



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

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.

Gemüse auf Backblech

für 4 Personen

Zutaten:

2 Auberginen
2 große Kartoffeln
2 Tomaten
2 Zwiebeln
2 Spitzpaprika
1 Esslöffel Tomatenmark
1 Dose gestückelte Tomaten
50ml Olivenöl
Schwarzer Pfeffer
Salz
Paprikapulver
Syrische Gewürzmischung (Zimt, Kardamom, Ingwer, Nelke, weißer Pfeffer)

Koch-Zubehör:

Messer
Schneidebrett
Sparschäler
Tiefes Backblech



Zubereitung:

1. Auberginen nur in Teilen schälen und in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden.
2. Kartoffeln schälen und ebenfalls in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden.
3. Zwiebeln schälen und die Zwiebeln ca. 3-4 mal nur bis zur Hälfte anschneiden, so dass die Zwiebel mehrere Fächer hat.
4. Paprika waschen und Gehäuse entfernen. Paprika in 3-4 Scheiben schneiden.
5. Tomaten in kleine Würfel schneiden und mit Tomatenmark, gestückelten Tomaten, Olivenöl und Gewürzen nach Geschmack mischen.
6. Backblech mit Öl fetten und Backofen auf 200Grad vorheizen.
7. Gemüse auf dem Backblech anrichten, Tomatensoße darüber verteilen und das Ganze ca. 30-35min backen.

Schaworma (Hähnchen-Sandwich) für 4 Personen

Zutaten:

500g Hähnchenbrust
1 Beutel Arabisches Brot oder
Wrap
Eingelegte Gurken im Glas
2 Esslöffel Joghurt
2 Esslöffel Mayonnaise
Zitronensaft von
100ml Olivenöl
3 Knoblauchzehen
Schwarzer Pfeffer
Salz
Paprikapulver
Syrische Gewürzmischung
(Zimt, Kardamom, Ingwer,
Nelke, weißer Pfeffer)



Koch-Zubehör:

Schüssel
Messer
Schneidebrett
Pfanne
Stabmixer
Hohes Rührgefäß
Tischgrill

Zutaten Soße:

2 Esslöffel Joghurt
2 Esslöffel Mayonnaise
Etwas Zitronensaft
1 Knoblauchzehe
Salz

Zubereitung:

1. Hähnchenbrust waschen und quer je nach Dicke halbieren oder in drei Scheiben schneiden, dann in ca. 1cm dicke Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.
2. Joghurt, Mayonnaise, 50ml Olivenöl, Zitronensaft, Knoblauchzehen und Gewürze in ein hohes Rührgefäß geben und alles zusammen mixen. Dann als Marinade über das Hähnchenfleisch geben und ca. 2 Stunden ziehen lassen.
3. 50ml Öl in Pfanne erhitzen und das Hähnchenfleisch ca. 20-25min darin braten, bis das Hühnchen gar ist.
4. Gurken längs schneiden.
5. Zutaten für Soße im Rührgefäß mit Stabmixer mixen.
6. Arabisches Brot oder Wrap mit Soße, Hähnchenfleisch und Gurke in der Mitte belegen und rollen. Die fertigen Rollen in den Grill legen oder alternativ in der Pfanne von beiden Seiten anbraten.

Kateief

- Syrische Pfannkuchen -

Zutaten für Teig für 4 Personen:

150g Mehl
50g Feingrieß
1 Teelöffel Trockenhefe
2 Teelöffel Speisestärke
300ml Wasser
etwas Salz

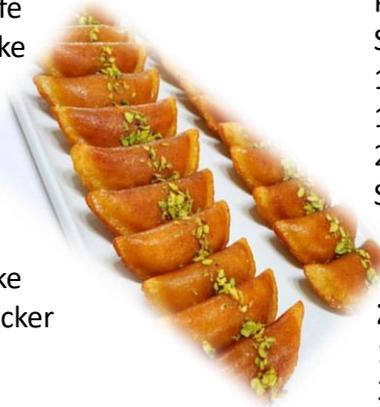
Zutaten Füllung:

300ml Milch
2 Esslöffel Speisestärke
1 Päckchen Vanillinzucker
1 Esslöffel Butter
etwas Rosenwasser

Topping: gemahlene Pistazien

Koch-Zubehör:

Schüssel
Schneebeesen
Pfannenwender
Schöpfkelle
1 normale Pfanne
1 hohe Pfanne
2 Geschirrtücher
Servierteller



Zutaten für Sirup:

150ml Wasser
300g Zucker
Etwas frisch gepresste Zitronensaft
1 Teelöffel Rosenwasser

Zubereitung:

1. Mehl, Grieß, Trockenhefe, Speisestärke, Wasser und etwas Salz in eine Schüssel geben, mit Schneebeesen verrühren und 10min stehen lassen.
2. Die Zutaten für die Füllung in einen Topf geben und kochen bis die Konsistenz dickflüssig ist. Dann erkalten lassen.
3. Zutaten für Sirup in einen Topf geben und ca. 7min erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat und eine sirupartige Flüssigkeit entstanden ist.
4. Normale Pfanne auf Herd erhitzen und je eine Schöpfkelle Teig in Pfanne geben und nur von einer Seite braten. Dann den Pfannkuchen mit einem Pfannenwender aus der Pfanne nehmen und mit der gebräunten Seite auf ein Geschirrtuch legen.
5. Füllung mittig auf Pfannenkuchen geben, zusammenklappen und an den Rändern verschließen.
6. Öl in hoher Pfanne erhitzen und fertige Teigtaschen im heißen Öl kurz frittieren. Rausnehmen und auf Teller legen.
7. Gemahlene Pistazien als Topping darüber streuen.

Makluba

Koch-Zubehör:

2 Töpfe
Schüssel
1 große Pfanne
1 kleine Pfanne
Kochlöffel
Schneidebrett
Messer
Sieb



Zutaten für 4 Personen:

2 Auberginen
1 Liter Pflanzenöl
300g Basmatireis
2 Hähnchenschenkel
2 Esslöffel Weinessig
Je 1 Teelöffel Curry und Kurkuma
1 Teelöffel syrische Würzmischung
(Zimt, Kardamom, schwarzer und
weißer Pfeffer)
1 Zimtstange
4 Stk Kardamom
3 Stk Nelken
2 Lorbeerblätter
1 Stk getrocknete Zitrone
Salz
100g Mandeln oder Nüsse

Zubereitung:

1. Hähnchenschenkel unter fließendem Wasser abwaschen. Schüssel zur Hälfte mit Wasser füllen, Essig zugeben und Hähnchenschenkel ca. 10-15min einlegen.
2. Auberginen nur zum Teil schälen und dann in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden.
3. 1 Liter Wasser im Topf mit den Gewürzen zum Kochen bringen und Hähnchenschenkel ca. 30min darin gar kochen. Die Hähnchenschenkel aus der Brühe nehmen, etwas abkühlen lassen und Fleisch vom Knochen lösen. Die Fleischbrühe für die weitere Verwendung sieben.
4. Öl in Pfanne erhitzen und Auberginen darin frittieren bis sie braun sind.
5. Basmatireis mit warmen Wasser waschen und in Sieb geben
6. Auberginen, Hähnchenfleisch und Basmatireis abwechselnd in einem Topf schichten.
7. Die Fleischbrühe auf das geschichtete Fleisch, Gemüse und Reis geben, so dass die Brühe 2cm über der Mischung ist.
8. Alles zusammen einmal aufkochen und dann ca. 15-20min bei niedriger Temperatur garen lassen.
9. Etwas Öl in Pfanne geben und Mandeln darin frittieren. Die Mandeln über das fertige Essen geben und das Öl als Topping nutzen.