



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.

# 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.