



Okra & Kohl  
Gärtnern, Kochen und Essen in Gemeinschaft



# Syrisch-Vegetarische Rezepte Kochabend am 30.11.2023



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:

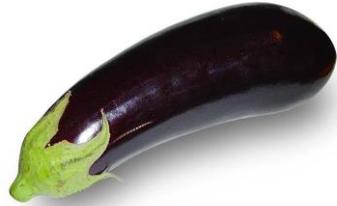
1. Auberginen rundum mehrfach mit spitzem Messer einstechen
2. Pfanne erhitzen und Aubergine von allen Seiten braten, ca. 10-15min, bis die Aubergine weich und die Schale rundum geschwärzt ist
3. Die Auberginen abgedeckt in einer Schüssel leicht abkühlen lassen. Die Schale lässt sich nun mit den Fingern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

# Malfuf – gefüllte Kohlblätter

## für 10 Personen

### Zutaten für Füllung

- 1 Spitzkohl
- 200g Rinderhackfleisch
- 300g Milchreis
- 1 Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 50ml Sonnenblumenöl
- 3 Esslöffel Granatapfelsirup
- Schwarzer Pfeffer, Salz
- Paprikapulver
- Syrische Gewürzmischung
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- 1 Esslöffel Paprikamark



### Zutaten für Soße

- 500ml Wasser
- 1 Teelöffel Tomatenmark
- 4-5 Knoblauchzehen
- 3 Esslöffel Granatapfelsirup
- Etwas Zitronensaft
- Salz

### Koch-Zubehör:

- 2 Schüsseln
- 2 Siebe
- Messer
- Schneidebrett
- 2 Töpfe
- Flacher Teller

### Zubereitung:

1. Topf mit Wasser füllen und zum Kochen bringen. Spitzkohl ca. 2-3min in kochendes Wasser legen. Den Spitzkohl aus dem Wasser nehmen und die äußeren weichen Blätter abnehmen. Diesen Vorgang mehrmals wiederholen, bis alle Blätter abgenommen sind.
2. Die Spitzkohlblätter auf Größe eines Weinblattes schneiden und nochmal im heißen Wasser blanchieren.
3. Reis zum Vorgaren ca. 10min in heißes Wasser legen, dann in Sieb geben
4. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und klein schneiden.
5. Vorgegarten Reis mit Hackfleisch, Tomatenmark, Paprikamark, Zwiebel- und Knoblauchstücke und Gewürze in einer Schüssel mischen.
6. Jeweils 1 Teelöffel der vorbereiteten Füllung in die Mitte jedes Kohlblattes geben, die Ränder einfallen und aufrollen. Dann die gefüllten Kohlblätter dicht nebeneinander in den Topf legen.
7. Knoblauchzehen für Soße schälen und pressen. Mit den anderen Zutaten für die Soße mischen und auf die Kohlblätter geben. Die Kohlblätter mit einem umgedrehten Teller abdecken und den Teller mit einem kleinen Deckel beschweren. Das Ganze zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und ca. 1,5 Stunden köcheln lassen.

# Falafel

## Zutaten für 4 Personen

- 300 g getrocknete Kichererbsen
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Petersilie
- 1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel Korianderpulver
- 1 Teelöffel Paprikapulver
- ½ Teelöffel Natriumkarbonat
- etwas Salz
- 1 Liter Bratöl



## Koch-Zubehör:

- Große Schüssel
- Küchensieb
- Schneidebrett
- Messer
- Falafelportionierer
- Mixer
- Löffel
- Tiefen Topf
- Schaumkelle
- Küchenkrepp

## Zubereitung:

1. Getrocknete Kichererbsen über Nacht in ca. 1,5l kaltem Wasser mindestens 12 Stunden lang einweichen
2. Anschließend in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen
3. Zwiebel und Knoblauch schälen und grob würfeln
4. Petersilie kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken
5. Kichererbsen, Zwiebel, Knoblauch, Petersilie und Gewürze in einer Schüssel mischen und mit einem Mixer fein pürieren.
6. Etwas Wasser und Natriumkarbonat zugeben und zu einer cremigen Masse verrühren
7. Öl in Topf geben und erhitzen
8. Die Kichererbsenmasse mit Hilfe des Falafelportionierers formen und im heißen Öl frittieren.
9. Mit einer Schaumkelle herausheben, abtropfen lassen und kurz auf einen mit Küchenkrepp belegten Teller legen.

# 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.