WERTHEIMS

internationales

KOCH BUCH

Inhalt

4 Hummus – Kichererbsenaufstrich
5 Taboula – Petersiliensalat
6 Mutabal – Auberginenaufstrich
7 Yalingi – gefüllte Weinblätter
8 Humeida – Teigtaschen mit Sauerampfer
9 Grünkernbutter
10 Kubba – Hackfleisch
12 Kartoffelsuppe
13 Linsensuppe
14 Chapati – Fladenbrot
15 Kabeli Palao – Reispfanne mit Lamm
16 Maaruk – gefülltes Hefebrot
18 Mandi – Reispfanne mit Hähnchen
20 Kässpätzle
21 Kartoffelauflauf
22 Maamoul – süß gefülltes Gebäck
23 Tufahije – gefüllte Äpfel
24 Barazek – süße Sesamplätzchen
25 Apfelcrumble
26 Kaffee arabisch
27 Impressum

Lebensfreude

Willkommen bei unserem Projekt der kulinarischen Völkerverständigung!

Was bringt einen näher zusammen, als ein gemeinsames Mahl? Deshalb haben wir von „Willkommen in Wertheim“ in enger Kooperation mit dem „Wertheimer Frauenverein“ das Projekt des „Internationalen Wertheimer Kochbuchs“ ins Leben gerufen. Hier wurden Gerichte aus aller Welt von geflüchteten Frauen und Einheimischen liebevoll zusammen getragen; und zwar jene einfachen und doch so raffinierten Köstlichkeiten, die Menschen alltäglich zu sich nehmen! Keine hochspezialisierten Delikatessen, sondern beste und ehrliche Gerichte für jeden Tag!

Haben Sie Spaß beim Ausprobieren. Entdecken Sie dabei die Lebensfreude der Menschen aus den fernen Regionen der Erde oder erinnern Sie sich an deutsche Gerichte aus Omas Küche.

Dieses Buch soll ein organisches Projekt werden. Das heißt, es soll mit der Zeit wachsen! Also schauen Sie ab und an nach neuen Updates, neuen Rezepten und Geschichten.

Walter Hörnig
Vorsitzender des Vereins Wilkommen in Wertheim
November 2019

Hummus

Jordanien, Libanon, Palästina, Syrien

500 g Kichererbsen getrocknet (alternativ: Dose)
1 ½ Becher kaltes Wasser
200 g Sesampaste
1 Teelöffel Salz
½ Glas Zitronensaft
Dekoration: Olivenöl, Cumin, Paprikapulver

- Kichererbsen am besten über Nacht einweichen und anschließend in Wasser weichkochen
- abgießen, erkalten lassen und im Mixer mit dem sehr kalten Wasser mixen
- Sesampaste, Salz und Zitronensaft dazugeben und kräftig durchrühren
- auf einer Platte anrichten
- mit Paprika und Cumin bestreuen und etwas Olivenöl darüber träufeln

„Mein erstes Erlebnis mit Hummus war während eines Sprachkurses. Ich wollte den Flüchtlingen eine Freude machen und bereitete Hummus nach einem Rezept aus dem Internet zu. Die Schüler haben sich sichtlich gefreut über mein Bemühen, aber ihre Begeisterung hielt sich deutlich in Grenzen. Verstanden habe ich das, als ich zum ersten Mal „echten" Hummus – zubereitet nach diesem Rezept – gegessen habe. Das schmeckte tatsächlich so unglaublich gut, dass ich gar nicht mehr aufhören konnte. Was sich meine syrischen Gastgeber wohl gedacht haben? Sie haben mir beigebracht Hummus mit dem Fladenbrot aufzupicken. So mag ich es immer noch am liebsten!"

Conny

حُمّص
المقادير :
٥٠٠ غرام حمص
كأس ونصف ماء بارد
٢٠٠ غرام طحينة
١ ملعقة صغيرة ملح .
نصف كأس عصير ليمون .
طريقة التحضير
- نسلق الحمص جيداً ، ثم نصفيه من الماء ونتركه يبرد .
- نضع الحمص بالخلاط مع الماء البارد ويطحن جيداً .
- نضيف الطحينة للخليط ويطحن جيداً .
- نضيف الملح حسب الرغبة .
- نضيف له الليمون ويخلط جيداً .
- يسكب في الصحن ويزين بالكمون والفلفل الأحمر وقليل من الزيت البلدي .

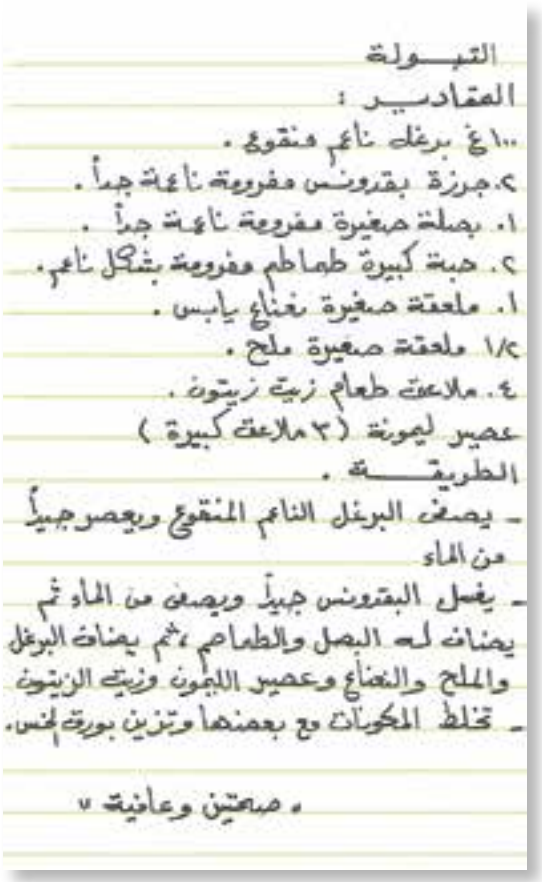
« صحتين وعافية »

Taboula

Libanon, Syrien

100 g feiner Bulgur
2 Sträuße Petersilie
1 kleine Zwiebel
2 große Tomaten
1 Teelöffel getrocknete Minze
½ Teelöffel salz
4 Esslöffel Olivenöl
3 Esslöffel Zitronensaft

- Bulgur etwa 15 Minuten in Wasser einweichen
- Bulgur absieben und auspressen
- Petersilie gut waschen und dann klein schneiden
- Zwiebel und Tomaten klein würfeln
- alle Zutaten in einer Schüssel vermischen und mit den Gewürzen abschmecken
- Pommes schmecken sehr gut dazu.



التبـــولة
المقادير :
١٠٠غ برغل ناعم منقوع .
٢.جرزة بقدونس مفرومة ناعمة جداً .
١. بصلة صغيرة مفرومة ناعمة جداً .
٢. حبة كبيرة طماطم مفرومة بشكل ناعم.
١. ملعقة صغيرة نعناع يابس .
١/٢ ملعقة صغيرة ملح .
٤. ملاعق طعام زيت زيتون .
عصير ليمونة (٣ ملاعق كبيرة)
الطريقـــة .
- يصفى البرغل الناعم المنقوع ويعصر جيداً من الماء
- يغسل البقدونس جيداً ويصفى من الماء ثم يضاف له البصل والطماطم ،ثم يضاف البرغل والملح والنعناع وعصير الليمون وزيت الزيتون
- تخلط المكونات مع بعضها وتزين بورق الخس.

« صحتين وعافية »

„Der Duft orientalischer Gewürze, ein üppig gedeckter Tisch mit herrlichen Leckereien aus cremigem Hummus und Mutabal, frischem Taboulasalat, würzigen Fleischgerichten und leckeren Keksen mit Sesam oder Datteln… Wenn ich meine Augen schließe, rieche und schmecke, werde ich ins Land meiner arabischen Freundinnen entführt … Alle sitzen gemeinsam am Tisch und genießen das traditionelle Essen. Es wird erzählt und gelacht. Ich stelle mich ungeschickt an, wenn ich die Köstlichkeiten auf arabische Art mit dem Fladenbrot essen möchte. Dazu eine Tasse arabischen Kaffee mit dem Duft von Kardamon. Hm …!“

Claudia

Mutabal

Libanon, Syrien

3 große Auberginen
1 bis 2 Knoblauchzehen (nach Geschmack)
6 Esslöffel Sesampaste
3 Esslöffel Joghurt
2 Teelöffel Cumin gemahlen
1 Teelöffel Salz
2 Esslöffel Zitronensaft
Petersilie und Olivenöl

- ganze Auberginen in Backofen (mit Grillfunktion) so lange grillen bis sie ganz weich und dunkel gebräunt sind
- erkalten lassen, die Haut abziehen
- Auberginen mit Knoblauch, Joghurt, Cumin, Salz, Zitronensaft und der Sesampaste pürieren
- auf einer Platte mit Petersilie anrichten und mit Olivenöl beträufeln

المتبل
المقادير
٣ حبات كبيرة باذنجان
١ أو ٢ حبة ثوم
٦ ملاعق كبيرة طحينة
٣ ملاعق كبيرة لبن
٢ ملعقة صغيرة كمون
١ ملعقة صغيرة ملح
٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون
طريقة التحضير :
- نشوي الباذنجان جيداً ونضعه في زبدية ونتركه ليبرد .
- نقشر الثوم وندرسه ثم نضيفه للباذنجان المشوي
- نهرس الباذنجان بالخلاط جيداً .
- نضيف للباذنجان (اللبن ، الطحينة ، الكمون ، الملح وعصير الليمون) ونخلطهم جيداً
- يوضع في صحن ويزين بأوراق البقدونس أو النعناع ورشة كمون وقليل من زيت الزيتون .
" صحة وعافية "

Mutabal machen wir oft zum Grillen.
Mit Fleisch und Taboula ist Mutabal eine Vorspeise.
Manchmal gibt es Mutabal mit Fladenbrot zum Frühstück. Dann ist es eine Hauptspeise.

Rana

100 g Milchreis
100 g Weinblätter (frisch)
½ Becher Petersilie
4 Esslöffel Olivenöl
2 – 3 Tomaten
1 kleine Zwiebel
1 Teelöffel getrocknete Minze
½ Teelöffel Salz
1 Esslöffel Granatapfelsirup
2 rohe Kartoffeln
2 Esslöffel Zitronensaft

- Reis waschen, etwa 15 Minuten im Wasser liegen lassen
- Weinblätter mit kochendem Wasser übergießen und 1 – 2 Minuten ziehen lassen
- Petersilie hacken
- Tomaten und Zwiebel klein hacken
- Kartoffel schälen, in fingerdicke Scheiben schneiden und in Wasser legen
- Weinblätter und Reis abtropfen lassen
- Reis mit Tomaten, Zwiebel, Petersilie, Öl, Salz, Sirup, Minze und Zitronensaft mischen
- Weinblätter mit der Unterseite nach oben auf Brett legen
- ½ Teelöffel Füllung in die Mitte legen
- beide Seiten nach innen schlagen
- untere Seite nach oben schlagen
- alles nach oben rollen
- 2 Esslöffel Olivenöl in einen großen Topf geben
- Kartoffelscheiben auf dem Boden verteilen
- Weinblätter dicht an dicht einschichten
- mit einem umgedrehten Teller beschweren
- 200 ml Wasser dazu geben und aufkochen
- bei wenig Hitze etwa 1 Stunde schmoren lassen

يالنحبي
المقادير :
١٠٠ غ أرز قصير ١٠٠ غ ورق عنب
نصف كوب بقدونس ٤ ملاعق طعام زيت زيتون
من ٢-٣ حبة طماطم ١ بصلة صغيرة
١ ملعقة صغيرة نعنع يابس
نصف ملعقة صغيرة ملح
١ ملعقة طعام دبس رمان ٢ حبة بطاطا
٢ ملعقة طعام عصير ليمون
طريقة التحضير
- يغسل الأرز وينقع مدة ١٥ دقيقة
- نسلق ورق العنب في ماء مغلي من ١-٢ دقيقة
- نقطع البقدونس ناعم
- نقطع البندورة والبصل قطعاً صغيرة.
- نقشر البطاطا ونقطع قطع بعرض الاصبع وتترك في الماء.
- يصفى الأرز وورق العنب من الماء.
- نخلط الأرز مع جميع المكونات عدا البطاطا.
- نضع ورقة العنب على قاعدة ونضع فوقها ½ ملعقة من الحشوة ونلفها بضم طرفي الورقة باتجاه الأعلا مع اللف الى الداخل.
- نضع في الوعاء ملعقتين من الزيت ونضع البطاطا ثم نرص ورق العنب الملفوف
- نضع فوق ورق العنب صحن مقلوب، ونضع فوقه شيء ثقيل.
- نضيف ٣ كوب ماء إلى الوعاء الى ان يغلي.
- نخفف النار ونترك على نار هادئة لمدة ساعة تقريباً حتى ينضج.
بالهنا والشفا

Humeida

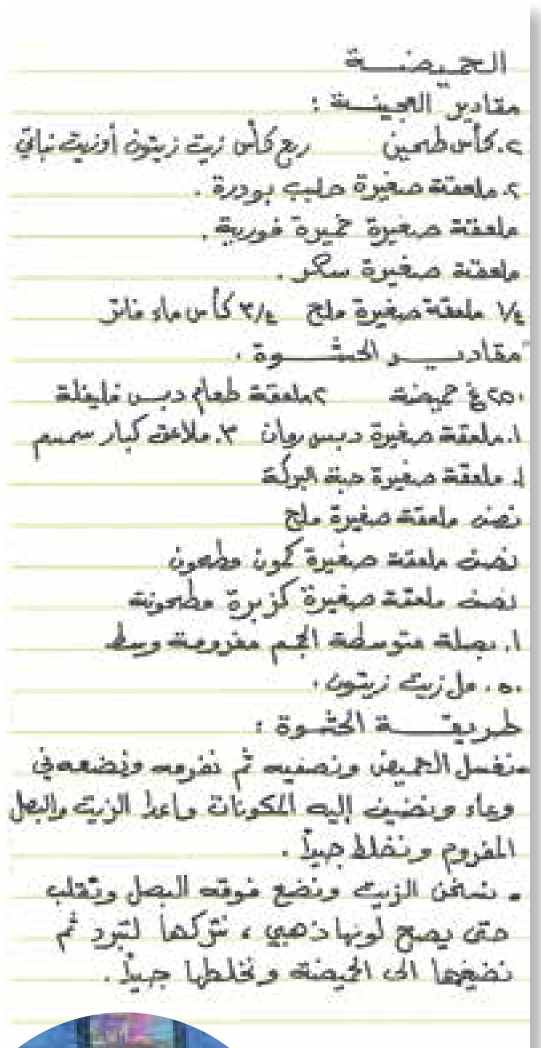
Syrien (Jinans Rezept)

Hefeteig:
2 Becher Mehl
¼ Becher Pflanzenöl
2 Esslöffel Joghurt
1 Teelöffel Trockenhefe
1 Teelöffel Zucker
1 Prise Salz
¾ Becher warmes Wasser

- Hefe mit Zucker und warmen Wasser vermischen und etwas gehen lassen
- Mehl mit den restlichen Zutaten vermengen
- Hefemischung dazugeben und alle so lange zu einem geschmeidigen Teig verkneten bis er sich vom Schlüsselrand löst
- etwa eine Stunde abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen

Füllung:
250 g Sauerampfer
2 Teelöffel Paprikamark
1 Teelöffel Granatapfelsirup
3 Esslöffel Sesam
1 Teelöffel Schwarzkümmel
½ Teelöffel Salz
½ Teelöffel Cumin
½ Teelöffel Koriander gemahlen
1 Zwiebel gehackt
50 ml Ölivenöl

- Sauerampfer waschen, gut abtropfen lassen und kleinschneiden
- gehackte Zwiebel in Olivenöl anschwitzen, mit den Gewürzen zum Sauerampfer geben und alles gut vermischen
- den aufgegangenen Hefeteig in eigroße Stücke teilen und auf einer bemehlten Unterlage 10 Minuten abgedeckt ruhen lassen
- Teigstücke auswellen
- je einen Löffel der Füllung auf das Teigstück geben und zu einer Teigtasche verschließen
- mit verrührtem Joghurt oder verquirltem Ei bestreichen
- bei 200 Grad ca. 10 Minuten auf der mittleren Schiene goldgelb backen


الحميضة
مقادير العجينة :
٢ كأس طحين   ربع كأس زيت زيتون أو زيت نباتي
٢ ملعقة صغيرة حليب بودرة .
ملعقة صغيرة خميرة فورية .
ملعقة صغيرة سكر .
¼ ملعقة صغيرة ملح   ٣/٤ كأس ماء فاتر
مقادير الحشوة :
٢٥٠ غ حميضة   ٢ ملعقة طعام دبس فليفلة
١ ملعقة صغيرة دبس رمان   ٣ ملاعق كبار سمسم
١ ملعقة صغيرة حبة البركة
نصف ملعقة صغيرة ملح
نصف ملعقة صغيرة كمون مطحون
نصف ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة
١ بصلة متوسطة الحجم مفرومة وسط
٥٠ مل زيت زيتون .
طريقة الحشوة :
- نغسل الحميض ونصفيه ثم نفرمه ونضعه في وعاء ونضيف إليه المكونات ماعدا الزيت والبصل المفروم ونخلط جيداً .
- نسخن الزيت ونضع فوقه البصل ونقلب حتى يصبح لونها ذهبي ، نتركها لتبرد ثم نضيفها الى الحميضة ونخلطها جيداً .

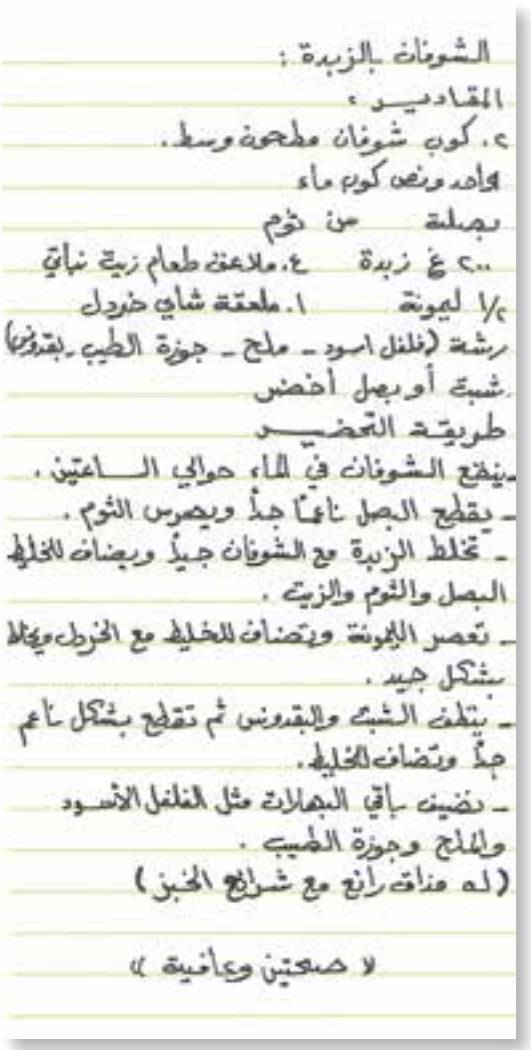
Jinan

Grünkernbutter

Deutschland

2 Tassen Grünkern, geschrotet
1 ½ Tassen Wasser
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
200 g Butter
4 Esslöffel Sonneblumenöl
½ Zitrone
1 Teelöffel Senf
Pfeffer, Kräutersalz, Muskatnuss
frische Petersilie
frischer Schnittlauch

- Grünkern etwa 2 Stunden im Wasser einweichen
- Zwiebel fein schneiden und Knoblauch zerdrücken
- Butter mit Grünkern, Zwiebel, Knoblauch und Öl vermischen
- Zitrone auspressen
- Zitronensaft, Senf und Gewürze dazu geben und vermischen
- Schnittlauch und Petersilie waschen und klein schneiden
- Kräuter dazu geben
- sehr gut schmeckt dazu etwas Brot


الشوفان بالزبدة :
المقادير :
٢. كوب شوفان مطحونة وسط.
واحد ونص كوب ماء
بصلة من نوع
٢ ع زبدة ٤. ملاعق طعام زيت نباتي
½ ليمونة ١. ملعقة شاي خردل
رشة (فلفل اسود - ملح - جوزة الطيب - بقدونس)
شبت أو بصل أخضر
طريقة التحضير
ينقع الشوفان في الماء حوالي الساعتين.
يقطع البصل ناعماً جداً ويحمر الثوم.
تخلط الزبدة مع الشوفان جيداً ويضاف للخليط البصل والثوم والزيت.
تعصر الليمونة ويضاف للخليط مع الخردل ويخلط بشكل جيد.
يقطع الشبت والبقدونس ثم تقطع بشكل ناعم جداً ويضاف للخليط.
تضيف باقي البهارات مثل الفلفل الأسود والملح وجوزة الطيب.
(له مذاق رائع مع شرائح الخبز)
« صحتين وعافية »

„Grünkernbutter ist das erste deutsche Gericht, dass wir gemeinsam zubereitet und gegessen haben. Im arabischen Raum ist Grünkern nicht bekannt. Es ist eine typisch fränkische Spezialität: Dinkel wird unreif geerntet und gedörrt. In den letzten Jahren ist Grünkern auch im Rest Deutschlands immer bekannter geworden."

Conny

Kubba

Jordanien, Libanon, Palästina, Syrien

1 kg Bulgur (fein)
500 g mageres Hackfleisch vom Rind
1 Zwiebel gehackt
1 Esslöffel Salz
1 Teelöffel schwarzer Pfeffer
1 Teelöffel Cumin gemahlen
1 Teelöffel Koriander
Rapsöl zum Frittieren

- Bulgur in 2 Becher Wasser ca. 30 Minuten quellen lassen
- Zwiebel und die übrigen Gewürze dazugeben und im Mixer fein mixen, bis eine homogene Masse entsteht
- am Schluss muss alles gut vermengt sein

Füllung:
250 g Sauerampfer
2 Teelöffel Paprikamark
1 Teelöffel Granatapfelsirup
3 Esslöffel Sesam
1 Teelöffel Schwarzkümmel
½ Teelöffel Salz
½ Teelöffel Cumin
½ Teelöffel Koriander
1 Zwiebel gehackt
50 ml Ölivenöl
1 kg Hackfleisch vom Rind oder Lamm
2 große Zwiebel
150 gehackte Walnüsse
1 Teelöffel Pfeffer
1 Teelöffel Paprikapulver
2 Teelöffel Salz
½ Teelöffel Ingwerpulver
50 g Pinienkerne
2 Esslöffel Pflanzenöl
1 Teelöffel Butter

- Pinienkerne in Öl leicht anrösten, dann aus der Pfanne nehmen
- Zwiebeln in dem restlichen Öl und der Butter glasig dünsten
- Hackfleisch dazugeben und anbraten bis die Flüssigkeit verdampft ist
- Gewürze dazugeben und kurz weiterbraten
- Masse etwas abkühlen lassen und die Pinienkerne unterrühren
- Jetzt kommt der schwierige Teil: Geschicklichkeit und Ausdauer sind gefragt! Man sollte eine Schale mit Wasser neben sich stehen haben.
- Finger und Hände müssen immer wieder angefeuchtet werden damit die Oberfläche der Kubba schön glatt wird
- von der Bulgur-Hackfleischmasse eine eigroße Menge in der linken Handinnenfläche oval formen
- mit den Fingern das Oval umschließen und mit dem angefeuchteten rechten Zeigefinger vorsichtig eine Öffnung zwischen Daumen und Zeigefinger in die Bulgur-Hackfleischmasse bohren
- diese Öffnung wird mit einem Löffel Hackfleischfüllung gefüllt
- mit feuchten Händen wird die Öffnung wieder verschlossen
- dabei muss durch ständiges Drehen eine schöne ovale Form entstehen. Auf diese Weise wird die ganze Masse verarbeitet.
- ÖL in einem hohen Topf auf 240 Grad erhitzen
- die Kubbateile in kleinen Portionen schwimmend frittieren bis sie gebräunt und durchgegart sind
- auf Küchenpapier abtropfen lassen
- eine große Platte mit Salatblättern auslegen und die fertigen Kubba mit Zitronenscheiben darauf ausrichten

„Bei uns in Syrien gibt es zu jeder Hochzeit Kubba und zwar reichlich. Kubba ist der Stolz jeder Festtafel. Ich erinnere mich, dass meine Mutter und Großmutter zusammen mit mir, Nachbarinnen und Freundinnen 2 Tage lang Kubba für eine Hochzeit vorbereitet haben. Das wurde immer bei der Familie des Mannes gemacht. Dabei wurde viel gesungen und gelacht. Eigentlich war das auch schon ein Fest. Die Hochzeit selbst dauerte dann 5 – 7 Tage. Heute haben die jungen Leute keine Zeit mehr dafür. Leider geht diese Tradition langsam verloren.“

Abeer

الكبة العقلية

المقادير :

١. كغ برغل ناعم ٠٫٥ كغ لحمة ناعمة بدون دهن
١. ملعقة كبيرة ملح ١. ملعقة صغيرة فلفل أسود
١. معلقة صغيرة كمون ناعم
١. معلقة صغيرة كزبرة يابسة زيت نباتي للقلي

مقادير الحشوة :

١. كغ لحمة ناعمة ٢. بصلة كبيرة مفرومة
١٥٠ غ جوز مفروم ٥٠ غ صنوبر
١. معلقة صغيرة فلفل أسود
١. معلقة صغيرة فلفل أحمر
٢. معلقة صغيرة ملح ١/٢ معلقة صغيرة زنجبيل
٢. معلقة كبيرة زيت نباتي ١. معلقة صغيرة زهرة

طريقة تحضير العجينة .

- تنقع البرغل بـ ٢ كوب ماء لمدة ٣٠ دقيقة
- نضيف البصل والملح والفلفل الأسود والكمون والكزبرة إلى البرغل ونطحنه بماكينة اللحم الكهربائية .
- نضيف اللحم الى الخليط ثم نضيف القليل من الماء لتسهيل عملية الطحن .
- يطحن مرتين ، ثم ندعكه قليلا باليدين .

طريقة تحضير الحشوة .

- بقليل من الزيت يحمر الصنوبر ثم يوضع جانباً .
- نضيف الزبدة والبصل الى الزيت وتذبله ثم نضيف اللحم مع التقليب لمدة خمس دقائق
- نضيف الملح والفلفل الأسود والأحمر والزنجبيل ونحرك لمدة دقيقتين .
- نرفع اللحم عن النار ونضيف الجوز والصنوبر (حسب الرغبة) مع التحريك ونتركه ليبرد .

تجهيز كرات الكبة .

- ٣٠ غ تقريباً من العجين نشكلها ككرة ثم نقوم بغمس السبابة مع الماء ونعمل حفرة صغيرة في وسط الكرة ونرققه الحواف دون أن تثقب كرة العجين من الجانب أو الاسفل .
- نضع في قلب الحفرة معلقتين صغار من الحشوة
- نقوم بالضغط على جوانب الكرة العليا تدريجيا حتى يتم غلق الحفرة تماماً

(الاستعانة بقليل من الماء لتليل اليدين تسهل عملية الاغلاق)

- نعمل الكرة تلو الأخرى حتى نهاية الكمية .
- نحمي زيت وغير إلى درجة ١٨٠ درجة مئوية نضع عدد من قطع الكبة وتترك حتى تحمل على لونه ذهبي .
- ترفع الكبة من الزيت بالكفكير وتوضع على ورق لتصفيتها من الزيت الزائد
- توضع الكبة في أحد الأطباق وتزين بالليمون والخس .

" صحتة وعافية "

Kartoffelsuppe

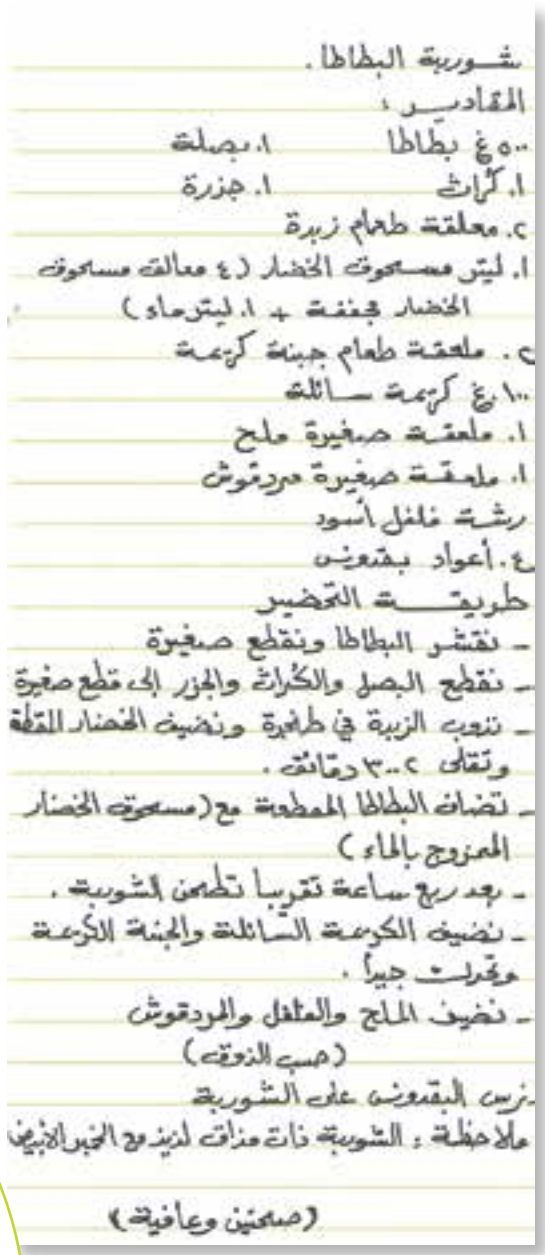
Deutschland

500 g Kartoffeln
1 Zwiebel
1 Stange Lauch
1 Karotte
2 Esslöffel Butter
1 l Gemüsebrühe
1 Ecke Schmelzkäse
100 ml Sahne
Salz
Pfeffer
Majoran
Petersilie

- Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden
- Zwiebeln, Lauch und Karotten in kleine Würfel schneiden
- Butter in einem Topf schmelzen und das Gemüse hinzugeben
- 2 bis 3 Minuten dünsten
- Kartoffelwürfel dazu geben und mit der Gemüsebrühe auffüllen
- Schmelzkäse in kleine Würfel schneiden
- nach etwa 15 Minuten die Suppe pürieren
- Sahne und den gewürfelten Schmelzkäse unterrühren
- mit Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken
- Petersilie über die Suppe streuen
- sehr gut schmeckt dazu Weißbrot

Kartoffelsuppe ist ein sehr einfaches, aber auch sehr leckeres Gericht. Es erinnert mich immer an mein Leben in Syrien, denn auch dort wird Kartoffelsuppe von allen sehr geliebt.

Manal

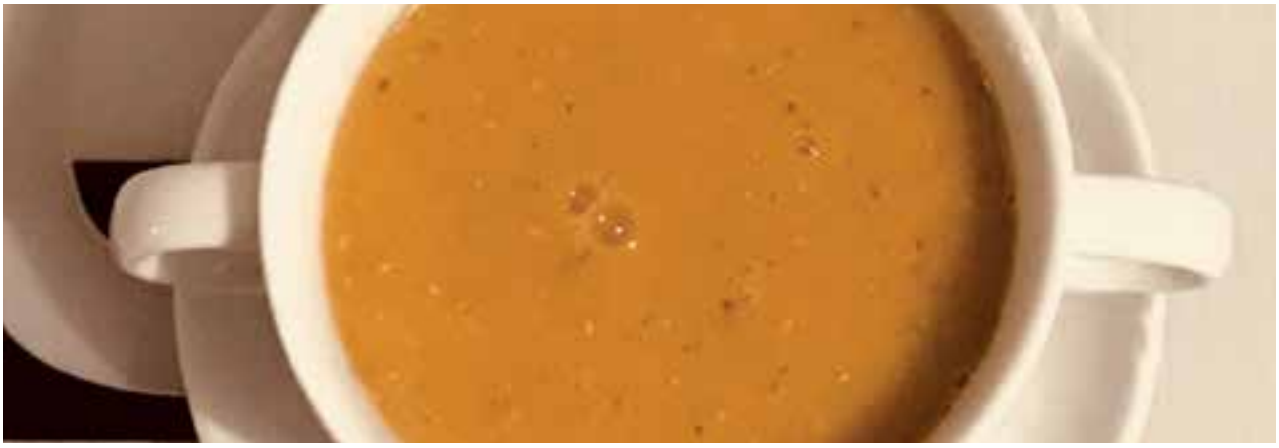


شوربة البطاطا .
المقادير :
٥٠٠ غ بطاطا ١ بصلة
١ كراث ١ جزرة
٢ معلقة طعام زبدة
١ ليتر مسحوق الخضار (٤ معالق مسحوق الخضار مخففة بـ ١ ليتر ماء)
٢ معلقة طعام جبنة كريمة
١٠٠ غ كريمة سائلة
١ ملعقة صغيرة ملح
١ ملعقة صغيرة مردقوش
رشة فلفل أسود
٤ أعواد بقدونس
طريقة التحضير
- نقشر البطاطا ونقطع صغيرة
- نقطع البصل والكراث والجزر إلى قطع صغيرة
- نذوب الزبدة في طنجرة ونضيف الخضار المقطعة وتقلى ٢-٣ دقائق .
- تضاف البطاطا المقطعة مع (مسحوق الخضار الممزوج بالماء)
- بعد ربع ساعة تقريبا تطحن الشوربة .
- نضيف الكريمة السائلة والجبنة الكريمة وتحرك جيدا .
- نضيف الملح والفلفل والمردقوش (حسب الذوق)
- نزين البقدونس على الشوربة
ملاحظة : الشوربة ذات مذاق لذيذ مع الخبز الأبيض

(صحتين وعافية)

Linsensuppe

Libanon, Syrien, Türkei



400 g rote Linsen
2 Zwiebeln
1 Esslöffel Öl
1 ½ Teelöffel Salz
1 Teelöffel Curcuma
3 Esslöffel Bulgur
3 Esslöffel Reis
2 ½ l Wasser

- Zwiebel fein würfeln
- Zwiebeln mit Salz und Pfeffer im Öl andünsten
- Linsen, Bulgur und Reis dazu geben und andünsten
- mit dem Wasser ablöschen und 1 ½ Stunden köcheln lassen (im Schnellkochtopf etwa 45 Minuten)
- anschließend pürieren und servieren

شوربة العدس
المقادير :
٤٠٠ غرام عدس احمر
٢. بصل
معلقة زيت
١/٢ معلقة صغيرة ملح .
معلقة صغيرة كركم
٣. ملاعق كبيرة برغل
٣. ملاعق كبيرة أرز قصير
لترين ونصف ماء
طريقة التحضير
- يقطع البصل ويقلى مع الزيت والفلفل الملح
- يضاف العدس والبرغل والأرز إلى البصل
وتقلى مع بعضها .
- تغمر بالماء وتترك على النار مدة ساعة
ونصف حتى تنضج .
(في طنجرة البخار حوالي ٤٥ دقيقة)
تخلط بالخلاط ثم تقدم .

• صحة وعافية •

„Linsensuppe essen wir in Syrien sehr oft im Winter. In Deutschland ist das ja auch eine Wintersuppe. Aber auch im Ramadan gibt es sehr oft Linsensuppe, dann als Vorspeise. Viele Leute essen während des Ramadan jeden Tag Linsensuppe, meistens mit Fatusch, einem arabischen Salat. “

Rana

Chapati

Kenia

Chapati (8 Stück)
600 g Mehl
200 g Wasser
1 Teelöffel Salz
½ TeelöffelZucker
2 ½ Esslöffel Pflanzenöl, warm
8 – 10 Esslöffel Öl für die Pfanne

- Mehl mit Salz und Zucker vermengen und warmes Öl dazugeben
- Teig kneten bis Klümpchen weg sind
- lauwarmes Wasser becherweise dazugeben
- kneten bis Teig nicht mehr klebt, aber noch weich ist
- 1 Esslöffel Öl einarbeiten
- Teig in 8 Kugeln teilen und 15 Minuten ruhen lassen
- jede Kugel ausrollen, dann von der Seite aufrollen und in die Breite ziehen
- aus dem Teigstrang eine Spirale legen und 10 Minuten stehen lassen
- Spirale ausrollen
- Teig in heiße Pfanne legen (ohne Öl)
- wenn Unterseite golden wird, wenden und warten bis Teig auch hier golden ist
- 1 Esslöffel Öl unter das Brot in die Pfanne geben, nach Geschmack auf der anderen Seite wiederholen

Mahitaji ya Chapati 8
1000 g Unga wa Ngano
Chumvi Kijiko Kubwa
5-6 Mafuta ya Kupikia ya moto
500 ml Maji ya vuguvugu
Nusu Kikombe Mafuta ya kuchomea

Njia ya Kupikia:
Changanya Unga na Chumvi hadi viwe vimechanganyika sawa, kisha weka Mafuta ya Moto kwa Unga halafu changanya kwa Mikono hadi mavumbo yote yaishe,baadae weka maji ya vuguvugu kidogo kidogo hadi Unga wako uwe mlaini, kanda kwa Dakika 12. Unga ukisha kandika tia mafuta kidogo kwa Bakuli ambao utauregesha Unga wako ndani na pia Mafuta juu ya Unga halafu funika Unga kwa Kitambaa na uwache utulie kiasi cha Nusu Saa.
Baadae sokota Duara 8 za Chapati, kila Duara sukuma Mviringo kweka Mafuta Kijiko kimoja kikubwa kisha roll Mviringo wako Shepu ya spirale, ukisha fanya Chapati zote hivyo, anza kusukuka kila Mviringo wa Spirale Duara, ukishapata Duara. Pasha Moto Chuma cha Kukaangia, kisha choma Chapati kwanza itoe Duara za Brown pande zote mbili kisha weka mafuta ya kupikia kila upande huku ukichoma kwa kiasi cha Dakika 3-4 kila upande, fanya hivyo kwa kila Chapati.

„Chapati sind Fladenbrote aus Weizenmehl. Sie stammen ursprünglich gar nicht aus Kenia oder überhaupt Afrika. Vermutlich wurden sie von Indern nach Afrika gebracht. Inzwischen gehören sie aber schon lange zu den Hauptnahrungsmitteln in Kenia. Am besten schmecken sie leicht warm.“

Khadijah

Kabeli Palao

Afghanistan

800 g Reis
600 g Karotten
100g Rosinen
4 Zwiebeln
500 g Lammfleisch
2 Esslöffel Cuminpulver
2 Tomaten
1 Becher Öl

- Reis waschen und kochen
- 2 Zwiebel klein schneiden und mit
- Lammfleisch in 4 Stücke schneiden
- Lammfleisch in 1 ½ Liter Wasser kochen lassen
- nach etwa 40 Minuten etwas Salz dazu geben
- kochen bis Fleisch weich ist
- Fleisch heraus nehmen
- Karotten klein schneiden und in Öl anrösten und zur Seite stellen
- 2 Zwiebeln klein schneiden und im Öl glasig braten
- Lammfleisch und einen Esslöffel Cumin dazugeben und braten
- Fleisch herausnehmen
- Tomaten pürieren und dazu geben
- kochen bis Soße eingedickt ist
- Reis zur Soße geben
- eine Hand voll Karotten und Rosinen zur Seite legen
- alle Zutaten vermischen
- 1 Becher Lammbrühe dazugeben
- Fleischstücke darauf legen
- mit Karotten und Rosinen verzieren
- 30 Minuten bei ganz schwacher Hitze mit Deckel ziehen lassen

„Kabeli Palao ist ein ganz besonderes Essen, das es so nur im Norden Afghanistans gibt. Es wird immer mit Fleisch, Karotten und Rosinen zubereitet. Es sieht nicht nur sehr lecker aus, sondern schmeckt auch sehr gut, süß und salzig. Da man es gut vorbereiten kann, wird es oft bei Hochzeiten und anderen Familienfeiern gekocht.“

Maryam

Maaruk

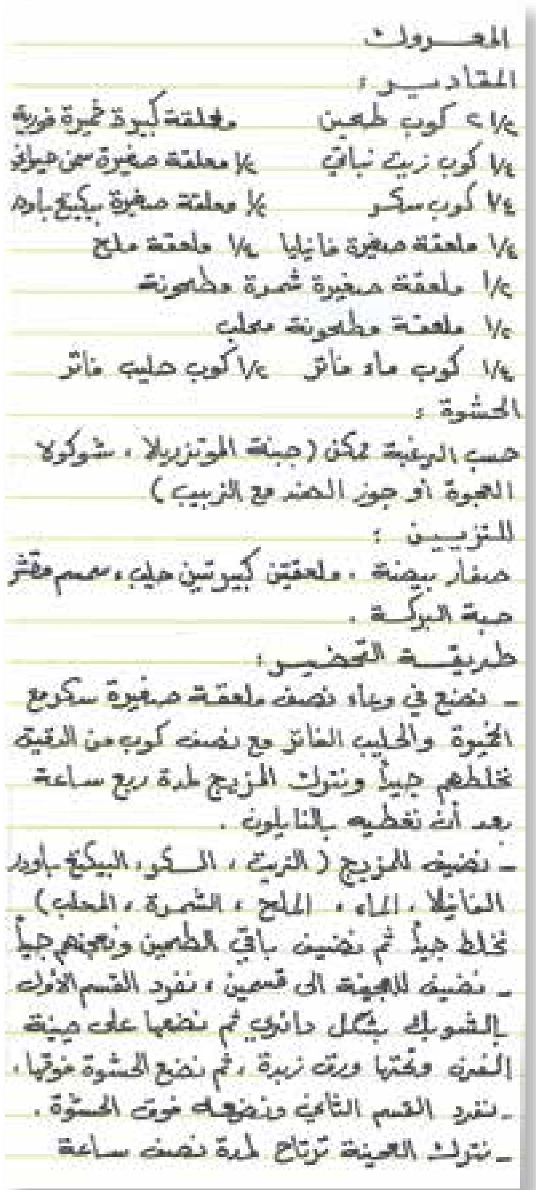
Syrien

2 ½ Becher Mehl
1 Esslöffel Trockenhefe
¼ Becher Sonnenblumenöl
1 Teelöffel Butter
¼ Becher Zucker
½ Teelöffel Backpulver
¼ Teelöffel Vanillezucker
¼ Teelöffel Salz
½ Teelöffel Fenchel
¼ Becher warmes Wasser

Füllung:
nach Geschmack z. B. Mozzarella, Schokoladencreme, Dattelpaste, Kokosraspeln mit Rosinen, ...

Glasur:
1 Eigelb
1 EL Milch
Sesam und Schwarzkümmel

- ½ Becher Mehl mit Hefe und einen halben Teelöffel Zucker mischen und mit der handwarmen Milch zu einem Vorteig anrühren
- mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort 15 Minuten gehen lassen
- danach Öl, Zucker, Salz, Backpulver, Fenchel, Vanillezucker und Wasser gut vermischen und zu dem Hefevorteig dazugeben und gut kneten
- Butter dazugeben und so lange kneten bis sich der Teig vom Schüsselrand löst
- an einem warmen Platz abgedeckt 1 Stunde gehen lassen
- Teig in 2 Teile teilen
- einen Teil ausrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen
- Füllung nach Geschmack darauf verteilen
- den restlichen Teig ebenfalls auswellen und als Deckel auf die Füllung legen und alles ½ Stunde gehen lassen
- danach Eigelb und Milch verquirlen und die Teigplatte damit bestreichen, nach Geschmack mit Sesam oder Schwarzkümmel bestreuen
- im vorgeheizten Backofen bei 250 Grad 10 Minuten auf mittlerer Schiene backen



المعروك
المقادير :
٢ ½ كوب طحين   ملعقة كبيرة خميرة فورية
¼ كوب زيت نباتي   ½ ملعقة صغيرة سمن حيواني
¼ كوب سكر   ½ ملعقة صغيرة بيكنج باودر
½ ملعقة صغيرة فانيليا   ½ ملعقة ملح
½ ملعقة صغيرة شمرة مطحونة
½ ملعقة مطحونة محلب
¼ كوب ماء فاتر   ½ كوب حليب فاتر
الحشوة :
حسب الرغبة ممكن (جبنة الموتزريلا ، شوكولا العجوة أو جوز الهند مع الزبيب)
للتزيين :
صفار بيضة ، ملعقتين كبيرتين حليب ، سمسم مفتر حبة البركة .
طريقة التحضير :
ـ نضع في وعاء نصف ملعقة صغيرة سكر مع الخميرة والحليب الفاتر مع نصف كوب من الدقيق نخلطهم جيداً ونترك المزيج لمدة ربع ساعة بعد أن نغطيه بالنايلون .
ـ نضيف للمزيج (الزيت ، السكر ، البيكنج باودر الفانيلا ، الماء ، الملح ، الشمرة ، المحلب) نخلط جيداً ثم نضيف باقي الطحين ونعجنهم جيداً
ـ نضيف للعجينة الى قسمين ، نفرد القسم الأول بالشوبك بشكل دائري ثم نضعها على صينية الفرن ونحتها ورق زبدة ، ثم نضع الحشوة فوقها ،
ـ نفرد القسم الثاني ونضعه فوق الحشوة .
ـ نترك العجينة ترتاح لمدة نصف ساعة

طريقة العجينة .

- نضع الخميرة والسكر في الماء الفاتر ونحركه جيداً ونتركه قليلاً .
- نضع الطحين وباقي المكونات في وعاء ونخلطهم جيداً .
- نضيف كأس الماء للطحين ونعجنه جيداً لمدة عشر دقائق .
- نغطي الوعاء بالنايلون ونتركه لمدة ساعة .
- نرش قليلاً من الطحين على صينية الفرن .
- نقطع العجينة إلى قطع متساوية ونضعها على الصينية ونتركها لمدة عشر دقائق .
- نأخذ كل قطعة ونحدها بالشوبك ثم نضع الحشوة بداخلها ونغلقها جيداً .
- نضع في صينية الفرن ورق الزبدة ونضع القطع عليها .
- نضعها بالفرن بدرجة حرارة ٢٠٠ درجة لمدة عشر دقائق تقريباً .

« صحتين وعافية »

نأتي بصفار بيضة وملعقتين حليب نخلطهم جيداً وندهن وجه العجينة ثم نرش السمسم المقشر وحبة البركة فوقها .

- نضع الصينية في الفرن الساخن مسبقاً بالوسط بدرجة حرارة ١٨٠ درجة لمدة عشر دقائق تقريباً حتى يحمر الوجه

« صحتين وعافية »

In Damaskus gibt es viele Straßenverkäufer, die Maaruk anbieten. Sie rufen dann laut: „Maaruk! Frisches Maaruk! Leckeres Maaruk!“ Im Ramadan gibt es Maaruk oft als Nachtisch mit Datteln, Kokosraspeln und Walnüssen.

Jinan

Mandi mit Hähnchen

Jemen, Saudi-Arabien, Syrien

2 Becher Langkornreis
4 Hähnchenschlegel
1 Zwiebel
10 Kardamonkerne
10 Nelken
1 Prise Safran
½ Teelöffel Raz el Hanout
½ Teelöffel Salz, ½ Teelöffel Pfeffer
4 Becher Wasser
8 EsslöffelL Sonnenblumenöl
2 Stück Holzkohle
100 g Mandeln (abgezogen)
100 g Rosinen

- in einem Topf Zwiebelringe mit Raz el Hanout anrösten
- restliche Gewürze dazugeben (1 Minute)
- Wasser dazugeben und erwärmen
- Hähnchenschlegel dazugeben, aufkochen lassen, bei mittlerer Hitze 30 Minuten kochen lassen
- Hähnchenteile auf die Seite stellen
- 4 Esslöffel Öl und den Reis dazugeben und nach Vorschrift fertig kochen
- Safran punktuell verteilen (nicht mischen!)
- eine kleine feuerfeste Schale in die Mitte des Reis stellen, heiße Kohle hineinlegen
- 2 Esslöffel Öl auf die Kohle gießen
- sobald es raucht schnell abdecken und 15 Minuten räuchern lassen
- Hähnchen in einer Pfanne mit 1 Esslöffel Öl rösten
- Mandeln und Rosinen mit 1 Esslöffel Öl rösten
- auf einer großen Platte Reis und Hähnchen anrichten, mit Mandeln und Rosinen dekorieren

„Kommt man als Europäer zum ersten Mal als Gast zu einer syrischen Familie, ist man geneigt sich seltsam zu verhalten. Zu fremd sind einem die Riten der muslimischen Welt.

Klar, Schuhe aus, das weiß man! Aber sonst? Die Begrüßung ist herzlich und sofort gibt es einen Tee. Kinder springen lautstark durch die Gegend und zwei Frauen werkeln in der Küche, während der „Mann des Hauses“ sich redlich versucht mit mir zu unterhalten.

Das Essen kommt und duftet verführerisch. Nach meinem Verständnis würde es für ein ganzes Bataillon reichen. Die Vielfalt ist groß: etwas Fleisch, viel Reis und reichlich Gemüse. Die Zubereitung hat meinen Geschmack absolut getroffen, die Mengen überfordern mich.“

Walter

المنـــدي
المقاديـــر :
٤. قطع فخاذ دجاج
٢. كاسة وسط أرز طويل
١. بصلة
نصف ملعقة شاي سبع بهارات .
١٠ حبات هيل
١٠ ـ حبات كبش قرنفل
رشة ملح
رشة فلفل اسود
٤ كاسات ماء
٨. ملاعق طعام زيت (نصف للمرقة)
(نصف للفحم)
ملون عنابي (ألوان)
٣. قطع فحم .
للتـــزيـــن
١٠٠ غ لوز ١٠٠ غ زبيب
طريقة التحضيـــر
ـ نضع في قدر الدجاج ونبرش البصلة ونضيفها ونضيف السبع بهارات الهيل ، القرنفل ، الملح ، الفلفل الأسود مع أربع كاسات ماء يوضع القدر على النار ويسلق الدجاج .
ـ بعد نضوج الدجاج نرفعه من القدر ونضعه في صحن ثم نضيف لماء السلق أربع ملاعق زيت والأرز نخفض النار تحته حتى الاستواء .
ـ عند الاستواء نضع اللون فوق الأرز في اكثر من مكان دون تحريكه .

ـ نقوم بعمل حفرة وسط الأرز ونضع صحن أو فنجان يتحمل الحرارة أو نضع القصدير على شكل صحن صغير ، نضع فيه الفحم المشتعل ونصب باقي الزيت فوقه ، عند صعود الدخان نغطي القدر بسرعة ونعطيه جيداً
(قطعة قماش سميكة أو ورق القصدير للحفاظ على الدخان داخل القدر)
ونتظر ١٠ دقائق
ـ نقلب الدجاج في مقلاة مع قليل من زيت الفحم مع قليل من الألوان .
ـ نحص اللوز وبعد التحمير نضعه جانباً
ـ نقلب الزبيب بنفس المقلاة .
ـ نسكب الارز في جام وتزيينه بالدجاج واللوز والزبيب .

« صحتين وعافية »

Kässpätzle

Deutschland

650 g Mehl
400 g Emmentaler Käse
10 große Eier
½ Teelöffel Salz
1 Prise Pfeffer
1 Prise Muskatnuss
4 mittlere Zwiebeln
Öl

- Mehl, Eier und Gewürze mit dem Quirl gut verrühren
- Teig anschließend mit dem Kochlöffel schlagen bis er Blasen wirft
- Teig 10 Minuten ruhen lassen
- Käse grob reiben
- Zwiebeln in Ringe schneiden
- Wasser mit Salz zum Kochen bringen
- Backofen auf 75° C aufheizen
- eine Schüssel mit einer Schicht Käse auslegen
- Portion Teig mit einem Spätzlehobel ins Wasser schaben
- aufkochen lassen und mit der Schöpfkelle herausholen
- Spätzle auf dem Käse verteilen, wieder mit Käse bestreuen und in den Ofen stellen
- nächste Portion Teig ins Wasser schaben, aufkochen lassen ....
- so fortfahren bis der Teig verarbeitet ist
- im Backofen warm halten
- Zwiebelringe in der Pfanne im Öl kräftig anbraten
- Zwiebeln auf die Spätzle verteilen und sevieren

كيز شبيتسلية

المقادير :

٦٥٠ غ طحين ٤٠٠ غ جبنة قشقوان

١٠ بيضات كبار ½ ملعقة صغيرة ملح

رشة فلفل اسود رشة جوزة الطيب

٤ بصلات وسط زيت

طريقة التحضير :

- نخفق الطحين مع البيض جيداً مع البهارات حتى تبدأ الفقاعات بالظهور في المزيج .
- نترك الخليط يرتاح لمدة ١٠ دقائق
- نبرش الجبنة بشكل خشن
- نقطع البصل بشكل خواتم او شرائح
- يوضع الماء مع الملح على النار حتى الغليان
- يحمى الفرن بدرجة ٧٥ درجة مئوية .
- نضع طبقة من الجبنة في زبدية .
- نضع جزء من العجينة في مقطعة العجين وتقطع فوق الماء المغلي
- نترك حتى تنضج ثم نرفع من الماء بالكبجابة
- توضع العجينة المسلوقة فوق الجبنة وتوزع وترش مرة ثانية بالجبنة وتوضع في الفرن .
- نضع الجزء الثاني من العجين في المقطعة وتقطع في الماء المغلي حتى تنضج بنفس الطريقة أيضاً
- نتابع العملية ونترك بالفرن حتى تنضج العجينة
- نغلي البصل في مقلاة مع الزيت حتى يتحمر جيداً
- يوضع البصل المقلي فوق العجينة ويقدم ساخناً

« صحتين وعافية »

Kartoffelauflauf

Deutschland

1 kg Kartoffeln
200 ml Sahne
100 ml Milch
200 g geriebener Käse
2 Teelöffel Zucker
Salz, Pfeffer – nach Geschmack
Italienische Kräuter oder andere Kräuter

- rohe Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden
- mit Salz, Pfeffer und Kräutern mischen und
- in eine Auflaufform schichten
- Sahne-Milch-Mischung über die Kartoffeln gießen
- mit geriebenem Käse bestreuen
- 60 bis 70 Minuten bei 180 Grad backen

„Kartoffelauflauf gehört in unserer Familie traditionell zu jedem Geburtstagsessen. Zu solchen besonderen Anlässen darf er auch nur mit Sahne aufgegossen werden. Wenn es weniger gehaltvoll sein soll, wird die Sahne zum Teil durch Milch ersetzt. Unverzichtbar sind jedoch die Kräuter. Sie dürfen gerne frisch sein. Beim Käse scheiden sich die Geister. Die einen vertragen einen kräftigen Bergkäse. Wer es zurückhaltender mag, nimmt Mozzarella oder einen jungen Gouda. Kartoffelauflauf eignet sich als Beilage zu festlichen Menüs. Genauso gut schmeckt aber auch ein einfacher grüner Salat dazu. Auf jeden Fall gehört er in 3. Generation zu den Lieblingsessen meiner Familie.“

Christiana

طاجن البطاطا

المقادير :

١. كغ بطاطا

٢٠٠ مل قشطة

١٠٠ مل حليب

٢٠٠ غ جبنة مبروشة

٢. ملعقة صغيرة ملح .

١. ملعقة صغيرة فلفل أوحسب الرغبة

مكعبات ايطالية فلل الريحان ـ الزعتر ـ

البقدونس

طريقة التحضير .

ـ تقشر البطاطا وتقطع إلى قطع رفيعة

ـ تمزج البطاطا مع الملح والفلفل والبقدونس

والريحان والزعتر .

ـ تصف البطاطا في طاجن فرن .

ـ تمزج القشطة والحليب ثم نسكبه فوق

البطاطا .

ـ نرش الوجه بالجبنة المبروشة .

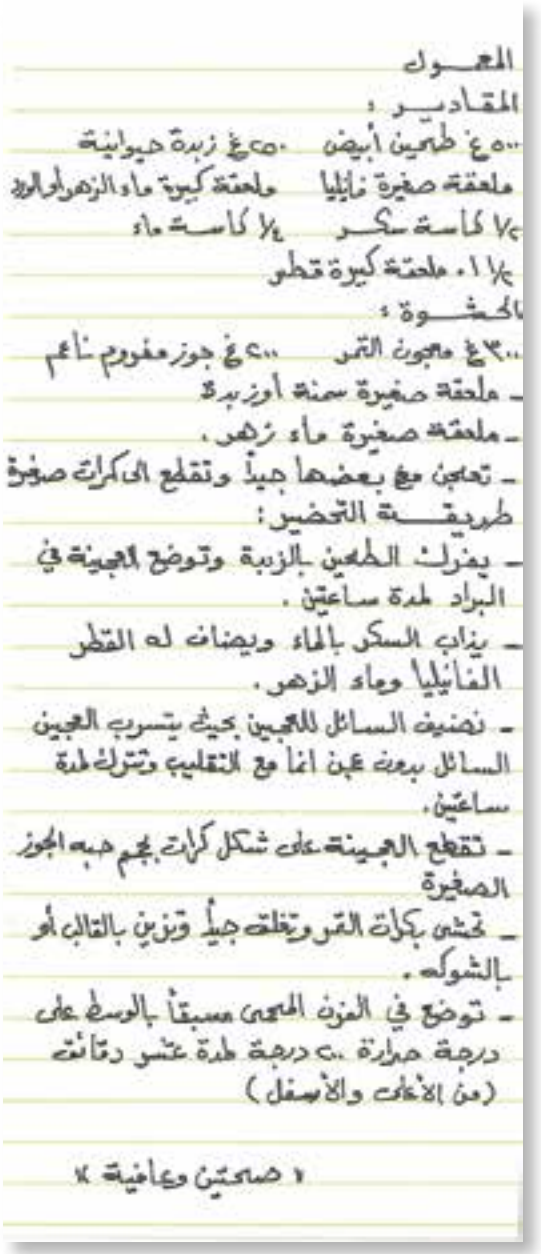
ـ توضع في الفرن لمدة ٦٠-٧٠ دقيقة إلى

أن تنضج البطاطا .

« صحتين وعافية »

Maamoul

Libanon, Palästina, Syrien



المعمول

المقادير :

٥٠٠غ طحين أبيض ٥٠٠غ زبدة حيوانية

ملعقة صغيرة فانيليا ملعقة كبيرة ماء الزهر أو الورد

½ كاسة سكر ¼ كاسة ماء

١½ ملعقة كبيرة قطر

الحشوة :

٣٠٠غ معجون التمر ٥٠٠غ جوز مفروم ناعم

- ملعقة صغيرة سمنة أو زبدة
- ملعقة صغيرة ماء زهر .
- تعجن مع بعضها جيداً وتقطع الى كرات صغيرة

طريقة التحضير :

- يفرك الطحين بالزبدة وتوضع العجينة في البراد لمدة ساعتين .
- يذاب السكر بالماء ويضاف له القطر الفانيليا وماء الزهر .
- تضيف السائل للعجين بحيث يتسرب العجين السائل بدون عجن اغا مع التقليب وتترك لمدة ساعتين .
- تقطع العجينة على شكل كرات بحجم حبة الجوز الصغيرة
- تحشى بكرات التمر وتغلق جيداً وتزين بالقالب أو بالشوكة .
- توضع في الفرن المحمى مسبقاً بالوسط على درجة حرارة ٢٠٠ درجة لمدة عشر دقائق (من الأعلى والأسفل)

« صحتين وعافية »

Teig:
500 g Mehl
250 g Butter
1 Teelöffel Vanille
1 Esslöffel Orangenblütenwasser
½ Becher Zucker
¼ Becher Wasser
1 ½ Esslöffel Zuckerwasser (1 ½ Becher Zucker in 1 Becher Wasser und einem Spritzer Zitronensaft gelöst)

Füllung:
300 g Dattelpaste
200 g gehackte Walnüsse
1 Esslöffel weiche Butter
1 Esslöffel Rosenwasser

- Mehl und Butter verkneten
- im Kühlschrank 2 Stunden ruhen lassen
- die restlichen Zutaten vorsichtig einarbeiten
- im Kühlschrank 2 Stunden ruhen lassen
- Dattelpaste und Nüsse mit 1 Esslöffel Butter und 1 Esslöffel Rosenwasser vermengen
- Teig in walnussgroße Kugeln formen
- aus der Dattelpaste etwas kleinere Kugeln formen
- Teig in der hohlen Hand flach ausstreichen
- Dattelpaste in die Mitte legen
- alles zu einer Kugel formen
- mit der Gabel ein Muster eindrücken
- auf ein Backblech legen
- bei 200 °C im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten backen
- auskühlen lassen

Maamoul backen

„Maamoul gehören zu jedem wichtigen Fest bei uns zu Hause. Das Backen ist viel Arbeit. Für große Feste müssen schon mal 10 kg Teig verarbeitet werden. Wenn wir in Syrien Maamoul backen, dann treffen wir uns dafür mit Nachbarinnen, Freundinnen oder auch Familie und alle helfen mit. Dann sitzen wir zusammen und formen unsere Maamoul. Wir trinken Kaffee, erzählen Geschichten, lachen und manchmal weinen wir auch. Unsere Männer helfen auch oft beim Backen. Sie achten darauf, dass das Gebäck rechtzeitig aus dem Ofen kommt – und probieren, ob es schmeckt.“

Shahed

Tufahije

Bosnien

1 Kilo Apfel
1 Kilo Zucker
200 g gemahlene Haselnüsse
150 g Sultaninen (getrocknete Trauben)
1Päckchen Vanillezucker
1,5 Liter Wasser

- Wasser, Zucker und Vanillezucker kochen
- Äpfel schälen und das Kerngehäuse herausschneiden
- Äpfel vorsichtig in den Zuckersirup tauchen
- kurz mitkochen lassen bis sie weich sind
- Äpfel herausholen und abkühlen lassen
- gemahlenen Nüsse, Sultaninen mit so viel Sirup vermischen, dass eine feste Masse entsteht
- Nussmischung in die Äpfel füllen
- gefüllte Äpfel in eine flache Schüssel stellen und
- mit dem restlichen Sirup übergießen und kühlen
- mit Schlagsahne servieren
- dazu gehört natürlich eine Tasse Kaffee

1 kg jabuka, 1 kg sećera, 200 grada oraha, 150 grama suhi grožđica, 1 vanilin šećer, 1,5 l vode

Priprema: Pomiješati 1,5 l vode,1 kg sećera i jedan vanilin šećer. U međuvremenu oguliti jabuke, izdubiti ih. Kada šećerni sirup prokuha, spustiti polako jabuke i kuhati kratko samo da omekšaju. Kada su jabuke gotove, izvaditi i ohladiti. Napraviti smjesu od mljevenih oraha, grožđica i sirupa te tom istom smjesom puniti orahe.Napunjene jabuke poredati u posudu, preliti ostatkom sirupa i staviti u frižider. Tufahije servirati sa šlagom i naravno kafom. Prijatno.

„Tufahije stammen ursprünglich aus Persien. Sie gehören inzwischen zu den Nationalspeisen Bosniens, sind aber auch in den anderen Balkanländern bekannt. Das Wort „Tuffah“ kommt aus dem Arabischen und bedeutet „Apfel“. Tufahija sind gekochte Äpfel mit einer Füllung aus Nüssen, Sahne und Zucker. Meine Variante hat auch Rosinen. Dieses Gericht ist in Bosnien und Herzegowina sehr bekannt und gehört an Feiertagen auf den Tisch, besonders an Eid Bajram (Fastenbrechen). Tufahije und Kaffee sind immer eine gute Kombination.“

Lejla

Barazek

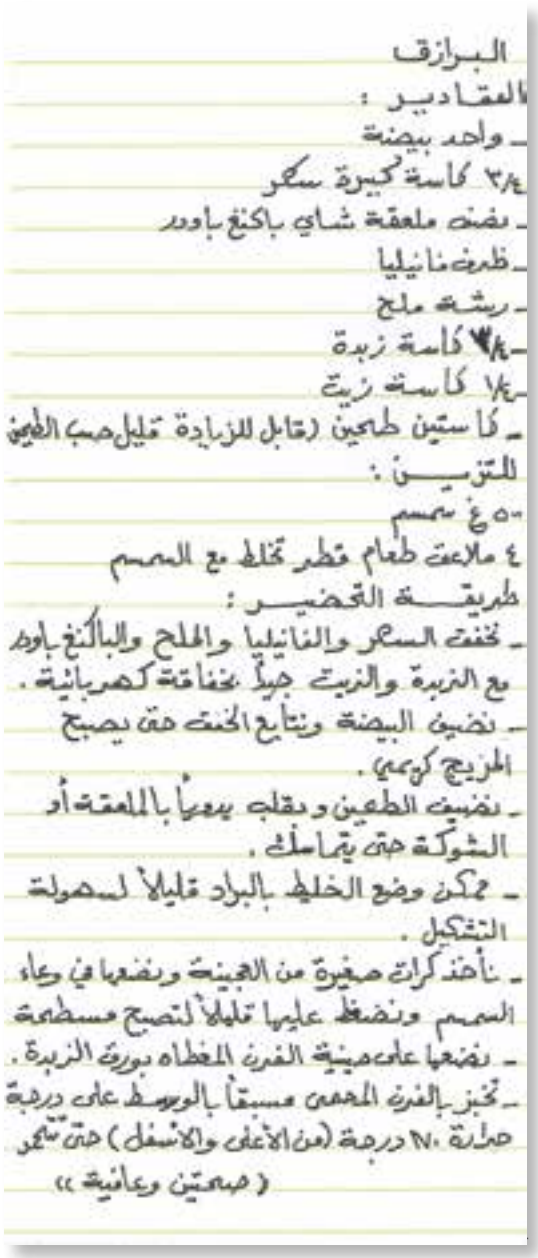
Syrien

2/3 Becher Butter
1/3 Becher Sonnenblumenöl
1 Päckchen Vanillezucker
1/2 Teelöffel Backpulver
1 Ei
2 Becher Mehl
Prise Salz
500 g Sesam
1/2 Tasse Zuckersirup

- Butter, Öl, Vanillezucker und Backpulver verrühren
- Ei unterrühren
- Mehl vorsichtig unterheben
- Sesam mit dem Zuckersirup mischen
- kleine Bällchen (walnussgroß) aus dem Teig formen
- Bällchen in die Sesammischung tunken und platt drücken
- bei 180°C ca. 15 Minuten im Ofen backen

„Barazek werden mit Maamoul und anderen arabischen Süßigkeiten zu islamischen Festen angeboten. Im Gegensatz zu den meisten arabischen Süßigkeiten sind Barazek nicht sehr süß. Deswegen werden sie von manchen Leuten besonders gemocht. Besonders die deutschen Frauen lieben sie."

Thanaa



البرازق

المقادير :

- واحد بيضة
- ٣/٤ كاسة كبيرة سكر
- نص ملعقة شاي باكنغ باودر
- ظرف فانيليا
- رشة ملح
- ١/٢ كاسة زبدة
- ١/٢ كاسة زيت
- كاستين طحين (قابل للزيادة قليل حسب الطحين)

للتزيين :

- ٥٠٠ غ سمسم
- ٤ ملاعق طعام قطر تخلط مع السمسم

طريقة التحضير :

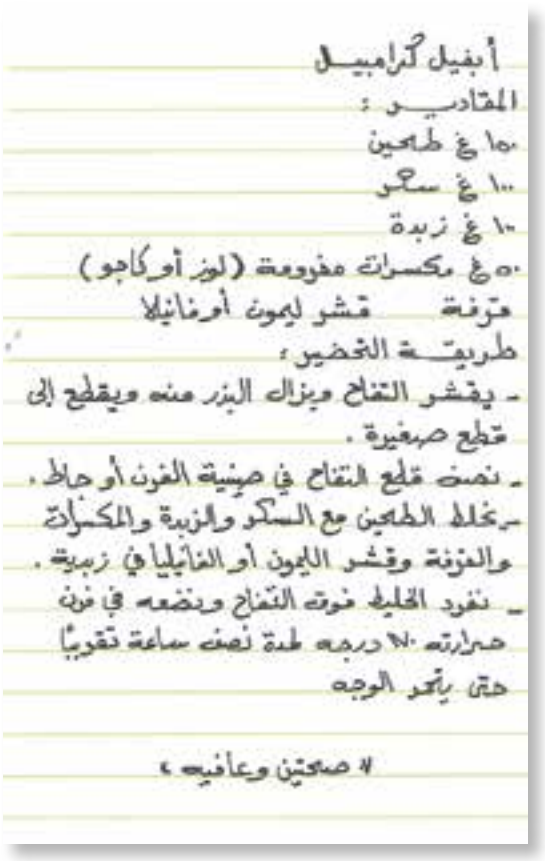
- تخفق السكر والفانيليا والملح والباكنغ باودر مع الزبدة والزيت جيداً بخفاقة كهربائية.
- تضيف البيضة وتتابع الخفق حتى يصبح المزيج كريمي.
- تضيف الطحين وتقلب يدوياً بالملعقة أو الشوكة حتى يتماسك.
- يمكن وضع الخليط بالبراد قليلاً لسهولة التشكيل.
- تأخذ كرات صغيرة من العجينة وتضعها في وعاء السمسم وتضغط عليها قليلاً لتصبح مسطحة.
- تضعها على صينية الفرن المغطاه بورق الزبدة.
- تخبز بالفرن المحمى مسبقاً بالوسط على درجة حرارة ١٨٠ درجة (من الأعلى والأسفل) حتى تشقر (صحتين وعافية)

Apfelcrumble

Großbritannien

1 kg Apfel
150 g Mehl
100 g Zucker
100 g Butter
50 g gehackte Nüsse / Mandeln
Zimt, Zitronenschale

- Äpfel schälen und Kerngehäuse entfernen
- in Stücke schneiden
- in eine Auflaufform schichten
- aus Mehl, Zucker, Butter, Nüssen und Gewürzen Streusel herstellen
- Streusel über die Äpfel streuen
- etwa 30 Minuten bei 170 Grad backen
  (bis die Streusel knusprig sind)



أبفيل كرامبيل
المقادير :
١٥٠ غ طحين
١٠٠ غ سكر
١٠٠ غ زبدة
٥٠ غ مكسرات مفرومة (لوز أو كاجو)
قرفة قشر ليمون أو فانيلا
طريقة التحضير :
- يقشر التفاح وينزال البزر منه ويقطع إلى قطع صغيرة .
- نضع قطع التفاح في صينية الفرن أو حاط .
- نخلط الطحين مع السكر والزبدة والمكسرات والقرفة وقشر الليمون أو الفانيليا في زبدة .
- نفرد الخليط فوق التفاح ونضعه في فرن حرارته ١٨٠ درجه لمدة نصف ساعة تقريبًا حتى يحمر الوجه

« صحتين وعافيه »

„Apfelcrumble ist ein leckerer Nachtisch, der schnell zubereitet ist und sich auch gut vorbereiten lässt. Wenn gerade keine Äpfel da sind, kann man ihn mit Kirschen, Birnen, Pflaumen, Pfirsichen oder auch Aprikosen zubereiten. Der Fantasie sind da keine Grenzen gesetzt.
Wenn man ihn syrischen Gästen reichen möchte, sollte man mehr Zucker nehmen. Wenn wir ihn bei unseren Frauentreffen auftischen, dann stellen wir immer eine Zuckerdose dazu. Unser Obst ist den arabischen Frauen oft zu wenig süß.“

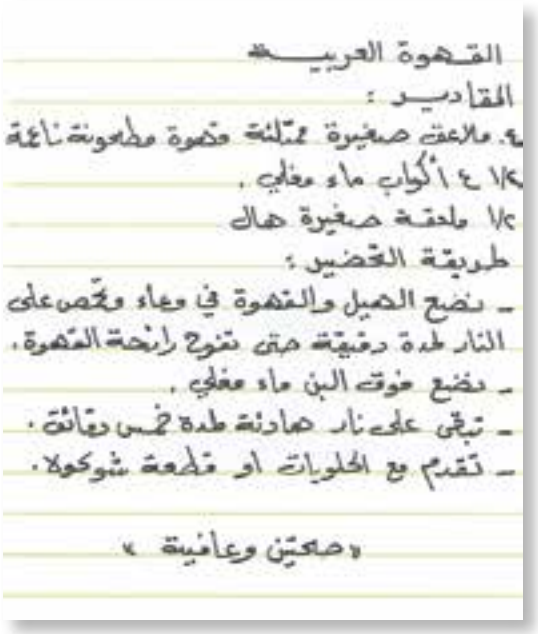
Christiana

Kaffee

Jordanien, Libanon, Palästina, Syrien

Arabischer Kaffee – 4 Tassen
4 gehäufte Teelöffel gemahlener Kaffee
½ Teelöffel gemahlener Kardamon
4 ½ Tassen Wasser

- Kaffeepulver und Kardamon in einem kleinen Topf erhitzen, dabei umrühren bis Kaffee duftet (ca. 1 Minute)
- kochendes Wasser dazu gießen
- 5 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen
- servieren (am besten mit einem süßen Gebäck)


القهوة العربية
المقادير :
٤ ملاعق صغيرة ممتلئة قهوة مطحونة ناعمة
١/٢ ٤ أكواب ماء مغلي .
١/٢ ملعقة صغيرة هال
طريقة التحضير :
- نضع الحبيل والقهوة في وعاء ونحمص على النار لمدة دقيقة حتى تفوح رائحة القهوة .
- نضع فوق البن ماء مغلي .
- تبقى على نار هادئة لمدة خمس دقائق .
- تقدم مع الحلويات او قطعة شوكولا .
« صحتين وعافية »

„Ich habe arabischen Kaffee in Saudi – Arabien kennen gelernt. Dort wird er am Ende eines Besuchs angeboten – als höfliches Zeichen, dass der Besuch sich jetzt gerne verabschieden darf. Als ich das erste Mal bei einer syrischen Freundin eingeladen war, war ich sehr erstaunt, als ich sofort Kaffee angeboten bekam. Ich habe mich also schnell wieder verabschiedet. Meine Freundin wiederum war erstaunt, dass ich nicht länger geblieben bin. Was für ein Missverständnis! Inzwischen weiß ich, dass in Syrien immer Kaffee angeboten wird, zu jeder Tages- und Nachtzeit.“

Khadijah

Das Team

Wir sind etwa 20 Frauen, die aus unterschiedlichsten Gründen in Wertheim und Umgebung wohnen. Wir kommen aus Deutschland, Bosnien, Syrien, Kenia und Afghanistan. Von Zeit zu Zeit schneien auch mal zwei Irakerinnen herein. Seit dem Frühjahr 2017 treffen wir uns ein Mal in der Woche für ein paar Stunden um miteinander ins Gespräch zu kommen. Am Anfang war die Verständigung noch schwierig. Zum Glück konnten einige Frauen schon etwas deutsch sprechen. Den Rest übersetzten wir mit Händen, Füßen und viel Gelächter.

Wenn Frauen sich zum Kaffee treffen – egal welcher Nation sie angehören – wird eigentlich immer Gebäck mitgebracht. Das war bei uns nicht anders. Nun wird im arabischen Raum um die Nachmittagszeit oft die Hauptmahlzeit gereicht. Und so war unser Tisch immer gedeckt mit den verschiedensten Gerichten, mal süß, mal herzhaft, mal scharf. Für uns alle war es eine herrliche Entdeckungsreise! Über die Speisen kamen wir immer mehr ins Gespräch. Wir tauschten die Rezepte aus. Oftmals mussten wir lange nach Übersetzungen suchen. Die Gewürze und andere Zutaten waren uns nicht geläufig. Sehr interessant waren auch die Geschichten hinter den Gerichten. Wir merkten, dass Kochen sehr viel mit Traditionen zu tun hat. So erfuhren wir immer mehr über das Leben in der anderen Kultur. Im Lauf der Zeit kamen so einige Lieblingsrezepte zusammen, die wir hier in diesem Buch zusammengestellt haben.

Viel Vergnügen beim Schmökern, Stöbern und Ausprobieren.

Guten Appetit!
Prijatno! Saha Wa Hana!
Chakula Chema!
Cha Eschtehaa!

Impressum

Herausgeber:
Willkommen in Wertheim e.V.

Redaktion:
Constanze Schwab, Thanaa Mahfouz

Gestaltung und Layout:
Dipl. Des. Heike Scharm, Scharmantes Design, www.scharmant.de

Fotonachweis:
Walter Hörnig, Thanaa Mahfouz, Christiana Hartel, Constanze Schwab

Für den Inhalt dieser Publikation ist verantwortlich der internationale Frauentreff des Vereins Willkommen in Wertheim e.V.

© November 2019, Vorabversion 01.11.19

Gefördert von:

Baden-Württemberg
MINISTERIUM FÜR SOZIALES UND INTEGRATION

Wertheim

Scharmantes Design®
Produktgestaltung und Grafik

WERTHEIMS
internationales

KOCH BUCH