

Aller Welts Suppen 2016

Ganghofer  Kiezleste

Rezepte und Geschichten

Eine Veranstaltung des KoMed e.V. im Auftrag von:



Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz,
Bau und Reaktorsicherheit



STÄDTERBAU-
FÖRDERUNG
VON BUND, LÄNDER UND
GEMEINSCHAFT



SOZIALE
STADT



QUARTERS
MANAGEMENT
GANGHOFERSTRASSE

berlinbaut

lebendige Quartiere



Bezirksamt
Neukölln

Senatsverwaltung
für Stadtentwicklung
und Umwelt

berlin Berlin

Der internationalste Bezirk Berlins ist und bleibt mit über 160 Nationalitäten Neukölln. Es gibt also kaum einen Bezirk, der sich besser für ein internationales Suppenfest eignet.

In diesem Jahr finden die „AllerWeltsuppen“ bereits zum sechsten Mal statt. Das Suppenfest, das seit 2011 jährlich im Spätsommer auf dem Platz vor der ehemaligen AOK-Geschäftsstelle und dem Szenenwechsel in der Donaustraße stattfindet, gehört zu den entspanntesten und wohlschmeckendsten Feierlichkeiten in Nord- Neukölln. Die Suppen, die es dort gibt, sind alle selbstgemacht und können leicht nachgekocht werden.

Warum gerade Suppe?

Dicke, dünne, kalte, heiße - die Formen, in denen die Suppe daher kommt, sind so unterschiedlich wie ihre regionalen Variationen. Suppen existieren schon eine gefühlte Ewigkeit, die ersten Zeugnisse stammen aus der Steinzeit, in der man laut Wikipedia „breiartige Speisen in wasserfesten Kochsäcken zubereitet“ hat. Eine „Ur- Suppe“, von der alle anderen abstammen, lässt sich aber nicht mehr rekonstruieren, denn in den Jahrtausenden danach hat jede Region auf dem Erdball ihr eigenes Süppchen entwickelt. Weil es überall auf der Welt Suppen gibt, die quer durch alle Bevölkerungsschichten gegessen werden, ist die Suppe die verbindende Speise schlechthin. Sie wird mal schlicht und kostengünstig, mal aufwändig und teuer zubereitet. In den Suppen spiegelt sich der kulturelle Reichtum der Welt wider. Und ganz nebenbei lässt es sich beim gemeinsamen Essen gut reden.

Zubereitet wurden und werden die Suppen von MitarbeiterInnen der Einrichtungen, die im Kiez vertreten sind. An dieser Stelle ein Dank an alle Mitwirkenden.

Mit diesem kleinen Rezeptbuch können Sie Ihre Lieblingssuppe leicht nachkochen und sich den Ganghofer- Kiez in Ihre Küche holen.

Guten Appetit und ein fröhliches und gemütliches Beisammensein wünscht Ihnen der Komed e.V. und das Team vom Quartiersmanagement Ganghoferstraße.

Kürbissuppe

Für 8 Portionen
2 kg Kürbisfleisch
500 g Möhren
1 kg Kartoffeln
2 große Zwiebeln
2 EL Butter
2 l Gemüsebrühe (instant)
125 ml Milch
Salz, Pfeffer
Petersilie zum Garnieren

tipp Am Besten eignen sich „Hokaido-Kürbisse“, weil man sie nicht schälen muss. Anstatt die Möhren zu schälen, kann man sie auch mit einem frischen Topfschwamm abschrubben. Das geht schneller und schont die Vitamine.

- ◆ Kartoffeln, Zwiebeln, Möhren und Kürbis schälen und den Kürbis entkernen.
- ◆ Alles klein schneiden.
- ◆ Butter erhitzen und Zwiebeln andünsten bis sie glasig sind.
- ◆ Die Gemüsebrühe hinzufügen.
- ◆ Das restliche Gemüse hinzufügen und garen bis es sich zum Pürieren eignet.
- ◆ Mit einem Pürierstab die Suppe pürieren.
- ◆ Milch hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.
- ◆ Mit der Petersilie garnieren.

Marrokanische Kichererbsensuppe

Für 4 Portionen
2 Dosen Kichererbsen
2 Zwiebeln
300 g getrocknete Aprikosen
8 Knoblauchzehen
2 Dosen geschälte Tomaten
1 Zitrone
2 TL Kreuzkümmel, gemahlen
Olivenöl, Salz, Zimt und Chilipulver
Fladenbrot

tipp Wer keine Knoblauchpresse hat: den gehackten Knoblauch mit etwas Salz bestreuen und mit der Gabel zerdrücken, dann wird der Knoblauch-geschmack intensiver.

- ◆ Zwiebeln hacken und in Olivenöl anbraten.
- ◆ Knoblauch pressen oder fein hacken und zu den Zwiebeln geben.
- ◆ Den Kreuzkümmel, ein wenig Zimt und Chilipulver dazu geben und rösten.
- ◆ Aprikosen in kleine Würfelchen schneiden.
- ◆ Kichererbsen, Tomaten und Aprikosen dazugeben und einkochen lassen.
- ◆ Mit ca. 1,5 l Wasser aufgießen.
- ◆ Alles pürieren.
- ◆ Unter ständigem Rühren köcheln lassen bis es die gewünschte Konsistenz hat.
- ◆ Mit dem Saft der Zitrone, Salz und Chili abschmecken.
- ◆ Mit frisch aufgebackenem Fladenbrot genießen.

Andalusisches Gazpacho

1000 ml Tomatensaft
1 Ds geschälte Tomaten
750 ml Gemüsebrühe
200 g Zwiebeln
400 g rote Paprika
400 g grüne Paprika
400 g gelbe Paprika
600 g Gurke (mit Schale und Kernen)
Salz, Pfeffer, Zucker, Olivenöl
Balsamico-Essig, Knoblauch, Chilischote
Tabasco o.Ä., Wasser

- ◆ Alles im Thermomix kurz durchmischen, dass die Struktur der Gemüsesorten noch erkennbar ist.
- ◆ Nach beleiben abschmecken.
4-6 Stunden kalt stellen
- ◆ 2. Variante: Alles fein pürieren und mit 4 Scheiben entrindetem Toastbrot binden.
Ggf. nachschmecken.

Gurken-Joghurtsuppe mit frischer Minze

1,5 Liter Joghurt
1 Becher Creme fraiche
2 Stück Gurken
500 ml Gemüsebrühe
2-3 Stück Knoblauchzehen
nach Bedarf Milch
1 Bund Minze
Salz, Pfeffer
1 Priesse Kreuzkümmel gemalen,
Zucker, Balsamico Bianco, Olivenöl



- ◆ Gurken schälen und entkernen, fein Würfeln, Schalen und Kerne mit der Gemüsebrühe auskochen und kaltstellen.
- ◆ Joghurt, kalte Gemüse-Gurken-Brühe im Thermomix aufmischen, Milch nach Bedarf dazugeben.
- ◆ Knoblauch pressen und dazugeben.
- ◆ Mit Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer, Zucker und Olivenöl abschmecken.
- ◆ Minze abzupfen und mit der Hälfte der Flüssigkeit gut durchmischen.
- ◆ Zurück gießen und die fein gewürfelten Gurkenwürfel dazugeben.
- ◆ 4-6 Stunden kaltstellen.

Nudelsuppe mit Gemüse und Kichererbsen

- 2 Esslöffel Butter
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- 1 Esslöffel Paprikamark
- 1/2 Glas Suppennudeln
- 1 Stück Zwiebeln
- 2 Stück Peperoni
- 1 Glas vorgekochte Kichererbsen
- 1 Glas Hühnerbrühe
- 3 Gläser heißes Wasser
- 1 Teelöffel getrocknete Pfefferminzeblätter und etwas Salz

- ◆ In einem Topf Butter, klein geschnittene Zwiebeln und Peperoni kurz anbraten, dann Tomaten- und Paprikamark dazugeben, kurz umrühren.
- ◆ Danach die Hühnerbrühe und heißes Wasser langsam rein gießen und gleichzeitig umrühren.
- ◆ Wenn die Nudeln etwas weich werden, die Kichererbsen, Minze und das Salz dazu geben.
- ◆ Kurz bei niedriger Hitze langsam köcheln lassen.
- ◆ Mit einem Stück Zitrone servieren.

Guten Appetit !



Sebzeli ve Nohutlu Şehriye Çorbası

- 2 yemek kaşığı tereyağı
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- 1 yemek kaşığı biber salçası
- ½ su bardağı telşehriye
- 1 adet soğan
- 2 adet yeşilbiber
- 1 su bardağı haşlanmış nohut
- 1 su bardağı tavuksuyu
- 3 su bardağı sıcak su
- 1 tatlı kaşığı kuru nane, tuz

- ◆ Tencereye tereyağı, ince kıyılmış soğan ve biberler konur ve biraz kavrulur; biber ve domates salçası eklenir, hepsi kavrulur.
- ◆ Sonra şehriyeler eklenir kavrulur.
- ◆ Tavuksuyu ve sıcak su karıştırılarak eklenir.
- ◆ Şehriyeler hafif yumuşayınca haşlanmış nohut, kuru nane ve tuz ilave edilir.
- ◆ Kaynadıktan sonra limonla servis yapılır.

Afiyet olsun!

Kürbiscremesuppe

- 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

- ◆ Zwiebeln, Möhren, Petersilienwurzel und Lauch putzen und klein schneiden.
- ◆ 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.

Legende Unsere Kürbissuppe ist immer sehr beliebt und wir hatten schon Jahre, da war sie bereits um 16 Uhr ausverkauft. Sie ist sogar über die Grenzen des Kiezes und des Stadtbezirks bekannt. Wir hatten während des Suppenfestes Teilnehmer, die extra wegen unserer Suppe mit ihren Schälchen aus Köpenick kamen. Das ist nun wirklich Grund genug, die Gäste auf unserem Suppenfest nicht zu enttäuschen. Deshalb gibt es wieder Kürbissuppe.





Viel Spaß beim Nachkochen und
Guten Appetit!

Impressum:
KoMed e.V., Schudomastr. 50, 12055 Berlin
Grafische Gestaltung und Satz: viam.eu