



Okra & Kohl
Gärtnern, Kochen und Essen in Gemeinschaft

Irakische und syrische Küche - Rezepte -



Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern
und für Heimat



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



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.

Biryani

Irakisch



Zutaten für 6 Personen

- 1 Hähnchen (oder Hähnchenschenkel)
- 1 Handvoll Rosinen
- 1 Handvoll Mandeln
- 4-5 Kartoffeln
- 1 Dose Erbsen und Möhren
- 1 große Zwiebel
- 3 Gläser Basmatireis
- 2 Gläser Suppennudeln
- Salz, Pfeffer (extra für Biryani)
- 1 Zimtstange
- 4 Stück Kardamomkapsel
- 4 Lorbeerblätter, 4 Nelken
- 1 TL Curry
- 2 getrocknete Zitronen
- Sonnenblumenöl

Koch-Zubehör:

- 2 Töpfe, Pfanne
- Messer, Schneidebrett
- Sieb

Zubereitung:

1. Hähnchen von Haut befreien, gut waschen und in einen Topf mit Wasser und den Gewürzen geben und ca. ½ Stunde kochen lassen bis das Fleisch gar ist. Anschließend das Hähnchen aus dem Topf nehmen und das Fleisch in kleine Stücke schneiden oder zupfen. Für die weitere Verwendung zur Seite stellen.
2. Zwiebel und Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden.
3. Öl in Pfanne erhitzen und Zwiebelstücke darin anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.
4. Anschließend die Kartoffelwürfel in der Pfanne anbraten. Wenn die Kartoffeln gar sind, ebenfalls aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.
5. Dann die Nudeln in der Pfanne anbräunen und anschließend so viel Wasser zugeben, dass die Nudeln bedeckt sind. Etwas Salz und Biryani-Pfeffer zugeben und Nudeln garen lassen. Auch die Nudeln aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.
6. Reis ebenfalls etwas anbraten und dann in Wasser mit etwas Salz und Biryani-Pfeffer gar kochen.
7. Mandeln in heißes Wasser geben und kurz aufkochen. Aus dem Wasser nehmen und häuten. Die gehäuteten Mandeln in heißem Öl anbraten.
8. Rosinen ebenfalls kurz in Öl braten.
9. Dose Erbsen und Möhren im Sieb abtropfen lassen.
10. Zum Schluss alle Zutaten in einen Topf geben und verrühren.

Kubba-Reis

für 8 Personen

Zutaten für Reis

500g Basmatireis
1 TL Kurkuma
½ TL Curry
1 TL Salz

Zutaten für Hackfleisch

500g Rinderhackfleisch
3 Zwiebeln
2-3 Knoblauchzehen
Salz
Schwarzer Pfeffer
1 EL Curry
1 EL Gemischte Gewürze (7)
Frische Petersilie

Koch-Zubehör:

Topf
Pfanne
Schneidebrett
Messer
Evtl. Fleischwolf



Zubereitung:

1. Reis in Wasser mit den Gewürzen aufkochen und garen lassen.
2. Zwiebel und Knoblauch für Hackfleisch schälen und in sehr feine Stücke schneiden
3. Petersilie waschen, trocken schütteln und klein schneiden.
4. Pfanne ohne Öl erhitzen und Hackfleisch zugeben und mit Deckel abdecken, zwischendurch rühren. Wenn das Wasser aus dem Fleisch verdunstet ist, dann Zwiebeln, Knoblauch, Petersilie und Gewürzen zugeben.
5. Den Reis etwas abkühlen lassen und dann mit den Händen zu einer Reismasse kneten. Einfachheitshalber kann der Reis auch durch den Fleischwolf gegeben werden.
6. Hände mit kaltem Wasser anfeuchten. Kleine Portionen der Reismasse nehmen und in der Hand zu einer Kugel formen. Ein Loch in die Reiskugel geben und mit Hackfleisch füllen und anschließend verschließen und zur Kubba formen.
7. Sonnenblumenöl in Pfanne erhitzen und die Kubba von allen Seiten goldbraun anrösten.

Schaworma (Vegetarisches Sandwich) für 4 Personen

Zutaten:

500g Champignons
125g Mais
1 Zwiebel
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)

Zubereitung:

1. Champignons säubern und in Scheiben schneiden.
2. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.
3. Mais abtropfen lassen
4. Joghurt, Mayonnaise, 50ml Olivenöl, Zitronensaft, Knoblauchzehen und Gewürze in ein hohes Rührgefäß geben und alles zusammen mixen. Dann als Marinade über die Champignons geben.
5. 50ml Öl in Pfanne erhitzen und die Zwiebeln andünsten. Dann die Champignons dazu geben und mit anbraten. Zum Ende den Mais zugeben und ebenfalls kurz anbraten.
6. Gurken längs schneiden.
7. Zutaten für Soße im Rührgefäß mit Stabmixer mixen.
8. Arabisches Brot oder Wrap mit Soße, Champignons und Gurke in der Mitte belegen und rollen. Die fertigen Rollen in den Grill legen oder alternativ in der Pfanne von beiden Seiten anbraten.

Koch-Zubehör:

Schüssel
Messer
Schneidebrett
Pfanne
Sieb
Stabmixer
Hohes Rührgefäß
Tischgrill



Zutaten Soße:

2 Esslöffel Joghurt
2 Esslöffel Mayonnaise
Etwas Zitronensaft
1 Knoblauchzehe
Salz

Namura

Arabischer Grießkuchen

für 12 Personen

Zutaten für Kuchenteig

200g Grieß
200g Mehl
100g Kokosflocken
1 Päck. Vanillinzucker
1 Päck. Backpulver
100g Zucker
Prise Salz
1-2 Eier
100ml Sonnenblumenöl
400ml Milch
2 EL Naturjoghurt
4 EL Speisestärke
1 EL Rosenwasser



Zutaten Sirup

150g Zucker
150ml Wasser
½ TL Zitronensaft
1 EL Rosenwasser

Koch-Zubehör:

2 Töpfe
Rührbesen,
Schüssel
Tiefes Backblech

Zubereitung:

1. Für die Füllung des Kuchens geben wir 200ml Milch mit der Speisestärke in Topf geben und erhitzen bis es cremig wird. Etwas abkühlen lassen.
2. Alle restlichen Zutaten in Schüssel geben und mischen.
3. Backofen vorheizen auf 180 Grad, Ober-/ Unterhitze
4. Backblech fetten und die Hälfte der Teigmasse darauf verstreichen und in ca. 8min den Backofen geben.
5. Zutaten für Sirup in einen Topf geben und ca. 7min erhitzen bis sich der Zucker aufgelöst hat und eine sirupartige Flüssigkeit entstanden ist.
6. Dann das Backblech aus dem Ofen nehmen und die Füllung auf den Teig geben. Anschließend die restliche Teigmasse darüber verstreichen.
7. Backblech wieder für ca. 10-12min in den Ofen schieben.
8. Kuchen aus dem Ofen nehmen und den Sirup darüber gießen.