

Supa مهرجان ال شوربة
festivalos Soup
Suppen Festival
Fest Çorba
Şenliği

Unser
Welt's
Suppen
Fest 2012



Rixdorfer Suppenfest

Rezepte
&
Geschichten

WilderWeltsSuppenfest Nr. 11

Bereits zum 11. Mal findet dieses Jahr das Suppenfest in Rixdorf unter Trägerschaft von Komed e.V. statt. Allen Grund zu feiern also – nicht nur, weil mit der 11 Prim- und Schnapszahl aufeinandertreffen, sondern da uns die pandemiebedingte Pause gezeigt hat, wie wertvoll Zusammenkünfte dieser Art sind.

Beim Suppenfest kommen Bewohnerinnen und Bewohner, Initiativen und Vereine zusammen, um gemeinsam bei einer Schale Suppe die Vielfalt in Rixdorf zu feiern. Abgesehen davon, dass es sich dabei um ein kulinarisches Highlight handelt, werden die hier lebenden und aktiven Menschen über eine Schale Suppe zusammengeführt – sie kommen sich über den Austausch zu Rezepten und Kochtraditionen ein wenig näher. Ein sehr wichtiger Aspekt ist dabei auch, das Thema gesunde aber bezahlbare Ernährung erlebbar zu machen. Daher werden in diesem begleitenden Kochbuch alle auf dem Fest präsentierten Suppenrezepte zum Nachkochen zu Hause festgehalten.

Wir treten als QM-Team Rixdorf in diesem Jahr als zuständiges Quartiersmanagement wieder mit an und freuen uns, dass wir damit diese allseits liebgewonnene Tradition weiterführen dürfen!



Karibischer Eintopf

ZUTATEN

2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 Süßkartoffeln / Maniok
oder Kochbananen
4 Tomaten
2 Rote Spitzpaprika
300 ml Kokosmilch
8 g Gemüsebouillon
2 Dosen schwarze Bohnen
10 g Petersilie
Kreuzkümmel
Paprika Süß
Paprika Scharf
Salz und Pfeffer

1. Wasche Gemüse und Kräuter ab. Erhitze 300 ml Wasser im Wasserkocher.
2. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln.
3. Süßkartoffel schälen und in 2 cm große Würfel schneiden.
4. Tomaten halbieren, Strunk entfernen und Tomatenhälften grob schneiden.
5. Spitzpaprika halbieren, Kerne entfernen und Paprikahälften in grobe Stücke schneiden.
6. Kokosmilch mit heißem Wasser und Gemüsebrühe vermengen.
7. Schwarze Bohnen in ein Sieb abgießen.
8. In einem großen Topf bei mittlerer Hitze Öl erhitzen, Zwiebel-, Knoblauch und Süßkartoffel würfeln für 3 Minuten anschwitzen.
9. Tomatenstücke zugeben und weitere 3 Min. garen.
10. Schwarze Bohnen, Süßkartoffelwürfel, Paprikastücke, Gemüsebrühe und die Kokosmilch zufügen und ca. 20 Min. köcheln lassen, bis die Soße etwas eingedickt ist. Nach Ende der Kochzeit mit Salz abschmecken.



Geschichte

Die karibische Küche ist auch als kreolische Küche bekannt. Es ist eine Symphonie, die aus afrikanischen, indischen, französischen, englischen und spanischen kulinarischen Traditionen entstanden ist. Afrikanische Menschen, die damals versklavt wurden, brachten ihre Lebensmittel in die Karibik und kombinierten sie anfangs mit dem lokalen, in Europa relativ unbekanntem Gemüse und anschließend mit europäischen Speisen und Köstlichkeiten. So begann im neunzehnten Jahrhundert die Entwicklung der spezifischen Küche der Inseln, mit eigenen Charakteristika und Spezialitäten.

Mit unserem karibischen Eintopf wollten wir einige Elemente der karibischen Küche kombinieren und sie an die lokale Küche anpassen, um Dir einen kleinen Vorgeschmack auf diese schöne und farbenfrohe Kultur zu geben.



Linsensuppe

ZUTATEN

- 500 rote Linsen
- 1 Liter Wasser
- 3 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Möhre
- 1 kleine Knollen-Sellerie
- 1 TL Salz
- 5 EL Gemüsebrühe
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Paprikamark
- Petersilie
- Kreuzkümmel gemahlen



1. Linsen waschen, mit ausreichend Wasser zum Kochen bringen, anschließend bei niedriger Hitze aufquellen lassen.
2. Währenddessen Zwiebeln, Knollensellerie und Möhren klein schneiden und in Olivenöl andünsten.
3. Tomaten- und Paprikamark hinzufügen. Linsen und Gemüsebrühe hinzugeben gut umrühren.
4. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel verfeinern.



Palästinensische Granatapfel Suppe RUMMANIYA

ZUTATEN

- 2 Tassen grüne oder braune Linsen mit Schale
- 1 kg Granatapfelkernen und frisch gepresster Granatapfelsaft
- 1 kg Auberginen geschält und in Würfeln geschnitten
- 1 Tasse Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe geschält und zerdrückt
- 2 EL Sesampaste
- 2 EL Mehl
- 500 g Zwiebeln
- 2 grüne Peperoni
- 2 TL Paprika Gewürz
- 1 Bund Dill
- 3 EL Olivenöl
- Salz nach Geschmack
- Wasser



1. Granatapfelsaft, Salz und Mehl verquirlen und beiseite legen.
2. Zwiebel, Knoblauch und Chili zu einer Paste pürieren und beiseite stellen.
3. Die Linsen in einem Topf mit Wasser und Gewürzen kochen und nach 8 Minuten Kochzeit die Auberginen hinzufügen und weitere 5 Minuten kochen.
4. Die Granatapfelsaftmischung, die Zwiebelpaste, den Dill, die Sesampaste und Zitronensaft dazugeben und vermischen.
5. Köcheln lassen, bis es vollständig gekocht ist, etwa 20 Minuten.
6. Mit frischem Granatapfelkernen und Petersilie genießen.



Joghurtsuppe

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 und 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.

Mangoldsuppe

2 kg Mangold
500 g Linsen
1 Kartoffel
1 Karotte
1 kg Zwiebeln
4 St Zitronen
Olivenöl, Salz und 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.



Gemüsesuppe

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



1. Butter in den Topf geben und darin das Gemüse andünsten.
2. Zum Gemüse wird Wasser hinzugefügt, bis die Suppe köchelt.
3. Im Anschluss wird die Suppe gewürzt.



Türkische Linsensuppe



ZUTATEN

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



Kalte Joghurtsuppe

ZUTATEN

Graupen
Kichererbsen
Joghurt
Knoblauch (nach Wunsch)
getrocknete oder frische
Minzblätter zum Verfeinern

1. Graupen und Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen lassen.
2. Diese dann kochen und mit Salz abschmecken, abkühlen lassen.
3. Anschließend mit kaltem Joghurt (und nach Wunsch
4. gepresstem Knoblauch) mischen.
5. Abschließend mit getrockneter oder frischer Minze garnieren.



Linsensuppe

Rote Linsen
Zwiebeln
Olivenöl
gemahlener Kümmel
Scharfe Paprika Flocken
kleine Kartoffel
Möhre
Salz, Pfeffer

1. Linsen waschen, mit ausreichend Wasser zum Kochen bringen, anschließend bei niedriger Hitze aufquellen lassen.
2. Währenddessen Zwiebeln (auf Wunsch auch kleine Kartoffel und Möhren) klein schneiden und mit Olivenöl andünsten.
3. Linsen mit Stabmixer pürieren, bei Bedarf heißes Wasser hinzufügen.
4. Den andünsteten Zwiebeln scharfe Paprika Flocken hinzugeben, mischen und diese dann den pürierten Linsen hinzugeben.
5. Anschließend mit Salz, Pfeffer und gemahlenem Kümmel verfeinern.
6. Serviervorschlag: mit frisch gepresster Zitrone servieren

Vegane Käse-Lauch-Suppe mit Sojahack

FÜR 4 PORTIONEN

2-3 Lauchstangen (ca. 450-500 g)

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

150 g veganes Hackfleisch

(z. B. Sojagranulat zum Einweichen, dafür benötigt du zusätzliche heiße Gemüsebrühe)

1 TL Sojasauce

1 EL Zuckerrübensirup

100 g Sonnenblumenkerne

1 EL Mehl

750 ml Gemüsebrühe

5 EL Hefeflocken

500 ml pflanzliche Sahne

0.5 TL Muskat

Pflanzenöl zum Braten

Salz, Pfeffer



1. Lauch in Ringe schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Den veganen Hackfleischersatz falls nötig in heißer Gemüsebrühe ca. 10 Minuten einweichen.
3. Danach abgießen, ausdrücken und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen und das vegane „Hackfleisch“ dazugeben und ca. 5 Minuten scharf anbraten.
5. Sojasauce und Zuckerrübensirup dazugeben und bei mittlerer Hitze weitere 5 Minuten anbraten.
6. Zum Schluss Sonnenblumenkerne dazugeben und weiterbraten, bis eure Suppe (die ihr parallel köchelt) fertig ist. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Käse-Lauch-Suppe mit Hackfleisch



FÜR 4 PORTIONEN

2 kleine Baguettes zum

Aufbacken

3 EL Öl

500 g Hackfleisch gemischt

3 Stangen Lauch

700 ml Wasser

3 Gemüsebrühwürfel

250 g Schmelzkäse

1 Becher Crème fraîche 150 g

n.B. Salz und Pfeffer aus der

Mühle

n.B. Muskat

n.B. Knoblauchpulver

n.B. Zwiebelpulver

Gesamtzeit: 35 Min

Arbeitszeit: 15 Min

Koch- und Backzeit: 20 Min

1. Den Ofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Die Baguettes in den vorgeheizten Ofen legen und ca. 10 Minuten backen.
3. Derweil Öl in einen großen Topf geben. Das Hackfleisch darin von allen Seiten gut anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Den Lauch putzen, in kleine Ringe schneiden und zum Hackfleisch geben. Ca. 5 Minuten mit anbraten.
5. Das Wasser zugießen, Brühwürfel hineingeben und alles ca. 10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen.
6. Den Schmelzkäse einrühren und schmelzen lassen.
7. Crème fraîche untermengen und noch einmal kurz aufkochen lassen.
8. Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Muskat, Knoblauch- und Zwiebelpulver kräftig abschmecken.
9. Die Baguettes in Scheiben schneiden und zu der Suppe reichen.



GANZ OHR

Gazpacho

FÜR 8 - 10 PORTIONEN

1/2 Baguette

(vom vorherigen Tag)

1 kg reife Tomaten

oder 1 große Dose passierten
Tomaten (ca. 800g)

1 große Knoblauchzehe

oder 2 kleine

1 Zwiebel

1 Grüne Paprika

1 Gurke

125 ml Olivenöl Extra Nativ

6 EL Essig (Weiss-, Apfel- oder
Trauben-)

Salz nach Geschmack



1. Einen großen Topf (oder eine Schüssel) benutzen, in den 3 Liter Gazpacho reinpassen.
2. Alles zerkleinern und in den Topf geben.
3. Mit Wasser befüllen, bis alle Zutaten von Wasser bedeckt sind, dann mit einem Stabmixer pürieren.
4. Wenn die 3 Liter Suppe noch nicht erreicht sind, mit mehr Wasser befüllen.
5. 6 EL Essig dazu geben, mit Salz abschmecken und in den Kühlschrank stellen.

Die Suppe kann über mehrere Tage gegessen werden!

Buen provecho! Guten Appetit!

Borschtsch

FÜR 6 - 7 PORTIONEN

2 Zwiebeln

5 Knoblauchzehen

0.5 kg Kartoffeln

4 Möhren

0.5 kg Weißkohl

2 mittelgroße Rote Bete Knollen

150 g Tomatensoße

3 Lorbeerblätter

etwas frische Petersilie

1 Becher Saure Sahne

Öl, Salz, Pfeffer

Schwierigkeitsgrad: mittel

Vorbereitungszeit: 50 Minuten

Kochzeit: 50 Minuten



1. Zuerst die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und klein hacken.
2. Dann die Rote Bete und die Möhren schälen und mit einer groben Reibe zerkleinern.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Im nächsten Schritt die Zwiebeln und den Knoblauch kurz anbraten und danach die Rote Bete und Möhren hinzufügen.
4. Die Gemüsepfanne mit einem Deckel abdecken und circa 20 Minuten bei mittlerer Hitze braten, bis die Rote Bete fast gar ist.
5. Anschließend die Tomatensoße, Salz und Pfeffer hinzufügen und noch 10 Minuten köcheln lassen.
6. Während die Gemüsepfanne andünstet, den Weißkohl in fingerlange, dünne Scheiben schneiden und in einem großen Topf mit ca. 2 Liter Wasser geben.
7. Lorbeerblätter hinzufügen. Dann 25 Minuten zugedeckt köcheln lassen.
8. Die Kartoffel schälen, in Würfel schneiden und zum kochenden Weißkohl hinzufügen.
9. Nach circa 15 Minuten die Gemüsepfanne, den Weißkohl und die Kartoffeln in einen Topf geben und mit etwas Wasser 10 Minuten weiter köcheln.

Sobald der Borschtsch etwas abgekühlt ist, in tiefen Tellern mit einem EL saure Sahne und gehackter Petersilie servieren.



Spinat-Knoblauch-Suppe mit Kokos Chips

FÜR 4 PORTIONEN

350 g junger Spinat

2 Knoblauchzehen

2 Frühlingszwiebeln

2 EL Rapsöl

800 ml Gemüsebrühe

100 ml Kokosmilch (9% Fett)

2 Spritzer Limettensaft

2 EL geröstete Chips (10 g)

Muskatnuss, Pfeffer

Zubereitung 20 Minuten,
fertig in 40 Minuten.



1. Spinat waschen, putzen und trocken schleudern; einige Blätter zum Garnieren beiseitelegen.
2. Restlichen Spinat in kochendem Salzwasser ca. 1 Minute blanchieren, abschrecken, abtropfen lassen und grob hacken.
3. Kartoffeln und Knoblauch schälen und würfeln. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und klein schneiden.
4. Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten.
5. Kartoffelwürfel zugeben und Brühe zugießen. Bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen.
6. Kokosmilch, Frühlingszwiebeln und Spinat zugeben und die Suppe fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft würzen.
7. Spinatsuppe in 4 Schälchen füllen, mit beiseitegestellten Spinatblättern und Kokos Chips garnieren und mit etwas frisch geriebenem Muskat würzen.

tipp Fernweh ade- dank diesem leckeren Süsspchen mit exotischem Aroma

Soto Ayam _ Seite 1



FÜR 4 - 6 PORTIONEN

Gewürzmischung:

Ein daumengroßes Stück

Ingwerwurzel

5 Schalotten

4 Knoblauchzehen

10 Macadamianüsse

1 TL Kurkuma

1 TL Korianderpulver

1 TL Neutrales Öl

Prise Pfeffer

3 Stängel Zitronengras

5 Kaffir-Limettenblätter

Suppe:

250 g Glasnudeln

1 Handvoll Soja-Sprossen

5 Knoblauchzehen, klein

geschnitten in dünne Scheiben

10 Schalotten in feine Ringe

geschnitten

1 Bund Frühlingszwiebeln

zerkleinert

4 Eier

4 EL Sesam

2 Chilischoten

Neutrales Öl zum anbraten

Salz

Zubereiten der Gewürzmischung

1. Das Geheimnis eines guten Sotos ist die richtige Gewürzmischung. Dafür Knoblauch, Ingwer, Schalotten, Macadamianüsse, 1 TL Kurkuma, und einen TL Korianderpulver mit einem TL neutralem Öl pürieren. Falls zu trocken ein Schuss Wasser dazugeben.
2. Die Paste mit etwas Öl in einem großen Topf einige Minuten dünsten.
3. Zitronengras dritteln und mit einem Gegenstand weicklopfen, damit der Saft in die Suppe gelangt.

Zubereiten der Suppe

4. Zitronengras und Limettenblätter zur Paste dazugeben, kurz zusammen anbraten und anschließend mit 2 Liter Wasser aufgießen.
5. Das gewaschene Suppenhuhn dazugeben, nach Gusto salzen und so lange kochen, bis es gar ist.
6. Anschließend das Huhn aus der Flüssigkeit nehmen, Knochen entfernen, das Fleisch in kleine Streifen schneiden und in eine extra-Schale geben.
7. Chili, Schalotten und Knoblauch kurz in etwas Öl anbraten (dient als Garnitur).
8. Sojasprossen waschen und blanchieren; die Frühlingszwiebeln ebenfalls waschen und in feine Ringe schneiden; Eier hart kochen und längs vierteln; die Glasnudeln nach Packungsanleitung kochen; den Sesam vorsichtig in einer Pfanne ohne Öl anrösten und dabei ständig rühren, damit er nicht verbrennt, bis er schön duftet.
9. Den Inhalt jeweils in separate Schalen geben.

Soto Ayam _ Seite 2

Geschichte

Soto Ayam ist eine indonesische Hühnersuppe, die durch die vielseitigen Gewürze zu einer geschmacklichen Reise der besonderen Art einlädt. Auch visuell fordert sie heraus, denn der Kurkuma-Wurzelsaft verleiht ihr die außergewöhnliche gelbe Farbe.

Im Inselreich Indonesiens haben viele Orte ihr eigenes „Soto“ – ein Gericht also, das in vielerlei Hinsicht und wahrhaftig zu einer Speise-Reise einlädt!

Servieren

Soto Ayam kann aufgrund der gelben Farbe und je nach Talent der zusammenstellenden Person zu einer sehr ästhetischen Angelegenheit werden. Serviert wird nur die Flüssigkeit, den Inhalt nimmt sich jede/r selbst.

Selamat Makan!



Omas Kartoffelsuppe



FÜR 4 PERSONEN

500 g Kartoffeln

300 g Lauch

5 Möhren

1-2 Becher Crème fraîche

1 Bund Petersilie

circa 1500 ml Gemüsebrühe

Öl zum Anbraten

Salz, Pfeffer

1. Kartoffeln & Möhren waschen und klein schneiden. Lauch waschen und in Ringe schneiden.
2. Das geschnittene und gewaschene Gemüse kurz mit Öl anbraten und dann mit Gemüsebrühe ablöschen.
3. Mit Salz & Pfeffer würzen.
4. Bei mittlerer Temperatur circa 20 bis 30 Min. köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.
5. Petersilie waschen und klein hacken. Die Hälfte zur Suppe hinzufügen, die andere Hälfte später zum Garnieren benutzen.
6. Crème fraîche entweder der Suppe hinzufügen oder beim Servieren einen EL pro Teller hinzufügen.
7. Suppe nach Bedarf nachwürzen.

Guten Appetit!



Brokkoli-Creme-Suppe



FÜR 35 - 40 PORTIONEN

6 Große Zwiebeln

4 kg Brokkoli

4 l Milch

1800 g Sahne

Gemüsebrühe-Pulver

Mondamin/Soßenbinder

Salz, Pfeffer

Fürs Topping:

4 Tüten Back-Erbsen

**1 großer Bund Petersilie zum
drüberstreuen**

1. Zwiebeln schälen, klein schneiden und anbraten.
2. Brokkoli in Salzwasser garen – dann das Wasser abgießen.
3. Zwiebeln, Brokkoli, Milch und Sahne in einen Topf geben und mit einem Stab- oder Standmixer fein pürieren.
4. Mit Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Etwas Soßenbinder mit kaltem Wasser vermengen und nach und nach in die heiße Suppe hineinrühren, bis es eine sämige Suppe ergibt.

Beim Servieren etwas Petersilie und/oder einige Backerbsen drüberstreuen.

Die Suppe wurde bei uns in der Beschäftigungstagesstätte gekocht und fand allgemeine Begeisterung, allgemeine Begeisterung, sodass wir sie gerne dieses Mal beim Suppenfest beisteuern möchten.



Pfannkuchensuppe

FÜR DIE PFANNKUCHEN

250 g Weizenmehl

1 gestr. TL Salz

4 TL Zucker

375 ml Milch

125 ml Mineralwasser

mit Kohlensäure

4 Eier (Größe M)

**Butterschmalz oder Speiseöl,
z. B. Sonnenblumenöl**

1. Mehl mit Salz, Zucker, Milch und Wasser in einer Rührschüssel mit einem Schneebesen verrühren. Eier hinzugeben und nochmals verschlagen.
2. Den Teig 20 – 30 Min. ruhen lassen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und nach und nach dünne Pfannkuchen backen.
3. Nach dem Erkalten in Streifen (5 cm x 0,5 cm) schneiden, in einen Teller geben und mit heißer Brühe anrichten. Nach Belieben mit Schnittlauch oder Petersilie verfeinern.

FÜR DIE SUPPE

**Gemüsebrühe,
Schnittlauch oder
Petersilie (optional)**



1 Liter Milch
 6 EL Speisestärke
 3 EL Zucker
 3 EL Orangenblütenwasser (Zahr)
 1/2 TL Mistika (optional)
 Zum verzieren:
 Zimt, Kokosnussstreusel,
 Walnüsse/Pistazien

1. Zutaten in einem Topf vermengen,
 einmal aufkochen und in kleinen
 Schüsseln servieren.



الاسم: سحلب
 المكونات:
 1 لتر من الحليب
 6 ملاعق نشا
 3 ملاعق كبيرة من السكر
 3 ملاعق كبيرة من ماء زهر ا
 التحضير: خلط المكونات في وعاء كبير مع بعضها البعض
 وسكبها في صحنون صغيره
 وثم تزينها بالجوز الهند وعين الجمل والقرفة المطحونه

Geschichte

Welche Gemeinsamkeiten haben ein Café in Istanbul, Ramallah und Beirut an einem kalten Wintertag? Eine der vielen möglichen, aber wahrscheinlich weniger offensichtlichen Antworten ist die Beliebtheit von Sahlab als flüssige Süßspeise um sich von der Kälte wieder aufzuwärmen oder einfach als Genuss. Dieses wird sowohl mit dem Löffel gegessen als auch aus dem Glas getrunken und zählt insbesondere im Winter zu den köstlichsten Süßspeisen im Nahen Osten.

In der ursprünglichen Form wurde als Kernzutat eine Orchideenwurzel als Pulver, woher auch der Name stammt, verwendet.

Liste der teilnehmenden Institutionen

Akteur	Anschrift / Telefon	Rezeptseite
ADV gGmbH / Team Innstraße	Innstraße 19, 12043 Berlin / 030 22506820	4 / 5
Deutsch-Arabisches Zentrum für Bildung und Integration (DAZ)	Uthmannstraße 23, 12043 Berlin / 030 56826668	6 / 7
Diakoniewerk Simeon gGmbH / Bereich Soziales & Integration Projekt „Stadtteilmütter in Neukölln“	?Postanschrift: Karl-Marx-Straße 83, 12040 Berlin / 030 902394185 Besucheranschrift: Lahnstr. 78, 12055 Berlin / Im Comeniushaus	8 / 9 / 10
DITIB - Yeni Camii / Türkisch - Islamische Gemeinde zu Neukölln e.V.	Richardstraße 112, 12043 Berlin / 030 68084566	11
„Ganz Ohr“ Hörgeräte & Gehörschutz	Donaustraße 52, 12043 Berlin / 030 6872030	12 / 13
Haus der Vielfalt	Wilhelm-Busch-Straße 12, 12043 Berlin / 030 6816064	14
Kulturlabor Trial&Error e.V.	Braunschweigerstr. 80, 12055 Berlin / 0157 8196919	15
Lebenshilfe gGmbH	Hertzbergstraße 29, 12055 Berlin / 030 80962980	16
Quartiersmanagement Rixdorf	Böhmische Straße 9, 12055 Berlin / 030 68058585	17 / 18
Solidarische Nachbarschaft SoliNaR bei ZeBuS e.V.	Hertzbergstraße 1, 12055 Berlin / 030 56823490	19
Unionhilfswerk Sozialeinrichtungen gGmbH / Beschäftigungstagesstätte	Donaustraße 83, 12043 Berlin / 030 68408890	20
Zentrum für Religion, Menschen und Gesellschaft e.V. (ZRMG)	Finowstraße 27, 12045 Berlin / 0176 63408728	21 / 22

„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“ Molière



KoMed e.V., Schudomastr. 50, 12055 Berlin
Grafische Gestaltung und Satz:
Klara Nejezchlebova