



Okra & Kohl  
Gärtnern, Kochen und Essen in Gemeinschaft



# Syrische Küche

## 18.1.2024

### - 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.

# 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.

# Schaworma (Hähnchen-Sandwich) für 4 Personen

## Zutaten:

500g Hähnchenbrust  
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)



## Koch-Zubehör:

Schüssel  
Messer  
Schneidebrett  
Pfanne  
Stabmixer  
Hohes Rührgefäß  
Tischgrill

## Zutaten Soße:

2 Esslöffel Joghurt  
2 Esslöffel Mayonnaise  
Etwas Zitronensaft  
1 Knoblauchzehe  
Salz

## Zubereitung:

1. Hähnchenbrust waschen und quer je nach Dicke halbieren oder in drei Scheiben schneiden, dann in ca. 1cm dicke Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.
2. Joghurt, Mayonnaise, 50ml Olivenöl, Zitronensaft, Knoblauchzehen und Gewürze in ein hohes Rührgefäß geben und alles zusammen mixen. Dann als Marinade über das Hähnchenfleisch geben und ca. 2 Stunden ziehen lassen.
3. 50ml Öl in Pfanne erhitzen und das Hähnchenfleisch ca. 20-25min darin braten, bis das Hühnchen gar ist.
4. Gurken längs schneiden.
5. Zutaten für Soße im Rührgefäß mit Stabmixer mixen.
6. Arabisches Brot oder Wrap mit Soße, Hähnchenfleisch und Gurke in der Mitte belegen und rollen. Die fertigen Rollen in den Grill legen oder alternativ in der Pfanne von beiden Seiten anbraten.

# Makluba

## Koch-Zubehör:

2 Töpfe  
Schüssel  
1 große Pfanne  
1 kleine Pfanne  
Kochlöffel  
Schneidebrett  
Messer  
Sieb



## Zutaten für 4 Personen:

2 Auberginen  
1 Liter Pflanzenöl  
300g Basmatireis  
2 Hähnchenschenkel  
2 Esslöffel Weinessig  
1 Esslöffel Curry  
1 Esslöffel syrische Würzmischung (Zimt, Kardamom, schwarzer und weißer Pfeffer)  
1 Zimtstange  
4 Stk Kardamom  
3 Stk Nelken  
2 Lorbeerblätter  
1 Stk getrocknete Zitrone  
Salz  
100g Mandeln oder Nüsse

## Zubereitung:

1. Hähnchenschenkel unter fließendem Wasser abwaschen. Schüssel zur Hälfte mit Wasser füllen, Essig zugeben und Hähnchenschenkel ca. 10-15min einlegen.
2. Auberginen nur zum Teil schälen und dann in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden.
3. 1 Liter Wasser im Topf mit den Gewürzen zum Kochen bringen und Hähnchenschenkel ca. 30min darin gar kochen. Die Hähnchenschenkel aus der Brühe nehmen, etwas abkühlen lassen und Fleisch vom Knochen lösen. Die Fleischbrühe für die weitere Verwendung sieben.
4. Öl in Pfanne erhitzen und Auberginen darin frittieren bis sie braun sind.
5. Basmatireis mit warmen Wasser waschen und in Sieb geben
6. Auberginen, Hähnchenfleisch und Basmatireis abwechselnd in einem Topf schichten.
7. Die Fleischbrühe auf das geschichtete Fleisch, Gemüse und Reis geben, so dass die Brühe 2cm über der Mischung ist.
8. Alles zusammen einmal aufkochen und dann ca. 15-20min bei niedriger Temperatur garen lassen.
9. Etwas Öl in Pfanne geben und Mandeln darin frittieren. Die Mandeln über das fertige Essen geben und das Öl als Topping nutzen.

# 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.