



Okra & Kohl
Gärtnern, Kochen und Essen in Gemeinschaft

Irakische Küche - Rezepte -



Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern
und für Heimat



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Biryani



Zutaten für 10 Personen

- 1 Hähnchen (oder Hähnchenschenkel)
- 1 Handvoll Rosinen
- 1 Handvoll geschälte Mandeln
- 4-5 Kartoffeln
- 1 Dose Erbsen und Möhren
- 1 große Zwiebel
- 500g Basmatireis
- 250g 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. Die Mandeln in heißem Öl anbraten und zur Seite stellen.
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.

Kutelik - Grießkubba

für 10 Personen

Zutaten für Grießkubba

1kg Hartweizengrieß
3-4 EL Öl
500g Rinderhackfleisch
3 Zwiebeln
2-3 Knoblauchzehen
Salz
Schwarzer Pfeffer
1 EL Curry
1 EL Gemischte Gewürze (7)
Frische Petersilie

Zutaten für Soße

500g Tomatensoße
3 EL Tomatenmark
500ml Wasser
2 EL Öl
2-3 Knoblauchzehen
2 Paprika
2 Auberginen
Salz
Schwarzer Pfeffer
1 EL Gemischte Gewürze (7)
2 getrocknete Zitronen
1 TL Zitronensalz

Koch-Zubehör:

Großer Topf
Pfanne
Schneidebrett
Messer



Zubereitung:

1. Grieß in Topf geben und lauwarmes Wasser zugeben bis Grieß abgedeckt ist. Eine halbe Stunde quellen lassen, überschüssiges Wasser abgießen. Anschließend mit dem Öl und den Gewürzen mischen.
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 verdampft ist, dann Zwiebeln, Knoblauch, Petersilie und Gewürzen zugeben.
5. Hände mit kaltem Wasser anfeuchten. Kleine Portionen der Grießmasse nehmen und in der Hand zu einer Kugel formen. Ein Loch in die Grießkugel geben und mit Hackfleisch füllen und anschließend verschließen und zur Kubba formen.
6. Für die Soße Paprika und Aubergine waschen und in 3-4 cm große Stücke schneiden. Knoblauch schälen und grob hacken. Öl in Topf erhitzen und das Gemüse und Knoblauch anbraten. Die gegarten Auberginen aus dem Topf nehmen und zur Seite stellen.
7. Tomatensoße, Tomatenmark, Gewürze und die getrockneten Zitronen mit in in den Topf geben und Wasser zugeben.
8. Alles aufkochen und dann nach und nach die geformten Kubbas in die Soße legen und etwa 30min köcheln lassen.
9. Kurz vor Ende noch die Auberginen zugeben.

Beilagen zum Kutelik

Salat mit Tomaten

Zutaten:

Römersalat
Tomaten
Zitronensaft
Salz

Zubereitung:

Salat und Tomaten waschen und in große Stücke schneiden. Etwas Zitronensaft und Salz darüber geben.



Saure Gurken



Oliven



Kokoskuchen

Zutaten:

Glasgröße: 200ml

- 1 Glas Mehl
- 1 Pck. Backpulver
- 2 Gläser Kokosflocken
- 1 Glas feiner Grieß
- ½ Glas Zucker
- 1 Pck. Vanillinzucker
- ¾ Glas Sonnenblumenöl
- 1 Glas Naturjoghurt
- ½ Glas Milch
- 3 Eier
- Pistazienkerne

Zutaten Sirup:

- 100g Zucker
- 100ml Wasser
- ½ TL Zitronensaft
- 1 EL Rosenwasser

Koch-Zubehör:

- 1 kleiner Topf
- Rührgerät,
- Schüssel,
- Tiefes Backblech oder Backform



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.
2. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Ober- und Unterhitze.
3. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Rührgerät mixen und in eine gefettete Backform geben.
4. Kuchen ca. 25 Minuten backen.
5. Kuchen aus dem Ofen nehmen und in Stücke schneiden, anschließend den Sirup über den Kuchen geben und mit Kokosflocken und Pistazienkerne dekorieren.