

## Das Suppenfest 2018

*Auch POMIKU war mit zwei Suppen dabei*



Feyza Evrin,  
Astrid Wonneberger,  
Diana Lölsdorf, Katja  
Weidmann, Pia Niedlich,  
Ralf helling, Annette  
Abel, Kristin Bühring und  
Monika Blaß. Es fehlt  
Sabine Stelzig-Willutzki  
(von links oben nach  
rechts unten)  
Das POMIKU-Team der  
Lenzsiedlung, der Uni  
Hamburg und der HAW

**P** „POMIKU-Suppe 1“ und „POMIKU-Suppe 2“ – vielleicht haben sich die Besucherinnen und Besucher des diesjährigen Suppenfestes gefragt, was wohl hinter diesen merkwürdigen Namen stecken mag. Mit einigen Suppenfreunden und -freundinnen sind die beiden POMIKU-Köchinnen Sabina Stelzig und Annette Abel ins Gespräch gekommen und konnten die Fragezeichen auflösen. (Mehr zu POMIKU s.u. im Kasten)

Wir von POMIKU haben gemerkt: Um sich mit Bewohnerinnen und Bewohnern der Lenzsiedlung

auszutauschen, bietet sich eine so bunte und gut besuchte Veranstaltung wie das Suppenfest einfach an. Die Stimmung war toll und es wurde auf hohem Niveau über Suppenrezepte und Zutaten gefachsimpelt.

Das POMIKU-Team konnte in vielen persönlichen Begegnungen und Unterhaltungen wieder einmal hautnah miterleben, wie beschwingt, farbenfroh und vielfältig die Lenzsiedlung ist. Da das Forschungsprojekt POMIKU noch vier Jahre das Leben in der Lenzsiedlung begleiten wird, freuen wir uns auf viele weitere interessante Erzählungen

und Geschichten aus dem Familien- und Alltagsleben in der Lenzsiedlung.

Einen der begehrten Preise beim Suppenfest konnten wir mit unseren beiden Suppen leider nicht gewinnen. Dies war bei 21 verschiedenen und sehr schmackhaften Suppen auch schwierig. Die ersten drei Plätze gingen sehr verdient an drei Spitzenköchinnen und ihre außergewöhnlich leckeren Suppen.

1. Platz: Christina Cornels mit ihrer orientalischen Linsensuppe

2. Platz: Irmi Herman mit ihrem Wirsingkohleintopf

3. Platz: Frauke Büttner mit ihrer Zwiebel-Hack-Suppe

Falls Sie Lust haben, die Suppen nachzukochen: Sie finden die Rezepte der Gewinnersuppen in diesem Heft.

Wir sind beim nächsten Suppenfest auf jeden Fall wieder dabei und versuchen unser Glück erneut. Sie auch?

Ihr POMIKU-Team

## **POMIKU hat sich bereits in der letzten lenzlive vorgestellt. Hier noch einmal die wichtigsten Infos in Kürze:**

### **POMIKU**

- ist die Abkürzung für „Postmigrantische Familienkulturen“.
- ist ein neues Projekt in der Lenzsiedlung, das vier Jahre laufen wird.
- wird durchgeführt von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Uni Hamburg, der HAW Hamburg und der Lenzsiedlung e.V.

### **Wir möchten**

- in der Lenzsiedlung alte Projekte wie das Erzählcafé wiederauflegen.
- mit Ihnen und für Sie neue Aktionen und Aktivitäten anstoßen.
- herausfinden, was „Familie“ in der Lenzsiedlung eigentlich bedeutet und was das Alltagsleben in einer Großwohnsiedlung wie der Lenzsiedlung ausmacht.
- unsere Erkenntnisse und Erfahrungen, die wir mit Ihrer Unterstützung gewinnen werden, an wichtige Helferinnen und Helfer der Lenzsiedlung zurückspielen, um die Beratungs-, Unterstützungs- und Bildungsangebote weiter zu verbessern.



## Das sind die Gewinnersuppen



### **Orientalische Linsensuppe**

Da ich nach Gefühl koche, und die Mengenangaben nicht 100% der verkosteten Suppe entsprechen, könnte der Geschmack etwas variieren.

#### **Zutaten**

1 Bund Suppengrün  
2 Zwiebeln  
100g Datteln  
300g Linsen

#### **Öl**

800 ml Geflügelbrühe, 1 Glas Geflügelfond  
2 Lorbeerblätter  
1 Zimtstange  
1 TL Ras el Hanout  
2TL Harissa Paste  
Salz, Pfeffer  
1 Knoblauchzehe  
1 Bund Petersilie  
250, Rinderhack  
1 gehäufte TL Kreuzkümmelsaat

Pfeffer, Salz

### Für den Minzjoghurt

4 Stiele Minze

1 TL abgeriebene Zitronenschale

200g griechischen Joghurt

Zitronensaft

Pfeffer, Salz

**Zubereitung:** Rinderhack mit Kreuzkümmel und Pfeffer und Salz abschmecken. Zu kleinen Bällchen formen und durchbraten. Beiseite stellen. Suppengrün, Zwiebeln und Datteln in kleine Würfel schneiden.

Linsen abspülen bis das Wasser klar bleibt.

Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse 5 Minuten anbraten. Linsen dazugeben, kurz mitdünsten.

Brühe, Fond und Datteln dazugeben, aufkochen.

Lorbeerblätter, Zimtstange, Knoblauch und die Gewürze hinzufügen, ca. 30-40 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Häufig umrühren.

Ca. 1/3 der Suppe pürieren.

Petersilie kleinhacken und dazugeben. Hackbällchen dazugeben. Nochmal 10 Minuten bei geringer Temperatur ziehen lassen.

Zitronenschale abreiben, Minze fein hacken. Zum Joghurt dazugeben und mit Zitronensaft und Pfeffer und Salz abschmecken.

Suppe mit einem Klecks Minzjoghurt servieren

Christina Cornels

<ccornels@rauoheshaus.de>



### Wirsingkohleintopf

Ein Gericht nach eigenem Ermessen

#### Dazu brauchst du

1 mittleren Wirsingkohl

250 - 500 gr. Rinderhack

2 Zwiebeln

Kartoffeln nach Belieben

Salz und Pfeffer

Kümmel nach eigenem Geschmack

1 Becher Schlagsahne

**Zubereitung:** Wirsingkohl schneiden und waschen. Zwiebeln klein schneiden, beides in einen Topf geben und garkochen.

In der Zwischenzeit Hackfleisch anbraten, würzen und nach dem Braten zwei Esslöffel Mehl darüber streuen und durchmischen und mit Kohlwasser ablöschen. In den Eintopf geben.

Alles noch einmal aufkochen lassen. Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und garkochen. Danach in den Eintopf geben.

Abschmecken und die Schlagsahne dazugeben.

Gutes Gelingen und danach guten Appetit.

Irmi Herman



## Zwiebel-Hack-Suppe

### Zutaten für 12 Personen

750 gr. Zwiebeln  
750 gr. gem. Hackfleisch  
4 EBl. Öl  
2 Dosen ( a 850 ml) geschälte Tomaten  
1 1/2 l Hühnersuppe (instant)  
Salz, weißer Pfeffer, 1 Teel. Kümmel,  
Edelsüß-Paprika  
2 Bund Lauchzwiebeln

**Zubereitung:** Zwiebeln in Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Hackfleisch zerbröseln und portionsweise darin anbraten. Jeweils eine Portion Zwiebelringe zufügen und ebenfalls kurz mit anbraten.

Alles in einen großen Topf geben. Tomaten in der Dose etwas zerkleinern und mit dem Saft zufügen.

Mit Hühnersuppe auffüllen und mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Paprika würzen. Ca. 30 Min. kochen lassen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen, in kleine Stücke schneiden und 6- 8 Min. vor Ende der Garzeit zufügen.

Mit Salz, Pfeffer u Paprika abschmecken.

Zubereitungszeit ca 1 Std. / 280Kal. pro Portion

Frauke Büttner <frauкеbueettner@outlook.de>

