

# KOCHBUCH

## Internationale Kochgruppe „Merhaba“





# Kochbuch

Dies ist eine Sammlung der Rezepte der Internationalen Kochgruppe

Merhaba.

Diese Gruppe ist entstanden aus dem Konversationskurs des Vereines CHANCENGLEICH in Europa e.V. .

Die Teilnehmerinnen hatten den Wunsch geäußert zusammen zu kochen.

Mit tatkräftiger Unterstützung der Stadtteilagentur Hörde und des Vereins „Wir am Hörder Neumarkt,“ konnten wir das Projekt umsetzen.

Es wurde zweimal im Monat gekocht und jede der Frauen konnte so ein Gericht aus ihrer Heimat vorstellen.

Das Essen war kostenlos und für jeden offen. Es wurde gut angenommen und die Besucherzahlen stiegen ständig.

Zusammen gekocht haben:

Dimah, Ramanda, Nour, Haya, Gülizar, Nassira, Nassir, Mona, Gönül, Souza, Shary, Jessi, Fabiola, Sabine und Katrin.

Wir danken

dem Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, Bau und Reaktorsicherheit,  
dem Ministerium für Bauen, Wohnen, Stadtentwicklung und Verkehr des Landes NRW  
und dem Amt für Wohnen und Stadterneuerung der Stadt Dortmund

für die finanzielle Unterstützung.



Bundesministerium  
für Umwelt, Naturschutz,  
Bau und Reaktorsicherheit



Ministerium für Bauen, Wohnen,  
Stadtentwicklung und Verkehr  
des Landes Nordrhein-Westfalen



Stadt Dortmund  
Amt für Wohnen  
und Stadterneuerung



# Inhalt

Erklärungen	6
<b>Salat</b>	
Fattoush	8
Tabouleh	9
<b>Hauptspeisen</b>	<b>10</b>
Kafta in Granatapfelsirup	11
Kabsah bil Dajaj	12
Türkische Linsensuppe	13
Joghurtsuppe (arabisch / türkisch)	14
Libanesische Hackfleischtaschen	15
Shish Barak	16-17
Kürbiscurry	18
Linsen mit Mangold (Kusta mis birsen)	19
scharfe Tomatensauce (Keyeh Tzebhi) mit Fladenbrot (Ingera) aus Eritrea	20-21
Falafel	22-23
Gefüllte Auberginen – türkische Art	24
türkische gefüllte Tomaten	25
Möhreneintopf	26-27
Arabische Kichererbsen-Spinat Suppe	28-29
Arabisch-marokkanische Kartoffelpuffer	30
<b>Beilagen</b>	<b>31</b>
Naan-Brot	32
Syrischer Reis mit Fadennudeln – Riz bi Shiriya	33
Knoblauchcreme – Toum	34
Hummus	35
Tarator-Tahine-Sauce	36

# Inhalt

<b>Desserts</b>	<b>37</b>
Mhalayeh – syrischer Milchpudding	<b>38</b>
Riz bi Halib – syrischer / arabischer Milchreis	<b>39</b>
Arabische Waffeln	<b>40</b>
Babousa (Grießkuchen mit Kokos)	<b>41</b>
Namura (Grießkuchen mit Zuckersirup)	<b>42-43</b>
Zuckersirup (Atter)	<b>44</b>
Pfannkuchen	<b>45</b>
Schoko-Muffins	<b>46</b>
Schokopudding	<b>47</b>
Grießpudding mit Heidelbeersauce	<b>48</b>

## Erklärungen zum Kochbuch

EL = Esslöffel, großer Löffel

TL = Teelöffel, kleiner Löffel

g = Gramm

kg = Kilogramm

Msp = Messerspitze

Viele der genannten Lebensmittel und Gewürze finden sich in türkischen/arabischen Lebensmittelgeschäften oder auch online.

# Salat



# Fattoush

## Zutaten:

- 2 Tomaten
- 1/2 große Gurke
- 1 Frühlingszwiebel
- Handvoll Petersilie
- 1-2 EL Granatapfelsirup
- 1 EL getrocknete Minze
- 1-2 EL Zitronensaft
- 1-2 EL Olivenöl
- Salz
- Sonnenblumenöl
- 1 arabisches (dünnes) Fladenbrot

**1.** Das Fladenbrot klein reissen / schneiden und im Sonnenblumenöl frittieren bis es goldbraun ist. (Auch ohne frittieren möglich.)

**2.** Zwiebeln, Gurke und Tomaten in kleine Stücke schneiden. Petersilie und Minze klein schneiden bzw. hacken. Alles gut vermischen.

**3.** Das Olivenöl, den Granatapfelsirup, die Zitrone und einen Teil des frittierten Brotes dazu geben und alles gut durchmischen.

**4.** Die restlichen Brotstücke auf dem Salat garnieren.

!! Kurz vor dem Servieren anrichten. Nicht zu lange stehen lassen !!



# Tabouleh (Petersiliensalat)

## Zutaten:

1 Tasse Bulgur  
2 Bund Petersilie  
3 Tomaten  
3-4 Frühlingszwiebeln  
ca. 1 Tasse Olivenöl  
4 Zitronen  
Salz  
Handvoll frische  
Minze  
Salatblätter (als Deko)

1. Bulgur waschen und für ca. 20 Minuten im Wasser ruhen lassen. Petersilie, Tomaten, Frühlingszwiebeln und die Minze waschen und fein schneiden bzw. hacken.
2. Bulgur durch ein Sieb schütten und mit den Frühlingszwiebeln, der Petersilie, den Tomaten und der Minze mischen.
3. Das Olivenöl mit dem Saft der Zitronen anrühren, in den Salat geben und gut durchmischen.

!! Kurz vor dem Servieren anrichten. Nicht zu lange stehen lassen !!



# Hauptspeisen



# Kafta in Granatapfelsirup - Lahme bil Siniye

## Zutaten (4 Personen):

- 500 g Hackfleisch vom Rind
- 4-5 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Bund Petersilie
- 2-3 EL Granatapfelsirup
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Baharat (7 Gewürze)

1. Petersilie und Zwiebeln klein hacken und die Tomaten in Scheiben schneiden.
  2. Das Hackfleisch mit den Zwiebelstücken, der Petersilie, Salz, Pfeffer, Baharat und dem Granatapfelsirup mischen und gut durchkneten.
  3. Die Fleischmenge auf ein Ofenblech / - form geben und gut andrücken. Die Tomatenscheiben darüber verteilen.
  4. Auf mittlerer Schiene in den Backofen geben. Bei 200 Grad (Umluft) für 20 – 30 Minuten.
- Beilage:** Reis oder Pommes und Salat



# Kabsah bil Dajaj (mit Huhn)

## Zutaten (ca. 4 Personen):

- 2 Tassen Reis (parboiled)
- 4–6 Hähnchenkeulen
- 2–3 Lorbeerblätter
- 3 Tomaten
- 3 Zwiebeln
- 2 EL Kabseh-Gewürz
- 1 TL Safran
- Pfeffer
- Salz
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Usfur/Saflor
- Cashewkerne, Mandeln, Rosinen
- 2 EL Butter

2. Tomaten und Zwiebeln schälen und sehr fein schneiden.
3. Zwiebeln in Butter glasig braten, die Tomaten und die Gewürze dazu geben.
4. Den Reis mit hinein geben und gut rühren. Dann 2 Tassen Wasser und 2 Tassen der in Punkt 1 angefallen Geflügelbrühe dazu geben und auf kleiner Flamme ca. 20-30 Minuten köcheln lassen. Den Reis auf einem Teller servieren, darüber die Hühnerstücke und die angerösteten Nüsse und die Rosinen verteilen.

**1.** Hähnchenschenkel mit den Lorbeerblättern und einer durchgeschnittenen Zwiebel für ca. 40 Minuten kochen lassen. Dann die Schenkel enthäuten und in mittelgroße Stücke zerpfücken.

! Brühe aufbewahren !



# Türkische Linsensuppe

## Zutaten:

- 2 Tassen rote Linsen
- 2 Liter Wasser
- 2-3 Kartoffeln
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 1 EL Butter
- 2 EL passierte Tomaten
- Salz und Pfeffer
- Paprikapulver (scharf)
- Zitronen

1. Wasser aufkochen.
  2. In der Zwischenzeit die Karotten, Zwiebeln und Kartoffeln fein hacken.
  3. Alles mit den Linsen in das kochende Wasser geben.
  4. Die Butter und die passierten Tomaten dazu geben und mit Salz, Pfeffer und dem Paprikapulver würzen.
  5. Mit Fladenbrot und Zitronen (aufgeschnitten) servieren.
- Fertig!



# Joghurtsuppe - (arabisch/türkisch)

## Zutaten (4

### Portionen):

- 100 g Patnareis
- 1 mittelgrosse Zwiebel
- 60 g Butter
- 1.75 Liter Fleischbrühe
- 250 g Joghurt (säuerlich)
- 1 EL Mehl
- 3 Eigelb
- Salz
- Pfeffer (gemahlen, frisch)
- Saft von ½ Zitrone
- 1 TL Nane (getrocknete Minze, türk. Geschäft)

1. Reis waschen, abtropfen lassen.
2. Zwiebel schälen und klein würfeln.
3. Die Hälfte der Butter in einem Suppentop / grossen Topf zerlassen und Zwiebeln darin glasig dünsten.
4. Fleischbrühe und und Reis hinzugeben. 15-20 Minuten kochen, bis der Reis gar ist. Inzwischen die Flüssigkeit vom Joghurt abgiessen.

vom Joghurt abgiessen. Diesen in eine Schüssel geben und mit dem Mehl und dem Eigelb gut verrühren.

5. Suppe vom Kochfeld nehmen. Zuerst einige EL Brühe in die Joghurtmischung geben und verrühren, dann alles in die Suppe geben. Suppe kurz erhitzen, nicht aufkochen (!).

6. Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

7. Den Rest der Butter in einer kleine Pfanne zerlassen und die getrocknete Minze einrühren. Minzbutter kurz vor dem Servieren in die Suppe rühren.



# Libanesische Hackfleischtaschen

## Zutaten:

### Teig:

- 500g Mehl
- 250 ml warmes Wasser
- 50 ml Öl
- 1 TL Zucker
- 1 TL Salz
- 1/2 frische Würfel oder 1 Paket Trockenhefe

### Fleisch Füllung:

- 500 g Hackfleisch
- 2 EL Joghurt
- 1/2 Dose Pizzatomaten oder 2 Tomaten
- 2-3 EL Pinienkerne
- 2-3 EL

### Granatapfelsirup

- 1TL Salz
- 1/4 TL Pfeffer
- Paprikapulver
- Chilipulver

Punkten verschließen.

3. Die fertigen Teigstücke auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 225°C Ober-/Unterhitze für 13-15 Minuten goldbraun backen.



1. Alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verkneten und 30-40 Minuten gut bedeckt ruhen lassen.

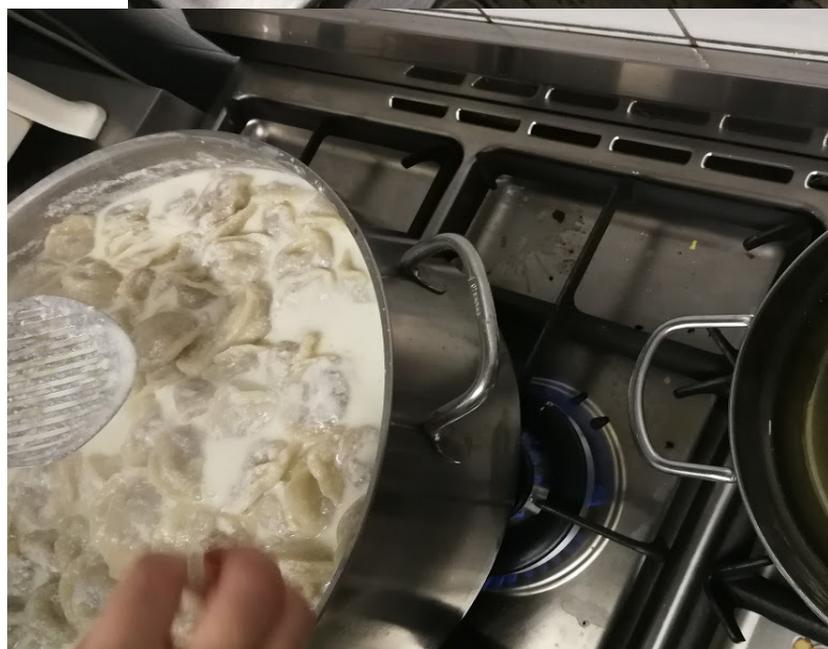
2. Mit einem kleinen Topfdeckel mehrere Kreise (10-12cm) „ausstechen“ und mit ~1 EL Füllung füllen. Kein Saft/Öl auf den Teigrand kommen lassen, sonst klebt der Teig nicht zusammen. Jetzt wie im Bild an vier



# Shish Barka – arabische Ravioli

## Zutaten:

- Teig
  - 2 Tassen Mehl
  - 1 Tasse Wasser
  - Prise Salz
- Füllung
  - 250 g Hackfleisch vom Rind
  - 1 Zwiebel
  - Salz
  - Pfeffer
  - 2 EL Pinienkerne
  - Handvoll Koriander
- Joghurtsauce
  - 2 kg Joghurt
  - Salz
  - Pfeffer
  - 1-2 TL gemahlener Koriander
  - 2-3 Knoblauchzehen
  - 2 EL Maisstärke
  - 300 ml Wasser



**1.** Das Mehl mit dem Wasser zu einem Teig kneten. Wasser nach und nach dazu geben. Solange kneten bis ein weicher Teig entsteht, dieser sollte nicht allzu sehr kleben. 30 Minuten ruhen lassen.

**2.** Zwiebeln fein schneiden und in einer Pfanne in etwas Öl anbraten. Fleisch hinzugeben, gut anbraten und würzen. Abkühlen lassen.

**3.** Joghurtsauce: Gepressten Knoblauch und Koriander in einer Pfanne anbraten.

Ei in einem Topf verquirlen, dann Joghurt, die Maisstärke, Wasser dazu und gut rühren. Leicht köcheln lassen, aber ständig rühren., bis die Sauce cremig ist. Knoblauch und Gewürze dazu geben.

**4.** Teig ausrollen und kleine Kreise ausstechen (z.B. Mokka-Form). Auf jeden Kreis eine TL Füllung geben und zu einem Halbmond verschliessen. Ein Ende vorsichtig um einen Finger wickeln und beide Enden zusammen drücken.

**5.** Die „Ravioli“ in die Sauce geben und auf kleiner Temperatur ca. 20 Minuten kochen.

**6.** Mit gerösteten Pinienkernen und frischem Koriander garnieren.

**Beilage:** Reis

# Kürbiscurry

## Zutaten:

- 2 kg Hokkaido-Kürbis
- 3 Zwiebeln
- 20 g Ingwer
- 5 EL Speiseöl
- 1 TL Kurkuma
- Kreuzkümmel
- Anissamen
- Fenchelsamen
- Kardamom
- Salz
- 1 EL brauner Zucker
- 2 Dosen geschälte Tomaten
- 500 ml Gemüsebrühe

**1.** Kürbis abspülen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel auskratzen. Die Kürbishälften in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln abziehen und in Würfel schneiden. Ingwer schälen und ebenfalls klein würfeln.

**2.** Speiseöl in einem breiten Topf erhitzen, Gewürze hinzu und unter Rühren aufschäumen lassen. Zwiebel- und Ingwerwürfel hinzugeben, etwa 3 Minuten unter Rühren glasig dünsten. Kürbiswürfel hinzufügen und unter Rühren etwa 4 Minuten andünsten. Mit Salz und braunem Zucker würzen.

**3.** Geschälte Tomaten mit der Flüssigkeit und Gemüsebrühe hinzugeben. Mit Salz abschmecken. Kürbiscurry zum Kochen bringen und etwa 30 Minuten bei schwacher Hitze leicht kochen lassen.



# Linsen mit Mangold - Kusta mis Birsen (Eritrea)

## **Zutaten (4 Pers.):**

- 500 g Mangold
- 200 g Linsen
- 1 EL gehackter Knoblauch
- 100 ml Olivenöl
- Pfeffer
- Muskat

- 1.** Linsen waschen und ca. 1 Stunde in Wasser einweichen lassen.
- 2.** Für ca. 5 Minuten in Wasser kochen. Danach das Wasser abgiessen und zur Seite stellen.
- 3.** Mangold putzen und klein schneiden.
- 4.** Den Knoblauch kurz in Öl dünsten, den Mangold zugeben und verrühren. Für ca. 10 Minuten zugedeckt kochen lassen.
- 5.** Linsen dazu geben und noch einmal 5 Minuten kochen lassen.
- 6.** Mit Salz und den Gewürzen abschmecken.

**Beilage:** Weissbrot, Fladenbrot oder Naan-Brot.

# Scharfe Tomatensauce - Keyeh Tzebhi (Eritrea)

## Zutaten:

- 2 grosse Zwiebeln
- 100 ml Olivenöl
- 1-2 EL eritreische Gewürzmischung (Berbere)
- 1 EL gehackter Knoblauch
- 500 g gehackte Tomaten (frisch oder aus der Dose)
- 1 kg Rind-, Lamm- oder Hähnchenfleisch

1. Zwiebeln klein hacken und in Öl (goldbraun) braten.
2. Die Gewürzmischung dazu geben und rühren. Ein halbes Glas Wasser dazu schütten und ca. 2 Minuten, zugedeckt, ziehen lassen.
3. Nach einer Minute die gehackten Tomaten zufügen und 10 Minuten bei geringer Hitze ziehen lassen.
4. Fleisch in Würfel schneiden und zu der Sauce geben. Zugedeckt für 20 Minuten garen und dann noch 1 Glas Wasser hinzugeben. Verrühren und nochmal 20 Minuten garen lassen.
5. Zum Schluss mit Knoblauch und Salz würzen.

Fertig!



# Ingera-Fladenbrot (Eritrea)

## Zutaten:

- Saurer Ansatz oder alternativ gefriergetrockneter Sauerteig
- 500 g Mehl
- 250 g Maismehl
- Wasser
- Salz
- Viel Zeit ;)

**1.** Maismehl und Mehl vermischen. Den sauren Ansatz mit warmem Wasser verdünnen und dazu geben. Alles, unter Zugabe von heißem Wasser, fest kneten bis der Teig an den Finger kleben bleibt.

**2.** Teig mit heißem Wasser bedecken und die Schüssel für 16 Stunden warm stellen und den Teig gehen lassen. Schüssel die ganze Zeit geschlossen halten.

**3.** Nach den 16 Stunden nochmals mit heißem Wasser verdünnen bis er fast flüssig ist, ähnlich Teig für Pfannkuchen. Mit Salz abschmecken und noch 1 Stunde warm ruhen lassen. Danach kräftig umrühren.

**4.** Eine ungefettete, beschichtete Pfanne auf Stufe 3 erhitzen, dann auf Stufe 2 mäßigen.

**5.** Ca. eine Kaffeetasse Teig spiralförmig (von innen nach außen) in die Pfanne gießen, bis der Teig gleichmäßig hinfließt. Pfanne sofort mit gut schließendem Deckel abdecken. Kondenswasser am Rand abwischen!

**6.** Der Fladen ist fertig, wenn er sich selbst vom Rand löst.

**7.** Zum Abkühlen auf luftdurchlässige Unterlage legen. Traditionell: Strohmatte :)

Fertig!



# Falafel

## Zutaten:

- 500 g getrocknete Kichererbsen
- 2 Zwiebeln
- 6 Knoblauchzehen
- 1 TL Koriander
- ¼ TL Majoran
- ¼ TL Chilipulver
- 1 TL Backpulver
- ½ TL Kamun (Kreuzkümmel)
- 1 TL Salz
- 1 Liter Sonnenblumenöl
- Pürierstab, Fleischwolf oder Mixer

1. Die Kichererbsen für einen Tag in Wasser einlegen.
2. Kichererbsen abtropfen und mit den Zwiebeln und dem Knoblauch durch den Fleischwolf drehen oder mit dem Pürierstab pürieren. ALLE Zutaten gut mischen. Dann abschmecken und kleine Bällchen daraus formen. (Oder Falafel-Maschine benutzen ;) )
3. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Falafel-Bällchen dort hinein geben. Für ca. 5 Minuten im Öl frittieren bis sie goldbraun sind.
4. Mit arabischem (dünnem) Fladenbrot servieren. Dazu z.B. Tourn-Sauce, Tahini-Sauce und einen Salat.

PS: Für Faule gibt es auch eine Fertigmischung...

# Gefüllte Auberginen-türkische Art

## Zutaten (4 Portionen):

- 4 kleine Auberginen
- 2 Zwiebeln, gehackt
- 2 Knoblauchzehen
- 500 g Hackfleisch vom Rind
- 1 Dose (800g) Tomaten
- Schafskäse, gerieben
- 2 EL Petersilie, gehackt
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Kurkuma
- 1 EL getrocknete Minze
- 2 Chillischoten, getrocknet, zerbröselt
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

1. Auberginen waschen, der Länge nach teilen und das innere Fleisch ausschaben.

2. Hackfleisch mit Salz u. Pfeffer würzen.

3. Auberginen mit Zewa abtupfen und in Olivenöl bissfest von beiden Seiten anbraten. Danach auf Zewa lagern.

4. Zwiebeln in Olivenöl dünsten. Zerbröselte Chilli dazu und die Hitze erhöhen.

5. Knoblauch dazu und mit den Tomaten ablöschen.

6. Tomaten zerdrücken und Salz, Pfeffer, Kurkuma, die Hälfte der Minze und Tomatenmark zufügen. 15 Minuten köcheln lassen.

7. Hackfleisch in Olivenöl scharf anbraten. Das Fleisch der Auberginen würfeln und hinzufügen. Hitze reduzieren und ein paar EL der Tomatensauce zum Binden zufügen. Zum Schluss Petersilie dazu.

8. Tomatensauce mit der restlichen Petersilie in eine Auflaufform geben. Auberginen hinein und diese mit dem Hackfleisch füllen. Schafskäse darüber.

Bei 175 Grad für 30 Minuten in den Backofen.

Als **Beilage**: Reis und Ayran.

# Türkische gefüllte Tomaten

## **Zutaten (8 Portionen):**

- 24 kleine Tomaten
- 3 EL + 3 EL Olivenöl
- 1 grosse Zwiebel, gehackt
- 1 ¼ Tassen Arborio-Reis (oder anderer Risotto-Reis)
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1-2 TL Zucker
- 3 EL Pinienkerne
- 3 EL Korinthen oder kleine Rosinen
- 1 große Tomate, ohne Haut u. klein geschnitten
- 1 TL Zimt
- ½ TL Piment
- 2 EL frische Minze, fein gehackt
- 2 EL Dill, fein gehackt
- 2 EL glatte Petersilie
- Saft von 1 Zitrone

**1.** 3 EL Olivenöl in eine Pfanne und Zwiebeln dünsten bis sie weich sind. Reis zufügen und rühren bis er glasig ist, ca. 3 Minuten.

**2.** 2 Tassen Wasser hinzu und Salz, Pfeffer und Zucker hinzufügen. Verrühren und 20 Minuten kochen, bis das Wasser weg und der Reis gerade fertig ist.

**3.** Pinienkerne, Korinthen/Rosinen, Tomaten, Zimt, Piment, Minze, Dill, Petersilie, Zitronensaft und 3 EL Olivenöl unterrühren.

**4.** Backofen auf 190 Grad vorheizen.

**5.** Eine kreisförmige Öffnung um den Stielansatz der Tomaten schneiden. Samen und Fruchtfleisch entfernen und die Füllung hinein geben.

**6.** Tomaten auf ein flaches Backblech setzen und ca. 10-15 Minuten garen bis sie weich sind. Wenn sie fast auseinander fallen, sofort aus dem Ofen nehmen.

**7.** Kalt werden lassen.

**Beilage:** Mit Knoblauch gewürzter Joghurt.

Auch als Hauptgericht möglich: Dazu 6 Fleischtomaten nehmen und den Reis am Anfang nicht ganz durch-kochen.

Garzeit dann ca. 20-25 Minuten.



# Möhreneintopf

## Zutaten (3

### Portionen):

- 750 g Karotte
- 400 g Kartoffeln (fest kochend)
- 400 g Süßkartoffeln
- 1 Gemüsezwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer (frisch, 2 cm)
- 1 Chili
- 3 EL Öl
- 750 ml Gemüsebrühe
- Salz

1. Die Möhren, Kartoffeln und Süßkartoffeln schälen, abspülen und in Scheiben schneiden.

Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen, Ingwer schälen, beides fein hacken. Chillischote abspülen, abtupfen, halbieren, entkernen und fein würfeln.

2. Öl in Topf erhitzen.

Zwiebelstücke, Knoblauch, Ingwer und Chili andünsten. Kartoffeln, Süßkartoffeln und Möhren dazu und kurz mitdünsten.

Brühe dazugießen und im geschlossenen Topf 15-20 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Zum Schluss mit Salz abschmecken.

# Arabische Kichererbsen-Spinat Suppe

## Zutaten (4 Portionen):

- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Paprikapulver
- ½ TL Zimt
- 2 Dosen Kichererbsen, á 425 g
- 1 Dose Kidneybohnen
- ½ Tasse rote Linsen
- 1 ¼ Liter Gemüsebrühe, wahlweise Hühnerbrühe
- ¼ Tasse Zitronensaft
- etwas Minze (frisch oder getrocknet)
- 1 Bund Spinat (oder 1 Packung TK-Spinat)
- Olivenöl

**1.** Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die gewürfelten Zwiebeln und den gepressten Knoblauch andünsten, bis die Zwiebeln weich sind.

**2.** Mit der Brühe aufgießen und die Kichererbsen, die Kidneybohnen, die Linsen, den Zitronensaft und die gehackte Minze dazugeben.

**3. Alles für ungefähr 20 Minuten (mit Deckel) kochen lassen, bis die Linsen zart und weich sind.**

(Bei offenem Topf wird die Suppe eher die Konsistenz eines Eintopfes bekommen, also je nach Geschmack handhaben.)

**4.** Den Spinat dazugeben und ohne Deckel solange köcheln lassen, bis der Spinat weich ist.

# Arabische Kichererbsen-Spinat Suppe

5. Zwischendurch mit Salz würzen. Individuell nach Geschmack.

Die Suppe hält sich bis zum nächsten Tag. Gut durchgezogen schmeckt sie eigentlich noch besser ;)

**Beilage:** Frisches Fladenbrot oder arabisches Brot.



# Arabisch-marokkanische Kartoffelpuffer

## Zutaten (4 Portionen):

- 4 mittelgroße Kartoffeln
- 2 Eier
- 3 Knoblauchzehen
- 1 EL Petersilie
- 1 EL Koriandergrün, gehackt
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Kümmel
- Mehl
- Öl

**1.** Kartoffeln in Salzwasser kochen. Wasser einmal aufkochen lassen, danach 30 Minuten auf kleiner Flamme gar kochen.

**2.** Wasser abgießen, Kartoffeln abkühlen lassen. Dann pellen und grob stampfen.

**3.** 1 Ei, Petersilie, Knoblauch und Koriander dazu und vermischen. Nach Bedarf mit Salz und abschmecken.

**4.** Runde Pfannkuchen formen, in Ei (aufgeschlagen) und danach in Mehl wenden.

**5.** Öl in einer Pfanne erhitzen und die Puffer auf beiden Seiten goldbraun braten. Nach dem Braten auf Küchenpapier / Zewa lagern.

**Beilage:** Salat, Toum-Creme



# Beilagen



# Naan-Brot

## **Zutaten:**

- ½ TL Zucker
- ½ TL Salz
- 100 ml Milch
- 100 g Joghurt
- 1 TL Backpulver
- 280 g Mehl

1. Alle Zutaten zu einem Teig verkneten.

2. In einer kleinen Pfanne (wenig oder gar nicht einfetten) kleine Brote ausbacken.

## **Beilage:**

Pfefferminz-Joghurt



# Reis mit Fadennudeln- Riz bi Shiriya

## Zutaten:

- 2 Tassen Langkornreis (parboiled)
- 4 Tassen Wasser
- 1 Nest Fadennudeln (Vermicelli)
- 2 EL Butter
- 1-2 TL Salz, nach Geschmack



1. Reis waschen und 20 Minuten einweichen lassen.
  2. Butter bei mittlerer Hitze in Topf zerlassen und Fadennudeln hinzufügen. Warten bis diese goldbraun sind, das geht sehr schnell!
  3. Reis dazu und für 1 Minute mit anbraten, immer wenden. Dann das Wasser (warm) dazu giessen. Deckel auf den Topf und warten bis das Wasser kocht. Wenn es soweit ist, auf kleinste Stufe stellen und ca. 20 Minuten köcheln lassen.
- Wenn kein Wasser mehr vorhanden ist, ist der Reis fertig.

# Toum- Knoblauchcreme

## Zutaten:

- 6 Knoblauchzehen
- 1 Eiweiss
- ca. 250 ml Sonnenblumenöl
- 1 EL Zitronensaft
- Prise Salz

**1.** Zerdrückten Knoblauch mit Salz und Zitronensaft mixen bis es cremig wird.

**2.** Öl in einem dünnen (!) Strahl oder tröpfchenweise während des Mixens dazu geben bis es aufgebraucht ist.

Bitte das Öl langsam hinzugeben, da sich die Emulsion sonst wieder trennen könnte.



# Hummus

## Zutaten:

- 400 g Kichererbsen
- 4-5 EL Tahina (Sesampaste)
- 50 ml Sonnenblumenöl
- 3 Knoblauchzehen
- Saft aus einer ½ Zitrone
- Salz
- Paprikapulver edelsüß
- Olivenöl

**1.** Kichererbsen über Nacht einweichen, mindestens aber 4 Stunden. Dann gut abtropfen lassen und in einem Topf mit genügend Wasser 1 Stunde köcheln. Wieder gut abtropfen lassen.

Wahlweise können auch Kichererbsen aus dem Glas genommen werden. Diese müssen nur gut abgetropft werden lassen.

**2.** Zitronensaft, zerdrückte Knoblauchzehen, Kichererbsen, Tahina, Öl, Salz und Pfeffer mit einem Pürierstab pürieren.

**3.** Hummus auf einem Teller mit etwas Olivenöl und Paprikapulver garnieren.

Fertig!



# Tarator-Tahini-Sauce

## Zutaten:

- 1 Tasse Tahini  
Sesampaste
- 8 EL Zitronensaft
- ½ Tasse Wasser
- Handvoll fein  
geschnittene  
Petersilie  
(wahlweise)
- 2 zerdrückte  
Knoblauchzehen  
(wahlweise)
- ½ TL Salz

1. Tahini mit dem Wasser und Zitronensaft mischen und glatt rühren bis eine cremige Sauce entsteht.

2. Knoblauch, Petersilie und Salz unterrühren.

Fertig!

Eine perfekte Beilage zu Falafel und auch Fisch.



# Nachtisch



# Mhalayeh- Syrischer Milchpudding

## Zutaten (8 Portionen):

- 1 Liter Milch
- 5 EL Maisstärke
- ½ Tasse Zucker
- ½ Tasse Wasser
- 1 TL Vanillezucker

1. Maisstärke in Wasser auflösen. Am besten einen Schneebesen benutzen, so verklumpt es nicht.
2. Den Zucker und den Vanillezucker in die Milch einrühren und unter ständigem Rühren zum kochen bringen. Weiter rühren und 2-3 Minuten köcheln lassen. Dann sofort in Schälchen füllen.
3. Im Kühlschrank für ca. 4 Stunden fest werden lassen. Mit z.B. Pistazien, Walnüssen, Zimt oder Kokosstreuseln garnieren.



# Riz bi Halib - Syrischer/arabischer Milchreis

## Zutaten (ca. 8 Portionen):

- 8 Tassen Milch
- $\frac{3}{4}$  Tasse Milchreis
- $\frac{1}{2}$  Tasse Zucker
- $\frac{3}{4}$  TL Maisstärke
- 1 TL gemahlene Mesteke (dt. Mastix)
- 1 TL Rosenwasser
- Prise Zimt
- Handvoll Pistazien und / oder Walnüsse

1. Milchreis waschen und 1 Stunde in Wasser aufweichen.
2. Reis für 10 Minuten in Wasser kochen.
3. Die Maisstärke in die Milch geben und diese zum Reis in den Topf schütten. Einmal alles aufkochen lassen, unter ständigem Rühren. Dann 45 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen, auch immer wieder rühren.
4. Zucker, die gemahlene Mesteke und das Rosenwasser dazu geben und für ca. 5 Minuten köcheln lassen.  
In Schälchen füllen und mit Zimt und den gehackten Pistazien und / oder Walnüssen garnieren.



# Arabische Waffeln (Ägypten)

## Zutaten:

- 1 Ei
- 60 g brauner Zucker
- Saft einer ½ Orange
- 1 TL  
Orangenblütenwasser
- 1 TL Rosenwasser
- ½ ausgekrazte  
Vanilleschote
- 50 ml Milch
- 100 g Butter
- 175 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- ½ Orange, geriebene  
Schale
- 2 Msp. Kardamom
- 1 Msp. Zimt

1. Weiche Butter mit Zucker schaumig rühren. Alle flüssigen Zutaten kräftig miteinander mischen.

2. Waffeleisen vorheizen.

3. Erst wenn das Waffeleisen ganz heiß ist (!), zügig die flüssigen Zutaten unter die Butter-Zucker-Mischung rühren, auf höchster Mixer-Leistung. Dann sofort die Mehlmischung darunter rühren und den Teig in das Waffeleisen geben.

Wer die Waffeln original zubereiten möchte, kann diese noch mit Zuckersirup (siehe Rezept „Zuckersirup - Atter“) beträufeln / tränken ;).

Sonst nur mit Puderzucker bestäuben.

# Basbousa- Grießkuchen mit Kokos

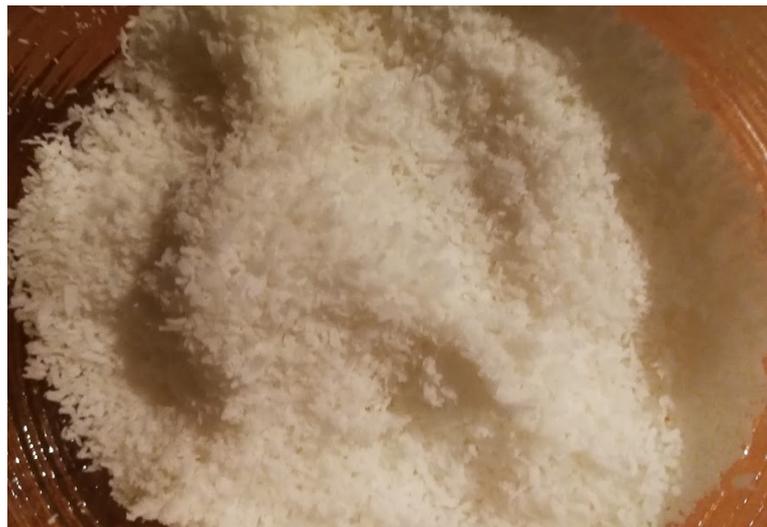
## Zutaten (12 Portionen):

- 250 g Weichweizengrieß
- 100 g + 350 g Zucker
- 225 g fettarmer Naturjoghurt
- 125 ml Pflanzenöl
- 3 EL Kokosraspeln
- 1 EL Backpulver
- 350 ml Wasser
- 2 EL Rosenwasser
- 6 geschälte, ganze Mandeln, halbiert

3. Ofen auf 180 Grad vorheizen. Den Teig in eine gefettete, flache ofenfeste Form geben. Alles in 12 Quadrate schneiden und jeweils mit einer halben Mandeln garnieren
4. Ca. 20 Minuten backen, bis der Kuchen goldbraun ist. Kuchen aus dem Ofen nehmen und sofort mit dem Sirup begießen.

Warm servieren.

1. In einer mittelgrossen Schüssel Grieß, 100 g Zucker, Joghurt, Öl, Kokosraspeln und Backpulver mischen. 30 Minuten ruhen lassen.
2. In einem kleinen Topf Wasser, 350 g Zucker und Rosenwasser verrühren und zum kochen bringen. 3-4 Minuten kochen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.





# Namura - Grießkuchen mit Zuckersirup

## Zutaten:

- Teig
  - 250 g Weichweizengrieß
  - 250 g Joghurt
  - 150 g Zucker
  - 200 ml Sonnenblumenöl
  - 1 EL Backpulver
- Sirup
  - 350 g Zucker
  - 300 ml Wasser
  - 1 EL Rosenwasser
  - 1 Spritzer Zitronensaft
  - 3 EL Honig
- Garnieren
  - Handvoll Pistazien und/oder Mandeln

1. Grieß, Zucker, Joghurt, Sonnenblumenöl und das Backpulver in eine Rührschüssel geben und rühren.

30 Minuten ruhen lassen.

2. Backform (siehe Bild) einfetten und Teig hinein geben. Bei Umluft für ca. 30 Minuten backen bis der Kuchen außen „gebräunt“ ist.

3. Während der Backzeit den Zuckersirup (Atter) vorbereiten. Dazu den Zucker in Wasser auflösen und aufkochen lassen. Dann das Rosenwasser, den Zitronensaft und den Honig dazu geben. Nochmals aufkochen lassen.

4. Den Sirup über den noch heißen Kuchen geben.

Mit den Pistazien/Mandeln garnieren. Fertig!

# Zuckersirup (Atter)

## **Zutaten:**

- 2 Tassen Zucker
- 1 Tasse Wasser
- Spritzer Zitronensaft
- 1 EL Rosenwasser

Das Wasser mit dem Zucker zum Kochen bringen. Der Zucker muss sich vollkommen auflösen. Dann den Zitronensaft und das Rosenwasser dazu geben. Mindestens 5-7 Minuten weiter köcheln lassen bis die Sirup-Konsistenz erreicht ist.

Wahlweise kann auch noch Orangenblütenwasser und / oder Honig hinzugefügt werden. Je nach Geschmack.

# Pfannkuchen

## Zutaten (4 Pers.):

- 500 ml Milch
- 4 Eier
- 300 g Mehl
- 2 EL Öl
- 1 gestrichenen TL Salz
- 2 EL Zucker

**1.** Die Milch mit dem Mehl gut verrühren, dann die Eier dazu geben. Zucker, Salz und Öl hinzufügen und noch einmal kräftig verrühren bis der Teig glatt ist. Mit dem Handmixer geht es am schnellsten, aber auch der Schneebesen tut gute Dienste ;)

**2.** Pfanne erhitzen (beschichtet) und mit Öl ausreiben.

**3.** Fertige Pfannkuchen auf einem Gitter auskühlen lassen und einrollen.

Wer die Pfannkuchen noch dünner mag, kann mehr Milch in den Teig geben.

Dazu schmeckt sehr gut Vanillesauce und aufgeschnittene Muffins (siehe vorheriges Rezept). Bei Gefallen noch mit Streuseln dekorieren.



# Schoko-Muffins

## **Zutaten (12 Stk.):**

- 300 g Mehl
- 80 g Kakao
- 1 TL Natron
- ½ TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 100 g Butter
- 250 ml Buttermilch
- 2 Eier
- 150 g Zartbitterschokolade (60-70 % Kakaoanteil)
- 250 g Zucker

**1.** Alle Zutaten ca. 1 Stunde vor dem Backen aus dem Kühlschrank nehmen, sie sollten Zimmertemperatur haben.

Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Muffinblech einfetten oder Papierförmchen hinein legen.

**2.** Butter schmelzen und mit Zucker und Eiern schaumig schlagen. Buttermilch unterrühren.

**3.** Mehl, Natron, Kakao, Backpulver und Salz miteinander vermischen. Mit einem Holzlöffel unter die Buttermasse heben.

**4.** Schokolade grob hacken und 2/3 davon unter den Teig rühren. Diesen in die Muffinform geben. Die restliche Schokolade darüber streuen.

**5.** Ca. 20 Minuten backen.

# Schokopudding

## Zutaten (3 Portionen):

- 50 g Vollmilch-Schokolade
- ½ Liter Milch
- 1 EL Kakaopulver
- 35 g Zucker
- 2 EL Speisestärke

1. 300 ml der Milch mit der Schokolade (klein gemacht) in einem Topf zum Kochen bringen und rühren bis die Schokolade vollkommen aufgelöst ist.
2. Die restlichen 200 ml der Milch mit dem Kakaopulver, dem Zucker und der Speisestärke mit einem Schneebesen gut verrühren.
3. Dies alles in die vorher gekochte Schokoladen-Milch rühren und noch einmal aufkochen lassen.
4. Solange rühren, bis alles dickflüssig geworden ist. Dann in Schälchen oder eine große Schale füllen und abkühlen lassen.  
Mit Sahne garnieren!

Fertig!



# Grießpudding mit Heidelbeersauce

## Zutaten:

- Pudding
  - 500 ml Milch
  - 4 EL Grieß
  - 3 EL Zucker
  - 1/2 Packung Vanillepuddingpulver
- Sauce
  - 200 g Heidelbeeren
  - 2 EL Wasser
  - 40 g Zucker
  - 1 EL Zitronensaft

## **Sauce**

1. Heidelbeeren in kaltem Wasser waschen, danach in einem Sieb abtropfen lassen. Danach noch einmal auf ein Zewa legen.
2. Die Heidelbeeren mit dem Zitronensaft, dem Zucker und Wasser in einen Topf geben und alles aufkochen lassen. Noch 2 Minuten köcheln lassen.
3. Zum Schluss alles pürieren!  
Fertig!

Warm oder kalt servieren...

## **Pudding**

1. Das Puddingpulver, den Grieß und den Zucker in einen Topf geben. Ein paar EL Milch dazu und verrühren bis sich das Pulver aufgelöst hat, ohne Klumpen. Dann die restliche Milch dazugeben. Zum Kochen bringen.

2. Wenn es anfängt zu verdicken, immer weiter rühren, sonst könnte der Pudding anbrennen oder klumpen.

Wenn Blasen nach oben steigen, ist der Pudding fertig.

