



Okra & Kohl
Gärtnern, Kochen und Essen in Gemeinschaft



Syrisch kochen - Rezepte -



Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern
und für Heimat



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Falafel

Zutaten für 4 Personen

- 300 g getrocknete Kichererbsen
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Petersilie
- 1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel Korianderpulver
- 1 Teelöffel Paprikapulver
- ½ Teelöffel Natriumkarbonat
- etwas Salz
- 1 Liter Bratöl



Koch-Zubehör:

- Große Schüssel
- Küchensieb
- Schneidebrett
- Messer
- Falafelportionierer
- Mixer
- Löffel
- Tiefen Topf
- Schaumkelle
- Küchenkrepp

Zubereitung:

1. Getrocknete Kichererbsen über Nacht in ca. 1,5l kaltem Wasser mindestens 12 Stunden lang einweichen
2. Anschließend in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen
3. Zwiebel und Knoblauch schälen und grob würfeln
4. Petersilie kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken
5. Kichererbsen, Zwiebel, Knoblauch, Petersilie und Gewürze in einer Schüssel mischen und mit einem Mixer fein pürieren.
6. Etwas Wasser und Natriumkarbonat zugeben und zu einer cremigen Masse verrühren
7. Öl in Topf geben und erhitzen
8. Die Kichererbsenmasse mit Hilfe des Falafelportionierers formen und im heißen Öl frittieren.
9. Mit einer Schaumkelle herausheben, abtropfen lassen und kurz auf einen mit Küchenkrepp belegten Teller legen.

Mutabal

- Auberginen Dip -

Zutaten für 4 Personen

- 2 Stück große Aubergine
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Esslöffel Tahine-Sesampaste
- 3 Esslöffel Naturjoghurt 10% Fett
- 1 Teelöffel Getrocknete Minze
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel
- Etwas Salz
- 1 Teelöffel frisch gepresster Zitronensaft
- Topping:** 1 Esslöffel Olivenöl



Koch-Zubehör:

- Pfanne
- Schüssel
- Löffel
- Messer
- Schneidebrett
- Kartoffelstampfer

Zubereitung:

1. Auberginen rundum mehrfach mit spitzem Messer einstechen
2. Pfanne erhitzen und Aubergine von allen Seiten braten, ca. 10-15min, bis die Aubergine weich und die Schale rundum geschwärzt ist
3. Die Auberginen leicht abkühlen lassen. Die Schale lässt sich nun mit den Fingern leicht abziehen.
4. Das Auberginenfruchtfleisch in Schüssel geben und stampfen.
5. Knoblauchzehe klein schneiden
6. Alle Zutaten und Gewürze in Schüssel geben und mischen
7. Masse auf Teller geben und mit einen Esslöffel Olivenöl toppen

Babaganoush

- Orientalischer Auberginensalat -

Zutaten für 4 Personen

- 2 Stück große Aubergine
- 1 Knoblauchzehe
- 2 frische Tomaten
- 1 grüne Paprika
- 1 rote Paprika
- 1 rote Zwiebel
- ½ Bund Petersilie
- 15 Blätter frische Minze,
- 1 Esslöffel Granatapfelsaft
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel getrocknete Minze
- etwas Salz
- 1 Teelöffel frisch gepresster Zitronensaft
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Topping:** 2 Esslöffel Olivenöl



Koch-Zubehör:

- Pfanne
- Schüssel
- Löffel
- Messer
- Schneidebrett

Zubereitung:

1. Auberginen rundum mehrfach mit spitzem Messer einstechen
2. Pfanne erhitzen und Aubergine von allen Seiten braten, ca. 10-15min, bis die Aubergine weich und die Schale rundum geschwärzt ist
3. Die Auberginen abgedeckt in einer Schüssel leicht abkühlen lassen. Die Schale lässt sich nun mit den Fingern leicht abziehen.
4. Das Auberginenfleisch in kleine Stücke schneiden
5. Alles andere Gemüse (Tomate, Paprika, Knoblauch, Zwiebel, Petersilie und Minze) klein schneiden und mit der Aubergine in Schüssel geben.
6. Gewürze, Zitronensaft und 2 Esslöffel Olivenöl zugeben und mischen.
7. Den Salat auf Teller geben und mit 2 Esslöffel Olivenöl toppen.

Haloua Aldjbn - Käsesüßigkeit - für 10 Personen

Zutaten für Teig:

375g Mozzarella
2 Eßlöffel Zucker
200g Feingrieß
180ml Wasser
1 Eßlöffel Rosenwasser

Koch-Zubehör:

Pfanne
Holzlöffel
Gabel
Frischhaltefolie

Zutaten Füllung:

400g Mascaporne
1 Päckchen Vanillinzucker

Außerdem:

geschälte Pistazienkerne
Sonnenblumenöl



Zubereitung:

1. Mozzarella aus Lake nehmen, auspressen und in kleine Stücke reißen
2. Wasser in Pfanne erhitzen
3. Zucker hinzugeben und im heißen Wasser auflösen
4. Dann Grieß mit dem Löffel einrühren
5. Mozarellastücke in die Grießmasse einrühren, so dass ein homogener Teig entsteht
6. Anschließend Rosenwasser einrühren
7. Frischhaltefolie auf Tisch ca. 40cm ausrollen und Grieß-/Mozarellamasse auf der Folie dünn mit gefetteten Händen auftragen
8. Mascarpone und Vanillinzucker für Füllung verrühren.
9. Füllung löffelweise auf der gesamten Breite des Teigs ca. 5cm geben und zweimal rollen, dann schneiden. Das Ganze wird wiederholt bis der Teig aufgebraucht ist.
10. Die Rollen jeweils auf 5cm Stücke schneiden und ca. 15min im Kühlschrank erkalten lassen.
11. Pistazien zerkleinern und vor dem Servieren auftragen.

Okra-Gemüse



Zutaten für 4 Personen

400g Okraschoten
2 kleine Dosen gehackte Tomaten
1 Zwiebel
1 Esslöffel Tomatenmark
Bratöl
Korianderpulver
Salz

Koch-Zubehör:

1 Topf
Holzlöffel
Schneidebrett
Messer



Zubereitung:

1. Zwiebel schälen und in kleine Stücke schneiden
2. Bratöl mit Zwiebel und Koriander in Topf geben und erhitzen, bis Zwiebelstücke glasig werden.
3. Dann die Okraschoten zugeben und kurz mitanbraten. Den Deckel auflegen und zwischendurch immer wieder rühren /Pfanne schütteln, ca. 5min
4. Gehackte Tomaten zugeben
5. Tomatenmark in Glas Wasser aufrühren und mit etwas Salz würzen und zugeben und ca. 10min kochen.

Okra-Gemüse mit Fleisch

Zutaten

400g Okraschoten
2 kleine Dosen gehackte Tomaten
2 Zehen Knoblauch
1 Esslöffel Tomatenmark
Bratöl
Korianderpulver
Salz

300g Fleisch (Rind, Lamm oder Huhn)
Kardamom
1 getrocknete Zitrone
Salz
Schwarzer Pfeffer
1 Zimtstange
2-3 Stück Nelke



Koch-Zubehör:

2 Töpfe
Holzlöffel
Schneidebrett
Messer

Zubereitung:

1. Fleisch in Stücke schneiden
2. Fleisch mit Gewürzen und Wasser in einen Topf geben und kochen bis das Fleisch gar ist. Garzeit je nach Fleischsorte.
3. Knoblauch schälen und in kleine Stücke schneiden
4. Bratöl mit Knoblauch und Koriander in einen zweiten Topf geben und erhitzen, bis Knoblauch leichte Bräune erhält
5. Dann die Okraschoten zugeben und kurz mitanbraten. Den Deckel auflegen und zwischendurch immer wieder rühren /Pfanne schütteln, ca. 5min
6. Gekochtes Fleisch mit Brühe zum Gemüse geben und kurz aufkochen.
7. Gehackte Tomaten zugeben
8. Tomatenmark in Glas Wasser aufrühren und mit etwas Salz würzen und zugeben und ca. 10min kochen.

Reisnudeln

Zutaten für 4 Personen:

300g Reis parboiled
150g Arabische Fadennudeln
(Suppennudeln)
350ml warmes Wasser
1 Esslöffel Ghee
2 Esslöffel Sonnenblumenöl
Salz
Schwarzer Pfeffer

Koch-Zubehör:

Topf
Löffel
Plastikschüssel



Zubereitung:

1. Heißes Wasser in Schüssel geben und Reis darin 10-15min einweichen
2. Ghee und Sonnenblumenöl in Topf etwas erhitzen, dann Nudeln zugeben und anbraten bis die Nudeln braun sind.
3. 350ml warmes Wasser und etwas Salz zugeben und ca. 1-2min ziehen lassen.
4. Reis in Sieb geben, anschließend gut mit frischem Wasser waschen.
5. Reis zu den Nudeln geben, 1min kochen lassen, dann Herdplatte abschalten und weitere ca. 10min auf Herdplatte stehen und garen lassen.

Tipps:

Zu diesen Reisnudeln gehört eine Soße, heute bereiten wir diese mit Okraschoten zu.