مهرجان ال شوربة

Supa festivalos

Soup Festival

Suppen Fest

Çorba Şenliği

15.

Rixdorfer Suppen Fest 2016

Rixdorfer Suppenfest

Rezepte & Geschichten

15. Rixdorfer Suppen Fest 2026

Rixdorfer Suppenfest Nr. 15

Liebe Nachbar*innen, liebe Suppenköch*innen,

2026 findet das Rixdorfer Suppenfest zum 15. Mal statt und hat sich zu einer lieb gewordenen Tradition im Kiez entwickelt. In Rixdorf gibt es einen großen Küchen-Reichtum von der Imbissbude bis zur Sterneküche. Es leben hier Menschen aus 160 verschiedenen Nationen, was sich auch im kulinarischen Angebot widerspiegelt.

Im Mittelpunkt des Festes steht das wohl älteste Gericht der Menschheit, ein Gericht, das in nahezu jeder Kultur vorkommt:

die Suppe

Es gibt viele mit Liebe gekochte Suppen zu probieren und das gemeinsam mit Nachbar*innen und Freund*innen — das macht nicht nur Spaß, sondern fördert die Kommunikation und das Miteinander und bringt Genuss und Menschen zusammen.

Wir danken allen Suppenköch*innen, die ihre ganz persönliche Lieblingssuppe aus ihrer Heimat oder anderen Ländern dieser Welt präsentieren.

Damit ihr eure Lieblingssuppe nachkochen könnt, haben wir dieses kleine Kochbuch zusammen gestellt.

Wir wünschen euch einen fröhlichen und gemütlichen Nachmittag und einen guten Appetit.

Das Team vom Komed e.V.

Wir danken allen Förderern für ihre Unterstützung

Tarasca-Suppe (Sopa Tarasca)

FÜR 4 PORTIONEN

500 g gekochte Pintobohnen oder Kidneybohnen
4 reife Tomaten
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1–2 getrocknete Chilischoten (oder Chilipulver, nach Geschmack)
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Oregano
750 ml Gemüsebrühe
2 EL Pflanzenöl
Salz, Pfeffer
+ optional 100 ml Sahne oder Crème fraîche für eine cremigere Variante

TOPPINGS ZUM VERFEINERN

Knusprige Tortillastreifen
Avocado-Würfel
Saure Sahne oder Naturjoghurt
Hirtenkäse
Frühlingszwiebeln
Frischer Koriander
Limettenstreifen

Mexiko

1. Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und in Öl anbraten.
2. Tomaten und Chili hinzufügen und einige Minuten köcheln lassen.
3. Bohnen und Brühe dazugeben, mit Kreuzkümmel und Oregano würzen.
4. Alles fein pürieren und ca. 15–20 Minuten leicht köcheln lassen.
5. Mit Salz, Pfeffer und etwas Limettensaft abschmecken.
6. Nach Wunsch Sahne oder Crème fraîche einrühren.

HERKUNFT

Die Tarasca-Suppe stammt aus dem mexikanischen Bundesstaat Michoacán. Sie ist eine traditionelle Bohnensuppe der Region und wurde nach dem indigenen Volk der Purépecha (auch Tarasken genannt) benannt. Die Suppe wird traditionell mit verschiedenen Toppings serviert.

Erbsen-Minz-Suppe

FÜR 4 PORTIONEN
1 – 2 Frühlingszwiebeln
- in Ringe schneiden oder eine kleine Zwiebel, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
Ingwer - ca. 5 cm, geschält
- feingeschnitten
1 großer Bund Minze
- gewaschen, trockengetupft
500 g Tiefkühlerbsen
1 Liter Gemüsebrühe
frisch gemahlener Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss
Olivenöl, Salz

1. In einem Topf Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch in Olivenöl langsam glasig dünsten.
2. Minzblätter abtrennen. Einen kleinen Teil beiseitelegen, den Rest klein hacken und zusammen mit den Erbsen in den Topf geben. Wenige Minuten andünsten.
3. Gemüsebrühe hinzufügen, kurz aufkochen und bei kleiner Flamme und gelegentlichem Rühren simmern lassen, bis die Erbsen weich sind.
4. Rund 5 – 7 EL Erbsen abnehmen und den Rest pürieren, bestenfalls leicht schaumig.
5. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
6. Separierte Erbsen in die Teller geben, Suppe aufgießen und den Rest der frischen Minze zum Garnieren auf die Suppe streuen.

Suppen–Bücher für Kinder

... viel Spaß beim Lesen!

Suppe ist fertig!
Susanne Straßer

In diesem Pappbilderbuch ab 2 Jahren bereiten Tiere wie Pferd, Ziege, Hund und Eichhörnchen gemeinsam eine Suppe zu – jeder mit seiner eigenen Zutat.

Jetzt bin ich dran (Originaltitel: Pumpkin Soup)
Helen Cooper

Dieses Bilderbuch erzählt von einer Katze, einem Eichhörnchen und einer Ente, die zusammen Kürbissuppe kochen.
Als die Ente plötzlich die Rührschüssel übernehmen möchte, entsteht ein Streit, der die Freundschaft auf die Probe stellt.

Die wundersame Suppe des Monsieur Lepron
Giovanna Zoboli

Monsieur Lepron ist berühmt für seine außergewöhnliche Suppe. Nachdem niemand sein Rezept nachkochen kann, eröffnet er eine Gemüsesuppenfabrik. Doch was dann passiert, ist ein modernes Märchen mit einer wunderbaren Botschaft.

Suppe, satt, es war einmal
Kristina Andres

In dieser Geschichte lässt ein Mädchen hungrige Wölfe in ihr Haus, die nach „Suppe“ verlangen. Sie serviert ihnen täglich Suppe und erzählt erzählt ihnen Geschichten, bis schließlich immer mehr Wölfe unter ihrem Bett Unterschlupf suchen.

Die wilden Zwerge – Der Kochtag
Meyer, Lehmann, Schulze

Im Kindergarten der „Wilden Zwerge“ wird an einem Donnerstag gemeinsam Suppe gekocht. Dabei geht einiges schief: Eine Gemüseschüssel kippt um, ein Finger muss genäht werden, und Mara sorgt für eine Überraschung mit dem Nachtisch.
Eine lebendige und humorvolle Geschichte für Kinder ab 4 Jahren.

türkische Linsensuppe

türkei

ZUTATEN
1 kleine Zwiebel
1 kleine Möhre
1 kleine Kartoffel
2 Gläser rote Linsen
2 Liter Wasser
etwas Öl (Sonnenblumenöl)
Paprikapulver
Chiliflocken (Pul Biber)
Minze
Salz, Pfeffer

Arbeitszeit: ca. 40 Min.

1. Zuerst die Butter in einen ausreichend großen Topf geben und die fein gewürfelten Zwiebeln anschwitzen.
2. Jetzt die Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Kartoffelstücke dann auch zu den Zwiebeln geben. Wenn die Kartoffeln im Topf sind, könnte es passieren, dass diese am Topf durch die Kartoffelstärke kleben bleiben. Dann einfach noch etwas Öl dazugeben.
3. Nun die 2 Gläser rote Linsen, die man in einem türkischen Geschäft erhält, auch etwas mit anrösten und mit Wasser auffüllen.
   Die Suppe ca. 20–30 min. zugedeckt kochen lassen und anschließend mit einem Mixstab oder einem Standmixer pürieren.
4. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und fein gehackter Petersilie abschmecken.

Gemüsesuppe

Arabien

1 EL Butter
1 Bund Suppengrün
500 ml Wasser, ggf. mehr
- je nach Menge des Suppengrüns
½TL schwarzer Pfeffer
- frisch gemahlen
½TL Knoblauchpulver
1 gehäufter TL Salz

1. Butter in den Topf geben und darin das Gemüse andünsten.
2. Zum Gemüse wird Wasser hinzugefügt und dann die Suppe köcheln lassen.
3. Im Anschluss wird die Suppe gewürzt.

Joghurtsuppe

türkei

FÜR 4 PORTIONEN
250 ml Joghurt, fester
2 EL Mehl
2 EL Butter
1 Handvoll Reis
1 l kochendes Wasser
2 EL Pfefferminze, getrocknet
Salz, Pfeffer

1. Das Mehl in der Butter anschwitzen und mit kochendem Wasser ablöschen, gleich den Reis dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Solange kochen, bis der Reis gar ist.
2. In einem Schälchen 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.
3. Die Pfefferminze in der Hand gut zerdrücken, eventuell kleine Stiele entfernen und zur Suppe geben.

Guten Appetit

Mangoldsuppe

Libanon

2 kg Mangold
500 g Linsen
1 kg Kartoffeln
1 kg Karotten
1 kg Zwiebeln
4 St Zitronen
Olivenöl, Salz,
Gewürze
nach Geschmack

1. Linsen waschen und 10 Minuten kochen lassen.
2. Kartoffeln und Karotten dazugeben und 20 Minuten weiter kochen.
3. In der Zwischenzeit die Zwiebeln anbraten, dann den Mangold und die gebratenen Zwiebeln in einem Topf ca. 15–20 Minuten köcheln lassen.
4. Den Mangold zu den Linsen geben, pürieren und bei Bedarf noch heißes Wasser dazu geben und ca. 5 Minuten weiter kochen.
5. Das Gericht kann man mit arabischem Brot essen.

Borschtsch

Borschtsch wird in einem Gebiet, das sich von Polen und Rumänien über die Ukraine, Belarus und Litauen bis nach Russland erstreckt, traditionell zubereitet. Borschtsch wird allerdings nicht unbedingt als eigenständige Mahlzeit, sondern oft als Suppe oder Zwischengericht zum Mittag- oder Abendessen serviert.

Charakteristisch für die Zubereitung ist (wie bei vielen osteuropäischen Suppengerichten) die lange Garzeit bei geringer Hitze. Vor dem Servieren sollte Borschtsch mit saurer Sahne und frischen Küchenkräutern verfeinert werden. Zum ukrainischen Borschtsch wird oft ein (gesalzener) Knoblauch-Öl-Dip sowie in jedem Fall frisches Brot gereicht.

Die ostpreußische Version wird zusammen mit saurer Sahne und Rindfleisch zubereitet.

FÜR 10 PORTIONEN

4 Liter Wasser
1 kg Rindfleisch
- mit Markknochen
1 große oder zwei kleinere Rote Beete
2 Möhren
1 große Zwiebel
3 mittelgroße Kartoffeln
1 kleine Paprikaschote (rot)
3 Tomaten
¼ Weißkohl
2 Knoblauchzehen
Saft einer halben Zitrone
4 Lorbeerblätter
6 Pfeffer- und / oder Pimentkörner
1 Becher Schmand
nach Bedarf frische Kräuter
Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer

Ostpreußen

Borschtsch

1. Das Wasser in einen großen Topf füllen, in den 5 oder mehr Liter hineinpassen, und dieses erwärmen, es soll nicht kochen. In dieser Zeit die Rote Bete schälen. Das Fleisch in das heiße Wasser geben, aufkochen lassen und auf mittlere Hitze schalten, damit der Sud köcheln kann. Den Schaum an der Wasseroberfläche sofort abschöpfen und entsorgen. Salz nach Geschmack und die geschälte Rote Bete hinzufügen und alles eine Stunde köcheln lassen.
2. In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen und in Streifen (Zeigefingerlänge und -breite) schneiden. Bis zur Verwendung die Streifen in kaltes Wasser legen, um sie frisch zu halten. Die Möhren der Länge nach halbieren und in dünne Streifen schneiden. Zwiebel, Paprika und Tomaten jeweils vierteln und in Scheiben schneiden.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Zuerst die Zwiebeln kurz anbraten und danach Paprika, Möhren und Tomaten hinzufügen. Dies mit etwas Salz und Pfeffer würzen und abgedeckt braten, bis das Gemüse im eigenen Saft köchelt. Immer wieder umrühren.
4. Nun den Weißkohl in fingerlange Scheiben schneiden.
5. Nun sollte die eine Stunde Kochzeit der Suppe vergangen sein. Das gebratene Gemüse aus der Pfanne, die Kartoffeln, den Kohl, die Lorbeerblätter und die Pfeffer- oder Pimentkörner in den Suppentopf geben und alles eine weitere Stunde zugedeckt köcheln.
6. Nach dieser Stunde die Rote Bete herausnehmen, auf einer großen Reibe kleinreiben und den geriebenen oder gepressten Knoblauch hinzugeben. Die halbe Zitrone über der Roten Bete ausdrücken und alles kurz auf einem Teller stehen lassen.
7. Danach das Fleisch herausnehmen, vom Knochen trennen und in kleine Stücke schneiden. Danach Rote Bete mit Knoblauch und Zitronensaft und das Fleisch wieder in den Suppentopf geben und alles gut verrühren. Abschmecken und gegebenenfalls mit Pfeffer und Salz nachwürzen. Den Topf mit einem Deckel abdecken und den Herd ausschalten.
8. Wenn der Borschtsch nicht mehr zu heiß ist, kann man ihn servieren – allerdings schmeckt er am zweiten Tag noch köstlicher.

SERVIEREN

Borschtsch in tiefe Teller (am schönsten sind weiße) schöpfen. Einen großen Esslöffel Schmand oben darauf geben und frische Kräuter, Petersilie oder Dill, darauf streuen. Mit der Suppe verrühren. Man reicht dazu frisches Graubrot, das mit Butter oder Schmand bestrichen und mit Salz bestreut wird.
Erst nimmt man ein Glas Wodka, dann riecht man an dem Brot, beißt hinein und beginnt den Borschtsch zu essen.

Marokkanischer Süßkartoffel–Kichererbsen–Eintopf

Marokko

FÜR 4 PORTIONEN
600g Süßkartoffeln
2 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
1 kleines Stück Ingwer
1 Dose Kichererbsen
1 Dose gehackte Tomaten
1 Liter Gemüsebrühe
1 Dose Kokosmilch
1 TL Kreuzkümmel
½ TL Zimt
½ TL Kurkuma
2 EL Tomatenmark
1 EL. Tahini
2 EL Harissa (optional)
1 TL Koriander (optional)
frischer Koriander (optional)
3 EL Öl
Salz, Pfeffer

1. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und in kleine Stücke hacken. Süßkartoffel schälen und in ca. 2cm kleine Würfel schneiden.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen. Kreuzkümmel, Kurkuma, Zimt und optional Koriander hinzufügen und ca. 1 Minute unter Rühren rösten.
3. Die Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer dazugeben und ca. 2 Minuten anrösten.
4. Die Süßkartoffel dazugeben und für ca. 5 Minuten rösten, ab und zu rühren.
5. In der Zeit die Gemüsebrühe vorbereiten. Dazu 1-2 gehäufte Teelöffel Gemüsebrühe in 1 Liter kochendes Wasser rühren, bis das Pulver vollständig aufgelöst ist.
6. Tomatenmark und optional die Harissa Paste zu den Süßkartoffeln hinzugeben und alles gut miteinander vermischen.
7. Nun die Gemüsebrühe unter ständigem Rühren hinzufügen. Alles aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren. Deckel auf den Topf und für ca. 15 Minuten köcheln lassen.
8. Die Hitze klein lassen und die gehackten Tomaten und die Kokosmilch dazu gießen. Aufkochen lassen.
9. Nun die Kichererbsen hinzugeben und nochmals 3 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen.

Wenn die Süßkartoffel durch ist, mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.
Falls der Eintopf zu dick ist, einfach etwas Wasser dazugeben.
Zum Servieren etwas Tahini (ca. 1 EL) auf der Suppe verteilen und frischen Koriander zerhacken, um ihn auf die Suppe zu streuen.

Miso–Suppe Kinu dofu to negi no miso shiru

Japan

DASHI (BRÜHE)
20 g Kombu-Algen
1 l Wasser
vegane Version:
20 g getrocknete Shitake-Pilze
nicht vegane Version:
30 g Bonito-Flocken (Thunfisch)

1. Das Kombu im Wasser 30 Minuten einweichen. In einem Topf vorsichtig 10 Minuten erhitzen. Das Kombu herausnehmen und aufheben (kann für eine zweite Brühe verwendet werden).
2. Die Kombu-Brühe aufkochen.
   Vegan: die Shitake, hineintuen und 10 Minuten kochen lassen.
   Nicht vegan: Die Bonitoflocken hineintuen, den Topf vom Feuer nehmen und 10 Minuten ziehen lassen.
3. Die Shitake-Pilze bzw. die Bonitof-Focken herausnehmen (können noch mal verwendet werden).

Miso–Suppe

obige Dashi
200 g Seidentofu
4 bis 6 Frühlingszwiebeln
4 Esslöffel helle Miso-Paste

1. Den Seidentofu würfeln, in der Dashi zum Kochen bringen.
   4 bis 5 Minuten köcheln.
2. Die Frühlingszwiebeln hacken und eine Minute mitkochen.
3. Die Misopaste mit einem Schneebesen einrühren bis er sich ganz aufgelöst hat und noch einmal kurz aufköcheln.

Misopaste ist nicht besonders salzig (für den mitteleuropäischen Geschmack), eventuell mit etwas Meersalz nachsalzen.

Guten Appetit

Harira

Geschichte

Harira ist eine traditionelle marokkanische Suppe, die besonders bekannt als Suppe zum Fastenbrechen, während des Ramadans. Sie wird aber auch das ganze Jahr über gerne gekocht und mit Familie, Freundinnen, Freunden und Nachbarschaft geteilt.

Die Suppe steht für Gastfreundschaft und Zusammenkommen. Jede Familie hat ihr eigenes Rezept, deshalb gibt es viele verschiedene Varianten. Manche Harira-Rezepte werden mit Kichererbsen zubereitet, andere mit Linsen oder mit einer Kombination aus beiden Hülsenfrüchten. Sie verbindet viele Aromen der marokkanischen Küche: Gewürze, Kräuter, Hülsenfrüchte und frisches Gemüse.

Mit dieser Suppe möchten wir die Freude am gemeinsamen Essen, am Austausch und am Zusammenkommen in der Nachbarschaft teilen.

Lasst es euch schmecken!

Das Team der Mobilen Stadtteilarbeit
Rixdorf-Donau und Reuterkiez.

Harira

FÜR 10 PORTIONEN
2 Zwiebeln
3 Stangen Sellerie
1 Bund frischer Koriander
1 Bund Petersilie
4 Tomaten (oder 800 g gehackte Tomaten)
2 Dosen Kichererbsen (gekocht)
- alternativ auch mit Linsen zubereitbar
2 EL Tomatenmark
2 EL Mehl (zum Binden)
ca. 2 Liter Wasser
- oder Gemüsebrühe
1 TL Kurkuma
1 TL Ingwer
1TL Zimt
etwas Safran oder Safranersatz (optional)
100 g feine Fadennudeln oder kleine Suppennudeln
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

1. Zwiebeln, Sellerie, Koriander und Petersilie klein schneiden und mit Olivenöl anbraten.
2. Tomaten, Tomatenmark und Gewürze hinzufügen und einige Minuten köcheln lassen.
3. Wasser oder Gemüsebrühe dazugeben und alles weiterkochen lassen, damit sich die Aromen verbinden.
4. Die gekochten Kichererbsen und die Suppennudeln hinzufügen.
5. Das Mehl mit etwas Wasser verrühren und unter ständigem Rühren in die Suppe geben, damit sie leicht cremig wird.
6. Noch einige Minuten köcheln lassen und abschmecken.

tipp Traditionell wird Harira gerne mit Datteln, getrockneten Feigen, Brot oder etwas Zitrone serviert.

Marokko

Kartoffelsuppe

1 kg mehligkochende Kartoffeln
4 Karotten
2 Zwiebeln
350 g Räuchertofu
4 Frühlingszwiebeln
750 ml Gemüsebrühe
100 ml vegane Kochsahne
Majoran, Petersilie
Sojasauce zum Abschmecken
neutrales Pflanzenöl zum Braten
Salz, Pfeffer

1. Kartoffeln und Karotten schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und grob zerkleinern. Räuchertofu in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln in feine Röllchen schneiden und Petersilie fein hacken.
2. Pflanzenöl erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen.
3. Die Karotten- und Kartoffelwürfel hinzugeben und anbraten, bis das Gemüse leicht gebräunt ist.
4. Mit Gemüsebrühe ablöschen und etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis alle Gemüsewürfel weich sind.
5. In der Zwischenzeit den geschnittenen Räuchertofu in einer Pfanne mit etwas Öl scharf anbraten, bis er gut gebräunt ist. Optional mit Sojasoße ablöschen.
6. Die Kartoffelsuppe pürieren und vegane Sahne und Petersilie unterrühren.
7. Mit Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken.
8. Frühlingszwiebeln und gebratenem Räuchertofu als Topping benutzen.

Kartoffel-Lauch-Suppe

1kg Kartoffeln
2–3 Zwiebeln
500g Lauch
3–4 mittelgroße Möhren
2 El Butter oder Margarine
1 Liter Gemüsebrühe
100g Sahne/Schmand
Frische Petersilie
Muskat
Salz, Pfeffer

1. Kartoffeln, Möhren & Zwiebeln schälen und klein schneiden. Lauch gründlich waschen und in Ringe schneiden.
2. Fett in Topf erhitzen, Lauch hinzufügen und für ein paar Minuten dünsten lassen.
3. Kartoffeln, Möhren und Zwiebeln hinzufügen und 2-3 Minuten anbraten.
4. Anschließend mit Gemüsebrühe ablöschen und circa 30 Minuten köcheln lassen.
5. In der Zwischenzeit die Petersilie waschen und grob klein schneiden.
6. Zum Schluss die Gemüsebrühe pürieren, die Petersilie hinzufügen und die Sahne/den Schmand unterrühren.

   Abgeschmeckt wird die Kartoffellauchsuppe mit Salz, Pfeffer und Muskat.

Exotische Tomatensuppe mit Wildreis

Im Sommer, wenn es heiß ist, gibt es nichts besseres, als eine erfrischende Suppe, die den Körper runterkühlt.

Tomaten eignen sich dafür besonders gut. Durch den hohen Wasseranteil versorgen sie den Körper bei Hitze mit Flüssigkeit und gleichen einen Verlust rasch aus. Für einen nährenden und dennoch leichten Anteil sorgt der Reis.

Im Wildreis stecken neben Ballaststoffen auch einige Vitamine, Proteine und Spurenelemente.

Was sich sehr einfach anhört, ist hier dennoch eine geschmacklich gute Suppe, die durch die hinzugefügten Kräuter punktet.

Das Exotische spiegelt die Vielfalt unserer Tagesstätte wieder.

Exotische Tomatensuppe mit Wildreis

FÜR 20 PORTIONEN
2 kg frische Tomaten
2 l passierte Tomaten
1 kg Wildreis
2 l Gemüsebrühe
1 l Kokosmilch
1 EL Kokosöl
5 Limetten
1 kleines Stück Ingwer
2 Zwiebeln
1 EL Zucker
1 Bund Koriander
Salz, Pfeffer

1. Zwiebeln und Ingwer fein hacken. In einem großen Topf mit Kokosöl anschwitzen.
2. Tomaten in Stücke schneiden. Die Tomaten und passierte Tomaten, sowie Gemüsebrühe hinzufügen und alles aufkochen lassen. Danach durchpassieren.
3. Kokosmilch hinzufügen und nochmal aufkochen lassen.
4. Anschließend mit Gemüsebrühe ablöschen und circa 30 Minuten köcheln lassen.
5. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
6. Reis kochen und im Anschluss zu der Suppe hinzufügen.

Mit kleingehacktem Koriander garnieren.

Ramadansuppe

FÜR 20 PERSONEN
50 g getrocknete dicke Bohnen
50 g getrocknete Kichererbsen
- optional, wenn vegetarisch
400g Lamm- oder Rindfleisch
- (z.B. Schulter oder Keule, ohne Knochen)
1 Zwiebel
1 Döschen Safranfäden (0,2 g)
1 TL gemahlene Kurkuma
1 TL edelsüßes Paprikapulver
2 TL Ingwerpulver
500g Tomaten
1 Bund Petersilie
1 Bund Koriander
100 g Linsen
1 TL Zimtpulver
50 g Langkornreis
Zitronenschnitze zum Servieren
Chili oder Harisa zum schärfen
- optional
2 EL Öl oder Butterschmalz
Salz, gemahlener Pfeffer

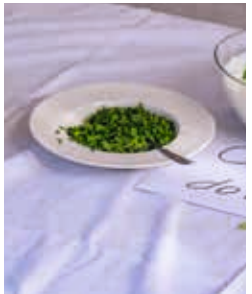
1. **Bohnen und Kichererbsen vorbereiten:** Getrennt mit Wasser bedecken, über Nacht einweichen, abgießen und dicke Bohnen aus den Häuten drücken.
2. **Fleisch und Zwiebel vorbereiten:** Fleisch parieren und in ca. 2 cm große Würfel schneiden, Zwiebel fein würfeln.
3. **Anbraten:** Öl oder Butterschmalz erhitzen, Zwiebel und Fleisch ca. 5 Minuten anbraten.
4. **Suppe ansetzen:** Safran in 1½ l lauwarmem Wasser auflösen und zum Fleisch geben. Bohnen, Kichererbsen, Kurkuma, Paprika und Ingwer hinzufügen. Zugedeckt bei niedriger Hitze ca. 1 Stunde köcheln lassen.
5. **Tomaten vorbereiten:** Stielansätze entfernen, Tomaten überbrühen, kalt abschrecken, häuten und klein würfeln.
6. **Kräuter und Linsen hinzufügen:** Kräuter waschen, Blättchen abzupfen und hacken (etwas Koriander zum Garnieren beiseitelegen). Mit Tomaten, Linsen und Zimt zur Suppe geben und 30 Minuten köcheln lassen.
7. **Fertig garen:** Reis unterrühren, weitere 20 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Koriander servieren.

المكونات:

- 50 غ فول يابس
- 50 غ حمص يابس
- **[اختياري، إذا لم تكن الشوربة نباتية]** 400 غ لحم غنم أو لحم بقري (مثل الكتف أو الفخذ، منزوع العظم)
- بصلة واحدة
- ملعقتان كبيرتان من الزيت أو السمن
- علبة صغيرة من خيوط الزعفران (0.2 غ)
- ملعقة صغيرة من الكركم المطحون
- ملعقة صغيرة من البابريكا الحلوة
- ملعقتان صغيرتان من مسحوق الزنجبيل
- 500 غ طماطم
- باقة بقدونس
- باقة كزبرة
- 100 غ عدس
- ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- 50 غ أرز طويل الحبة
- ملح وفلفل أسود مطحون
- شرائح ليمون للتقديم
- **[اختياري]** فلفل حار أو هريسة حسب الرغبة

طريقة التحضير:

- **تحضير الفول والحمص:** يُنقع كلٌّ من الفول والحمص في الماء بشكل منفصل طوال الليل. في اليوم التالي يُصفّى، ثم تُزال قشور حبات الفول الكبيرة.
- **تحضير اللحم والبصل:** يُنظّف اللحم من الدهون والأوتار ويُقطّع إلى مكعبات بحجم حوالي 2 سم. يُقشّر البصل ويُفرم ناعماً.
- **التحمير:** يُسخّن الزيت أو السمن في قدر كبير، ثم يُضاف البصل واللحم ويُقلّبان لمدة 5 دقائق تقريباً.
- **طهي الشوربة:** يُذاب الزعفران في 1.5 لتر من الماء الفاتر ويُضاف إلى اللحم. ثم يُضاف الفول والحمص والكركم والبابريكا والزنجبيل. يُغطّى القدر وتُترك الشوربة على نار هادئة لمدة ساعة تقريباً حتى يلين الفول جزئياً.
- **تحضير الطماطم:** تُزال أعناق الطماطم، ثم تُغمر بالماء المغلي، وبعدها تُبرّد بالماء البارد، وتُنزع القشور وتُقطّع إلى مكعبات صغيرة.
- **إضافة الأعشاب والعدس:** يُغسل البقدونس والكزبرة، وتُفرم الأوراق مع الاحتفاظ ببعض أوراق الكزبرة للتزيين. تُضاف الأعشاب مع الطماطم والعدس والقرفة إلى الشوربة، ثم تُطهى لمدة 30 دقيقة إضافية.
- **اللمسات الأخيرة:** يُضاف الأرز ويُطهى لمدة 20 دقيقة أخرى حتى ينضج الأرز والعدس والفول. تُتبل الشوربة بالملح والفلفل، وتُقدّم مزينة بالكزبرة الطازجة مع شرائح الليمون.



Liste der teilnehmenden Institutionen

Akteur Kontaktdaten	**Rezeptseite**
ADV gGmbH / Team Innstraße Innstraße 19, 12043 Berlin / 030 22506820	**5**
Berliner Büchertisch e.V. Richardstraße 83, 12043 Berlin / 030 61209998	**6 / 7**
Diakoniewerk Simeon gGmbH / Bereich Soziales & Integration **Projekt „Stadtteilmütter in Neukölln“** Besucheranschrift: Lahnstr. 78, 12055 Berlin - Im Comeniushaus / 030 902394185 Postanschrift: Karl-Marx-Straße 83,12040 Berlin	**8 / 9**
Die gute Seite Richardplatz 16, 12055 Berlin / 030 12022243	**10 / 11**
Lebenshilfe gGmbH Hertzbergstraße 29, 12055 Berlin / 030 80962980	**12**
Lunte Vokü Roland Krome, rok@basisradio.org / 015 151186833	**13**
Mobile Stadtteilarbeit Rixdorf-Donau und Reuterkiez Haus der Vielfalt Wilhelm-Busch-Straße 12,12043 Berlin / 030 609892077	**14 / 15**
Quartiersmanagement Rixdorf / Quartiersrat / Aktionsfond-Vergabejury Böhmische Straße 80, 12055 Berlin / 030 68058585	**16**
Solidarische Nachbarschaft SoliNaR bei ZeBuS e. V. Karl-Marx-Straße 163, 12043 Berlin / 030 56823490	**17**
Unionhilfswerk Sozialeinrichtungen gGmbH **Beschäftigungstagesstätte Neukölln** Donaustraße 83, 12043 Berlin / 030 68408890	**18 / 19**
Zentrum für Religion, Mensch und Gesellschaft e.V. (ZRMG) Finowstraße 27, 12045 Berlin / 030 84906808	**20 / 21**

„Atsumono ni korite Namasu wo fuku.
– Wer sich einmal die Zunge an heißer Suppe verbrannte, pustet, selbst wenn er kalte Speisen isst.“ aus Japan

„Fünf sind geladen, zehn sind gekommen.
Tu‘ Wasser zur Suppe,
heiß alle willkommen.“ aus Österreich

„Ich lebe von guter Suppe und nicht von guter Rede“ Moliére

Nachbarschaftsheim Neukölln e.V.
wira Projekt
Bürgerstiftung Neukölln
Rixdorf Quartiersmanagement
Soziokultureller Förderverein für Kommunikations- und Medienarbeit KoMed e.V.
KoMed e.V., Schudomastr. 50, 12055 Berlin
Grafische Gestaltung und Satz:
Klára Nejezchlebová
Bundesministerium für Wohnen, Stadtentwicklung und Bauwesen
STÄDTEBAU-FÖRDERUNG
QUARTIERS-MANAGEMENT
Verband für dezentrale Stadtteilarbeit Rixdorf
BERLIN DEMOKRATIE. VIELFALT. RESPEKT.
BERLIN Bezirksamt Neukölln Senatsverwaltung für Stadtentwicklung, Bauen und Wohnen