



GRENZENLOSES KOCHVERGNÜGEN

Essen hält Leib und Seele zusammen. Und Essen verbindet!

Dies durfte das Team Integration des Landkreises Oldenburg eindrucksvoll erfahren, als es die verschiedenen Kochgruppen im Kreisgebiet besuchte.

Mit Menschen unterschiedlichster Herkunft wurde gemeinsam vorbereitet, gekocht und gegessen. Es war ein schönes Erlebnis, die Lieblingsgerichte der Zugewanderten zu probieren, denn es gab viel neues zu entdecken - allein die Vielfalt der Gewürze, die herrlich dufteten, haben einen bleibenden Eindruck hinterlassen. Doch Gerüche verschwinden, Erinnerungen verblassen. Etwas sollte bleiben, überlegten sich die Mitarbeiterinnen des Teams - und so entstand die Idee von einem Kochbuch, das nun vor Ihnen liegt. Lassen Sie sich inspirieren und mitnehmen auf eine kulinarische Reise in ferne Länder...

Ein grenzenloses Kochvergnügen wünscht Ihnen das

Team Integration

des Landkreises Oldenburg

Grenzenloses Kochvergnügen



Ein Kochbuch von
Neuzugewanderten und Ehrenamtlichen
aus dem Landkreis Oldenburg

Grenzenloses Kochvergnügen

Herausgeber:

Landkreis Oldenburg
Delmenhorster Straße 6
27793 Wildeshausen
Tel. 0 44 31 / 85 0

Redaktion:

Marion Unkraut/Landkreis Oldenburg
Ilka Plange/Landkreis Oldenburg

Fotos:

Ilka Plange/Landkreis Oldenburg

1. Auflage: September 2019

Alle Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Dies gilt auch für die Fotos. Eine Vervielfältigung jeglicher Form - auch in Teilen - bedarf der Genehmigung des Landkreises Oldenburg.

Druck:

Druckerei Breckweg GmbH
Am Reiterfeld 1
27801 Dötlingen



Grußwort

Alle Menschen essen - das steht fest! Jede Kultur bereitet ihre Speisen vor und genießt gutes Essen. Das Zubereiten und das Essen begründen eine universelle Sprache, die jeder versteht. Ob es schmeckt oder nicht: das Thema Essen weckt rund um den Erdball Emotionen, über die man leichter in einen Austausch kommen kann. Das Kochen verbindet verschiedene Nationalitäten und lässt die Menschen „ohne große Politik“ und Vorbehalte ins Gespräch kommen. Dass Völkerverständigung durch den Magen sehr gut funktioniert, hat vermutlich jeder schon einmal selbst erfahren. Die Vielfalt unbekannter Speisen und der Genuss neuer und unbeschreiblicher Aromen bleiben lange in Erinnerung. Die Voraussetzungen dafür, dass Kochen hochgradig integrativ wirken kann, sind also vorhanden!

Kochen und essen alleine reichen allerdings nicht aus. Denn: Integration geht schließlich nicht nur durch den Magen und macht satt, sondern Integration geht auch über den Gaumen – und spricht dabei viele verschiedene Sinne an.

Rezepte kann jeder in Büchern oder im Internet nachlesen. Ich wünsche mir stattdessen, dass die Menschen über das Kochen und Essen miteinander ins Gespräch kommen. Ganz getreu dem Motto: Nicht übereinander sondern miteinander sprechen. Darum soll dieses Kochbuch auch einen Beitrag zur Kommunikation zwischen den unterschiedlichsten Nationen leisten.

Miteinander kochen und essen ist daher zwar an sich etwas Alltägliches, kann aber auch etwas ganz Besonderes sein: eine Kommunikation ohne konventionelle Grenzen, die weit über die Sprache

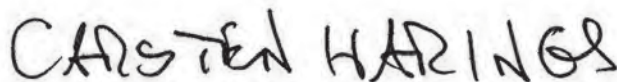
hinausgeht. Nicht umsonst trägt das Buch den Titel „Grenzenloses Kochvergnügen“.

Die verschiedenen Arten des Kochens sind wichtige Botschafter der menschlichen Kultur und sagen mehr als viele Worte. Das Kochbuch stellt nicht nur Rezepte vor, sondern auch die Menschen, die die Gerichte beigesteuert haben. Es zeigt die Menschen, die hinter dem Rezept stehen - das finde ich einfach klasse und dies macht das Buch noch wertvoller und persönlicher.

Mein abschließender, aufrichtiger Dank richtet sich an alle Beteiligten, die mit großem Engagement und Ideenreichtum ein wirklich sehr schönes und abwechslungsreiches Kochbuch kreiert und realisiert haben.

Ich wünsche viel Vergnügen beim Entdecken neuer (Ess-)Kulturen!

Wildeshausen, Juli 2019

A handwritten signature in black ink that reads "CARSTEN HARINGS". The letters are in all caps and have a casual, slightly slanted appearance.

Carsten Harings

Landrat

Hier gibt's was Leckeres!

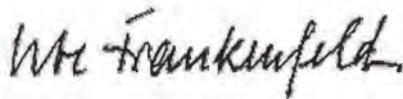
Vorwort der Integrationsbeauftragten des
Landkreises Oldenburg

Gemeinsam Kochen und Essen ist eine der genussvollsten Möglichkeiten für interkulturelle Verständigung und Begegnung. Selbst wenn eine gemeinsame Sprache noch fehlt, finden sich ganz natürlich Wege der Kommunikation, die helfen, Grenzen zwischen den Kulturen zu überwinden. Es wird geschnippelt, geschält, gerührt, gekocht und gebraten, dabei geplaudert, gelacht ...und schon bald duftet es verführerisch. Bei Tisch wird nicht nur vergnüglich gespeist, sondern auch über den eigenen Tellerrand hinaus geschaut.

In diesem Kochbuch finden Sie Rezepte von sechs Kochgruppen aus dem Landkreis Oldenburg. Menschen unterschiedlicher Kulturen, z. B. aus Russland, Syrien, Deutschland, Afghanistan, der Türkei oder Aserbaidschan, haben gemeinsam Mahlzeiten zubereitet und Beziehungen zueinander aufgebaut. Das gemeinsame Kochen signalisiert Interesse an unterschiedlichen (Ess-)Kulturen und deren Wertschätzung. Die Gruppen treffen sich wohnortnah, in einigen kreisangehörigen Kommunen, und sind ganz unterschiedlich – von reinen Frauenkochgruppen über projektgeförderte Kochangebote bis zu selbstorganisierten, ehrenamtlich initiierten Gruppen. Bei der Integration mit dem Kochlöffel stehen immer die Begegnung und das Kennenlernen im Mittelpunkt. Positive Nebeneffekte sind die Verbesserung der deutschen Sprache - Rezepte müssen vorgestellt und erklärt werden, Einkaufszettel geschrieben werden -, aber auch mehr Selbstvertrauen, Anerkennung und das Gefühl, willkommen zu sein. Wir bedanken uns ganz herzlich bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern der Kochgruppen für die tollen Rezepte!

Zusammengestellt wurde das Kochbuch von meinen Kolleginnen vom Team Integration im Landkreis Oldenburg, Ilka Plange und Marion Unkraut. Sie haben die Kochgruppen besucht, mitgekocht und wurden herzlich aufgenommen. Sie haben Rezepte gesammelt, Fotos geschossen und das Kochbuch mit viel Geschick gestaltet. Ihnen gilt mein besonderer Dank.

Wir vom Team Integration, Landkreis Oldenburg, wünschen Ihnen viel Vergnügen beim (Aus-)Probieren, Entdecken und Genießen der interkulturellen Rezeptideen in diesem Büchlein.

A handwritten signature in black ink, reading "Ute Frankenfeld". The signature is written in a cursive, slightly slanted style.

Ute Frankenfeld
Integrationsbeauftragte
Koordinierungsstelle Migration und Teilhabe

Rezeptverzeichnis

Kochgruppe Ahlhorn

Taboule	11
Baklava	13
Türkischer Schichtsalat	15
Makluba	17
Weizen-Joghurt-Gurkensuppe	19
Hähnchen-Gemüse-Auflauf	21
Mutaki	23

Kochgruppen Ganderkesee

Harrah Esbao	27
Daoud Basha	29
Auberginen-Kufta	31
Shakriyeh	33
Spargel-Erdbeer-Salat	35
Spargelquiche	37
Spargelgratin	39
Spargel mit Rührei und Sauce Hollandaise	41
Spargelcremesuppe	43
Waffeln	45
Amarettini mit Kirschen	47
Quzi	49
Kibbeh mit Auberginen und Lammfleisch	51
Halawat Jebbneh	53
Safraiya	57

Kochgruppe Wildeshausen

Sabzi Polo mit Fisch	61
Kabeli palau	63

Allgemeine Hinweise:

Die angegebenen Backofentemperaturen beziehen sich auf Elektroherde mit Ober- und Unterhitze. Sollten Sie mit Umluft arbeiten, reduzieren Sie die Temperatur um 20°C.

Wenn nicht anders erwähnt, sind die Rezepte für 4 Personen berechnet.

Abkürzungen:

ca. = cirka

El = Esslöffel

Tl = Teelöffel

g = Gramm

kg = Kilogramm

l = Liter

ml = Milliliter

mm = Millimeter

Min = Minuten



Kochgruppe Ahlhorn



In Ahlhorn durften wir einen Kochkurs der „Ländlichen Erwachsenenbildung Großenkneten“ (LEB) besuchen. Der Kurs fand unter Leitung von Yegane Yildirim in der Graf-von-Zeppelin-Schule in Ahlhorn statt.

Frau Yildirim wurde dabei von Ehrenamtlichen aus der Gemeinde Großenkneten tatkräftig unterstützt. Die Kochgruppe bestand aus Frauen verschiedenen Alters und verschiedener Herkunft - doch das gemeinsame Kochen verband sie schnell. Kochen transportiert ohne viele Worte Kultur, Tradition und Gefühl. Beim anschließenden gemeinsamen Essen stand dann das, was einander verbindet, im Vordergrund.

Finanziert wurde das Angebot durch das Projekt „Leben im Viertel“ des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge, das die Gemeinde Großenkneten von September 2015 bis August 2018 umgesetzt hat.

Taboule kommt aus der arabischen - speziell aus der libanesischen und syrischen - Küche.



Taboule

zubereitet von Rahaf

Zubereitung:

- 1/2 Tasse Bulgur in eine Schale geben, mit 1 Tasse kochendem Wasser aufgießen und ziehen lassen.
- Tomaten, Petersilie und Zwiebel sehr fein schneiden und in eine Schüssel geben.
- Den Bulgur mit Salz, einer Messerspitze Kümmel, Paprikapulver und Minze würzen. Frisch gepressten Zitronensaft (Menge nach Geschmack) und 1 Ei Tomatenmark hinzugeben und vermischen.
- Die Bulgurmasse zum geschnittenen Gemüse in die Schüssel geben, mit je 3 Ei Olivenöl und Sonnenblumenöl mischen, umrühren und abschmecken.

Zutaten:

- 1/2 Tasse feiner Bulgur
- 1 Tasse kochendes Wasser
- 2 große Tomaten
- 1 Bund Petersilie
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Ei Tomatenmark
- Salz, Kümmel, Paprika
- getrocknete oder frische Minze
- 1 Zitrone
- 3 Ei Sonnenblumenöl
- 3 Ei Olivenöl

Tipp:

Sollte der Salat sofort verzehrt werden, kann ein zerkleinerter Kopfsalat hinzugefügt werden.





Baklava ist eine Süßspeise, deren Ursprung vermutlich im arabischen Raum liegt. Von dort aus gelangte sie über Ägypten, Palästina und Syrien bis in die Türkei. Das erklärt auch die vielen verschiedenen Rezepte für Baklava. In der arabischen Variante ist der Sirup häufig mit Rosenwasser versetzt.

Baklava

zubereitet von Rahaf

Zubereitung:

- 90 g geschmolzene Butter auf einem Backblech verteilen.
- Das 1. Blatt des Baklava-Teiges auf das Backblech legen und mit 80 g Butter bestreichen.
- Nüsse bzw. Pistazien auf dem Teig verteilen, ohne dass ein Rand übrig bleibt.
- Den restlichen Teig auf die Nüsse bzw. Pistazien legen und mit 80 g Butter bestreichen.
- Die Baklava in Dreiecke oder Würfel schneiden.
- Das Backblech in den Backofen geben und bei 180° (Ober- und Unterhitze) backen, bis der Teig braun wird.
- Währenddessen 2 Tassen Zucker in 1 Tasse Wasser und 1 TI Zitronensaft ca. 15 Minuten kochen lassen, etwas abkühlen lassen und auf der fertigen Baklava verteilen.

Zutaten:

- 250 g geschmolzene Butter
- 1 Packung Baklava-Teig (Yufka-Teig)
- 300 g gemahlene Nüsse oder Pistazien
- 2 Tassen Zucker
- 1 Tasse Wasser
- 1 TI Zitronensaft

Dieser Schichtsalat ist ein international beliebter Partysalat und variiert je nach Kultur in seinen Zutaten.



Türkischer Schichtsalat

zubereitet von Yegane

Zubereitung:

- Die Kartoffeln, Eier und Rote Bete vorkochen und abkühlen lassen.
- Den Lauch, die gekochten Eier und die Petersilie klein hacken. Die restlichen Zutaten, bis auf den Krautsalat, reiben.
- Kartoffeln und Rote Bete klein schneiden
- Das Gemüse und die Äpfel folgendermaßen in eine große Schüssel schichten:
 - Kartoffeln
 - Eier
 - Krautsalat
 - Karotten
 - Salzgurken
 - Äpfel
 - Rote Bete
 - Lauch und Petersilie

Jede Schicht wird mit Mayonnaise, Salz und Pfeffer verfeinert.

Zutaten:

- 3 Kartoffeln
- 3 Eier
- 3 Knollen Rote Bete
- 3 Stangen Lauch
- 100 g Krautsalat
- 2 Karotten
- 3 Salzgurken
- 2 Äpfel
- 500 g Mayonnaise
- 1 Bund Petersilie
- Salz und Pfeffer



Makluba ist ein beliebtes Reisgericht, das so viel wie *umgekehrt* oder *umgestülpt* bedeutet.



Makluba

zubereitet von Suham

Ausreichend für 6 Personen

Zubereitung:

- Rinderhack in einer Pfanne in etwas Öl anbraten, mit Salz, Pfeffer und nach Belieben auch mit arabischen Gewürzen kräftig würzen.
- Erbsen hinzugeben und kurz mit anbraten.
- Die Hälfte der angebratenen Zutaten in eine Schüssel geben und zur Seite stellen.
- 4 Tassen heißes Wasser in die Pfanne geben, den Reis hinzufügen und alles zum Kochen bringen.
- Bei geringer Temperatur und geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten köcheln lassen, anschließend umrühren.
- Während der Reis gart, die geschälten Mandeln in Butter anbraten, bis sie etwas Farbe annehmen.
- Reis mit der Hackfleisch-Erbsen-Masse vermengen, zu den angebratenen Zutaten in die Schüssel geben und mit einem Löffel alles flach drücken. Die Schüssel auf einen großen Teller oder eine Servierplatte stürzen. Das Ganze mit den Mandeln verzieren.

Zutaten:

1 kg Rinderhackfleisch
1 Dose Erbsen
4 Tassen heißes Wasser
3 Tassen Basmatireis
geschälte Mandeln
1 Ei Butter
Olivenöl
Salz und Pfeffer



Diese leichte Sommersuppe ist in der arabischen sowie der türkischen Küche zu Hause und kann als Vor- oder auch als Hauptspeise gegessen werden.

Weizen-Joghurt-Gurkensuppe

zubereitet von Suham

Zubereitung:

- Den Weizen in Wasser oder Brühe ca. 1 Stunde weich kochen, abgießen und abkühlen lassen.
- Die Gurke in kleine Würfel schneiden und zusammen mit dem Joghurt in eine Suppenschüssel geben.
- Den Knoblauch fein hacken und mit dem Joghurt und der gewürfelten Gurke mischen.
- Nun die Eiswürfel hinzufügen.
- Abschließend den gegarten Weizen unterrühren, mit Salz abschmecken und die Suppe kalt genießen.

Zutaten:

100 g Weizen
1 Gurke
1 l Vollmilchjoghurt
2 Knoblauchzehen
Eiswürfel
Salz

Tipp:

Die Suppe kann mit frischer Minze oder Korianderblättern verfeinert werden.





Ein wunderbar saftiger und mit frischen Zutaten zubereiteter Auflauf aus der türkischen Küche.



Hähnchen-Gemüse-Auflauf

zubereitet von Yegane

Zubereitung:

- Hähnchenfleisch würfeln.
- Kartoffeln schälen und, ebenso wie die Auberginen, in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.
- Tomaten halbieren und die Zwiebeln in Spalten schneiden.
- Etwas Olivenöl in einem großen Topf erhitzen.
- Hähnchenfleisch und die Zwiebeln darin anbraten.
- Restliche Zutaten nacheinander in einer Pfanne in etwas Olivenöl anbraten und herausnehmen.
- Angebratene Kartoffelscheiben auf das Hähnchenfleisch-Zwiebel-Gemisch legen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Auberginen in den Topf schichten und ebenfalls würzen.
- Zuletzt die gebratenen Tomatenhälften auf die Auberginen legen, würzen und mit 100 ml heißem Wasser übergießen.
- Bei niedriger Hitze das Ganze ungefähr eine halbe Stunde köcheln lassen.

Zutaten:

500 g Hähnchenfleisch
5 große Kartoffeln
2 Auberginen
6 Tomaten
3 Zwiebeln
100 ml heißes Wasser
Olivenöl
Salz und Pfeffer

Dieses Gericht kann auch im Backofen zubereitet werden.



Mutaki ist ein aserbaidchanisches Volksgebäck.



Mutaki

zubereitet von Jamila

Zubereitung:

Teig

- Alle Teigzutaten vermengen und durchkneten.
- Mehl nach Gefühl hinzugeben. Der Teig sollte nicht zu flüssig und nicht zu fest sein.
- Backofen auf 170°C Ober-/Unterhitze aufheizen.

Füllung

- Walnüsse zerkleinern und mit dem Vanillezucker vermengen.
- Teig zu Kreisen mit ca. 30 cm Durchmesser ausrollen und anschließend in Dreiecke teilen.
- Die Füllung auf der breiten Seite verteilen und die Dreiecke aufrollen. Im vorgeheizten Backofen 30 - 35 Minuten backen und anschließend mit Puderzucker bestreuen.

Zutaten:

Teig

- 100 g Butter
- 200 g Schmand
- 1 Eigelb
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 TL Soda
- 1 Prise Salz

Mehl

Füllung:

- 200 g Walnüsse
- 150 g Vanillezucker
- Puderzucker



Kochgruppen in Ganderkesee



Die Kochkurse in Ganderkesee werden von Ehrenamtlichen des „Arbeitskreises Flüchtlinge“ organisiert und durchgeführt. Unterstützt werden sie dabei von der Migrationssozialarbeiterin Sandra Baba, die mit ihren arabischen Sprachkenntnissen helfend zur Seite steht. Die Kosten für diese Kurse werden von verschiedenen Sponsoren übernommen. Gekocht wird in der Lehrküche der Oberschule Ganderkesee.

Gemeinsames Kochen und Essen kennen die Geflüchteten aus ihrer heimatlichen Kultur. Für sie ist der Kochkurs ein Stückchen Heimat. Um voneinander zu lernen, werden abwechselnd deutsche und internationale Gerichte gekocht.

Die Besonderheit des zweiten Kochkurses in Ganderkesee bestand darin, dass ausschließlich geflüchtete Männer an den Kochtöpfen standen. Auf den Tisch kamen nur deutsche Spargelgerichte. Den Ehrenamtlichen war durch die Mitarbeiter*innen der „Tafeln“ in Ganderkesee berichtet worden, dass die Neuzugewanderten den dort angebotenen Spargel nicht annahmen, da ihnen dieses Gemüse völlig unbekannt war. Dies nahmen die Ehrenamtlichen zum Anlass, einen Kochkurs mit Spargelgerichten anzubieten. Es hat allen sehr gut geschmeckt.

Harrah Esbao ist eine Vorspeise und typisch für die feine Küche Damaskus'. Es bedeutet übersetzt „verbrannte Finger“.



Harrah Esbao

zubereitet von Hala

Ausreichend für 6 Personen

Zubereitung:

- Linsen in Wasser ca. 30 Minuten weich kochen.
- 8 Minuten vor Ende der Garzeit die klein gebrochenen Lasagneblätter ins Kochwasser geben.
- Knoblauch, Granatapfelsirup, Zitronensaft und etwas Salz zur Pasta und den Linsen in den Topf geben und verrühren.
- Stärke mit Wasser mischen und zu den Linsen geben.
- Das Gericht auskühlen lassen und für 3 Stunden in den Kühlschrank stellen.
- Öl in einem Topf erhitzen
- Brot in Vierecke schneiden, goldgelb frittieren und beiseite stellen.
- Zwiebeln in Spalten schneiden, in Mehl wenden, in Öl goldgelb frittieren und herausnehmen.
- Koriander waschen, klein schneiden und in einer Pfanne zusammen mit dem Knoblauch in etwas Öl anbraten.

Zum Anrichten die Linsen-Pasta-Mischung in eine tiefe Schüssel geben. Das Brot, die Zwiebeln, den Koriander und den Knoblauch sowie die Granatapfelkerne darauf dekorieren

Zutaten:

- 1 kg Linsen
- 400 g Lasagneblätter
- 1 Ei gehackter Knoblauch
- 1/2 Tasse Granatapfelkerne
- 1/4 Glas Granatapfelsirup (Nar Eksisi)
- 1/4 Glas Zitronensaft
- 5 Tl Speisestärke mit einer 1/4 Tasse Wasser vermischen
- Salz, Olivenöl
- 3 arabische Brote
- 3 Zwiebeln
- 1 Glas Mehl
- 1 Bund Koriander
- 1 Ei gehackter Knoblauch
- 2 Ei Olivenöl





Um den Fleischbällchen ein feines Raucharoma zu verleihen, hat die Köchin dieses Gerichtes Sisha-Kohle auf der Herdplatte zum Glühen gebracht und in einem kleinen Edelstahlbehälter mit Öl für ein paar Minuten zu den Fleischbällchen gegeben. Durch den Rauch der Sisha-Kohle bekommen die Fleischbällchen ein feines Raucharoma.

Daoud Basha

zubereitet von Heba

Zubereitung:

Fleischbällchen

- Rinderhack in eine Schüssel geben und mit Zwiebeln, Knoblauch, Mehl, Paniermehl, Ei und den Gewürzen verkneten.
- Fleisch zu Bällchen formen und mit Pinienkernen füllen (Foto unten).
- Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischbällchen darin anbraten und herausnehmen.

Tomatensoße

- Zwiebeln und Knoblauch in der Pfanne anbraten.
- Passierte Tomaten hinzufügen.
- Tomatenmark mit einem Glas Wasser mischen und in die Pfanne geben.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Bällchen zur Soße geben und 10 Minuten ziehen lassen.



Zutaten:

Hackbällchen

- 750 g Rinderhackfleisch
- 2 Zwiebeln klein gewürfelt
- 1 Ei gehackter Knoblauch
- 1 Ei
- 2 Ei Mehl
- 2 Ei Paniermehl
- geröstete Pinienkerne
- 2 Ei Pflanzenöl
- Salz, Pfeffer, Zimt

Tomatensoße:

- 1 Zwiebel klein gewürfelt
- 2 gehackte Knoblauchzehen
- 2 Gläser passierte Tomaten
- 2 Ei Tomatenmark
- Salz, Pfeffer





Auberginen-Kufta

zubereitet von Maha

Zubereitung:

Kufta:

Auberginen, Paprika und 2 Knoblauchzehen in einer Pfanne mit Öl anbraten, salzen und so lange dünsten, bis die entstandene Flüssigkeit fast verschwunden ist.

Mit der Gewürzmischung, Salz, Paprika und Pfeffer würzen.

Die fertige Auberginenmasse etwas abkühlen lassen. Mit Paniermehl und Mehl verkneten, sodass eine feste Masse entsteht. Daraus wurstchenförmige Kufta formen.

In einer kleinen Pfanne oder in einem Topf Öl erhitzen und die Kufta frittieren. In einer flachen Schüssel warmhalten.

Soße:

Die Tomaten schälen, klein schneiden und pürieren. Das Ganze erhitzen, mit 2 Knoblauchzehen, Tomatenmark, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kufta mit der Tomatensoße übergießen und mit Brot und/oder Reis anrichten.

Zutaten:

3 große Auberginen
geschält und gewürfelt

1 grüne Paprika in Würfel
geschnitten

4 geriebene Knoblauch-
zehen

Paniermehl

Mehl

Öl

Marokkanische Gewürz-
mischung
(Ras el-Hanout)

Paprika (rosenscharf)

Salz

Pfeffer

2 Fleischtomaten

Tomatenmark



Shakriyeh ist ein traditionelles syrisches Gericht. Mit Reis serviert ist dies ein leckeres Wohlfühlessen - besonders im Winter.



Shakriyeh

zubereitet von Fatima

Ausreichend für 6 Personen

Zubereitung:

- Lammfleisch in Würfel schneiden, würzen und ca. 30 Minuten in Wasser köcheln lassen.
- Stärke mit der Milch verrühren und in den Joghurt geben.
- Joghurt aufkochen und dabei ständig rühren.
- Fleischbrühe hinzufügen.
- Zwiebel in Scheiben schneiden.
- Gekochtes Fleisch und Zwiebel zum Joghurt geben.
- Mit Salz abschmecken und 10 Minuten kochen lassen.
- Während der Kochzeit die Pinienkerne in einer Pfanne rösten.
- Die Shakriyeh in eine Schüssel geben und die gerösteten Pinienkerne darauf verteilen.

Zutaten:

- 1 kg Lammfleisch
- 2 Ei Maisstärke
- 1/2 Glas Milch
- 1 kg Joghurt
- 2 Gläser Fleischbrühe
- 1 Zwiebel
- Salz, Pfeffer
- Pinienkerne

Tipp aus der syrischen Küche:

Den Joghurt immer in eine Richtung rühren.

Dadurch erhält die Suppe eine gute Konsistenz.





Spargel-Erdbeer-Salat

zubereitet von Ahmed und Sharif

Zubereitung:

- Spargel waschen, putzen, im unteren Drittel schälen und in Stücke schneiden.
- Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Spargelstücke anbraten.
- Feldsalat waschen.
- Erdbeeren halbieren.
- Für das Dressing Olivenöl, Balsamico, Honig und Mohn verrühren.
- Salat auf einer Platte anrichten und den Spargel darauf geben.
- Dressing darüber gießen .
- Erdbeeren auf dem Salat verteilen.
- Feta darüber krümeln und genießen.

Zutaten:

- 500 g grüner Spargel
- 2 handvoll Feldsalat
- 500 g Erdbeeren
- 4 El Olivenöl
- 1/2 El Balsamico hell
- 1 El Honig
- 1 El Mohn
- 100 g Feta





Spargel ist ein Gemüse, das in der arabischen Küche unbekannt ist. Um den Geflüchteten das „weiße Gold“ näherzubringen, hatten die Ehrenamtlichen die Idee, Spargelgerichte mit ihnen zu kochen.



Spargelquiche

zubereitet von Mohammed, Firas und Diedrich

Zubereitung:

Teig

- Mehl mit Butter, 1/2 TI Salz und 5-6 El Wasser verkneten.
- Teig ausrollen und eine Springform/Quicheform mit 28cm Durchmesser damit auskleiden, einen Rand formen und kühl stellen.

Belag

- Spargel waschen, putzen, im unteren Drittel schälen und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden.
- In kochendem Wasser mit je 1 Prise Salz und Zucker 2 Min. blanchieren und abtropfen lassen.
- Käse mit Eiern, Sahne und Creme-fraiche verrühren, mit Salz und Cayennepfeffer würzen.
- Dillspitzen abzupfen, Petersilie klein schneiden und unter die Sahnecreme rühren..
- Ofen auf 200°C Umluft vorheizen.
- Spargel auf dem Teig verteilen und mit Zitronensaft beträufeln.
- Kräutercreme darüber gießen.
- Quiche bei 180°C 45 Minuten goldbraun backen.

Zutaten:

Teig

- 250 g Mehl
- 125 g kalte Butter
- 1/2 TI Salz
- 5-6 El Wasser

Belag

- 500 g grüner Spargel
- 1 TI Zucker
- 50 g geriebener alter Gouda
- 3 Eier
- 100 g Sahne
- 100 g Kräuter-Creme-fraiche
- Cayennepfeffer
- 1/2 Bund Dill
- 1 Bund Petersilie
- 1 El Zitronensaft



Spargelgratin

zubereitet von Ahmed, Sharif und Bärbel

Zubereitung:

- Zwiebeln schälen, klein würfeln und in Butter dünsten.
- Reis hinzufügen und glasig werden lassen.
- Heiße Brühe nach und nach unter Rühren angießen.
- Ca. 15-20 Min kochen.
- Backofen auf 220°C vorheizen.
- Aufschnitt in Würfel schneiden.
- Butter in einer Pfanne schmelzen lassen.
- Spargel und Aufschnittwürfel kurz darin schwenken.
- Sahne, Parmesan und Eier verquirlen.
- Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- Reis in eine gefettete Auflaufform füllen.
- Mit der Aufschnitt-Spargel-Mischung bedecken.
- Sahne-Ei-Mischung darüber gießen.
- Gratin ca. 15 Min überbacken, bis alles fest ist.

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 300 g Rundkornreis
- 1l Instantbrühe
- 150g gepökelter Putenaufschnitt
- 4 El Butter
- 500 g Spargelstücke
- 250 g Sahne
- 4 Eier
- 5 El geriebenen Parmesan
- Pfeffer, Salz, Muskat





Spargel mit Rührei und Sauce Hollandaise

zubereitet von Ulf

Zubereitung:

Spargel

- Spargel waschen, schälen und in Wasser mit wenig Salz, Zucker und 1 EL Butter 15-20 Minuten kochen.
- Spargel abgießen und gut abtropfen lassen.

Rührei

- Ei, Salz und Pfeffer verrühren und in einer Pfanne mit 1 EL Butter zu Rührei verarbeiten.

Soße

- Butter schmelzen
- Eigelb mit Zitronensaft in einem hohen Gefäß verrühren.
- Flüssige Butter dazu gießen.
- Pürierstab auf den Boden des Gefäßes aufsetzen, einschalten und langsam nach oben ziehen.
- Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken.

Dazu schmecken Kartoffeln oder auch frisch geröstetes Weißbrot.

Zutaten:

500 g Spargel

Salz

Zucker

2 EL Butter

5 Eier

Soße

250 g Butter

2 Eigelb
(Zimmertemperatur)

1 Zitrone

Salz und Pfeffer

Muskat





Spargelcremesuppe

zubereitet von Qahtan und Monika

Zubereitung:

- Spargel waschen, schälen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden.
- Spargelstücke in Wasser mit 1 TL Salz, einer Prise Zucker und 1 Ei Butter bissfest kochen.
- Den Spargel abgießen und das Spargelwasser auffangen.
- Butter in einem Topf schmelzen.
- Mehl unter Rühren zufügen.
- Mit dem Spargelwasser auffüllen und umrühren.
- Die gekochten Spargelstücke hinzugeben und nach Belieben mit Salz, Pfeffer, Muskat und Paprikapulver würzen.
- 10 Minuten kochen lassen.
- Eigelb und Sahne verrühren und unter Rühren in die Suppe geben.
- Mit Schnittlauch bestreut servieren.

Zutaten:

- 400 g Spargel
- 1,5 l Spargelwasser
- 1 TL Salz
- 1 Prise Zucker
- 1 Ei Butter
- 40 g Butter
- 40 g Mehl
- 1 Eigelb
- 1/8 l Sahne
- 2 Ei gehackten Schnittlauch
- Pfeffer
- Salz
- Muskat
- 1/2 TL Paprika edelsüß





Waffeln

zubereitet von Suleiman, Ahmed und Erich

Zubereitung:

- Die verquirlten Eier mit Zucker und Butter/Margarine verrühren, bis ein schaumiger Teig entsteht.
- Vanillezucker, Mehl und Backpulver hinzufügen und verrühren.
- Nach und nach die Milch unterrühren, bis der Teig eine glatte und weiche Konsistenz hat.
- Den Teig im heißen Waffeleisen portionsweise backen.

Je nach Geschmack können die Waffeln mit Puderzucker bestreut und/oder mit angedickten Kirschen oder anderen Früchten serviert werden.

Zutaten für ca. 15 Stück:

- 5 verquirlte Eier
- 250 g Zucker
- 250 g zimmerwarme Butter oder Margarine
- 1 Pck. Vanillezucker
- 500 g Mehl
- 1/2 Pck. Backpulver
- 500 ml Milch





Amarettini-Kirsch-Dessert

zubereitet von Margit

Zubereitung:

- Amarettini grob zerkleinern und in einem passenden Gefäß verteilen.
- Anschließend darauf die Kirschgrütze geben.
- Quark mit Mineralwasser cremig rühren.
- Puderzucker und Kakao auf den Quark sieben und verrühren.
- Sahne mit Sahnesteif und Vanillezucker steif schlagen und unter den Quark heben.
- Auf die Kirschgrütze streichen.
- 3-4 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.
- Nach Belieben mit Schokostreuseln bestreuen und genießen.

Zutaten für 6 Personen:

200 g Amarettini
500 g Kirschgrütze
500 g Magerquark
1 Schuss Mineralwasser
60 g Puderzucker
20 g Kakaopulver
200 ml Sahne
1 Pck. Vanillezucker
1 Pck. Sahnesteif
Schokostreusel





Quzi

zubereitet von Maha

Ausreichend für 6 Personen

Zubereitung:

- Fleisch in Wasser mit Salz und Pfeffer ca. 1 1/2 Std. köcheln lassen.
- Gegartes Fleisch abgießen und trocken tupfen.
- Die Pinienkerne anrösten.
- Fleisch in Fett anbraten
- Erbsen zufügen, würzen und mit 1/4 l Wasser ca. 10 Minuten kochen lassen.
- Reis waschen, 10 Minuten in Wasser quellen lassen, 10 Minuten kochen, abgießen und mit der Fleischmischung verrühren.
- Eine Schale (Durchmesser 8-10 cm) mit in Streifen geschnittenen Teigblättern auslegen.
- Fleisch-Reis-Mischung einfüllen, zuklappen, festdrücken und auf ein gefettetes Backblech stürzen.
- Pinienkerne darauf streuen und im Backofen bei 200°C ca. 20-30 Minuten backen.

Zutaten:

1 kg Lammshulter in
Würfeln geschnitten (ca.
1,5 x 1,5 cm)

2 Pck. Pinienkerne

1 kg Erbsen Tk

1 kg Basmati-Reis

2 El Fett

1 Pck. Yufka-Teig

Margarine

Salz und Pfeffer





Dieses Gericht wird mit Sumach verfeinert. Sumach stammt aus dem östlichen Mittelmeerraum und wird auch als „Sizilianischer Zucker“ bezeichnet. Selten pur verwendet, wird Sumach meist mit Salz vermischt, bevor es zum Würzen gereicht wird. Sumach wird aufgrund seiner verdauungsfördernden Wirkung gern zu fettreichen Gerichten serviert.

In Europa ist die rote Sumachfrucht wenig bekannt. Sie ist eine wunderbare Alternative zu Essig oder Zitronensaft.

Kibbeh mit Auberginen und Lammfleisch

zubereitet von Meriem

Ausreichend für 6 Personen

Zubereitung:

Fleisch:

- Das Lammfleisch zusammen mit den Lorbeerblättern in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und weich kochen.
- Abgießen und die Brühe auffangen.

Kibbeh:

- Bulgur, Hackfleisch, Zwiebeln, Gewürzmischung und Salz vermengen, bis ein geschmeidiger Teig entsteht (ggf. etwas Wasser hinzufügen).
- Aus dem Teig kleine Bällchen (ca. 2 cm) formen.
- Wasser mit der Gewürzmischung aufkochen, die Kibbeh portionsweise in das kochende Wasser geben bis sie „aufschwimmen“.

Auberginen:

- Das Tomatenmark in der Fleischbrühe auflösen, das Sumachwasser und die Auberginen zugeben.
- Köcheln lassen, bis die Auberginenwürfel weich sind, dann das Fleisch hinzufügen.
- In einer Schüssel anrichten.

Zutaten:

- 500 g Lammfleisch, in mundgerechte Stücke geschnitten
- 5 Lorbeerblätter
- 200 g Bulgur
- 300 g Hackfleisch (Lamm)
- 3 Zwiebeln, klein gehackt
- 500 g Auberginen, in ca. 3 cm große Würfel geschnitten
- 1 Dose Tomatenmark
- Gewürzmischung „7 Gewürze“ - arabisch
- Salz
- Sumach in Wasser aufgelöst (Menge nach Geschmack)





Halawat Jebbneh ist ein syrisches Dessert und eine Süßspeise. Es ist eine kleine Kalorienbombe und lässt sich gut vorbereiten. Die fertigen Röllchen können in Folie eingeschlagen für ein paar Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.



Halawat Jebbneh

zubereitet von Einas und Fatima

Ausreichend für 6 Personen

Zubereitung:

Sirup

- Wasser und Zucker unter ständigem Rühren aufkochen und 5 Minuten kochen lassen.
- Vom Herd nehmen, Zitronensaft und Rosenwasser unterrühren und abkühlen lassen.

Füllung

- 1 l Milch aufkochen.
- Zitronensaft zufügen und kräftig umrühren.
- Nachdem die Milch ausgeflockt und die Flocken fest geworden sind, alles durch ein Sieb geben.
- Flüssigkeit entsorgen.
- 2 l Milch aufkochen, Speisestärke einrühren und Sahne dazu geben.
- Käseflocken aus dem Sieb einrühren.
- Etwas abkühlen lassen, Mascarpone einrühren und für 6 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Zutaten:

Sirup

- 200 g Zucker
- 200 ml Wasser
- 1 TI Zitronensaft
- 1 El Rosenwasser

Füllung

- 3 l Vollmilch
- 1 TI Zitronensaft
- 6 El Speisestärke
- 250 g Sahne
- 250 g Mascarpone

Teigzubereitung nächste Seite...





Halawat Jebbneh

Fortsetzung

Zubereitung:

Teig

- Mozzarellawürfel, Wasser und Zucker verrühren.
- Masse in eine Pfanne geben und langsam unter kräftigem Rühren erhitzen.
- Weizengries nach und nach dazugeben, bis die Masse zäh wird und aufgeht.
- In der Pfanne mit den Händen kräftig kneten.
- Um evtl. Brandblasen zu verhindern, die Hände ab und zu unter kaltes Wasser halten.
- Arbeitsfläche mit Backpapier auslegen und den Teig dünn zu einem Quadrat ausrollen.
- Die Füllung aus dem Kühlschrank nehmen, auf dem Teig verteilen und aufrollen.
- Ca. 4 cm breite Rollen abschneiden, senkrecht auf die Servierplatte stellen und mit Pistazien bestreuen.

Die Röllchen mit dem Sirup servieren.

Zutaten:

Teig

- 1 kg Mozzarella in Würfel geschnitten
- 400 ml Wasser
- 200 g Zucker
- 500 g Weichweizengrieß
- gehackte Pistazien





Safraiya

zubereitet von Heba und Erich

Zubereitung:

- Die Granatäpfel aufschneiden.
- Die Kerne in einer Schüssel sammeln und mit einem Pürierstab oder Mixer zu Mus zerkleinern.
- Das Mus in ein Sieb geben, den Saft ausdrücken und in einem Topf zum Kochen bringen.
- Knoblauch pressen, mit den passierten Tomaten, der Pfefferminze und dem Tomatenmark zu dem Saft in den Topf geben.
- Schaffleisch in Wasser mit 1TI Salz, 1TI „7 Gewürze“ und den Lorbeerblättern zum Kochen bringen.
- Nach 5 Minuten das Fett abschöpfen und 50 Min. weiter kochen.
- Fleisch und Sud in den Topf mit der Granatapfelsauce geben.
- Vorbereitete Quitten dazu geben und 15 Min. kochen lassen, bis die Quitten weich sind.

In tiefen Tellern servieren.

Zutaten:

- 1 kg Granatapfel
- 4 Zehen Knoblauch
- 250 g passierte Tomaten
- 1 El getrocknete Pfefferminze
- 1 El Tomatenmark
- 600 g Schaffleisch (Keule)
- 3 Lorbeerblätter
- Salz
- Gewürzmischung „7 Gewürze“
- 1 kg Quitte, geviertelt, entkernt und in mundgerechte Stücke geschnitten (nicht schälen)



Kochgruppe Wildeshausen



Dieser Kochkurs stand unter dem Motto „Wir kochen, was wir lesen“ und findet seit mehr als fünf Jahren zweimal jährlich im Mehrgenerationenhaus des Deutschen Roten Kreuzes in Wildeshausen statt. Unter der Leitung von Linda Vietor kochten und backten neuzugewanderte Frauen aus unterschiedlichen Herkunftsländern Gerichte aus ihrer Heimat.

Um das Erlernen der deutschen Sprache zu fördern wurden die Zubereitung der Speisen und die zu verwendenden Zutaten zu Beginn des Kochkurses auf Deutsch durchgesprochen. Nebenbei wurde den Teilnehmerinnen der wirtschaftliche und gesunde Einkauf von Lebensmitteln sowie das Kennenlernen und Verstehen anderer (Ess-)Kulturen und Lebensmittel nahegebracht.

Der Kochkurs in Wildeshausen wurde als Integrationsprojekt vom Landkreis Oldenburg gefördert.



Sabzi Polo mit Fisch

zubereitet von Frishta

Zubereitung:

Reis

- Reis in gesalzenem Wasser 10 Min. kochen.
- Öl in einen Topf geben und die Kartoffeln kreisförmig hinein legen.
- Reis abgießen, mit dem Kreuzkümmel und den Kräutern mischen.
- Auf die Kartoffeln geben und ca. 40 Minuten bei niedriger Temperatur köcheln lassen.

Fisch

- Backofen auf 200° C vorheizen.
- Fische waschen und trocken tupfen.
- Lauchzwiebeln, Knoblauch, Kräuter, Paprika und Granatapfel mit Zitronensaft, Pfeffer und Salz mischen.
- Fische mit der Masse füllen.
- Forellen auf ein gefettetes Backblech legen und mit Öl beträufeln.
- Bei 200° C ca. 35 Minuten im Backofen garen.

Den Reis mit den Kartoffeln und den Fischen zusammen anrichten. Mit Zitrone und Koriander dekorieren.

Zutaten:

Reis

- 4 Tassen Basmatireis
- 2 große Kartoffeln in ca. 3 mm dicke Scheiben geschnitten
- 100 g frische Kräuter (Petersilie, Koriander etc.) , klein geschnitten
- Kreuzkümmel
- Salz, Pfeffer

Öl

Fisch

- 4 küchenfertige Forellen
- 2 Lauchzwiebeln klein geschnitten
- 4 Knoblauchzehen gepresst
- 100 g frische Kräuter (Petersilie, Koriander, Dill) klein geschnitten
- 1 Paprika klein geschnitten
- 1 Granatapfel entkernt
- 1 Zitrone ausgepresst
- Öl
- Salz, Pfeffer





Kabeli palau

zubereitet von Sima

Zubereitung:

- Zwiebeln in einem Topf mit reichlich Öl anbraten.
- Fleisch dazu geben und mitbraten.
- Mit Pfeffer, Kurkuma, Curry, Lorbeerblatt und Salz würzen.
- 1 Stunde köcheln lassen.
- Möhren in einer Pfanne mit Öl anbraten.
- Rosinen hinzugeben.
- Pistazien und Mandeln in einer extra Pfanne kurz anrösten und zu den Möhren und den Rosinen geben.
- Reis garen, mit Salz und Kümmel würzen.
- Fleisch aus dem Topf nehmen und auf einem Servierteller anrichten.
- Den Reis mit dem Gemüse mischen und zum Fleisch servieren.

Zutaten für 6 Personen:

1 kg Lammfleisch aus der Keule gewürfelt (ca. 5 cm groß)
200 g Zwiebeln gewürfelt
Kurkuma
Curry
Lorbeerblatt
Salz
Kümmel
500 g Basmatireis
500 g Möhren in schmale Streifen geschnitten
100 g Pistazien gehackt
100 g Mandelblätter
100 g Rosinen gewaschen



