



Okra & Kohl  
Gärtnern, Kochen und Essen in Gemeinschaft



# Marokkanische und Syrische Küche

## - Rezepte -



Gefördert durch:



Bundesministerium  
des Innern  
und für Heimat



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages





# Tajine

Marokkanisch

## Zutaten für 4 Personen

- 4 Hähnchenbeine
- 3 Zwiebeln
- 4 Kartoffeln
- 1 große Tomate
- 2 Karotten
- 50g gefrorene Erbsen
- 2 Knoblauchzehen
- 10 Stück grüne Oliven ohne Stein
- Salz
- Schwarzer und weißer Pfeffer
- Kurkuma
- 100ml Olivenöl
- Frischer Koriander
- Frische Petersilie



## Koch-Zubehör:

- Tajine (alternativ großer Tontopf)
- Messer
- Schneidebrett

## Zubereitung:

1. Zwiebeln, Knoblauch, Kartoffeln und Möhren schälen.
2. Die Zwiebeln halbieren und in Streifen schneiden.
3. Knoblauch grob hacken.
4. Kartoffeln in Scheiben und Möhren in große Stifte schneiden.
5. Öl in Tajine (oder Tontopf) erhitzen und Hähnchenfleisch hineingeben.
6. Zwiebeln, Knoblauch und das Gemüse auf das Fleisch legen
7. Gewürze in etwas Wasser einrühren und dann über das Fleisch und Gemüse geben. Den Topf schließen und etwa 40min garen lassen.
8. Koriander und Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken und als Topping über das fertige Gericht geben.

# Zaalouk

## Marokkanischer Auberginensalat

### Zutaten für 4 Personen

2 Auberginen  
1 Dose Tomatenstücke  
4 Knoblauchzehen  
Salz  
Schwarzer und weißer Pfeffer  
Kurkuma  
Kreuzkümmel  
Paprikapulver  
100ml Olivenöl  
Frischer Koriander  
Frische Petersilie



### Koch-Zubehör:

Pfanne  
Messer  
Schneidebrett  
Schüssel

### Zubereitung:

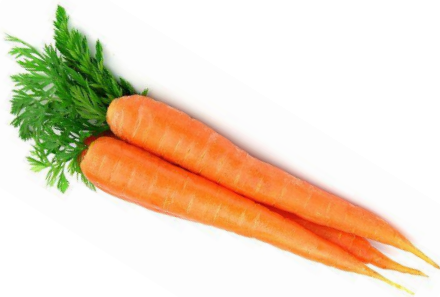
1. Backofen auf 250 Grad vorheizen.
2. Auberginen mehrmals mit Messer einstechen, dann im Backofen ca. 20-30min garen. Zwischendurch die Auberginen drehen.
3. Knoblauchzehen schälen und fein hacken.
4. Die gegarten Auberginen schälen und in kleine Stücke schneiden.
5. Olivenöl in Pfanne erhitzen, Knoblauch zugeben, dann Tomatenstücke, Gewürze und Auberginenstücke zugeben.
6. Das Ganze 2-3 min garen lassen.
7. Koriander und Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken und als Topping über das Gericht geben.

**Tipp:** Zaalouk kann als lauwarmes Salat oder auch kalt verzehrt werden. Dazu reicht man Fladenbrot.

# Marokkanischer Möhrensalat

## Zutaten für 4 Personen

5 Möhren  
1 Zitrone  
4 Knoblauchzehen  
Salz  
Schwarzer und weißer Pfeffer  
Kreuzkümmel  
Paprikapulver  
70ml Olivenöl  
Frischer Koriander  
Frische Petersilie



## Koch-Zubehör:

Pfanne  
Topf  
Sieb  
Messer  
Schneidebrett  
Schüssel  
Sparschäler

## Zubereitung:

1. Möhren waschen, schälen und in Stifte schneiden.
2. Wasser in Topf zum Kochen bringen und die Möhren darin gar kochen.
3. Möhren absieben.
4. Knoblauch schälen und in kleine Stücke schneiden.
5. Koriander und Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken.
6. Olivenöl in Pfanne erhitzen. Knoblauch, Gewürze, gehackte Kräuter und die gekochten Möhren zugeben und kurz im heißen Öl schwenken.
7. Das Ganze abkühlen lassen. Fertig ist der Salat 😊

# Kibbeh

## Syrische Spezialität für 12 Personen

Syrisch

### Zutaten für Teig

- 1kg Feiner Bulgur (Weizengrütze)
- 200g mageres Rindfleisch
- 1 Zwiebel
- Schwarzer Pfeffer, Salz
- Kreuzkümmel
- Paprikapulver



### Koch-Zubehör:

- 2 Schüsseln, Messer,
- Schneidebrett
- Pfanne, Fleischwolf
- Frittiertopf

### Zutaten für die Füllung:

- 500g Rinderhackfleisch
- 4 Zwiebeln
- Schwarzer Pfeffer, Salz
- Zimt, Paprikapulver
- Sonnenblumenöl
- 200g Walnüsse

### Zubereitung der Füllung:

1. Walnüsse hacken, etwas Öl in Pfanne erhitzen und gehackte Walnüsse darin rösten, aus Pfanne nehmen und beiseite stellen.
2. Zwiebel schälen und klein hacken
3. Öl in Pfanne erhitzen und Zwiebel leicht andünsten.
4. Hackfleisch zugeben und anbraten.
5. Wenn das Fleisch gar ist, die Gewürze und die Walnüsse zugeben

### Zubereitung des Teigs:

1. Zwiebel schälen und in große Stücke schneiden
2. Bulgur mit den Gewürzen und Zwiebelstücke in einer großen Schüssel vermischen und mit ca. 600ml Gläser Wasser für 10 Minuten einziehen lassen. Wenn der Bulgur zu trocken ist, immer wieder etwas Wasser dazu geben.
3. Diese Masse durch den Fleischwolf mit Sieb drehen.
4. Dann das Rindfleisch zugeben und ein zweites Mal durch den Fleischwolf drehen.
5. Den Aufsatz am Fleischwolf wechseln und die fertige Masse erneut durch den Fleischwolf drehen in ca. 10cm Stücke.

### Fertigstellung:

1. Diese Stücke auf einer Seite schließen und mit der Füllung füllen und auch die andere Seite schließen.
2. Öl in Topf erhitzen und Kibbeh darin frittieren.

# Künefe - Engelshaar

## für 12 Personen

**Zutaten:**

400g dünne Teigfäden (Engelshaar)  
200g Ghee  
3 Kugeln Mozzarella  
100g gehackte Pistazien

**Koch-Zubehör:**

Schüssel,  
Sieb,  
Messer,  
Schneidebrett  
Runde Form

**Zutaten Sirup**

400g Zucker  
300ml Wasser  
1 TL frischer Zitronensaft  
1 EL Orangenwasser

**Zubereitung:**

1. Zutaten für Sirup in einen Topf geben und ca. 10min erhitzen bis sich der Zucker aufgelöst hat und eine sirupartige Flüssigkeit entstanden ist. Sirup abkühlen lassen.
2. Mozarellakugeln in kleine Stücke schneiden und im Sieb abtropfen lassen.
3. Teigfäden klein schneiden, in Schüssel geben und mit Ghee gut verkneten. Diese Masse mit den Händen etwas auseinanderziehen.
4. Runde Backform mit Ghee fetten und die Hälfte der Teigmasse darauf verteilen und in der Form andrücken.
5. Mozzarella darüber verteilen.
6. Die andere Hälfte des Teiges gleichmäßig darüber geben und wieder etwas andrücken.
7. Backofen auf 200Grad vorheizen und Künefe ca. 15-20min backen.
8. Künefe aus Backofen nehmen und kalten Sirup darüber geben.
9. Als Topping mit gehackten Pistazien bestreuen.