



Okra & Kohl
Gärtnern, Kochen und Essen in Gemeinschaft



Syrisch kochen - Rezepte -



Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern
und für Heimat



GESELLSCHAFTLICHER
ZUSAMMENHALT
VOR ORT. VERNETZT. VERBUNDEN



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:

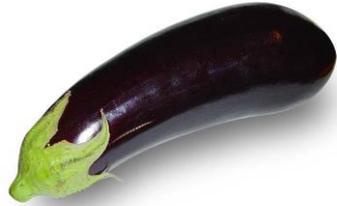
1. Auberginen rundum mehrfach mit spitzem Messer einstechen
2. Pfanne erhitzen und Aubergine von allen Seiten braten, ca. 10-15min, bis die Aubergine weich und die Schale rundum geschwärzt ist
3. Die Auberginen abgedeckt in einer Schüssel leicht abkühlen lassen. Die Schale lässt sich nun mit den Fingern 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.

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

Fattoush - Salat

Zutaten für 4 Personen

1 Römersalat
2 frische Tomaten
1 Schlangengurke
2 Lauchzwiebeln
200g Rucola
½ Bund Petersilie
1 Knoblauchzehe
15 Blätter frische Minze
1 Teelöffel Kreuzkümmel
1 Teelöffel getrocknete Minze
etwas Salz
frisch gepresster Zitronensaft
2 Esslöffel Olivenöl
250ml Sonnenblumenöl
Arabisches Fladenbrot
2-3 Esslöffel Granatapfelsaft

Koch-Zubehör:

Schüssel
Salatbesteck
Messer
Schneidebrett
Pfanne



Zubereitung:

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen.
2. Gemüse und Salat waschen.
3. Römersalat schneiden, Tomaten und Gurken in Stücke schneiden und alles in Schüssel geben
4. Zum Gemüse und Salat die Gewürze, Zitronensaft und Öl geben und alles vermischen.
5. Sonnenblumenöl in Pfanne erhitzen und Fladenbrot kurz darin frittieren.
6. Das frittierte Brot auf den Salat legen und mit Granatapfelsirup dekorieren.

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.

Tipp:

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

Aubergine-Kepab mit Gemüse für 4 Personen

Zutaten:

500g Rinderhackfleisch
2 Auberginen
2 große Kartoffeln
2 Zwiebeln
2 Spitzpaprika
1 Dose Tomatenstücke (400g)
1 Esslöffel Tomatenmark
50ml Olivenöl
Schwarzer Pfeffer
Salz
Paprikapulver
Syrische Gewürzmischung (Zimt,
Kardamom, Ingwer, Nelke, weißer
Pfeffer)



Koch-Zubehör:

Messer
Schneidebrett
Sparschäler
Tiefes Backblech

Zubereitung:

1. Rinderhackfleisch mit Gewürzen mischen.
2. Auberginen nur in Teilen schälen und in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Auf die Auberginenscheiben das gewürzte Rinderhackfleisch geben.
3. Kartoffeln schälen und ebenfalls in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Auch auf die Kartoffeln Rinderhackfleisch geben.
4. Zwiebeln schälen und die Zwiebeln ca. 3-4 mal nur bis zur Hälfte anschneiden, so dass die Zwiebel mehrere Fächer hat. In diese Fächer Rinderhackfleisch füllen.
5. Paprika waschen und Gehäuse entfernen. Dann die Paprika mit Rinderhackfleisch füllen und in 3-4 Scheiben schneiden.
6. Tomaten in kleine Würfel schneiden und mit Tomatenmark, Olivenöl und Gewürzen nach Geschmack mischen.
7. Backblech mit Öl fetten und Backofen auf 200Grad vorheizen.
8. Das gefüllte oder belegte Gemüse auf dem Backblech anrichten und das Ganze ca. 30-35min backen.

Baklava

Zutaten für 10 Personen:

- 1 Packung Baklavateig (Filoteig)
- 500g Butter
- 200g Pistazien gehackt
- 200g Walnüsse gehackt

Zutaten Sirup

- 400g Zucker
- 300ml Wasser
- 1 EL frisch gepresster Zitronensaft
- etwas Rosenwasser



Koch-Zubehör:

- Topf, Schüssel
- Schneebeesen
- Blech, Backpapier
- Messer, Servierteller

Zubereitung:

1. Zutaten für Sirup in einen Topf geben und ca. 7min erhitzen bis sich der Zucker aufgelöst hat und eine sirupartige Flüssigkeit entstanden ist. Sirup abkühlen lassen.
2. Butter in Topf geben und schmelzen.
3. Teigblätter mit flüssiger Butter einpinseln. Zwei Teigblätter übereinander legen und darauf gehackte Pistazien oder Walnüsse geben und dann den Teig rollen und auf das mit Backpapier belegte Blech legen. Diesen Vorgang mehrmals wiederholen bis Teig aufgebraucht ist.
4. Die Baklava-Rollen in ca. 5cm große Stücke schneiden und etwas geschmolzene Butter darüber geben.
5. Backofen bei 180 Grad vorheizen und Baklava ca. 10min backen.
6. Nach dem Backen Sirup über Baklava geben.
7. Die restlichen Pistazien zur Dekoration darüber streuen.