

ALLERWELTS



5
JAHRE

SUPPEN

REZEPTE

5 JAHRE GANGHOFER SUPPEN

Nirgendwo ist die ganze Bandbreite Neuköllns auf so engem Raum zu finden wie im Ganghofer-Kiez: Nur einige hundert Meter trennen den historischen Richardplatz und die dörfliche Kirchgasse vom urbanen Trubel der Karl-Marx-Straße oder der Sonnenallee. Auf wenigen Hektar finden sich hier alle Verschiedenheiten, die Neukölln zu dem machen, was es ist: ein Potpourri der Kulturen.

Das macht sich auch an einem großen Küchen-Reichtum im Kiez bemerkbar und nebenbei ist Essen ein hervorragendes Medium, um miteinander ins Gespräch zu kommen. Aus diesem Grund organisiert das Quartiersmanagement Ganghoferstraße seit nunmehr fünf Jahren ein Fest, bei dem es ausschließlich um das Essen geht. Im Mittelpunkt steht das älteste Gericht der Menschheit, ein Gericht, das in beinahe jeder Kultur in welcher Art auch immer vorkommt: die Suppe.

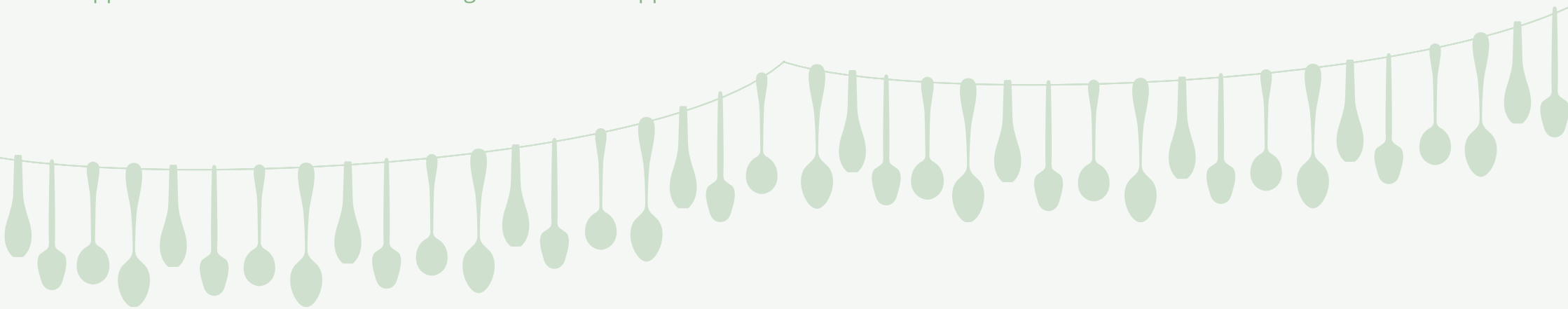
In diesem Jubiläums-Kochbuch haben wir alle Suppen der vergangenen Jahre zusammengestellt. Dabei reicht die Bandbreite von ecuadorianische Curry-Kokos-Suppe, Gazpacho aus Spanien, Joghurt-Reis-Suppe aus der Türkei, Käse-Lauch-Suppe aus Deutschland oder Kokos-Ingwer-Karottensuppe

aus Hawaii. Diese und viele andere, heiße und kalte, herzhaft und süße, einfach leckere Suppen, haben die vergangenen Jahre Anwohnerinnen und Anwohner, Institutionen und Akteure des Ganghofer Kiezes für Sie zubereitet und während des Suppenfestes auf dem Platz vor der AOK angeboten.

Diese kleine Rezeptsammlung hilft Ihnen, nach zu kochen, was Ihnen beim Suppenfest besonders gut geschmeckt hat. Holen Sie sich Ihren Ganghofer-Kiez in den Topf.

Dabei viel Erfolg und ein angenehmes Beisammensein und miteinander Essen wünscht Ihnen

das Team vom Quartiersmanagement Ganghoferstraße



SÜßE APFEL-SUPPE MIT BAISER (KALT)

aus Frankreich

Apfelkompott kochen (Äpfel schälen, entkernen und zerkleinern). Mit Zitronensaft säuern und in Apfelsaft gar kochen. Die Suppe mit Stärke binden und kaltstellen. Zum Servieren, Baiser zerkleinern und über die Suppe streuen.

**Viel Spaß beim Kochen wünscht Ihnen
die Kita Brüdergemeine**

BLUMENKOHL-CREME-SUPPE

aus den Niederlanden

2 große Zwiebeln in Streifen schneiden und mit ca. 750 g Blumenkohl im Topf andünsten – ab und zu wenden.

Man gebe 2 l kochendes Wasser mit 10 TL klarer Gemüsebrühe hinzu und kocht alles ca. 10 min. Anschließend wird dieses mit 400 g (Sahne-)Schmelzkäse, 400 g Frischkäse (pur) und grob gemahlenem schwarzen Pfeffer verrührt und zum Kochen gebracht.

Abschließend gehackte grobe Petersilie unterrühren.

2 große Zwiebeln

2 l Wasser

400 g (Sahne-) Schmelzkäse

10 TL klare Gemüsebrühe

750 g Blumenkohl

400 g Frischkäse

Olivenöl

Schwarzer Pfeffer, Salz, Petersilie

**Viel Spaß beim Kochen wünschen Ihnen
die Street Players**



BRENNESSEL-SUPPE

aus Thüringen

Man koche gesondert eine Fleischbrühe. Dafür nehme ich am liebsten Suppenfleisch vom türkischen Fleischer, ebenso deren Suppengrün, das immer Petersilienwurzel, Möhre, Porree, Sellerie und reichlich Petersiliengrün enthält.

Man zupfe die Spitzen der Brennnesseln (Standort beachten! Meine kommen aus dem Garten, wo ich sie als Heil- und Küchenkräuter richtig kultiviere) mit Handschuhen, sammle sie in einem (leinenen) Küchenhandtuch, wasche sie gründlich zu Hause und blanchiere sie. Sind sie blanchiert (d.h. mit heißem Wasser übergossen), kann man sie ohne weiteres mit bloßen Händen weiterverarbeiten. Man schneide sie nun klein, gebe sie in einen Topf, den man mit geschmorten Zwiebeln und Knoblauch sowie klein gewürfelten Kartoffeln vorbereitet hat. Man schmore womit man will – Kräuterbutter mit einem Schuss Olivenöl ist zu empfehlen, so auch an meiner Suppe! Nun setzt man die Brennnesseln im Schmortopf auf den Herd, gießt entsprechend Fleischbrühe auf, würzt, womit man zu würzen gewohnt ist (von Brühwürfel bis Gewürzmühle ist alles erlaubt!), kocht das Ganze etwa eine Viertelstunde. Man fügt noch das zu Würfeln geschnittene Suppenfleisch hinzu, (selbstverständlich Rindfleisch).

Fleischbrühe, Rindfleisch, Suppengrün (Petersilienwurzel, Möhre, Porree, Sellerie und reichlich Petersiliengrün) Brennnesseln (aus eigenem Garten), geschmorte Zwiebeln und Knoblauch, klein gewürfelte Kartoffeln, Kräuterbutter, ein Schuss Olivenöl

**Viel Spaß beim Kochen wünscht Ihnen
Brigitte Struzyk/Netzwerk Stadtraumkultur e.V.**

BROCCOLI-SUPPE

aus Holland

Broccoli waschen und grob zerschneiden. Broccoli und Schalotten in der Butter kurz anschmoren, mit Bouillon und Milch ablöschen und bei kleiner Hitze zugedeckt ca. 30 Minuten köcheln lassen.

Anschließend pürieren, würzen und abkühlen lassen.

*15 g Butter
20 g Knoblauchzehen
1 EL Petersilie
700 ml Vollmilch
1 kg Broccoli
300 ml Bouillon
100 g Schalotten*

**Viel Spaß beim Kochen wünscht Ihnen
die Schule des Lebens**



BUNTE MAIS-SUPPE

aus Deutschland

Pilze in $\frac{1}{4}$ l lauwarmen Wassers quellen lassen. Paprikaschoten putzen, waschen, in feine Würfel schneiden. Maiskörner in einem Durchschlag abgießen, überbrausen und abtropfen lassen. 4 EL der Maiskörner pürieren.

Butter oder Margarine in einem Topf zerlassen. Mehl anschwitzen. Maispüree unterrühren, heiß werden lassen. Die Gemüsebrühe und das gefilterte Einweichwasser der Pilze angießen. Aufkochen lassen, dabei mit dem Schneebesen gut durchschlagen. Paprikawürfel, restliche Maiskörner und Pilze dazugeben.

Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Thymian würzen und 10 Minuten bei milder Hitze kochen lassen. Noch einmal abschmecken und von der Herdplatte nehmen.

*20 g getrocknete Steinpilze
2 rote Paprikaschoten
370 g Maiskörner
2 El Butter oder Margarine
2 El Mehl
1 L Gemüsebrühe
 $\frac{1}{4}$ l Schlagsahne
Salz, Pfeffer*

**Viel Spaß beim Kochen wünscht Ihnen
Beate Schulte-Cayla**

EINTOPF "PARA LA SOPA CRIOLLA"

aus Peru

Das Rindfleisch in sehr kleine Stücke schneiden. Knoblauch, Zwiebel, Peperoni (vorher Kerne entfernen), Tomaten (vorher schälen) und Paprika klein schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel, Peperoni, Paprika und Tomaten ca. 5 Minuten andünsten. Das feingeschnittene Fleisch dazugeben und alles vermischen. Je nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken.

Währenddessen die Spaghetti halb fertig und die Eier abkochen. Nachdem das Fleisch gut angebraten wurde, gibt man die Fleischbrühe und die vorgekochten Spaghetti dazu und lässt die Suppe ca. 8 Minuten köcheln. Anschließend kommen die 160 ml Milch und die gekochten Eier dazu.

*400 g Rindfleisch
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
3 Tomaten
2 EL Öl
2 scharfe Peperoni
1 TL Paprika Gewürz
1 frische Paprikaschote
160 ml Milch (auch laktosefrei)
1 Messerspitze Cumin
800 ml Fleischbrühe
200 g Spaghetti oder Engelhaarnudeln (Cabello de Angel)
4 gekochte Eier*

**Viel Spaß beim Kochen wünscht Ihnen die
AWO s...cultur**

„ROHE“ CURRY-KOKOS-SUPPE MIT BANANEN (KALT)

Dieses Rezept funktioniert ganz einfach ohne kochen. Das Tolle ist, dass so alle wertvollen Nährstoffe erhalten bleiben.

Alle Zutaten für die Suppe in einen Standmixer geben oder mit dem Pürierstab pürieren. In Suppenschalen füllen und die Zutaten für die Einlage hinzufügen. Alles gut verrühren und zimmerwarm genießen.

Für die Einlage:

Je ein kleines Stück Süßkartoffel, Zucchini und Knollensellerie in Streifen schneiden, 1 kleines Stück Lauch in schmale Streifen schneiden, 1 Banane in dünnen Scheiben, je 2 EL klein gehackter Koriander (frisch) und Thai-Basilikum.

*1 l Mandelmilch (oder andere Pflanzenmilch)
2 Stangen Zitronengras
2 Stk. Ingwer (ca. 1 cm)
2 EL Kokosmuss (Bioladen)
½ TL gelbe Currypaste
2 Msp. Steviapulver oder 2 TL Agavendicksaft
½ TL Salz*

**Viel Spaß beim Kochen wünscht Ihnen
Café Pêle-Mêle**

SÜSSE DINKEL-SUPPE (KALT ODER WARM)

aus Deutschland

Den Dinkelgrieß in die kalte Sojamilch einrühren und unter Rühren 5 Minuten vorsichtig aufkochen.

Honig hinzufügen. Bei kleiner Hitze 10 Minuten quellen lassen und mit Zimt bestreut servieren.

Warm oder kalt genießen!

*8 Tassen Sojamilch
3-4 Tassen Dinkelgrieß
10 TL Honig
Zimt*

**Viel Spaß beim Kochen wünscht Ihnen
der Tauschring Neuköllner Nachbarn**



ERDBEER-MELONEN-SUPPE (KALT)

aus Spanien

Die Erdbeeren putzen und fein pürieren. Mit Limettensaft und Vanillezucker verrühren. Die Wassermelone entkernen, fein würfeln, in den Erdbeersaft integrieren.

Kalt mit Vanilleeis angereichert servieren. Mit Minzblättern und einem Klecks Schlagsahne garnieren.

*500 g Erdbeeren
500 g Wassermelone
3 EL Limettensaft
40 g Vanillezucker*

**Viel Spaß beim Kochen wünscht Ihnen
der Tauschring Neuköllner Nachbarn**



FEIJOADA

aus Brasilien

Wenn frische Bohnen genommen werden, diese waschen und ca. 24 Std. in Wasser einweichen lassen. Mit Wasser bedeckt aufkochen und ca. 2 Stunden köcheln lassen, bis die Bohnen weich sind. Falls Dosenbohnen benutzt werden, diese nur abgießen und waschen und dann in Wasser oder 400ml Gemüsebrühe aufkochen.

Zwiebeln, Knoblauch, Sellerie und Karotten schälen und würfeln, evtl. Seitan/Tofu würfeln, dann alles zusammen in Öl anbraten. Anschließend in den Topf mit den Bohnen geben und weitere 2 Stunden alles zusammen einkochen. Dabei verkochtes Wasser ab und zu nachgießen. Am Ende mit Salz, Pfeffer und Tabasco abschmecken.

Als Hauptgericht kann die Feijoada mit Reis oder Farofa (geröstetes Maniokmehl) serviert werden.

*1 große Zwiebel
2-3 Knoblauchzehen
2 Karotten
1 kleines Stück Knollensellerie
400 g schwarze Bohnen (frisch oder Dose)
400 ml Gemüsebrühe
Öl zum Braten
Salz und Pfeffer
Tabasco
Optional: 250 g Seitan oder Räuchertofu*

**Viel Spaß beim Kochen wünscht Ihnen
Café Pêlê-Mêlê**

GAZPACHO (KALT)

aus Spanien

Zwiebeln, Gurke, Paprika und Knoblauch sehr fein würfeln (oder in der Maschine mixen, aber nicht zu sehr). Geschälte Tomaten mixen. Brühe dazugeben, Tomatensaft dazugeben, mit Sherry-Essig und Olivenöl abschmecken.

Toastbrot würfeln und in Knoblauchbutter anrösten. Suppe mindestens 4 Stunden kaltstellen.

200 ml Gemüsebrühe

200 g geschälte Tomaten

100 ml Tomatensaft

100 g rote Zwiebeln

100 g weiße Zwiebeln

1 Stk. Knoblauchzehen

je 50 g rote/gelbe/grüne Paprika

50 g Gurke

¼ Stk. Chilischote

nach Bedarf Paprikapulver, Salz, Zucker, Pfeffer

25 ml Olivenöl

nach Bedarf Sherry-Essig

Spritzer Tabasco

1 Scheiben Toastbrot ohne Rinde für die Croutons

**Viel Spaß beim Kochen wünscht Ihnen
die AWO s...cultur**

GEMÜSE-SUPPE

aus China

Als erstes werden Möhren, Weißkohl, Pilze, Paprika, Sojasprossen zusammen im Topf angebraten. Es wird Sojasoße und Wasser hinzugegossen. Mit Maggi und Salz wird dann gewürzt.

Die Suppe kochen lassen und dann den Herd ausschalten. Je nach dem, wie man es gerne mag, kann man ein bisschen Tomatenmark hinzugeben.

250 g Sojasprossen

250 g Pilze

250 g Weißkohl

250 g Möhren

250 g Paprika

5 EL Sojasoße

1 EL Salz

2 EL Gemüsebrühe

1 l Wasser

2 EL Tomatenmark

**Viel Spaß beim Kochen wünschen Ihnen
die Stadtteilmütter**



GEMÜSE-CREME-SUPPE

aus der Türkei

Alle Gemüsesorten klein würfeln. Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl leicht anbraten, dann die Möhren zugeben und weitere 2 Minuten braten. Anschließend Kartoffeln und Sellerie zugeben.

Das Gemüse mit Wasser und Brühe bedecken und so lange kochen, bis alles weich ist.

Nun das Gemüse pürieren und bei Bedarf Wasser nachfüllen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit einem Schuss Sahne verfeinern.

*1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
½ Sellerieknolle
2 Möhren
3 Kartoffeln
Olivenöl
Brühe
Sahne*

**Viel Spaß beim Kochen wünschen Ihnen
das Mädchenzentrum Szenenwechsel & Wanda e.V.**

GEMÜSE-REIS-SUPPE

aus Syrien

Das Gemüse waschen und in Würfel schneiden. Reis waschen. Zusammen mit dem Gemüse in einen Topf geben. Wasser hinzufügen und aufkochen. Mit Petersilie, Salz und Brühe abschmecken.

Dann bei schwacher Hitze kochen lassen. Gegebenenfalls noch etwas Wasser hinzufügen.

*2 l Wasser
3-4 Möhren
3 Kartoffeln
1 kleine Kohlrabi
1 Glas Reis (200 ml.)
2 EL Brühe
eine Prise Petersilie*

**Viel Spaß beim Kochen wünscht Ihnen
das Elterncafé der Kita Mosaik**



GRÜNE LINSEN-SUPPE

aus der Türkei

Die Zwiebel im Öl andünsten und anschließend mit dem Tomatenmark und den Gewürzen vermengen und mit Wasser auffüllen.

Nachdem diese Brühe gekocht ist, gibt man die grünen Linsen dazu und kocht sie weiter.

Nach dem Aufkochen werden die Nudeln dazu gegeben und die Suppe mit Salz abgeschmeckt. Nach 10 Minuten ist die Suppe servierfertig.

1 Zwiebel

1 EL Tomatenmark

1 Glas grüne Linsen

250 g Nudeln

schwarzer Pfeffer und Paprikapulver zum Würzen

Öl (Rapsöl)

**Viel Spaß beim Kochen wünscht Ihnen
die Eduard-Mörrike-Schule**

GRÜNE LINSEN-GEMÜSE-SUPPE

Grüne Linsen werden im heißen Wasser gekocht bis sie weich sind.

Dann werden in einer Pfanne Möhren, Zwiebeln und Kartoffel mit einer Paprikapaste angedünstet und anschließend die grünen Linsen hinzugefügt und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt.

**Viel Spaß beim Kochen wünscht Ihnen
der Mutter-Kind-Treff Shehrazad**



GRÜNKERN-SUPPE

aus dem Libanon

Die kleingeschnittene Zwiebel wird in Öl hellbraun gebraten und mit den 2 Tassen Grünkern zusammengemixt.

Die Fleischbrühe darüber gießen sowie Salz, schwarzen Pfeffer und Cumin je nach Geschmack darüber streuen und dann 30 bis 40 Minuten richtig kochen lassen.

2 Tassen Grünkern (Frike)

1 große Zwiebel

Fleisch- oder Hühnerbrühe

nach Bedarf Salz, schwarzer Pfeffer

nach Bedarf Cumin (Kreuzkümmel)

**Viel Spaß beim Kochen wünscht Ihnen
das Deutsch-Arabisches-Zentrum (DAZ)**

GURKEN-SUPPE (KALT)

aus der Türkei

Die vorgekühlten Gurken pürieren und in eine Schüssel füllen. Den Knoblauch hacken, pressen oder mit in den Mixer geben. Anschließend den Schmand mit der Gurkenmasse verrühren. Gurkensuppe nach Bedarf salzen und pfeffern.

2 Salatgurken

1 Becher süße Sahne

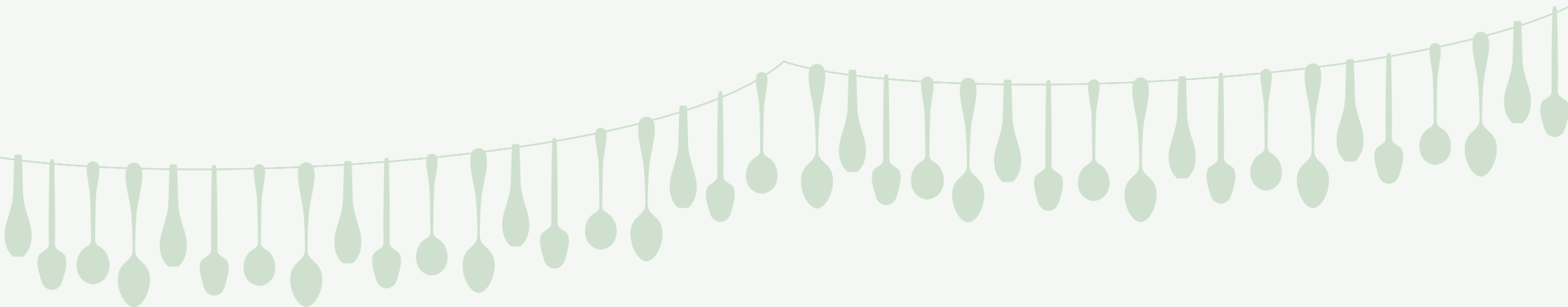
1 Becher Schmand

1 Bund Dill

1 Zehe Knoblauch, (bei Bedarf auch mehr)

Salz und Pfeffer, aus der Mühle

**Viel Spaß beim Kochen wünscht Ihnen
die Schule des Lebens**



HÜHNER-SUPPE

aus der Türkei

Die Hühnerbrust mit der geschälten und geviertelten Zwiebel in reichlich Salzwasser etwa 30 Minuten kochen. Das Fleisch herausnehmen und etwas erkalten lassen. Die Hühnerbrühe aufheben.

Die Tomate mit heißem Wasser überbrühen und häuten. Tomaten klein schneiden. Hühnerbrust ebenfalls in Würfel schneiden oder mit den Fingern in kleine Stücke reißen. Fleisch- und Tomatenstücke in die Hühnerbrühe geben und aufkochen. Die Suppennudeln hinzufügen und bei schwacher Hitze 5–10 Minuten garen.

Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Zitronensaft unterrühren. Wenn die Suppennudeln bissfest sind, von der Kochstelle nehmen.

*1 Hühnerbrust
4 Gläser Hühnerbrühe
½ Zwiebel
1 Tomate
2 EL Suppennudeln
½ TL Salz
½ TL Pfeffer*

**Viel Spaß beim Kochen wünscht Ihnen
die Neue Moschee (Yeni Camii)**

JOGHURT-SUPPE

aus Palästina

Man gibt den Joghurt in einen Topf und streut das Mehl darüber, beides gut zusammen verrühren und auf die Herdplatte stellen. Wenn es anfängt zu blubbern Wasser, Reis und eine Prise Salz dazu geben.

Auf kleiner Stufe auf dem Herd köcheln lassen und immer umrühren. Zum Schluss einen Schuss Zitrone und etwas gemahlene Pfefferminze dazu.

*1–2 kg Joghurt
1 Tassen (ca. 150 g) Mehl
½ Tasse (ca. 75 g) Reis
½ l Wasser
1 Prise Salz
1 Schuss Zitronensaft
1 EL Pfefferminze*

**Viel Spaß beim Kochen wünscht Ihnen
Khlood Zaher-Iraqi**



**ALLER
WELTS
SUPPEN**

TARHANA CORBASI

aus der Türkei

In einem Topf Öl oder Margarine erhitzen und mit dem Mehl bestäuben und anschwitzen. Unter ständigem Rühren das Wasser dazugeben. Die Menge richtet sich danach, wie dickflüssig man die Suppe haben möchte. Brühwürfel und Tomatenmark dazugeben und 10 Minuten unter Rühren köcheln lassen.

In einer kleinen Schale den Joghurt cremig rühren und mit ein paar Löffeln Suppe mischen. Dann vorsichtig und langsam Löffel für Löffel den Joghurt in die Suppe rühren. Dabei soll die Suppe nicht mehr kochen. Mit Pfeffer und Pfefferminze würzen und ganz zum Schluss salzen.

Man kann auch nach Geschmack etwas Zitronensaft in die fertige Suppe tun oder Zitronenschnitze dazu reichen.

2 EL Öl oder Margarine

2 EL Mehl

800 ml Wasser

1 Würfel Fleischbrühe

2 EL Tomatenmark

200 ml Joghurt

etwas Minze, Pfeffer, Salz und nach Bedarf Zitrone

**Viel Spaß beim Kochen wünscht Ihnen
Nuriye Sayman**

HÄHNCHEN-SUPPE

aus der Türkei

Die Kichererbsen werden mit dem Reis gemeinsam in Wasser gekocht. Parallel dazu wird die Hähnchenbrust ebenfalls vorgekocht und zu den Kichererbsen und dem Reis gegeben. Das Eigelb wird mit dem Joghurt zusammen geschlagen und mit genügend Salz abgeschmeckt.

In einer Pfanne das Öl mit der Pfefferminze braten und in die Suppe gegeben.

Joghurt

Kichererbsen

Reis

Hähnchenbrust

1 Eigelb

Pfefferminze zum Würzen

Öl (Rapsöl)

**Viel Spaß beim Kochen wünscht Ihnen
die Eduard-Mörrike-Schule**



JOGHURT-BULGUR-SUPPE

aus der Türkei

Zuerst wird der grob gemahlene Weizen (Bulgur) vorgekocht. Dazu gibt man die Kichererbsen. Wenn beide Zutaten gar gekocht sind, gibt man den Joghurt unter ständigem Rühren hinzu.

In einer Pfanne wird das Öl mit der Pfefferminze und dem Salz gebraten. Mit diesen Zutaten würzt man die Suppe.

*Joghurt
grob gemahlener Weizen (Bulgur)
Kichererbsen
Pfefferminze zum Würzen
Öl und Salz*

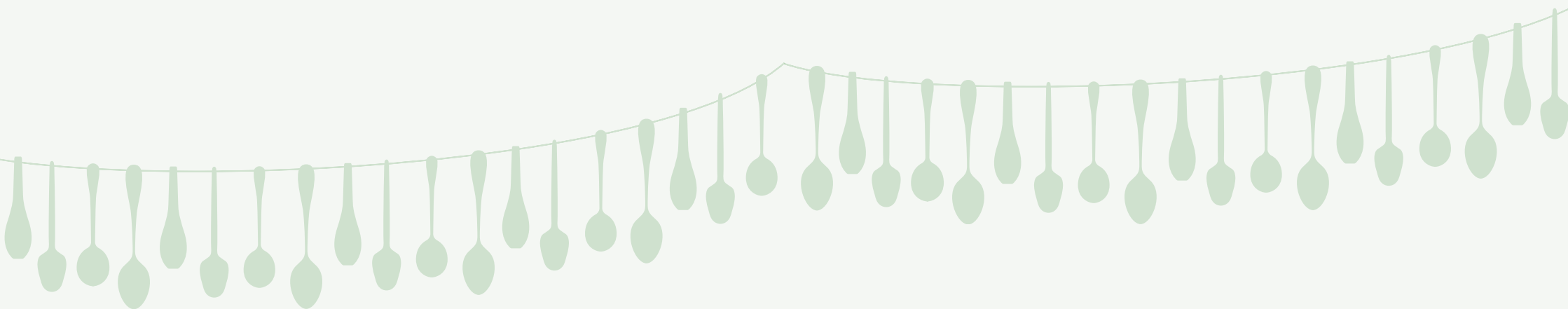
**Viel Spaß beim Kochen wünscht Ihnen
die Eduard-Mörrike-Schule**

ORIENTALISCHE JOGHURT-GEMÜSE-SUPPE

Gemüse (Kartoffel, getrocknete Minze, Möhren, Zwiebeln) werden gedünstet. Zum gedünsteten Gemüse wird Wasser hinzugefügt.

Wenn das Gemüse weich ist, kommen Sahne und Joghurt rein und werden zusammen gekocht. Anschließend wird die getrocknete Minze hinzugefügt und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt.

**Viel Spaß beim Kochen wünscht Ihnen
der Mutter-Kind-Treff Shehrazad**



JOGHURT- GURKEN-SUPPE (KALT)

aus Griechenland

Gurken schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Schalen und Kerngehäuse mit 0,5 l Wasser aufkochen und ziehen lassen, danach absieben.

Zwiebeln fein Würfeln, in Olivenöl anschwitzen mit Gurkenfond und Gemüsebrühe ablöschen und kalt stellen. Gurken in gleichmäßige kleine Würfelchen schneiden.

Joghurt mit Quark und kaltem Gurken-Gemüsefond vermischen. Gurkenwürfelchen dazugeben, abschmecken und mit Milch auf Suppenkonsistenz bringen. Dill zupfen, fein schneiden und drüberstreuen.

*1 Gurken
½ Zwiebel
400 ml Joghurt
100 g Quark
200 ml Gemüsebrühe
200 ml Milch
Dill, Olivenöl, Worcestershire-Sauce*

**Viel Spaß beim Kochen wünscht Ihnen
AWO Restaurant s...cultur**

JOGHURT-KICHERERBSEN-SUPPE

aus Griechenland

Ich nehme eine große Schale und füge Joghurt hinzu, dann würze ich den Joghurt mit Salz, Pfeffer und rühre die Kichererbsen hinzu. Abschließend streue ich getrocknete Petersilien und etwas Öl darauf (optische Verfeinerung). Das war´s.

*200 g Kichererbsen
200 g Joghurt
800 ml Wasser
1 EL Butter
1 TL rote Paprika
1 TL Petersilie
Salz*

**Viel Spaß beim Kochen wünscht Ihnen
die Schule des Lebens**



JOGHURT-REIS-SUPPE

aus der Türkei

Das Mehl in der Butter anschwitzen und mit kochendem Wasser ablöschen. Den Reis dazu geben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Joghurt mit Wasser verquirlen und wenn der Reis gar ist, unter Rühren in die Suppe geben. Am Schluss eine Handvoll Minze untermischen.

*1000 g Joghurt
250 g Reis
2 EL Mehl
1 EL Butter
1 l Wasser
Minze
1 Prise Salz und Pfeffer*

**Viel Spaß beim Kochen wünscht Ihnen
die Neue Moschee (Yeni Camii)**



KÄSE-LAUCH-SUPPE

aus Deutschland

Vegetarisch

Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Lauch dazu geben, mit Mehl bestäuben und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen. Käse und Sahne einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit Fleisch

Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Hackfleisch darin ca. 5 Minuten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen. Lauch im Bratfett ca. 2 Minuten anbraten. Mit Mehl bestäuben und mit der Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen. Käse und Sahne einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe in Schälchen servieren, Croutons und Frühlingszwiebelröllchen darüber streuen.

*500 g Lauch (Porree)
1 Zwiebel
2 EL Öl
2 EL Mehl
1 l Gemüsebrühe
200 g Sahne-Schmelzkäse (50 % Fett)
75 g Schlagsahne
Salz
Für die Suppe mit Fleisch:
200 g Hackfleisch (Rind oder Halb u. Halb)*

**Viel Spaß beim Kochen wünscht Ihnen
die Kita Brüdergemeinde**

KAROTTEN-CURRY-SUPPE MIT NÜSSEN

aus Persien

Karotten in Öl und Honig anbraten und dann mit ein wenig Wasser, Lauch, Zwiebeln und Knoblauch lange dünsten. Salz, Pfeffer und Curry hinzu und nochmals köcheln lassen. Am Schluss Sahne hinzu, gut durchrühren.

**Viel Spaß beim Kochen wünscht Ihnen
der Mutter-Kind-Treff Shehrazad**



KARTOFFEL-SUPPE

aus Sachsen

Aus Suppenfleisch, Markknochen, klein geschnittenem Suppengrün und den Gewürzen mit 1,5 l Wasser eine kräftige Brühe kochen. Parallel dazu Kartoffeln schälen und würfeln. Wenn die Brühe fertig ist, Fleisch und Knochen herausnehmen und Kartoffeln in der Brühe garen.

Suppenfleisch klein schneiden und zu den Kartoffeln geben. Zwiebeln würfeln und in Öl anbräunen, wenn gewünscht auch die Jagdwurst oder Würstchen klein schneiden und mit anbraten. Vor dem Servieren abschmecken und mit gehackter Petersilie garnieren.

Wenn wenig Zeit zur Verfügung steht, kann man alle Zutaten zusammen garen und nur Zwiebeln und Würstchen extra anbraten und der fertigen Suppe zufügen. Außerdem kann man die Suppe auch passieren.

*500 g Suppenfleisch (Rind)
2 Markknochen (Rind)
1 Bund Suppengrün
800 g Kartoffeln
2 Zwiebeln
Würstchen oder Jagdwurst (je nach Geschmack auch vom Rind)
1 Bund Petersilie
Majoran, Liebstöckel, Pfeffer, Salz*

**Viel Spaß beim Kochen wünscht Ihnen
die Eduard-Mörrike-Schule**

KIRSCH-SUPPE (KALT)

aus Deutschland

Frische Kirschen waschen und bei Bedarf entsteinen. Mit Wasser und Zucker zum Kochen bringen und auf kleiner Flamme weiter köcheln lassen.

In eine Schüssel Wasser und Zucker geben. Mehl nach und nach unterrühren (der Teig darf nicht fest sein, sondern nur zäh), ggf. noch etwas Wasser unterrühren. Mit einem Teelöffel Teig abnehmen und in die köchelnde Suppe geben. So weiter verfahren, bis der Teig alle ist. Wenn die Klößchen oben schwimmen, den Topf vom Herd nehmen. Kalt stellen und vor dem Servieren dekorieren. Wenn die Suppe durch die Klößchen noch nicht die richtige Dicke (Konsistenz) hat, kann man Kaltschale-Pulver oder Puddingpulver unterrühren.

1,5–2kg Süß- oder Sauerkirschen (frisch oder TK)

2 l Wasser

Zucker nach Geschmack (bei Süßkirschen nur ca. 4 EL)

Klößchen:

300g Mehl

150 g Zucker

Wasser

Zum Verfeinern:

Kaltschale-Pulver oder Sahnepuddingpulver

Vanillezucker

Dekoration:

ein Häubchen aus geschlagener süßer Sahne

Pfefferminzblättchen oder auch geeiste (gefrorene) Kirschen

**Viel Spaß beim Kochen wünscht Ihnen
die Eduard-Mörrike-Grundschule**

KOKOS-INGWER-SÜßKARTOFFEL-SUPPE

aus Hawaii

Zwiebeln in etwas Öl bei mittlerer Hitze 5 min. dämpfen. Karotten und Ingwer begeben, weitere 5 min. dämpfen. Dann die Gemüsebrühe und die geschälten, gewürfelten Kartoffeln hinzugeben und kochen, bis das Gemüse weich ist (ca. 25 min). Abkühlen lassen. Die Gemüsesuppe mit dem Pürierstab pürieren.

Anschließend Kokosmilch, Limettensaft und Honig hinzugeben und nur noch leicht erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren mit gehackten Korianderblättern bestreuen. Falls die Suppe zu dick ist, kann mit Gemüsebrühe nachverdünnt werden.

1 kg Kartoffeln

1 Zwiebel, fein gehackt

1 Stk. Ingwer, gut daumengroß oder größer

4 mittlere Süßkartoffeln (normale Kartoffeln tun es auch)

1 Dose Kokosmilch

½ l Gemüsebrühe

2 EL Limettensaft

1 EL Honig

Salz und Pfeffer

1 Bund Koriandergrün

**Viel Spaß beim Kochen wünscht Ihnen
das Quartiersmanagement Ganghoferstraße**

KOKOS-TOMATEN-SUPPE

aus Asien

Den Ingwer schälen und fein reiben. Öl in einem Topf erhitzen. Ingwer und Currypaste unter Rühren kurz andünsten. Abgetropfte Tomaten, Kokosmilch, Brühe und Kümmel hinzugeben. Die Zutaten unter Rühren aufkochen lassen. Die Suppe pürieren und nochmals aufkochen lassen.

Die Suppe mit Chili, Limettenschale und -saft und Zucker und Koriander abschmecken.

*40 g Ingwer
2 EL Öl
2 TL rote Currypaste oder Currypulver
8 Tomaten
800 ml Kokosmilch
2 TL Gemüsebrühe
1 TL Kümmel gemahlen
1 Msp. Chilipulver
1 Limette Schale und Saft
1 Prieser Zucker
150 g Crème Fraiche
Koriander und Gewürz*

**Viel Spaß beim Kochen wünscht Ihnen
die Eduard-Mörrike-Grundschule**

KÜRBISCREME-SUPPE

Zwiebeln, Möhren, Petersilienwurzel, Lauch putzen und kleinschneiden. Kürbisfleisch klein würfeln. Die Butter im Topf erhitzen, die Zwiebeln und den Kürbis andünsten. Dann das übrige Gemüse dazu geben. Mit Gemüsebrühe aufgießen. Ca. 20 Minuten zugedeckt bei schwacher Hitze garen.

Das Gemüse pürieren, Sahne oder Orangensaft dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

*500 g Kürbisfleisch
1 große Möhre
1 Zwiebel
1 Stange Porree
1 Petersilienwurzel
1 l Gemüsebrühe
1 EL Butter
100 ml. Süße Sahne oder Orangensaft
Salz und Pfeffer
Schnittlauch zum Bestreuen*

**Viel Spaß beim Kochen wünscht Ihnen
die Kita Brüdergemeine**



HOKKAIDO KÜRBIS-CREME-SUPPE

aus Deutschland

Den Kürbis entkernen, mit Schale in grobe Würfel schneiden. Möhren ebenfalls in grobe Würfel schneiden, beides im Öl anbraten, bis es goldgelb ist. Salz, Zucker und Muskatnuss dazugeben, mit Essig ablöschen und verkochen lassen. Anschließend mit der Brühe aufgießen, bis alles bedeckt ist.

Weichkochen und pürieren. Kalte Butterwürfel nach und nach dazugeben und nach Bedarf abschmecken.

1 kl. Hokkaido Kürbis

2 Möhren

10 ml Sonnenblumenöl

250 g Butter

0,5–1 l je nach Größe des Kürbis Gemüsebrühe

10–20 ml heller Balsamicoessig

Salz

Zucker

Muskatnuss

**Viel Spaß beim Kochen wünschen Ihnen
Kita Mosaik und Elternbildungscafé Mosaik**



KÜRBIS-SUPPE

aus Jamaika

Möhre, Chili, Knoblauch und Zwiebeln in Butter andünsten. Dann Kürbis und Apfel hinzufügen, kurz mit anbraten. Brühe, Ingwer und Lorbeerblätter hinzufügen. 20 min köcheln lassen. Dann Lorbeerblätter rausnehmen, Kokosmilch hinzufügen und Suppe pürieren.

Mit Salz, Honig, Zitrone, Orangensaft abschmecken.

800 g Kürbisfleisch

2 große Äpfel

2 Knoblauchzehen

2 Möhren

2 Chilischoten (rot)

1 EL Butter

etwas Orangensaft

1 EL Zitronensaft

1,5 EL Honig

½ TL Ingwer(-pulver)

2 Lorbeerblätter

400 ml Gemüsebrühe

Salz

400 ml Kokosmilch

**Viel Spaß beim Kochen wünscht Ihnen
Christine Haida von den Elternbildungscafés und
von „Kiez trifft Kiez“**

LAUCH-SUPPE

aus Deutschland

Als erstes Zwiebeln in Öl anbraten. Später kommt der Lauch dazu. Anschließend wird Wasser hinzugegossen und mit Salz, Pfeffer und Magie alles abgeschmeckt. Danach wird alles mit dem Mixstab zu einer cremigen Suppe püriert.

*2 Zwiebeln
1 kg Lauch/Porree
3 EL Öl
1 l Wasser
1 EL Salz
2 EL Maggie*

**Viel Spaß beim Kochen wünschen Ihnen
die Stadtteilmütter**



LIMETTEN-SÜßKARTOFFEL-SUPPE

aus Kolumbien

Zwiebel schälen, würfeln. Chilischote halbieren, entkernen, fein hacken. Süßkartoffeln schälen, in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Limetten heiß abwaschen, vorsichtig nur die grüne Schale fein abreiben, weiße Haut vollständig entfernen, Limettenfilets zwischen Trennhäuten ausschneiden.

Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Chili darin anschwitzen. Süßkartoffeln und Limettenfilets dazugeben, ebenfalls kurz anschwitzen. Mit Gemüsebrühe, Kokosmilch und Ahornsirup auffüllen und ca. 20 min. köcheln lassen, bis die Süßkartoffeln weich sind. Pürieren und mit Salz abschmecken. Koriander fein hacken, mit Limettenschale vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Sesam in der Pfanne kurz anrösten. Suppe auf vier Schalen verteilen und mit dem gerösteten Sesam bestreuen.

*1 Zwiebel
1 rote Chili
700 g Süßkartoffeln
2 (Bio-) Limetten
2 EL Sonnenblumenöl
1L Gemüsebrühe
250 ml Kokosmilch
2 EL Ahornsirup oder Agavendicksaft
50 g Sesam
Salz
Frischer Koriander
Pfeffer*

Viel Spaß beim Kochen wünscht Ihnen Café Pêlè-Mêlè

LINSEN-EINTOPF

aus dem Schwabenland

Linsen über Nacht in so viel Wasser einweichen, dass sie bedeckt sind. Am nächsten Tag Bauchspeck würfeln und in einem Topf auslassen. Zwiebel würfeln, zufügen und glasig dünsten. Linsen mit dem Einweichwasser zufügen.

Kartoffeln schälen, waschen und klein würfeln. Suppengemüse putzen und ebenfalls klein würfeln. Das Gemüse in die Linsensuppe geben. Lorbeerblatt und Liebstöckel (Maggi-kraut) zufügen. Gemüsebrühe zugießen und die Linsensuppe einmal kräftig aufkochen. Temperatur auf kleine Stufe stellen. Die Linsensuppe ca. 50–60 Minuten köcheln lassen. Erst zum Schluss mit Pfeffer und Salz würzen, sonst werden die Linsen nicht weich.

Ca. 10 Minuten vor Ende der Kochzeit die Würstchen in der Linsensuppe erwärmen. Wer mag, reicht Obstessig zur Linsensuppe.

*250 g Tellerlinsen (über Nacht einweichen)
1 Bund Suppengrün
1 Zwiebel
evtl. 1 Stiel Liebstöckel
1 Lorbeerblatt
1 EL Öl
100 g geräucherter durchwachsener Speck
500 g Kartoffeln
etwas Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer,
nach Belieben Würstchen*

**Viel Spaß beim Kochen wünscht Ihnen
die Richard Grundschule**

CHARD (MANGOLD IN WEIß)-LINSEN-SUPPE

aus Jordanien

Die Zwiebeln werden als kleine Würfel geschnitten und anschließend mit etwas Öl goldbraun angebraten. Nebenbei werden die Linsen im Topf in Wasser gekocht. Das Chard (Mangold) wird auch klein geschnitten.

Wenn die Zwiebeln durchgebraten sind, wird das Chard hinzugefügt und kurz angebraten, anschließend wird alles in einem großen Topf mit Wasser gekocht, mit etwas Salz gewürzt und die Linsen kommen hinzu.

Serviert wird die Suppe mit etwas Zitronensaft und Brot.

*2 kg Chard
1 kg Linsen
4 Zwiebeln
Salz
Zitrone*

**Viel Spaß beim Kochen wünscht Ihnen das Szenenwechsel
„Interkulturelles Zentrum
für Mädchen und junge Frauen“**



MANGOLD-SUPPE

aus dem Libanon

Die Zwiebeln werden zerkleinert und dann anschließend in den Topf mit Öl gegeben. Linsen, Mangold, Wasser werden hinzugefügt und mit Salz wird dann abgeschmeckt.

*1 kg Mangold
500 g Linsen
3 Knoblauch
3 EL Öl
1 l Wasser
1 EL Salz*

**Viel Spaß beim Kochen wünschen Ihnen
die Stadtteilmütter**



MÖHREN-INGWER-SUPPE

aus Australien

Butter und Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln mit einer Prise Salz darin goldbraun braten. Ingwer und Möhren hinzugeben, einige Minuten anbraten. Brühe und Orangensaft zugeben, dann würzen. Aufkochen und ca. 20 Min. köcheln lassen, bis die Möhren weich sind.

Durch ein Sieb abseihen, feste Bestandteile im Mixer pürieren, Masse zurück zu der restlichen Flüssigkeit, erneut pürieren. Gegebenenfalls erneut erhitzen und abschmecken.

*2 EL Butter
2 EL Öl (Sonnenblumenöl)
2 Zwiebeln gehackt
3 cm Ingwer, frisch, geschält, fein gehackt
500 g Möhren, in der Küchenmaschine gerieben oder in feinen Scheiben
1 L Hühnerbrühe
100 ml Orangensaft
Meersalz, Pfeffer, schwarz, frisch*

**Viel Spaß beim Kochen wünscht Ihnen
der Jugendclub NW80**

NUDEL-SUPPE

aus der Türkei

Die Butter in einem Topf bei schwacher Hitze schmelzen. Tomaten- und Paprikamark dazugeben. Kurz ziehen lassen. Dann die Nudeln dazugeben und mit anschmoren. Unter ständigem Rühren das heiße Wasser und die Hühnerbrühe dazugeben. Die Suppe weiterkochen, bis die Nudeln weich geworden sind, erst dann die Kichererbsen dazugeben. Mit Salz und Pfefferminze abschmecken.

Das Mehl in einer separaten Schüssel mit etwas kaltem Wasser verrühren und anschließend unter ständigem Rühren in die Suppe geben. Bei kleiner Temperatur einmal aufkochen lassen – fertig!

*2 EL Butter
100 ml Suppennudeln oder Fadennudeln
je 1 TL Tomaten- und Paprikamark
200 ml selbstgemachte Hühner- oder Instantbrühe
800 ml heißes Wasser
etwas getrocknete Pfefferminze
eine Handvoll gekochte Kichererbsen
Salz*

**Viel Spaß beim Kochen wünscht Ihnen
die Kita Mosaik**

JOGHURT-PFEFFERMINZE-SUPPE

aus der Türkei

Das Mehl in der Butter anschwitzen und mit kochendem Wasser ablöschen, gleich den Reis dazugeben und mit der gekörnten Brühe, Salz und Pfeffer würzen. Solange kochen, bis der Reis gar ist.

Nun in einem Schälchen das Ei mit dem Joghurt verquirlen, danach 1 Schöpflöffel von der heißen Suppe in die Joghurtmischung geben und vermischen. Dann das Ganze unter Rühren zur Suppe geben und gleich vom Herd nehmen.

Die Pfefferminze in der Hand gut zerdrücken, eventuell kleine Stiele entfernen und zur Suppe geben.

*1 EL Butter
2 EL Mehl
1 l Wasser
2 Handvoll Reis
nach Bedarf gekörnte Brühe
Salz & Pfeffer
250 ml fester Joghurt
1 Ei
2 EL getrocknete Pfefferminze*

**Viel Spaß beim Kochen wünscht Ihnen
Nuriye Sayman**

ROTE LINSEN-SUPPE

aus der Türkei

Die Linsen 1–2-mal waschen (wichtig). Zwiebel in feine Würfel schneiden und in Öl leicht rösten, dazu Tomatenmark geben. Die Linsen gewaschen dazugeben und ein paar Mal umrühren, Wasser dazu geben und aufkochen lassen.

Von der Kochfläche nehmen, Salz und Pfeffer dazu und mit dem Stabmixer gut pürieren. Anschließend wieder 15–20 Minuten kochen lassen.

Wenn man möchte, kann man 1 EL klein geschnittene Minzblätter extra in Öl leicht rösten und beim Servieren auf die Suppe geben.

*75 g rote Linsen
500 ml Wasser
1 Zwiebel
½ EL Tomatenmark
1 EL Öl
Salz, Pfeffer & nach Bedarf Minze*

**Viel Spaß beim Kochen wünscht Ihnen
Nuriye Sayman**

TARHANA SUPPE

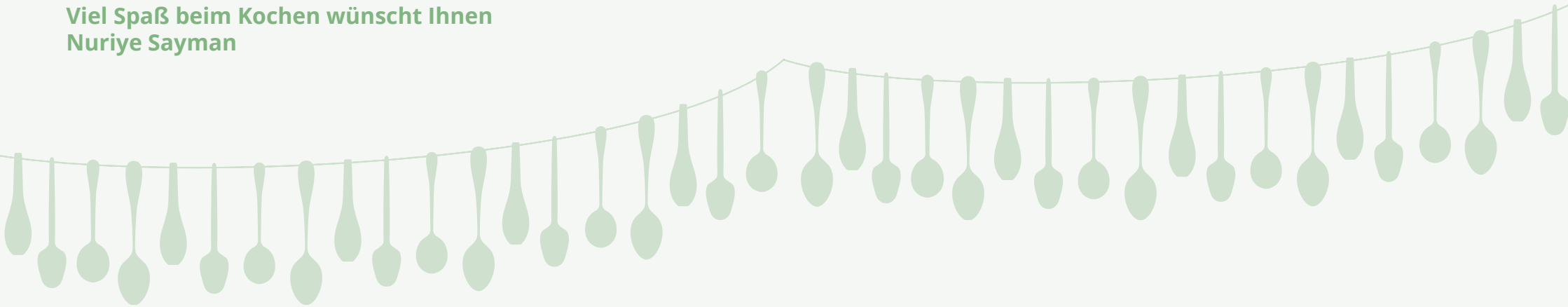
aus der Türkei

In einem Kochtopf bei mittlerer Hitze Butter schmelzen lassen. Tomatenmark darin kurz rösten, kaltes Wasser zugießen, rühren. Tarhanapulver, Salz und Pfeffer zugeben, unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. 1–2 Minuten köcheln lassen und dann den Herd ausschalten.

Mit fein geschnittenem Dill oder Petersilie bestreuen und servieren.

*4 EL Tarhanpulver
1 EL Butter
1 EL Tomatenmark
2 Handvoll Reis
Salz & Pfeffer
800 ml Wasser
je nach Geschmack eine Handvoll frische Dill oder Petersilie*

**Viel Spaß beim Kochen wünscht Ihnen
Nuriye Sayman**



SCHARFE ROTE-BETE-SUPPE

Knoblauch und Zwiebeln schälen, zusammen mit den Chilischoten klein hacken. Alles in Öl andünsten. Rote Bete und Kartoffeln kleingehackt dazugeben. Den Apfelsaft hinzufügen, ca. 10 min köcheln lassen.

Das Ganze pürieren und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zucker/Agavendicksaft abschmecken. Mit etwas Kresse garnieren.

*4 Rote Bete Knollen (gekocht)
2 Kartoffeln (geschält und gekocht)
2 Chilischoten (rot)
2 Knoblauchzehen
2 Zwiebeln (rot)
2 EL Öl
500 ml naturtrüber Apfelsaft
Salz, Pfeffer
Zitronensaft
Zucker/Agavendicksaft
frische Kresse zum Garnieren*

**Viel Spaß beim Kochen wünscht Ihnen
das Young Arts Neukölln**

KURDISCHE LINSEN-SUPPE „NISK“

aus dem Irak

Die Linsen waschen und in reichlich Wasser weich kochen. Weiche Linsen mit Pürierstab pürieren und den Topf mit ca. 0,5 l heißem Wasser und aufgelöstem Brühwürfel auffüllen. Zum Kochen bringen.

Die Zwiebeln in Würfel schneiden und in Öl goldbraun anbraten. Dann zu der Suppe geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn man möchte, den Saft einer Zitrone hinzufügen.

*1 kg rote Linsen
2 Zwiebeln
2 Brühwürfel
1 Teeglas Öl
1 Zitrone
Salz, Pfeffer*

**Viel Spaß beim Kochen wünscht Ihnen
Layla Dawod – Mutter-Kind-Treff Shehrazad**



LINSEN-SUPPE

aus Syrien

Zwiebeln im Olivenöl anbraten. Linsen und den Reis waschen. Den Reis und die Linsen zu den Zwiebeln geben. Mit beliebigen Gewürzen wie Salz, Kreuzkümmel und Pfeffer würzen. 30–45 Minuten kochen lassen.

Bei Bedarf kann man diese Suppe mit Zitrone verfeinern.

*1 kg Rote Linsen
3 l Wasser
5 EL Olivenöl
5 Zwiebeln
200 g Reis
Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Zitrone*

**Viel Spaß beim Kochen wünscht Ihnen
das Familienzentrum der Kita Mosaik**

ROTE LINSEN-JOGHURT-SUPPE

aus der Türkei

Die Möhren und die Zwiebel sehr fein würfeln und in einem Topf mit dem Butterschmalz glasig anbraten. Die Linsen und das Tomatenmark dazu und kurz mitbraten. Gemüsebrühe dazu und bei schwacher Hitze und geschlossenem Deckel köcheln lassen.

Topf von Herd nehmen, die Linsen pürieren und den Joghurt unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken.

*2 mittelgroße Möhren
2 kleine Zwiebeln
200 g rote Linsen
2 EL Butterschmalz (Ghee)
1 TL Tomatenmark
200 Joghurt
1 l Gemüsebrühe
nach Bedarf Zitronensaft
nach Bedarf Salz und Pfeffer*

**Viel Spaß beim Kochen wünscht Ihnen
die Werkschule Löwenherz**



CREMIGE TOMATEN-SUPPE MIT KOKOSMILCH

Die Zwiebel würfeln und in der Butter über mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Die Tomaten, die Kokosmilch und die Gemüsebrühe angießen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Kurz aufkochen, dann ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Die Tomaten evtl. pürieren und je nach gewünschter Konsistenz noch Gemüsebrühe hinzufügen. Noch einmal aufkochen und abschmecken.

Mit einem Löffel Creme Fraiche und frischen Korianderblättern servieren

*1 mittelgroße Zwiebel
10 g Butter
800 g Tomaten aus der Dose
250 ml Gemüsebrühe
400 ml Kokosmilch
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
Zucker, Creme Fraiche, Koriandergrün*

**Viel Spaß beim Kochen wünscht Ihnen
Eduard Mörike Grundschule**

TOMATEN-SUPPE (KALT)

aus Italien

Tomaten etwas zerkleinern, die Schale kann dran bleiben. Mit den anderen Zutaten bis auf den Schmand und das Basilikum in einen Mixer geben und gut mixen. Mit den Gewürzen und dem Essig abschmecken. Basilikum grob zerpfücken und dazugeben.

Zum Schluss Schmand-Kleckse auf die Suppe setzen und sehr gut gekühlt servieren.

*1 kg Tomaten
2 Zehen Knoblauch
1 EL Kräuter, grob gehackt,
z.B. Thymian, Rosmarin, Majoran, Oregano, glatte Petersilie
4 EL Olivenöl
250 ml Gemüsebrühe o. Fleischbrühe, kalt
3 EL Schmand, saure Sahne o. Creme Fraiche
Salz, Pfeffer und Zucker
2 EL Balsamico, weiß o. Weißweinessig
½ Bund Basilikum*

**Viel Spaß beim Kochen wünscht Ihnen
die Schule des Lebens**



TOMATEN-MANDEL-SUPPE MIT QUINOABÄLLCHEN (KALT)

Tomaten einritzen und in Salzwasser 2 Minuten blanchieren, danach sofort abschrecken, häuten und fein würfeln (Wer's einfacher mag, nimmt Dosentomaten).

Weißbrot fein würfeln. Knoblauch abziehen, mit Tomaten, Weißbrot, 1 EL Mandelmus, Olivenöl, Pfeffer und Salz in ein hohes Gefäß füllen und pürieren. Danach 30 Minuten kalt stellen.

Gemüsebrühe mit Quinoa aufkochen, zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen. Mandelmus, Salz und Pfeffer vermengen und zu 8 Kugeln formen.

Suppe in Gläser oder Schälchen füllen, mit den Bällchen, Kresse und etwas Pfeffer bestreut servieren.

*1 kg Tomaten
1 TL Salz
4 Scheiben Weißbrot
1 Knoblauchzehe
4 EL weißes Mandelmus (geht auch mit Erdnussbutter)
1 EL Olivenöl
Prise Pfeffer
200 ml Gemüsebrühe
100 g Quinoa
1 Beet Kresse*

**Viel Spaß beim Kochen wünscht Ihnen
Café Pêle-Mêle**

WEIßE BOHNEN-SUPPE

aus der Türkei

Die weißen Bohnen werden einen Abend vorher ins Wasser gelegt, damit sie aufquellen können.

Am nächsten Tag wäscht man sie ganz gründlich. In einem mittelgroßen Kochtopf dünstet man die in kleine Würfel geschnittene Zwiebel im Öl. Dazu gibt man die klein geschnittenen Knoblauchzehen und würzt die Suppe mit dem Tomatenmark, dem Pfeffer, dem roten süßen und dem groben scharfen Paprika. Anschließend fügt man 1,5 Liter Brühe und genügend Salz dazu. Nachdem die Suppe gekocht ist, wird sie serviert.

*750 g weiße Bohnen
1 Zwiebel
1-2 Knoblauchzehen
2 EL Tomatenmark
1 TL schwarzer Pfeffer
1 TL roter Paprika – süß
1 TL grober roter Paprika – scharf
1,5 l Fleischbrühe
etwas Öl, Salz*

**Viel Spaß beim Kochen wünscht Ihnen
die Eduard-Mörrike-Schule**

KÜRBIS-LINSEN-EINTOPF (VEGAN)

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Speiseöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin dünsten. Linsen zugeben, kurz mit dünsten, mit Gemüsebrühe auffüllen und 15-20 min köcheln lassen.

Inzwischen Kürbis schälen, halbieren und die Kerne entfernen. Das Kürbisfleisch in Stücke schneiden. Staudensellerie putzen, waschen, die harten Außenfäden abziehen und die Stangen in Würfel schneiden. Kartoffeln schälen, abspülen und ebenfalls würfeln. Die vorbereiteten Zutaten zu den Linsen geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und weitere etwa 25 min garen lassen. Suppe mit Zitronenthymian und Kürbiskernöl abschmecken. Würstchen und Brot dazu anbieten.

3 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

2 EL Speiseöl

100g Tellerlinsen

1 L Gemüsebrühe

500g Kürbis

200g Staudensellerie

450g Kartoffeln

Salz] frisch gemahlener Pfeffer

½ Bund Zitronenthymian

2 EL Kürbiskernöl

Halal mit Würstchen: Geflügelheißwürstchen vom türkischen

Discounter extra im heißen Wasserbad erwärmen.

**Viel Spaß beim Kochen wünscht Ihnen
der Tauschring Neuköllner Nachbarn**

TEILNEHMERLISTE (2011-2015)

Café Pêle-Mêle

🏠 Innstraße 26 | 12043 Berlin

☎ 030 - 364 675 23

✉ kontakt@pele-mele-berlin.de

🌐 www.pele-mele-berlin.de

Deutsch-Arabisches-Zentrum (DAZ)

Für Bildung und Integration

🏠 Uthmannstr. 23 | 12043 Berlin-Neukölln

☎ 030 - 568 266 48

✉ daz@ejf.de

🌐 www.daz-berlin.info

Eduard-Mörike-Schule

🏠 Stuttgarter Str. 35 | 12059 Berlin - Neukölln

☎ 030 - 6808 5689-0

✉ eduard-moerike@freenet.de

🌐 www.eduard-moerike.schule-berlin.net

Kräuter, Tee und Gesundheit – Heilpraxis

Khlood Zaher-Iraqi

🏠 Anzengruberstr.11 | 12043 Berlin-Neukölln

☎ 0176 - 101 682 48

✉ info@heilpraxis-kraeuter.com

🌐 www.heilpraxis-kraeuter.com

TEILNEHMERLISTE (2011-2015)

Jugendclub NW80

🏠 Neudecker Weg 80 | 12355 Berlin
☎ 030 - 664 621 50 (Büro) | Tel: 030 - 663 41 85 (Café)
✉ team@nw80.de
🌐 www.nw80.de

Kita Brüdergemeine

🏠 Donaustr. 66 | 12043 Berlin
☎ 030 - 686 323 1
✉ ev-kita.bruedergemeine@kk-neukoelln.de
🌐 www.ev-kitas-neukoelln.de

Kita und Familienzentrum Mosaik

🏠 Donaustr. 88 | 12043 Berlin
☎ 030 - 568 262 90
✉ mosaik@lebenswelt-berlin.org
🌐 www.lebenswelt-berlin.org

Quartiersmanagement Ganghoferstraße

🏠 Donaustraße 78 (Ecke Roseggerstr.) | 12043 Berlin
☎ 030 - 680 856 850
✉ team@qm-ganghofer.de
🌐 www.qm-ganghofer.de

Richard Grundschule

🏠 Richardplatz 14 | 12055 Berlin
☎ 030 - 290 283 100
✉ Berlin.08G17@versanet.de
🌐 www.richard-grundschule.de

Schule des Lebens

Nachhilfe und Sprachschule

🏠 Berthelsdorfer Str. 8 | 12043 Berlin
☎ 030 - 417 60 732
✉ lebensschule-nilay@web.de
🌐 www.nachhilfe-schuledeslebens.de

S...Cultur

AWO Restaurant

🏠 Erkstraße 1 | 12043 Berlin-Neukölln
☎ 030 - 613 963 61
✉ info@awo-scultur.de
🌐 www.awo-scultur.de

Shehrazad

Mutter-Kind-Treff

🏠 Roseggerstr.9 | 12043 Berlin
☎ 030- 568 26 251
✉ shehrazad@neukoelln-jugend.de
🌐 www.shehrazad.de

TEILNEHMERLISTE (2011-2015)

Stadtteilmütter in Neukölln

Diakoniewerk Simeon gGmbH im Rathaus Neukölln | Raum A122-A129

- 🏠 Karl-Marx-Straße 83 | 12040 Berlin
- 📞 030 - 90239 4185
- ✉️ stadtteilmütter@diakoniewerk-simeon.de
- 🌐 www.diakonie-integrationshilfe.de

Street Players

- 🏠 Sonnenallee 158 | 12059 Berlin
- Projektleitung Maria S. Brasse
- 📞 01577 - 57 95 300
- ✉️ m.brass@nbh-neukoelln.de
- 🌐 www.street-players.de

Szenenwechsel

Interkulturelles Zentrum für Mädchen und junge Frauen

- 🏠 Donaustraße 88a | 12043 Berlin
- 📞 030 - 680 868 41
- ✉️ team@szenenwechsel-berlin.de
- 🌐 www.szenenwechsel-berlin.de

Tauschring Neuköllner Nachbarn

c/o Café Dritter Raum

- 🏠 Hertzbergstraße 14 | 12055 Berlin
- ✉️ info@richardkiez.net
- 🌐 www.tauschen.richardkiez.net

Wanda e.V.

Mutter-Kind-Gruppe

- 🏠 Ratiborstr. 11 | 10999 Berlin
- 📞 030 - 695 191 33
- ✉️ wanda-ev@web.de
- 🌐 www.wanda-ev.de

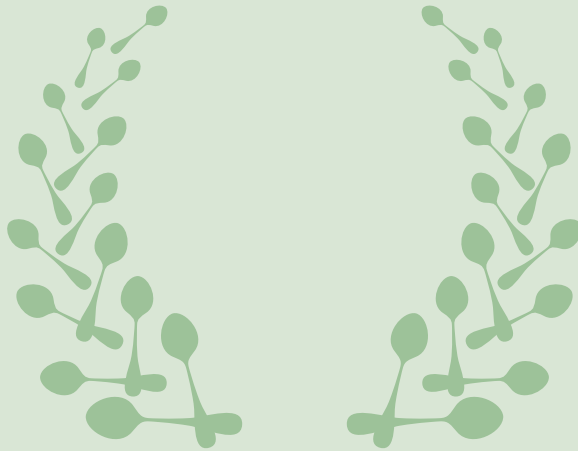
Yeni Camii / Neue Moschee

- 🏠 Richardstraße 112 | 12043 Berlin
- 📞 030 - 680 845 66

Young Arts Neukölln

Kreativ- und Kunstwerkstätten I
Jugendkunstschule Neukölln

- 🏠 Donaustraße 42 | 12043 Berlin
- 📞 030 - 689 754 22
- ✉️ info@youngarts-nk.de
- 🌐 www.youngarts-nk.de



Gestaltung: polytechnics-berlin.com

Unter Beteiligung von:

Gefördert durch:



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Fonds für
regionale Entwicklung
Investition in Ihre Zukunft



Bezirksamt
Neukölln

Senatsverwaltung
für Stadtentwicklung
und Umwelt

