



HAND ZU MUND

KOCHBUCH WH Treptow AWO Mitte

INITIIERT VON MARLENE KEIMES



Liebe Leser*innen,

ursprünglich sollte das Kochbuch beginnen mit persönlichen Geschichten der Bewohner aus Ihren Heimatländern, leider kam Corona dazwischen. Deswegen kann ich Ihnen/ Euch nur eine kurze Geschichte eines Bewohners hier vorstellen.

Das Leben ist manchmal von einer Sekunde auf die nächste wandelbar und unterliegt nicht immer unseren Vorstellungen. So auch die Flucht der Männer, die hier im einzigen Wohnheim für geflüchtete Männer in Berlin leben. In der Einrichtung leben bis zu 209 Männer zwischen 18 Jahren und 67 Jahren aus 30 Ländern unserer Erde. Es hat mir, den Bewohnern und meinen Unterstützer*innen große Freude bereitet das Kochprojekt umzusetzen. Wir haben die Vielfalt der Gerüche und Geschmäcker aus den fernen Ländern als Bereicherung empfunden. Durch das gemeinsame Kochen sind wir den Bewohnern näher gekommen, haben sie sich öffnen sehen und uns bereichert aneinander. Einem Eintauchen in die Welt der Sensitivität der Gerichte steht nun nichts mehr im Wege und dabei wünsche ich viel Freude. Ich bedanke mich bei allen, die mich darin tatkräftig unterstützt haben und hoffe auf die Wiederbelebung der kulinarischen Zusammenkunft.

Herzliche Grüße
Marlene Keimes
(Ehrenamtskoordinatorin/ Sozialarbeiterin)

Geschichte des Koches der „afghanischen Spaghetti“

Sharif kommt aus Afghanistan. Seine Stadt heißt Badakhshan und liegt ganz im Nordosten des Landes. Er ist dort 1996 geboren und bis zur 6. Klasse zur Schule gegangen. Seine Klasse bestand aus 20 Jungs. In seiner Stadt werden Jungen und Mädchen separat unterrichtet. In der Hauptstadt Kabul findet man aber auch gemischte Schulklassen. Im Alter von 12 Jahren begann er bereits zu arbeiten. Er hatte keine Wahl, er musste die harte körperliche Kinderarbeit annehmen. Alle Kinder mussten so früh Geld hinzuverdienen, um Ihren Eltern finanziell zu helfen. Sharif suchte sich einen Job bei einem Friseur. Es war ein alter Mann, der ihm das Haarschneiden beibrachte. 12 Stunden täglich harte, sehr harte Arbeit. Die Woche begann Samstag früh um 7 Uhr und er kam erschöpft zwischen 20 und 22 Uhr nach Hause. Ein Jahr als Friseur, danach als Maler. Mit dem Anstreichen gelang es ihm, genug Geld zu verdienen, um sich etwas zu essen kaufen zu können. Seine Familie besteht aus 6 Menschen. Sein Vater hat zweimal geheiratet und aus der ersten Ehe einen Sohn mitgebracht. Dann traf er Sharifs Mama und heiratete erneut. Er hat 3 Schwestern, von denen heute noch eine mit der Mutter in Badakhshan im eigenen Haus lebt. Der Vater ist seit langem gestorben. Die beiden anderen Schwestern haben in Afghanistan geheiratet und sind danach in den Iran gezogen, wo sie seit 2018 mit ihren Männern und Kindern leben.

Sharif kam im August 2015 mit dem Auto aus Afghanistan in Pakistan an. Nach ein oder zwei Tagen ging die Reise weiter per Auto in den Iran. Im Iran dauerte es ungefähr 2 Monate, bis er über die Bergketten nach Buschehr im Westen des Landes am Persischen Golf kam. Hier hat es 6 bis 7 Monate gedauert, um das Geld für die Weiterfahrt Richtung Europa zu verdienen. In Buschehr hat er in seinem erlernten Beruf als Maler für Firmen gearbeitet und lebte in einem 15 qm Zimmer mit mehreren Männern. Es war sehr wenig Platz dort. Alle schliefen dicht gedrängt auf dem Boden.

Die Adresse bekam Sharif von seiner Mutter, da die Wohnung einem Onkel gehört. Schließlich war etwas Geld zusammen, er startete per Taxi Richtung Norden. Viele Wege musste er auch zu Fuß gehen, bis er ganz im Norden an der türkischen Grenze ankam. Das waren über 3.000 Kilometer.

Seit 2016 ist er in Deutschland und versucht sich hier ein Leben aufzubauen. Für dieses Buch zeigt er, dass er nicht nur Haare schneiden und Wände streichen, sondern auch heimische Spaghetti kochen kann.

Spaghetti auf afghanische Art

Zutaten:

- 1 kg Rindfleisch
- 4 Packungen Spaghetti
- 1 Knoblauchknolle
- 1000g Natur - Joghurt
- 50g Soja
- 400g grüne Spitzpaprika
- 600g frische Tomaten
- 1 Tube Tomatenmark
- 500g Kartoffeln (estkochend)
- Sonnenblumenöl
- Salz, Zimt, Paprika



Zubereitung:

1. Soja in Wasser einweichen im Verhältnis 1 zu 1
2. Zwiebeln häuten und klein schneiden. Alle bis auf 3 Kartoffeln schälen und waschen, dann in kleine Würfel schneiden. Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden.
3. Als nächstes reichlich Öl (200ml) in einer Pfanne erhitzen und 1 kg Hackfleisch darin auf höchster Stufe anbraten (es kann auf 2 Pfannen aufgeteilt werden, wegen der großen Menge).
4. Abgeseibtes Soja und Zwiebeln dem Hackfleisch hinzugeben.
5. Die Spitzpaprika waschen, säubern und schneiden, dem Hackfleisch hinzu geben und unterrühren. Circa 20 min anbraten lassen.
6. 5 Knoblauchzehen schälen und waschen, klein schneiden und in die Pfanne geben. Nun auf mittlerer Hitze unter gelegentlichem Umrühren goldbraun anbraten.
7. 4 Tomaten waschen, in Würfel schneiden und in die Pfanne geben.
8. Zum Schluss die Kartoffelwürfelchen dem Hackfleisch untermischen. In einer separaten Schüssel eine Tube Tomatenmark ausdrücken und mit doppelter Menge Wasser vermischen. 20 g Zimt und 20 g Paprika und etwas Salz unterrühren und den Sud weitere 15 min in der Pfanne unter stetigem Umrühren köcheln.

1. Zwei Töpfe mit Wasser auffüllen und etwas Salz und Öl hinzugeben für die Spaghetti.
2. Die zurückgelegten 3 Kartoffeln waschen und in Scheiben schneiden. Diese in eine Schüssel in Scheiben legen und mit Wasser auffüllen.
3. Spaghetti dritteln, im kochenden Salzwasser 10- 12 min kochen. Nun die Spaghetti in einem Sieb abschütten unter fließendem Wasser.
4. Etwas Öl im Topf erhitzen, Kartoffelscheiben aus dem Wasser einzeln auf dem Topfboden auslegen. Man verwendet nun am besten Handschuhe wie unser Koch und schichtet portionsweise Spaghetti-Hackfleisch auf und endet mit einer Schicht Hackfleisch.
5. Bei geschlossenem Deckel (mit Zeitung oder Handtuch zur Wärmeisolation umwickelt) weitere 15-20 min auf kleinster Stufe kochen. Unser Koch hat einen leeren Topf verkehrtherum sowie einen befüllten Topf mit kaltem Wasser darauf gestellt. Dies sah kunstvoll aus und sollte der Beschwerung dienen.

Afghanisches Palau

Zutaten:

- 2 kg afghanischer Basmati-Reis (Tariq Kashmir Gold)
- 2 kg Hähnchen
- 4 Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 3 Peperoni
- 1 Zitrone
- Safran
- 3 Zehen Knoblauch

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden, Zwiebeln in kleine Ringe und Peperoni schneiden, 10 Safran-Zehen und drei klein geschnittene Knoblauchzehen gemeinsam mit den auf Zimmertemperatur ausgepackten Hähnchenschenkeln und -keulen in einer Auflaufform einweichen. Mit 500 ml Sonnenblumenöl und etwas Salz füllen.

2 Kg Reis in einem Topf unter fließendem Wasser 3x waschen. Wasser abschütten. Mit der 3-fachen Menge warmem Wasser aufschütten und 30 min aufquellen lassen. Dann den Reis in einen anderen Topf umschütten und erneut mit Wasser auffüllen und aufkochen lassen. 10-15 min/ Stufe 6. Jetzt den Reis in Öl 10-15 min anbraten auf Stufe 2.

Backblech mit Aluminiumfolie auslegen Zutaten (Hähnchen, Kartoffeln, Peperoni) gleichmäßig ausbreiten und bei 250 Grad 40 min backen.



Biryani (Pakistanische Hauptspeise)

Zutaten:

- 8 Hähnchenkeulen
- 10 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Peperoni
- Ingwer

150 g Basmatireis (3 Gläser)

Sonnenblumenöl

Gewürze: Gram Masala, Turmeric Powder, Biriami,
mildes Madras Curry, Kreuzkümmel, Salz



Zubereitung:

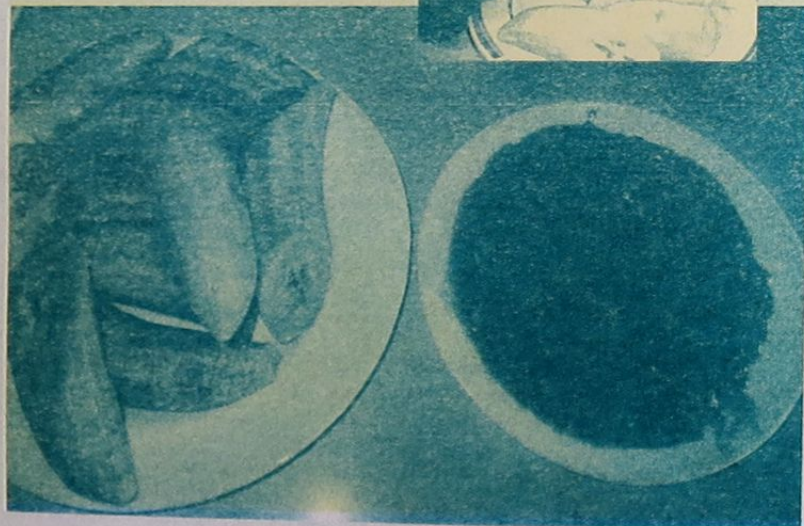
1. Die 8 Hähnchenkeulen waschen und häuten unter fließendem Wasser.
2. Die 10 Zwiebeln schälen und in kleine Stücke schneiden.
3. Man nehme 3 Knoblauchzehen und schneide sie klein.
4. Hähnchen in kleine Stücke grob hacken mit einem sehr scharfen Messer (Beil, falls vorhanden:)
5. Öl im Topf erhitzen, die Zwiebeln einige Minuten goldbraun dünsten dann die Hähnchenstücke hinzugeben und zirka 15 min bei Stufe 6 unter Umrühren braten
6. Gemüse klein schneiden und hinzugeben (10 Tomaten, Ingwer, Peperoni, Knoblauch)
7. Gewürze jeweils einen halben Teelöffel (Gram Masala, Turmeric Powder, Biriami, mildes Madras Curry, Kreuzkümmel sowie 2 Teelöffel Salz) untermischen
8. 3 Gläser (0,2) Wasser und 3,5 Gläser Basmatireis in den Topf geben und verrühren. Weitere 10 Minuten bei runtergedrehter Temperatur (Stufe 3 Elektroherd) köcheln, unter stetigem Umrühren.

Aus Ghana

Boiled Plantain (Kochbanane) mit Stew

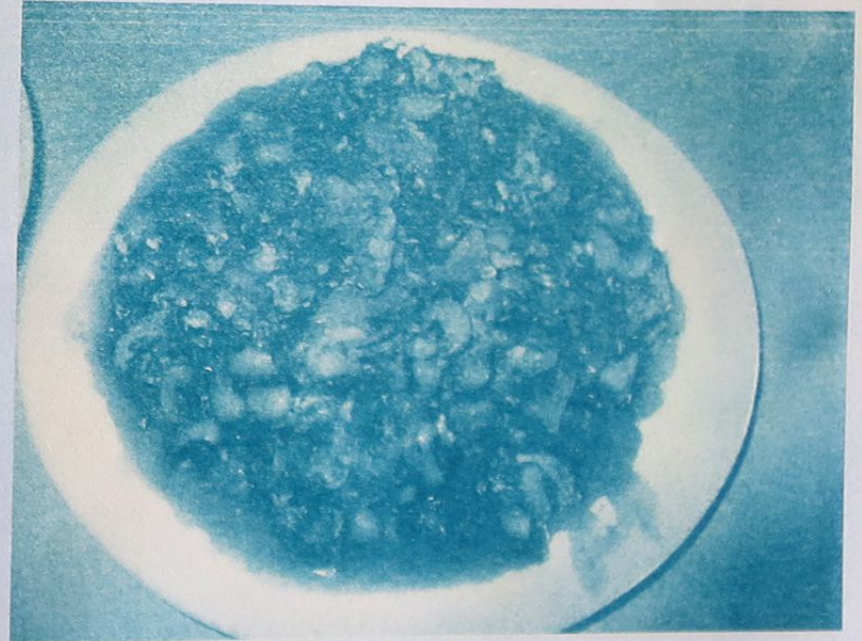
Zutaten:

- 500g Augenbohnen (Waakyebohnen)
- 5-6 Plantains (Kochbananen)
- Salz
- 2 Zwiebeln
- 1 Dose African Queen Tomaten Soße (mit Fisch)
- Samba Olek
- Tomatenmark aus der Tube
- 1 Würfel Gemüsebrühe
- 2 Eier
- Sonnenblumenöl



- ## Zubereitung:
1. 500g Augenbohnen in einen halbvollen Topf mit Wasser geben
 2. Plantains schälen, säubern und halbieren
 3. Die Plantains in einen Topf mit etwas Wasser und Salz geben
 4. Die Bohnen und Plantains auf Stufe 1-2 auf dem Herd zum Köcheln bringen
 5. Nach zirka 15 min das Wasser von den Bohnen abgießen, neues hinzugeben und wieder auf den Herd stellen und auf Stufe 3 hochdrehen
 6. Zwiebeln säubern, schälen und zerschneiden in kleine Stücke
 7. Die Plantains etwas runterdrehen und immer wieder die Härte testen
 8. Nach zirka 20 min (je nachdem wie hart sie noch sind) Wasser der Plantains abgießen und noch mal säubern
 9. Bohnen kochen lassen (zirka 40 min)
 10. Bohnenwasser abgießen und erneut mit neuem Wasser auf den Herd stellen
 11. Nach zirka 45 min insgesamt die Bohnen in ein Sieb gießen, um das Wasser abzugießen
 12. Öl in einem Topf erhitzen und dann Zwiebeln andünsten und einen halbvollen Esslöffel Salz hinzugeben.
 13. 3 EL Sambal Olek und Tomatenmark aus der Tube dazu
 14. 1 Würfel Gemüsebrühe reintun und umrühren
 15. 2 Eier in die Stew schlagen und rühren
 16. 1 Dose African Queen Tomatensoße reinkippen und unterrühren
Die Bohnen zu der Stew geben und vermischen
 17. Etwas Öl unterrühren und immer wieder umrühren;
ab und zu abschmecken

FERTIG! SCHMECKEN LASSEN!



Linsensuppe aus dem Irak

Zutaten:

500g Linsen
3 kleine Zwiebeln
Salz, Pfeffer, Curcuma
Öl
100 g Weizennudeln



Zubereitung:

1. Zwiebeln schälen und klein hacken und in der Pfanne mit etwas Öl anbraten
2. Pfeffer, Salz und einen EL Curcuma hinzu
3. 500g Linsen in einen Topf geben und mit der doppelten Menge Wasser auffüllen, dann die angebratenen Zwiebeln hinzugeben
4. Nach 15 min eine Handvoll zerkleinerter Weizennudeln in die Suppe rühren und mit etwas Wasser aufschütten
5. Unter gelegentlichen Umrühren 30 min köcheln lassen auf Stufe 2

Einfach und lecker-schön wärmend besonders in der kalten Jahreszeit. Nach Bedarf kann etwas Zitrone über die Suppe gespritzt werden. Lecker schmeckt es besonders mit einem Stück arabischem Brot z.B. Fladenbrot, welches zuvor im Ofen kurz erwärmt wurde :)

Huhn mit Gemüse auf jordanische Art

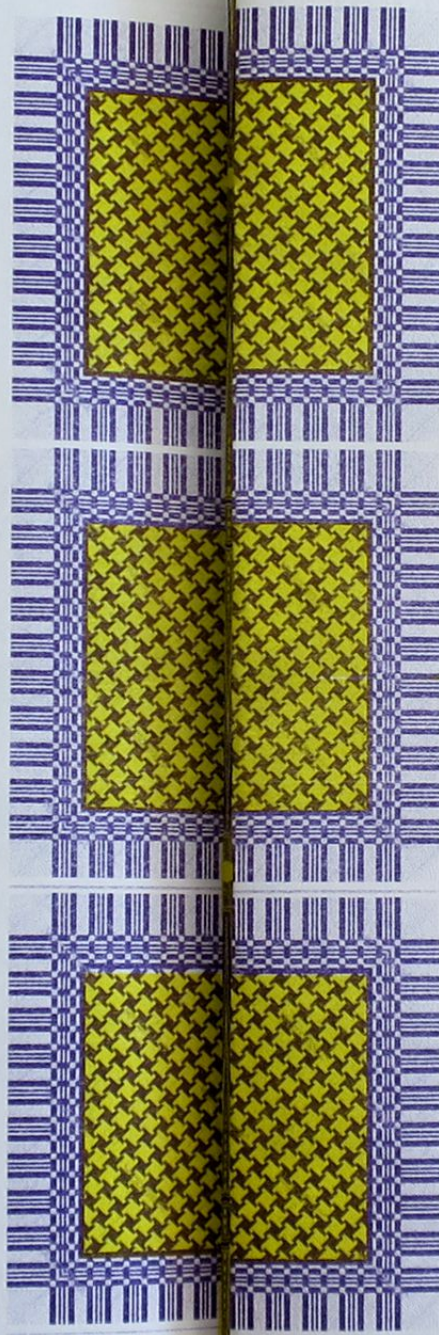
Zutaten:

1800g Hähnchenunterschenkel
2 kg Kartoffeln (festkochend)
1 kg passierte Tomaten
1 kg frittierte tiefgefrorene Gemüse-Mischung (Brokkoli, Blumenkohl, Karotten)
Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Curcuma, Curry, Knoblauchpulver, Dukka orientalische Gewürzmischung



Zubereitung:

1. Hähnchenunterschenkel waschen und in 2 Töpfe aufteilen, mit Wasser befüllen, kochen lassen auf höchster Stufe.
2. Alle Kartoffeln schälen, waschen und vierteln, aufgeteilt den beiden Töpfen hinzufügen.
3. Passierte Tomaten den Töpfen hinzufügen.
4. Salzen und nun bei geschlossenen Deckeln zirka 60 min auf kleiner Flamme kochen.
5. Wenn die Kartoffeln gar sind, das tiefgefrorene Gemüse in den Topf geben.
6. Mit Pfeffer, Kreuzkümmel, Kurkuma, Curry, Knoblauchpulver und der Dukka Gewürzmischung nach Belieben würzen.



Guten Appetit!

Rote Linsensuppe auf pakistanisch

Zutaten:

500g rote Linsen

2 Tomaten

1 Knolle Ingwer

1 Knoblauchzehe

1 Handvoll Peperoni

1 kg Basmati Reis

Gewürze vom Inder: Currypulver, Curcuma, Garam Masala, Haleem Masala,

Kreuzkümmel, Salz, Cumin Seeds

Für den Dipp:

2 Gurken, 2 Zwiebeln, Joghurt natur (3,5%), Milch, schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Linsensuppe

1. 2 Tomaten, Peperoni in Stücke schneiden

2. Ingwer zerkleinern

3. 500g Linsen in den Topf mit doppelt so viel Wasser auf höchster Stufe kochen

4. Knoblauchzehe in ganz kleine Stücke schneiden

5. Tomaten und Peperoni zu den Linsen hinzugeben

6. Gewürze: Curry, Kurkuma, Garam Masala, Haleem Mansala, Kreuzkümmel, Salz hinzugeben

7. Immer wieder etwas Wasser hinzugeben und umrühren

8. Reis im kalten Wasser in einem Topf etwas mit Wasser säubern und nachdem das Wasser abgeschüttet ist stehen lassen

9. Nun Öl in einer Pfanne erhitzen (reichlich Öl) und anschließend den geschälten und klein geschnittenen Ingwer und Knoblauch in das Öl geben. Wenn es etwas gebräunt ist, der Suppe hinzugeben.

10. Vier Gläser Wasser in einem Topf mit Salz erhitzen. Einen Teelöffel Cumin dazugeben.

11. Das Wasser vom Reis vorsichtig abgießen und den Reis in den Topf mit dem erhitzten Wasser füllen.

12. Den Reis immer wieder umrühren und das Wasser aufnehmen lassen, dann den Topf mit etwas Küchenpapier abdecken und zirka 20-30 min ruhen lassen.



Dipp:

1. Zwiebeln zerschneiden in kleine Würfel und mit den Gurken vermischen

2. Zirka 4 große EL Natur-Joghurt unterrühren und nach Gefühl Milch dazumischen, bis eine cremige Konsistenz entsteht und mit schwarzem Pfeffer abschmecken.

**Fertig-
schmecken lassen!**

Maschei (libanesisches Gericht)

Zutaten:

- 4 Zucchini
- 6 Auberginen
- 2 große Tomaten
- 1 Bund Petersilie
- 1 Peperoni
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 1kg Rinderhackfleisch
- 600 g Tomatenmark
- Öl
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

1. Zucchini waschen, mit dem Messer die Schale leicht abschaben, den Kopf etwas abschneiden um dann mit dem Endkerner das Fruchtfleisch vorsichtig herausheben. Wichtig, ein kleines Stückchen mehr abschneiden, das dann zu späterer Zeit als Deckel für die befüllten Gemüsesorten verwendet wird! Jetzt kommen die Auberginen dran, werden gewaschen, geköpft und ausgehöhlt wie oben beschrieben.
2. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen, um das Hackfleisch goldbraun anzubraten. Salz und Pfeffer zum Würzen verwenden. 400 g Tomatenmark unter ständigem Rühren mit dem Hackfleisch vermischen.
3. Jetzt kommt die Füllung dran! Die ausgehöhlt Gemüsesorten mit dem Hackfleisch füllen. Hierzu kann man einen kleinen Löffel verwenden oder es per Hand machen. Am Ende kleine Reststücke als Verschluss verwenden. Die befüllten und gedeckelten Gemüse in einen leeren Topf legen.
4. Nun eine Zwiebel schneiden, 2 Tomaten schneiden, die Kartoffeln schälen und achteln. In einer Pfanne mit Öl beides erhitzen, die restlichen 200g Tomatenmark mit 2 EL Wasser hinzugeben und köcheln lassen. Die Pfanne vom Herd nehmen und den Topf mit dem Gemüse erhitzen, die Soße aus der Pfanne in den Topf füllen. Jetzt die Peperoni in der Hand zerquetschen und die Kerne zum Würzen verwenden. Nach 15 min bei geschlossenem Deckel auf Stufe 3 kochen.

Bon Appetit.

Pakoras (Pakistanische Vorspeise)

Zutaten:

500 g Kartoffeln
4 Lauchzwiebeln
500 g Kichererbsenmehl
Sonnenblumenöl
Gewürze: Garam Masala, Curry, Koriander, Salz

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln schälen und in sehr feine Streifen schneiden
3. Lauchzwiebeln waschen und klein schneiden
4. In eine Schüssel geben und mit 500g Mehl und etwas Wasser mischen
5. Die Kartoffeln und Lauchzwiebeln mit der Hand unterheben
6. 1 Teelöffel Garam Masala, 2 Teelöffel Koriander und Salz
7. 500 ml Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen und kleine von Hand geformte Kügelchen hinzu
8. Nach einigen Minuten, wenn diese goldbraun sind, herausnehmen und auf etwas Küchenrollenpapier abtropfen lassen



Samosa

Samosa aus Pakistan

Zutaten:

Teig: 250 g Mehl (Weizen), ¼ Tl Salz, 50 ml Öl (Sonnenblumen), 100 ml Wasser
Füllung: 4-5 Kartoffeln, klein gewürfelt, 3 Karotten, grob geschnitten oder mit der Küchenmaschine zerkleinern, 1 Tasse Erbsen aus der Tiefkühltruhe, 3 El Sonnenblumenöl, 1 rote Zwiebel, fein gehackt, 1 Tl Kreuzkümmel, 1 Tl Knoblauch, klein gehackt, 1 Tl Ingwer, klein gehackt, 1 mittlere Chillschote, fein geschnitten, 1 Tl Kurkuma, ¼ Tl Garam Masala, 3 El Zitronensaft, gehackte frische Minze, Bratöl zum Frittieren, Salz zum würzen

Dipp:

500g Yoghurt (3,5%) mit klein gehackter Minze und 4-5 grüne Chili, 2-3 klein gehackte Knoblauchzehen, Salz

Füllung:

Kartoffeln einfach in einen Topf mit kochendem Wasser geben und 30-40 Minuten kochen bis die Kartoffeln weich sind. Das Wasser weggippen, dann kommen die Kartoffeln in extra Schüssel mit Kichererbsen, Öl, Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Chili dazu, ebenso die restlichen Gewürze. Schön mischen für 2 Minuten.

Teig:

1. Die oben aufgeführten Zutaten für den Teig, in einer Schüssel vermischen und zu einem glatten, nicht klebrigen Teig verkneten. Zudecken und 30 Minuten ruhen lassen.
2. Den Teig in 20 gleich große Stücke. Jeden Teigling mit der Rolle zu einem dünnen, runden Fladen ausrollen. Mit dem Messer halbieren, so dass Halbkreise entstehen.
3. Nun bei dem Halbkreis die geraden Ränder aufeinander legen und ineinander verdrehen. Einen Trichter formen, in der Hand halten und mit der anderen 1 bis 1,5 Tl der Füllung hineingeben. Nun auch die letzte Seite durch andrücken schließen. So solltet Ihr es jetzt laut unserer pakistanischen Köche mit dem restlichen Teig auch handhaben.) In einem Topf etwa 1 Liter Öl erhitzen und jeweils 4 Samosas darin goldbraun von beiden Seiten frittieren.
4. mit einer Schöpfkelle oder einem kleinen Sieböffel herausnehmen, abtropfen lassen und auf einem Zewa Wisch und Weg Tuch abtropfen lassen. Dann in eine Schüssel oder Form/ Backblech nacheinander anordnen.

Dipp:

500g Yoghurt (3,5%) mit klein gehackter zuvor gewaschener Minze und 4-5 sehr klein geschnittenen grünen Chili, 2-3 klein gehackte Knoblauchzehen sowie Salz.
Schön sieht es aus wenn der Dipp in einer Schüssel angerichtet wird. (Je nachdem wie viele Personen mitessen kann die Menge verdoppelt werden).

Es kann serviert werden:)

Mouloukhiyeh

(Palästinensisches Hauptgericht
aus dem Libanon)

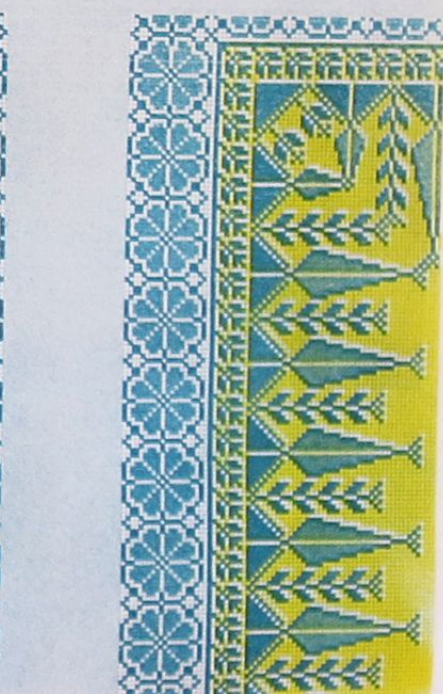
Zutaten:

- 500 g getrocknete Moosblätter (Mouloukhiyeh)
- 1 große Zwiebel
- 4 grüne Paprika
- 1 Aubergine
- Rapsöl
- 500 g Hackfleisch
- Knoblauch (2 Zehen)
- Gemüsewürze
- Petersilie
- Getrockneter roter Chili
- 500 g Hackfleisch



Zubereitung:

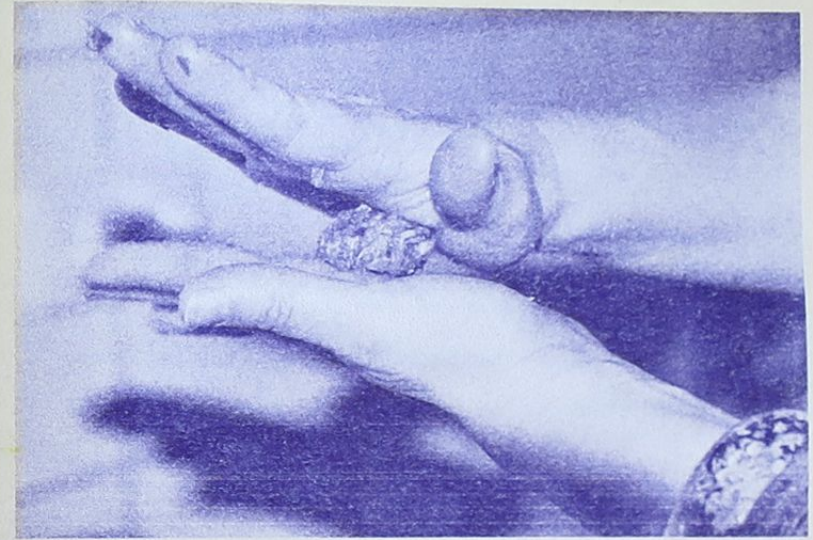
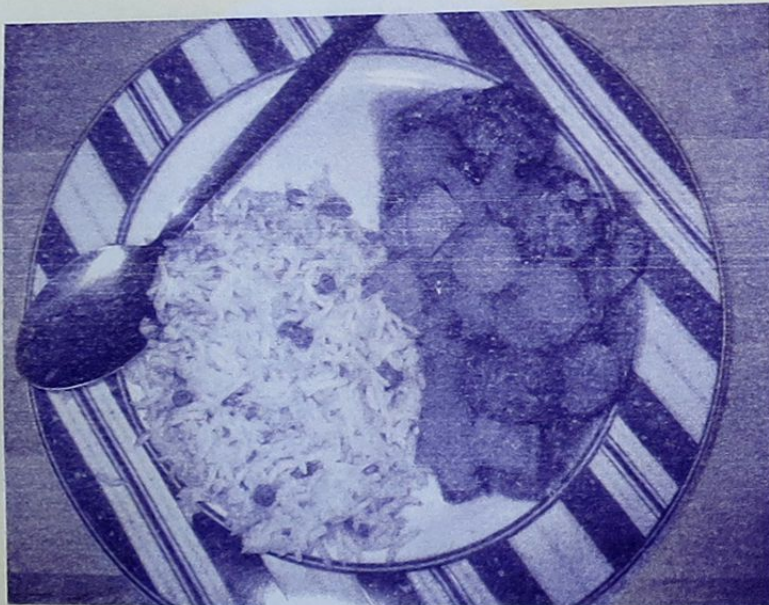
1. Hähnchenkeulen in Wasser im Topf mit etwas Salz 30 min kochen. Danach abkühlen lassen.
2. Paprika waschen, schneiden, in Öl anbraten und in der Auflaufform verteilen
3. Zwiebeln und Knoblauch schälen und schneiden, in Öl in der Pfanne goldbraun anbraten und in die Auflaufform geben
4. getrocknete Moosblätter in einen Topf legen und diesen randvoll mit Wasser füllen. Mit den Händen auswringen und die Blätter in ein Sieb legen. Erneut die Blätter in etwas Wasser im Topf (20 min) aufquellen lassen. Die vorgekochten Hähnchenkeulen aus dem abgekühlten Topf herausnehmen, häuten und in der Pfanne gemeinsam mit den Moosblättern vermischen. Zur Würze etwas Chili zerstampfen und 4 EL Würze. Den Inhalt der Pfanne in einen Topf umfüllen. Mit der Brühe, in der die Hähnchen zuvor gekocht wurden, auffüllen. 20 min bei geschlossenem Deckel im Topf bei Stufe 3 kochen. Hackfleisch in kleine Bällchen formen, in die Auflaufform gemeinsam mit den angebratenen Paprika, der Aubergine und etwas Chili. Überschütten mit 500g passierten Tomaten und 2 TL Wasser. Salz hinzugeben und im Ofen schmoren bei 250 Grad 30 min lang.



Syrischer Kebab

Zutaten:

1 kg Reis
70 g Margarine
1 kg Karotten
5 Kartoffeln
2 Bund Petersilie
3 Zwiebeln
280 g Erbsen aus der Dose
Sonnenblumenöl
1 kg Hackfleisch
Warmes Wasser
500ml passierte Tomaten



Zubereitung:

1. Zwiebeln, Karotten, Kartoffeln, Petersilie waschen, schälen und klein schneiden
2. Zwiebeln und Petersilie vermischen und zu kleinen Bällchen formen, dann in der Pfanne im Öl etwas erhitzen und abkühlen lassen
3. Erbsen unter fließendem Wasser waschen und abtropfen lassen im Sieb. Danach mit den Karotten in einer Plastikschaale vermischen und etwas kleingeschnittene Karotten hinzugeben.
Nach etwa 20 min das Ganze in den Topf umfüllen, salzen und mit etwas Wasser aufschütten und 15 min bei Stufe 3 fertig kochen.
4. 1 kg Reis in einer Schale mit etwa doppelt so viel lauwarmem Wasser 30 min aufquellen lassen und die halben Erbsen untermischen
5. Eine Auflaufform mit den angebratenen Hackfleischbällchen bestücken und die klein geschnittenen Karotten, Kartoffeln und etwas Zwiebeln hinzugeben. Margarine in kleinen Stückchen darauf verteilen sowie 500ml passierte Tomatensoße überschütten.
Mit der geschnittenen Petersilie bestreuen, Salz und Pfeffer hinzugeben.
6. 45 min im Ofen bei 220 Grad backen

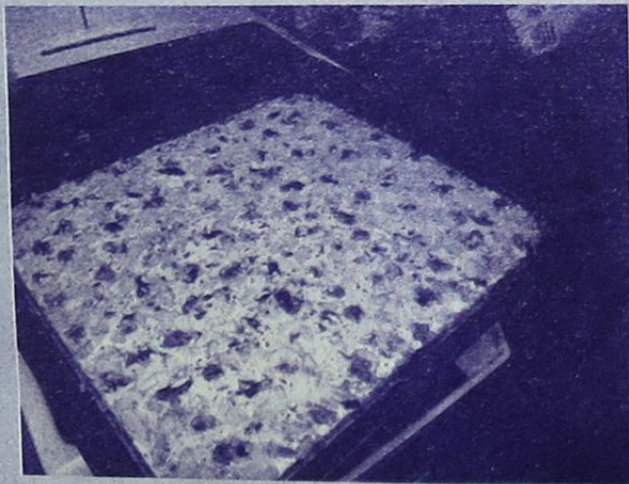
Gitir Kek (türkischer Blechkuchen)

Zutaten:

- 100 g Rosinen
- 100g Kokosstreusel
- 100g Mandelsplitt
- 100g gemahlene Haselnüsse
- 100 ganze Walnüsse
- 1,5 kleine Tassen Mehl
- 3 kleine Tassen Zucker
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 6 Eier
- 1 kleine Tasse Milch (3,5%)
- 1 kleine Tasse Sonnenblumenöl

Zubereitung:

1. In einer Schüssel den Zucker, das Mehl, Backpulver, Vanillezucker, Salz und die Rosinen mit einem Speiselöffel vermischen.
 2. 6 Eier aufschlagen und unterrühren
 3. 1 Tasse Milch und 1 Tasse Öl in der Schüssel mit den anderen Zutaten vermischen.
 4. Das Backblech mit etwas Öl bestreichen und das Backpapier darauf auslegen. Den Teig aus der Schüssel langsam auf das Backblech fließen lassen.
 5. 50 g aller Zutaten: Rosinen, Kokosstreusel, Mandelsplitt, gemahlene Haselnüsse und ganze Walnüsse auf dem Teig verteilen. Mit dem Löffel glattstreichen und erneut eine Schicht mit den genannten Zutaten (50 g) darauf verteilen.
- Nach einer Backzeit von 50 min bei einer Temperatur von 150 Grad ist der Backkuchen servierbereit.



(Türkischer Salat) GOBAN SALATOSI

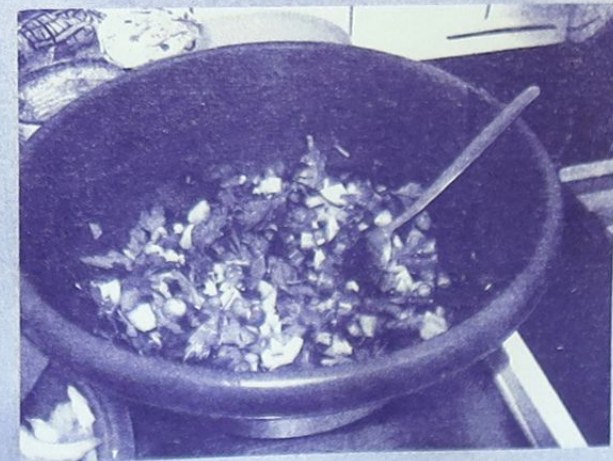
Zutaten:

- Öl
- 3 Zwiebeln
- 3 kleine Gurken
- 3 Tomaten
- 2 Peperoni
- 1 Bund Petersilie
- 2 Limetten

Zubereitung:

1. Die Gurken waschen und in Teile schälen, so dass ein Streifenmuster entsteht. Danach längs 2 Mal teilen und in sehr kleine Würfelchen noch einmal teilen
 2. Peperoni vom Strang befreien, teilen, unter fließendem Wasser waschen und in kleine Halbmonde schneiden
 3. Die Petersilie unter fließendem Wasser säubern um dann die Blätter abzupfen
 4. Die Zwiebeln schälen und in sehr feine Würfel schneiden
 5. Tomaten waschen, in sehr feine Würfel schneiden und alles zusammen in einer Schüssel vermischen
- 20 min später mit Salz und Pfeffer würzen (nicht zuvor, da sonst die Petersilie zusammenfällt!)
Am Ende den Saft von 2 Limetten und etwas Öl mit Salz und Pfeffer als Dressing untermischen.

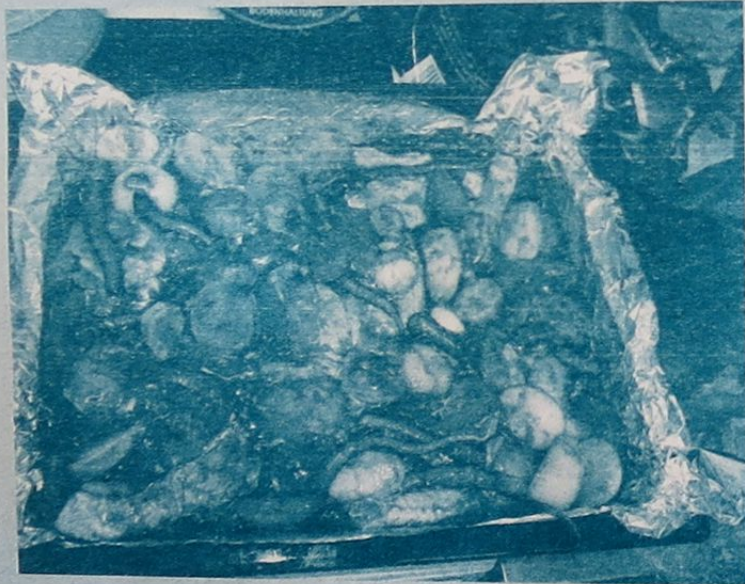
Guten Appetit!



(Türkische Ofenhähnchen) Firinda Tavuk Kanat Patetes vs

Zutaten:

- 1 kg Kartoffeln
- 3 Tomaten
- 6 Peperoni
- ½ kg Hähnchenunterschenkel
- 600 g Hähnchenflügel
- 200g frische lange und scharfe grüne Paprika (Kil Sivri)
- 5 Zwiebeln
- 2 ganze Knoblauchknollen
- 400 g ganze Tomaten in Tomatensaft
- 6 EL Tomatenmark
- ½ kleines Glas Sonnenblumenöl



Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen, Knoblauchknollen in einzelne Zehen teilen/ häuten, Zwiebeln häuten und unter klarem Wasser gemeinsam mit den Tomaten, den Kil Sivri spülen.
2. Nun werden die Kartoffeln geviertelt, die Zwiebeln in dicke Scheiben schneiden, Kil Sivri köpfen. Tomaten halbieren und dann in Halbmonde schneiden.
3. Hähnchenunterschenkel und Hähnchenflügel unter fließendem Wasser waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.
4. In einer großen Schüssel alle Zutaten außer 6 Peperoni (Kartoffeln, Tomaten, Knoblauch, Zwiebeln, Kil Sivri, Hähnchenunterschenkel und Hähnchenflügel) mit 400 g ganzen Tomaten in Tomatensaft sowie 6EL Tomatenmark mit einem ½ Glas Sonnenblumenöl mit einem Löffel vermischen.
5. Vorbereitung des Backbleches: Backblech mit etwas Öl bestreichen, Alufolie darauf kleben. Etwas Öl auf die Folie verstreichen.
6. Nun alle vermischten Zutaten aus der Schüssel auf dem Blech gleichmäßig verteilen. 6 Peperoni zum Verzieren darüber anrichten. Mit Salz und Pfeffer nach Belieben würzen.
7. Etwa 2 EL Wasser noch über das gefüllte Backblech schütten.
8. Mit Alufolie das Blech bedecken und in den Ofen auf mittlerer Schiene zirka 40 Minuten bei 250 Grad backen. Nun die Temperatur auf 230 Grad für die letzten 20 min herunterdrehen.

Gutes Schmecken



HAND ZU MUND

Ein einzigartiges Kochbuch von geflüchteten Männern für alle jene, die in die Vielfalt Ihrer Heimatländer eintauchen wollen. Ein Duft, der von Mesopotamien bis nach Westafrika reicht und unsere Gaumen ebenso kulinarisch bereichert.

Unser interkulturelles Kochprojekt ist in den ersten Monaten des Jahres 2020 in der AWO Geflüchteten Unterkunft Wohnheim Treptow entstanden.

Gefördert durch die Bürgerstiftung TK sowie der Stiftung Pfefferwerk, die uns die Lebensmittel finanzierte.



Kreisverband
Berlin-Mitte e. V.



BÜRGER
stiftung
Treptow-Köpenick

layout &
druck