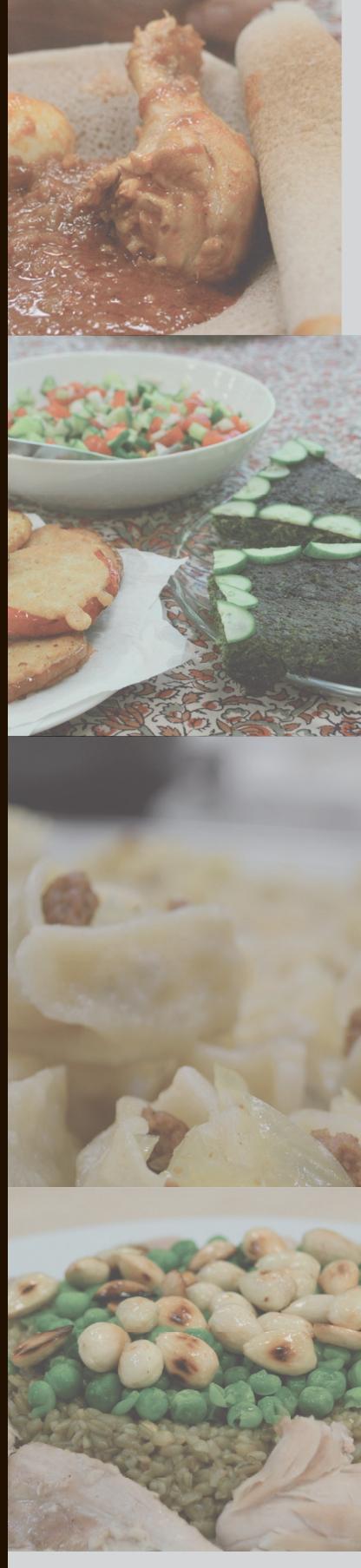


Ein Projekt vom Haus der Jugend  
Annweiler

# Die Welt im Kochtopf

DAS KOCHBUCH







# Vorwort

## wie alles begann

Zu Beginn des Jahres 2015 startete die Planung des „Café Internationals“, einem Treff für Flüchtlinge und Bürger jeden Alters aus Annweiler und Umgebung, durch eine Gruppe von Jugendlichen und jungen Erwachsenen im „Lemon“, dem Haus der Jugend Annweiler. Ziel dieses Projektes war die Knüpfung von Kontakten und der grenzenlose Kommunikationsaustausch, welcher auch trotz einiger Verständigungsschwierigkeiten dank Händen und Füßen gemeistert wurde. Der Zuspruch zeigte schnell, dass es hierfür einen Bedarf gibt, sodass noch zusätzliche Räumlichkeiten im daneben gelegenen Hohenstaufensaal organisiert wurden. Seit Mai 2015 organisiert das Jugendhaus das Café monatlich.

In dieser Gruppe der Organisatoren, unterstützt durch den Jugendhausleiter Christian van Look als einzigen Hauptamtlichen, entstand dann die Idee des Projekts „Die Welt im Kochtopf“. Hierbei werden Kochkurse geplant, die von Flüchtlingen aus Afghanistan, Syrien und Eritrea geleitet werden. Die KochleiterInnen werden im Vorfeld durch die

Gruppe betreut, der Einkauf gemeinsam erledigt und eine Probeveranstaltung im Haus der Jugend durchgeführt.

Hauptsächlich Deutsche nehmen an den Kursen teil, wobei es auch hier keine Altersbeschränkungen gibt. Die Teilnehmer der Kochkurse müssen keine Kursgebühr entrichten, damit jeder die Möglichkeit hat mitzumachen. Jedoch steht es jedem frei, mit einem beliebigen Geldbetrag das Projekt zu unterstützen – nach dem Motto „Pay what you want!“

Das Projekt „Die Welt im Kochtopf“ läuft noch bis Dezember 2016 und wird mit einem selbst gestalteten Kochbuch abgeschlossen, von welchem jeder Teilnehmer ein Exemplar erhalten wird. Zwischenzeitlich hat die Gruppe jedoch beschlossen, das Programm auch im Jahr 2017 weiter laufen zu lassen. Finanziell unterstützt wird das Ganze von der Stiftung „Children for a better world“ und deren Programm „JUGEND HILFT!“, wodurch dessen Verwirklichung erst ermöglicht wurde.



# Abkürzungen und Einkaufsmöglichkeiten

Abkürzungen, als kleine Gedächtnisstütze

EL	=	Esslöffel
TL	=	Teelöffel
Bd.	=	Bündel
Ta	=	Tasse/n
Pk.	=	Päckchen
g	=	Gramm
kg	=	Kilogramm
l	=	Liter
geh.	=	gehäuft
gem.	=	gemahlen

📍 Wo sind die speziellen Zutaten zu finden?



# *Das Kochbuch*

## Vorwort

---

Vorwort, wie alles begann	3
Abkürzungen & Einkaufsmöglichkeiten	4

## Afghanistan

---

Kurze Information über das Land	6 – 7
---------------------------------	-------

### Rezepte

Kuku	8 – 9
------	-------

Impressionen aus dem Kochkurs	10
-------------------------------	----

Köchin & Helferin – Tahera & Zeinab Najwa	11
---	----

Manto	12 – 13
-------	---------

Anleitung: Faltung der Rose	14
-----------------------------	----

Köchin – Hadis Soltani	15
------------------------	----

## Eritrea

---

Kurze Information über das Land	16 – 17
---------------------------------	---------

### Rezepte

Taita   Durho	18 – 19
---------------	---------

Impressionen aus dem Kochkurs	20
-------------------------------	----

Köchin – Asmara Tsegay	21
------------------------	----

# Syrien

---

Kurze Information über das Land	22 – 23
<b>Rezepte</b>	
Freekeh ma Faroush	24 – 25
Impressionen aus dem Kochkurs	26
Köchin – Niveen Zaza	27
 Kibbeh	28 – 29
Impressionen aus dem Kochkurs	30
Köche – Moamin, Mhear & Yamama Arood	31
 Maglouba	32 – 33
Impressionen aus dem Kochkurs	34
Köchin & Helfer – Fatima & Abdulghaffar Mustafa	35
 Schakria	36 – 37
Impressionen aus dem Kochkurs	38
Koch – Ezzou Loai	39
 Yalangi	40 – 41
Anleitung: Weinblätter falten & Brötchen rollen	42 – 43
Köchin & Helferin – Hened & Ebba Janbin	44
Anleitung: Topfkonstruktion „Schnellkochtopf“	45

---

## Nachwort

Danke!	46
Preise!	47
Unterstützung	48

# Afghanistan

Afghanistan liegt an der Schnittstelle von Süd- zu Zentralasien und grenzt an den Iran, Turkmenistan, Usbekistan, Tadschikistan, die Volksrepublik China und Pakistan.

Die meist gesprochenen Sprachen sind Paschtunisch und Dari (Persisch).

Insgesamt wohnen in Afghanistan 32.564.342 Menschen, davon allein 3.678.034 in Kabul (کابل), der Hauptstadt. Drei Viertel des Landes bestehen aus schwer zugänglichen Gebirgsregionen, deren höchste Gebirgskette der Koh-e Baba (bis 5048 m) ist.

Die Religion der Bevölkerung ist geprägt von über 99,9% Muslime, davon etwa vier Fünftel meist hanafitische Sunnit en und ein Fünftel imamitische Schiiten.

Daneben gibt es noch höchstens 15.000 Hindus, einige wenige hunderte Sikhs und einen letzten bucharischen Juden.

Im Winter gibt es gelegentlich Niederschläge und in den Gebirgen liegt in der Zeit oft Schnee bis in die Täler. Die Sommer sind geprägt von großer Trockenheit und nur im äußersten Südosten sorgt der Monsun für Regen.

Klimatisch gehört der Süden des Landes bereits zu den wärmeren Subtropen, während der Norden eher zur gemäßigten Zone gehört.

**Fläche 652.864 km  
Einwohnerzahl 32.564.342**



# ناتسناغفا



Die Küche des Landes wurde im Laufe der Geschichte aufgrund seiner geografischen Lage von den Küchen anderer Regionen beeinflusst, unter anderem von der türkischen, persischen und der indischen Küche. Es gibt auch Unterschiede zwischen den Küchen der verschiedenen ethnischen Gruppen in Afghanistan.

Das wichtigste Grundnahrungsmittel ist Brot, hergestellt vor allem aus Weizenmehl als Nan oder als Chapati und Reis, der als Hauptspeise oder als Beilage serviert wird.

Getrunken wird sehr gerne grüner Tee, der oftmals noch mit Kardamom gewürzt wird.

وکوک



*vegetarisch*

# Kuku – Persisches Omelett mit Koriander und Paprika

## Zubereitung

### Zutaten für etwa 6 Portionen:

<b>1 Bd.</b>	Koreander
<b>1 Bd.</b>	Petersilie
<b>1 Bd.</b>	Lauchzwiebeln
<b>½</b>	Eisbergsalat
<b>2 kg</b>	Speißkartoffeln
<b>3</b>	Knoblauchzehen
<b>500 g</b>	Joghurt
<b>10</b>	Eier
<b>4</b>	Gurken
<b>1</b>	rote Zwiebel
<b>5 TL</b>	Mehl
<b>2</b>	große Paprika
	Pfeffer
	Salz
	Dill
	Currypulver

Kartoffeln und rote Zwiebeln waschen, schälen und fein reiben; zusammen mit dem Mehl in einer Schüssel vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Koriander von dicken Stängeln trennen und im Mixer zerkleinern. Austriebe der Lauchzwiebeln entfernen. Lauch ebenfalls im Mixer zerkleinern.

Nun grobe Blätter von Eisbergsalat trennen.

$\frac{1}{4}$  des Eisbergsbergsalates ebenfalls im Mixer zerkleinern. Alles in eine Schüssel geben; mit Salz, Pfeffer, Dill und Currypulver würzen.

Eier dazu geben und mit 3 TL Joghurt mischen.

Dies ist unsere Omelett-Rohmasse.

Paprika entkernen und in 0.5 cm dicke Ringe schneiden und Kartoffelmix in Paprikaringen gold-braun anbraten. Omelett-Rohmasse mit Öl in einer Pfanne für etwa 15 Minuten anbraten.

Gurken schälen und wie auch die Tomaten in Scheiben schneiden und die Zitronen vierteln.

## Anrichten

Salat, Gurken, Tomaten und Zitrone auf einem separatem Teller anrichten und mit Salz und Pfeffer würzen.

# Impressionen aus dem Kochkurs



# Köchin & Helferin – Tahera & Zeinab Najwa

## Steckbrief

Name: Tahera Najwa

Alter: 32

Herkunftsland:  
Afghanistan

Familie in Deutschland:  
4 Kinder (drei Söhne und  
eine Tochter), Mann, Bruder



## Gericht: Kuku

Von wem hast du das Gericht gelernt?  
Mit 12 von der Mutter.

Wann wird das Gericht normalerweise gegessen?  
1. Tag vom neuen Jahr, aber auch im Alltag.

Was wird dazu gegessen?  
Allein oder mit Reis.

Essenstraditionen?  
Mit der Hand essen, aber auch mit Messer und Gabel.



وتنم



# Manto

## Zubereitung

### Zutaten für etwa 4 Portionen:

**200 g** Chana Dhall  
**500 g** Mehl  
**500 ml** Wasser (warm)  
**750 g** Zwiebeln  
**250 g** Hackfleisch (Rind)  
**125 g** Joghurt  
**200 g** passierte Tomaten  
**3** Knoblauchzehen  
Salz  
Pfeffer  
Curry  
Öl

### Info

Chana Dhall  
halbierte Kichererbsen, getrocknet.

Hier kann auch mit einem Dampfgarer gearbeitet werden.

Kichererbsen mit Wasser bedecken und kochen (optional am Tag vorher in Wasser einweichen). Mehl nach und nach mit Wasser vermengen; die Masse kneten bis ein glatter Teig entsteht.

2 EL Salz unter den Teigheben. Teig in eine Schüssel geben und mit einem Handtuch abdecken. Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden und in der Pfanne mit etwas Öl anbraten.

Aus dem Teig kleine Bällchen (ca. 5 cm Durchmesser) formen. Hackfleisch zu den Zwiebeln dazugeben, durchbraten und würzen (1 TL Curry, 2 TL Salz, 1 TL Pfeffer). In einer Schüssel das Fleisch mit der Hälfte der restlichen rohen Zwiebeln vermischen.

Die Teigbällchen dünn ausrollen und mit dem Boden einer Dose Kreise ausstechen.

Die Teigscheiben mit dem Hackfleischmix füllen und zu „Röschen“ falten. In einer Pfanne die restlichen Zwiebeln anbraten; würzen mit  $\frac{1}{2}$  TL Curry, den passierten Tomaten und  $1\frac{1}{2}$  TL Salz; anschließend die Kichererbsen dazu geben.

Die Topfböden des Dampfgarers dünn mit Öl bestreichen und die „Röschen“ einsetzen. Den untersten Topf des Dampfgarers zur Hälfte mit Wasser füllen und die restlichen Töpfe darüber stapeln.

Die „Röschen“ für 25-30 min im Dampf garen, die Reihenfolge der Töpfe des Dampfgarers immer wechseln. Einen großen Teller mit etwas Joghurt bestreichen. Restlichen Joghurt mit Knoblauch vermischen und in separater Schüssel anrichten.

Die „Röschen“ auf den mit Joghurt bestrichenen Teller platzieren und mit heißem Öl beträufeln. Kichererbsen in separater Schüssel anrichten.

# Anleitung: Das Falten der Röschen



# Köchin – Hadis Soltani

## Steckbrief

Name: Hadis Soltani

Alter: 26

Herkunftsland:  
Afghanistan

Familie in Deutschland:  
3 Kinder mit Ehemann



## Gericht: Manto

Von wem hast du das Gericht gelernt?  
Es ist ein Nationalgericht.

Wann wird das Gericht normalerweise gegessen?  
Wenn Besuch kommt oder bei großen Festen.

Was wird dazu gegessen?  
Bohnen, Kichererbsen, Knoblauchdip.

Essenstraditionen?  
Meist mit Fingern.

# Eritrea

Eritrea liegt im nordöstlichen Afrika. Es grenzt im Nordwesten an den Sudan, im Süden an Äthiopien, im Südosten an Dschibuti und im Nordosten an das Rote Meer. Der Landesname leitet sich vom altgriechischen Erythraia ab, das auf die Bezeichnung für „rotes Meer“ zurückgeht.

Es gibt keine festgelegte Amtssprache und die neun Sprachen der neun größten Ethnien gelten formell als gleichberechtigte Nationalsprachen. Diese sind Tigrinisch, Tigre, Afar, Saho, Kunama, Beadscha, Blin, Nara und Arabisch.

Insgesamt wohnen in Eritrea 5.869.869 Menschen, davon 665.000 in der Hauptstadtregion um Asmara.

Die beinahe wüstenartige Trockensavanne am Roten Meer ist sehr heiß und trocken, doch im Hochland des Landesinneren fallen jährlich bis zu 600 Millimeter Regen. Die meisten großen Städte liegen im Hochland, auf über 1600 Metern über dem Meer.

Die Religion der Bevölkerung sind zu ca. 50% Muslime und ca. 48% sind Christen. Die restlichen 2% setzen sich aus unterschiedlichen traditionellen einheimischen Religionen zusammen.

**Fläche 121.100 km  
Einwohnerzahl 5.869.869**



# ኤርትራ



Die Eritreische Küche unterscheidet sich stark von den Essgewohnheiten sowohl Schwarzafrikas als auch des orientalischen Raums, hat jedoch viele Ähnlichkeiten zur Küche Äthiopiens.

In Eritrea gibt es traditionell zu jeder Mahlzeit Injera (ein Fladenbrot aus Hirsemehl). Dieses Brot dient gleichzeitig als „Besteck“, da man dort meist mit der rechten Hand isst. Nationalgetränke sind z.B. Schoa (Getreidesaft) und Mes (süßer Honigwein).

Gegessen wird meist an einem niedrigen Tisch mit den Fingern der rechten Hand. Auf den Tisch kommt eine große Platte auf der mehrere Injerabrocken gestapelt sind. In der Mitte dieses Stapels wird der dickflüssige Eintopf getürmt.



## Zubereitung

### Zutaten für etwa 5 Personen:

#### Taita (Fladenbrot):

**2 kg** Mehl  
**2–3 Ta.** dunkles Mehl  
Wasser  
Salz

#### Durho:

**6** Zwiebeln  
**2** Tomaten  
**1 ½ EL** Berbere  
**½ TL** Curry  
**½ TL** Gemüsebrühe  
**2–3 EL** Passierte Tomaten  
**4** Knoblauchzehen  
**5** Hähnchenschenkel  
**5** Eier  
Salz

#### Info

Berbere ist eine eritreische Gewürzmischung

#### Taita:

2 Liter heißes Wasser mit 2 kg Mehl zu einem Teig verkneten.  
Den Teig über Nacht ruhen lassen.  
Am nächsten Tag mit kochendem Wasser (2 Liter) vermengen. Nun nochmals ca. 4 Stunden gehen lassen.  
Noch einen Esslöffel Salz hinzugeben.  
Jeweils eine Tasse des Teiges in eine heiße Pfanne geben und einseitig anbacken (kein Öl oder Butter in der Pfanne).

#### Durho:

Die Zwiebeln werden in Würfel geschnitten und mit etwas Öl in der Pfanne auf niedriger Stufe mit Deckel gebraten (regelmäßig umrühren!).  
Die Tomaten würfeln und nach 20 Minuten zu den Zwiebeln hinzugeben.  
Nach 10 Minuten werden 1 ½ gehäufte Esslöffel Berbere und nach weiteren 5 Minuten 2-3 Esslöffel Passierte Tomaten hinzugegeben.  
In einem weiteren Topf wird Wasser erhitzt und dann die Eier hart gekocht.  
Das Hähnchen wird gehäutet und in einer kleinen Schüssel mit Wasser gewaschen.  
Anschließend wird eine Prise Salz hinzugegeben, und das Hähnchen noch einmal abgerieben.

Das Hähnchen (ohne das Wasser) und ein gehäufter Teelöffel Salz werden zu der Zwiebel-Tomaten-Mischung gegeben (ca. 20 Minuten nach den passierten Tomaten).  
5 Minuten kochen lassen und dann die Knoblauchzehen in die Mischung pressen. Kochen lassen, bis das Hähnchen durch ist.  
Zuletzt werden noch ein halber Teelöffel Gemüsebrühe und ein halber Teelöffel Currysüppchen hinzugegeben.  
Die Eier werden geschält und als Ganzes auch in die Mischung gelegt.  
Ca. 5 Minuten köcheln lassen und dann servieren.

# Impressionen aus dem Kochkurs



# Köchin – Asmara Tsegay

## Steckbrief

Name: Asmara Tsegay

Alter: 24

Herkunftsland: Eritrea

Familie in Deutschland:  
Sohn und Ehemann



## Gericht: Taita | Durho

Von wem hast du das Gericht gelernt?  
Von der Mutter.

Wann wird das Gericht normalerweise gegessen?  
Immer.

Was wird dazu gegessen?  
Salat, Nudeln oder Fladenbrot.

Essenstraditionen?  
Mit den Händen, Pasta auch mit dem Löffel.

# Syrien

Syrien liegt in Vorderasien und ist Teil des Maschrek, ein Gebiet im Nahen Osten (arabischer Begriff Maschrek, d. h. wo die Sonne aufgeht). Syrien grenzt an Israel, Jordanien, den Libanon, die Türkei und an den Irak. Im Westen wird das Land durch das Mittelmeer begrenzt.

Amtssprache in Syrien ist Hocharabisch, welche auch vom Großteil der Bevölkerung gesprochen wird. Als Umgangssprache existiert ein regionaler Dialekt der arabischen Sprache, das syrische Arabisch und auch vereinzelt Syrisch und Westarmenisch. Insgesamt wohnen in Syrien 20.960.588 Menschen, von denen jedoch schon mehr als 4.8 Millionen ins Ausland geflüchtet sind.

Die syrische Landschaft ist zu einem

großen Teil von Wüstensteppe geprägt. Während die Region im Westen durch den Niederschlag in den Bergen relativ fruchtbar ist, nimmt die Kargheit Richtung Osten extrem zu.

In der Bevölkerung gibt es verschiedene Glaubensrichtungen. 74% sind sunnitische Muslime, deren Glaubensverständnis aber regional unterschiedlich ist. Dazu kommen 12% Alawiten, 10% Christen verschiedener Konfessionen, 2% Schiiten und etwa ein Prozent Ismailiten.

**Fläche 652.864 km  
Einwohnerzahl 32.564.342**



# ةيروسل ا ئىبرعلا ئىروهمجلا



Die syrische Küche ist vielfältig, raffiniert, schmackhaft und pikant und gilt für viele als die beste Küche im Vorderen Orient. Als Hauptgericht wird oft Fisch oder Fleisch serviert zusammen mit einem dünnen Fladenbrot, was als Besteck benutzt wird. Das geläufigste Getränk, das die Syrer zu jeder Tageszeit reichlich zu sich nehmen, ist Tee.

# جورف لب هکی رف



# Freekeh ma Faroush – Grüner Weizen mit Hähnchen

## Zubereitung

### Zutaten für etwa 4 Portionen:

<b>200g</b>	Mandeln
<b>500g</b>	Erbsen
<b>2EL</b>	Minze
<b>ca.7</b>	Cardamon (ganz)
<b>750g</b>	Sahne Joghurt Türkischer Art
<b>5</b>	Knoblauchzehen
<b>800g</b>	Freekeh
<b>4</b>	Hähnchenschlegel
<b>1-2</b>	kleine Zwiebeln
<b>2</b>	kleine Gurken
<b>2-3</b>	Lorbeerblätter
<b>ca.7</b>	Nelken (ganz) Salz & Pfeffer Mandelöl

### Zubereitungszeit:

ca. eine Stunde

### Info

Freekeh, auch Chtoura Green Fields genannt, ein Getreidemix.

Hähnchen unter laufendem Wasser reinigen und Haut entfernen.

Hähnchen in einen Topf geben und mit Wasser bedecken; für etwa 1 Stunde ohne Salz kochen (Option mit Schnellkochtopf: 20 Minuten nach erreichen des höchsten Drucks bei mittlerer Stufe kochen). Cardamon, Nelken und Lorbeerblätter nach etwa der Hälfte der Zeit hinzufügen. Mandeln in einen kleinen Topf geben und in kochendes Wasser ca. 10 Minuten einweichen lassen, anschließend aus dem Wasser nehmen und pellen. Joghurt mit ca. 1 Glas Wasser vermischen, den zerkleinertern Knoblauch, Zwiebeln, Salz und Pfeffer sowie ganz klein geschnittene Gurkenwürfel unterrühren; anschließend die Soße kalt stellen.

Freekeh in kaltem Wasser aufweichen, Spelze an der Oberfläche abschöpfen und das Wasser abgießen; Vorgang einmal wiederholen.

Hähnchen aus dem Topf nehmen und zur Seite legen; Freekeh in die Brühe geben, mit einer Priese Salz würzen und 30 Minuten kochen (Option mit, Schnellkochtopf: nach Erreichen des höchsten Drucks 10 Minuten garen). Mandeln mit ein bisschen Öl in einer Pfanne anbraten bis sie goldbraun sind.

500g Erbsen kurz in der Pfanne anbraten, bis sie heiß sind. Hähnchen vom Knochen abtrennen und in mittelgroße Stücke teilen.

### Anrichten:

Freekeh in kleine Schüssel pressen und mit einem Teller bedecken; das Ganze umdrehen.

Auf der Oberseite des „Berges“ mit einem Löffel eine Kule drücken und in diese die Erbsen und Mandeln geben. Hähnchenfleisch um das Freekeh herum platzieren.

# Impressionen aus dem Kochkurs



# Köchin – Niveen Zaza

## Steckbrief

Name: Niveen Zaza

Alter: 26

Herkunftsland: Syrien

Familie in Deutschland:  
Mit ihrem Mann und ihre  
Tochter & ihrem Sohn.



## Gericht: Freekeh ma Faroush

Von wem wurde das Gericht gelernt?

Von ihrer Mutter.

Wann wird das Gericht normalerweise gegessen?

Normal im Alltag zu Mittag.

Was wird dazu gegessen?

Joghurt mit Minze, Gurke, ein wenig Salz und Knoblauch.

ھبک



# Kibbeh

## Zutaten für etwa 4 Portionen:

7	Kartoffeln
500 g	Rinderhackfleisch
500 g	Bulgur
4	Zwiebeln
1 Bd.	Petersilie
	Vegetable Ghee (Butterschmalz auch möglich)
1 EL	scharfes Paprika- mark
	Salz
	Koreander (fein)
2 TL	Kreuzkümmel (gem.)
	7 Sorten Gewürz-
2 TL	Ras el Hanout
	Zimt
	Chilipulver

## Info

Tiefes Backblech oder Ku-  
chenbackform verwenden

## Zubereitung

Kartoffeln mit Wasser auf den Herd stellen und kochen, bis die Kartoffeln weich sind (~30 Minuten). Gleiche Teile Wasser und Bulgur in einen Topf geben (soviel, dass das Bulgur nicht schwimmt).

Hackfleisch in einem Topf mit Wasser knapp bedecken und mit 1 TL Salz auf den Herd stellen; auf mittlerer Stufe kochen. Hackfleisch mit Löffel zerteilen und Schaum beim Kochen abschöpfen.

Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und die Würfel von einer halben Zwiebel zur Seite stellen.

Petersilie schneiden (ohne Stängel). Die Würfel der halben Zwiebel zum Bulgur geben.

Das Wasser vom Hackfleisch abgießen, sodass nur noch ca. 2 Finger breit Wasser im Topf ist, weiter köcheln lassen. Bulgur kneten; 1 TL Salz, 1 EL Paprikapaste & 2 TL Kreuzkümmel dazugeben.

3 gehäufte EL Ghee zum Fleisch hinzufügen; 2 TL 7 Sorten Gewürz, 2L Zimt & Petersilie unterrühren.

Bulgur kneten mit ein bisschen Wasser. Den Backofen vorheizen auf 250 Grad. Restliches Wasser vom Hackfleisch abgießen und 3 1/2 Zwiebeln zum Fleisch dazugeben. Kartoffeln pellen und zerdrücken; 1 TL Koreander & 1 TL Chilipulver vermengen.

Kartoffeln zum Bulgur hinzufügen und weiter kneten. Ein tiefes Backblech (oder Kuchenbackform) mit Ghee einfetten. Eine kleine Schale mit Wasser bereitstellen, eine Hand nass machen / anfeuchten und mit dieser den Bulgur auf dem Blech dünn ausdrücken (Die Hälfte von dem Bulgur, wenn man 1 Blech macht, 1/4 wenn man 2 Bleche möchte etc.).

Die Hackfleischmischung gleichmäßig darauf verteilen.

auf der nächsten  
Seite gehts weiter

## Zubereitung & Impressionen

Erneute Schicht Bulgur mit nassen Händen andrücken und glattstreichen (geht auch mit einem angefeuchteten Löffel). Bulgurmasse mit einem Messer (mit Wasser angefeuchtet/gesäubert) in Rauten schneiden; mit Wasser und etwas Öl beträufeln und kleine Stücke Ghee verteilen.

In den Backofen schieben. 15 min untere Schiene bei 250 Grad Ober- und Unterhitze, danach 30 min mittlere Schiene bei ca. 220 Grad.

Wenn die Masse goldbraun ist, kann sie aus dem Ofen geholt werden. Die Rauten noch einmal leicht nachzeichnen und servieren!



# Moamin, Yamama & Mhear Arood

## Steckbrief

Name: Moamin, Yamama  
& Mhear Arood

Alter: 27, 32 & 28

Herkunftsland:  
Syrien

Familie in Deutschland: Eltern,  
Geschwister (2 Schwestern  
und 2 Brüder), Neffe & Nichte



## Gericht: Kibbeh

Von wem hast du das Gericht gelernt?  
Von der Mutter, schon in Kindertagen.

Wann wird das Gericht normalerweise gegessen?  
Im Winter, auch festlich oder als Mittagessen.

Was wird dazu gegessen?  
Ayran oder Salat.

Essenstraditionen?  
Mit den Händen oder auch mit Besteck.

# هبولقم



# Maglouba

Zutaten für etwa 4 Portionen:	
<b>2</b>	Hähnchenschenkel
<b>3–4</b>	Knoblauchzehen
<b>3</b>	Auberginen
<b>1,5</b>	rote Peperoni
<b>10</b>	Walnüsse
<b>3</b>	Tomaten
<b>2</b>	Gemüse- brühwürfel
<b>1 Ts. pro 2 Pers.</b>	Reis
<b>1/2 TL</b>	Curry
<b>1 TL</b>	Salz
<b>1/2</b>	Limette
	Öl (kein Olivenöl)
<b>Salat:</b>	
<b>1</b>	Mini-Romanasalat
<b>1</b>	Eisbergsalat
<b>6</b>	Tomaten
<b>1</b>	rote Paprika (groß)
<b>1</b>	orangene
	Paprika (klein)
<b>1</b>	Karotte
<b>2 TL</b>	getrocknete
	Pfefferminze
	Olivenöl
	Essig
	Limette (Rest von Maglouba)

## Zubereitung

Hähnchenschenkel waschen und sie in einem Topf mit Wasser bedecken und ca 30-45 Minuten kochen lassen. Den sich auf der Oberfläche des Hähnchenwassers befindenden Schaum durchgehend abschöpfen.

Auberginen waschen und mit einem Schäler vom Stängel zur Blüte abwechselnd eine Reihe schälen und eine nicht (Die Auberginen sehen danach gestreift aus), anschließend in daumendicke Scheiben schneiden. Öl in eine Pfanne geben (der Boden sollte ca. Fingerdick bedeckt sein) und die Auberginescheiben frittieren. Peperoni in Scheiben schneiden.

Knoblauch in Würfel schneiden. Walnüsse knacken (falls notwendig) und in Öl anbraten. Tomaten in Scheiben schneiden. Hähnchen vom Herd nehmen und es aus dem Wasser holen (Brühe aufheben!); dann das Hähnchen abkühlen lassen.

Curry, Peperoni, Salz, Knoblauch, Gemüsebrühwürfel und ein bisschen Wasser zum Reis dazugeben; mit der Hand vermischen und dabei die Gemüsebrühwürfel zerdrücken. Schale der Limette möglichst klein schneiden und zum Reis dazugeben.

Das Fleisch des Hähnchens vom Knochen trennen. Den Boden eines Topfes mit den Tomatenscheiben bedecken. Schichten im Topf errichten: Tomaten, Reismischung, Aubergine, Hähnchen, Reismischung (wiederholen bis der Topf voll ist).

Den Topf auf den Herd stellen ohne! Deckel für: 20 min auf höchster Stufe, 10 min auf mittlerer Stufe, 10 min auf niedriger Stufe. Ca eine halbe Kaffeetasse Wasser zum Reis dazugeben, falls dieser noch nicht weich ist. Den Topf mit dem Reis-Gemisch auf einem großen Teller umstülpen, Walnüsse über dem fertig angerichteten Teller verteilen

*auf der nächsten*

*Seite gehts weiter*

## Salatzubereitung & Impressionen

### Salat:

Salat waschen und schneiden. Tomaten, Paprika, Limette und Karotten in Würfel schneiden. Pfefferminze dazugeben. Den Salat mit Essig und Öl abschmecken.



# Köchin & Helfer – Fatima & Abdulghaffar Mustafa

## Steckbrief

Name: Fatima Mustafa

Alter: 51

Herkunftsland: Syrien

Familie in Deutschland:  
Drei Neffen



## Gericht: Maglouba

Von wem hast du das Gericht gelernt?  
Von der Mutter.

Wann wird das Gericht normalerweise gegessen?  
Im Alltag.



Was wird dazu gegessen?  
Salat, Yoghurt mit Gurke, getrockneter Minze und ein wenig Lauch.

Essenstraditionen?  
Mit dem Löffel.

# هیرلک اش



# Schakria – Lamm trifft Joghurt

Zutaten für etwa 4 Portionen:	
<b>250 g</b>	Kichererbsen
<b>1</b>	Hähnchenschenkel
<b>250g</b>	gehacktes Lammfleisch
<b>2</b>	Zwiebeln
<b>1 kg</b>	Risotto Reis
<b>1 kg</b>	Joghurt
<b>1/2</b>	Zitrone
<b>1 EL</b>	Piment (gemahlen)
<b>1 EL</b>	Schwarze Pfeffer (gemahlen)
	Butterschmalz

## Zubereitung

1 Tag vorher: Kichererbsen in Wasser aufweichen lassen (oder Kichererbsen aus der Dose verwenden). Hähnchen waschen und das Hähnchen und Kichererbsen für ca. 1 Stunde kochen (Option mit Schnellkochtopf: 30 Minuten nach erreichen des höchsten Drucks kochen Zwiebeln in Würfel schneiden. Wasser kochen, vom Herd nehmen und darin den Reis einweichen lassen. Lammhack zusammen mit ca. 2 EL Butterschmalz anbraten; dann die Zwiebeln dazugeben und den Herd jetzt auf die schwächste Stufe stellen. Das Ganze darf nicht mehr kochen, wenn der Joghurt dazugegeben wird. Joghurt, Piment und schwarzen Pfeffer auf niedriger Stufe unter ständigem Rühren zu Lamm hinzufügen bis sich das Fett oben absetzt (nicht kocht!). Hähnchen vom Knochen trennen und auf einem Teller anrichten. Reis-Wasser abgießen und den Reis mit ein bisschen Öl in einem Topf anbraten und die Hälfte der Kichererbsen dazu geben. Restliche Kichererbsen auf separatem Teller anrichten. Abgetrenntes Hähnchenfleisch, die Kichererbsen und das Reis-Kichererbsen-Gemisch werden separat zur Lamm-Joghurt-Suppe gereicht.

# Impressionen aus dem Kochkurs



# Koch – Ezzou Loai

## Steckbrief

Name: Ezzou Loai

Alter: 43

Herkunftsland: Syrien



## Gericht: Schakria

Von wem hast du das Gericht gelernt?

Habe in einem Restaurant gearbeitet, um meine Ausbildung zum Chemiker zu finanzieren.

Wann wird das Gericht normalerweise gegessen?

Festlich.

Was wird dazu gegessen?

Mit Reis.

Essenstraditionen?

Nicht mit der Hand.

ي جن ال ي



*vegetarisch*

# Yalangi – Gefüllte Weinblätter

## Zutaten für etwa 5 Portionen:

<b>1 Ta.</b>	Olivenöl
<b>1EL</b>	schwarzer Pfeffer
<b>1,5kg</b>	Milchreis
<b>1</b>	Paprika
<b>2Bd.</b>	Frühlingszwiebeln
<b>3</b>	Karotten
<b>250g</b>	frische Petersilie
<b>750g</b>	Tomaten
<b>3EL</b>	getrocknete Pfefferminze
<b>4</b>	Limetten
<b>6</b>	Zitronen
<b>100</b>	frische, ungespritzte Weinblätter

## Brötchen

<b>7g</b>	Hefe (trocken)
<b>1Pk.</b>	Backpulver
<b>1EL</b>	Salz
<b>1EL</b>	Zucker
<b>500g</b>	Feta
<b>1</b>	Ei
	Sesam
	Schwarzkümmel
<b>50ml</b>	warmes Wasser

## Zubereitung

Weinblätter je 1,5 min in zwei Finger breites kochendes Wasser geben. Leicht mit Kochlöffel die Weinblätter unter Wasser drücken und wenden; dann für 1 min. in ein Sieb legen zum Abtropfen.

Reis waschen (ca. 1kg für 250 Weintraubenblätter)  
Paprika, Tomaten, Frühlingszwiebeln und Petersilie in kleine Würfel schneiden und zusammen mit dem Reis in eine Schüssel geben. Salz, Pfeffer, Pfefferminze, Öl und Saft von 6 Zitronen dazugeben und gut vermischen.

Je ca. 1 TL der Reismischung auf die Blattunterseite der Weintraubenblätter geben und falten/rollen; dazu den Boden hochfalten, die Seiten einklappen und rollen.

Karotten in dicke Scheiben schneiden und den Topfboden mit den Scheiben bedecken und ca. 1 EL Öl dazugeben.

Die gefüllten Weinblätter in Topf stapeln und mit warmen Wasser bedecken; 1 EL Meersalz dazugeben; das ganze mit einem Teller oder ähnlichem abdecken und beschweren. 1 Stunde kochen lassen; danach die Limette über dem Topf ausdrücken.

## Brötchen:

Mehl, Backpulver, Salz und Öl mit einer Tasse warmen Wassers vermischen. Hefe und Zucker in 50ml warmen Wasser lösen und dann zu der Mehlmischung hinzugeben. Kneten bis ein glatter Teig entsteht.

Teig mit ein bisschen Öl bestreichen und aus dem Teig kleine Bällchen formen. Bällchen erneut für 5 Minuten ruhen lassen, diese dann in eine rechteckige Form drücken und mit Feta, Sesam und Schwarzkümmel füllen. Den Teig einschlagen und rollen, anschließend in Schneckenform bringen. Mit dem Ei bestreichen und mit Sesam und Schwarzkümmel bestreuen. Für 15 min bei 200°C bei Umluft in den Backofen schieben.

# Anleitung: Das Falten der Weinblätter



## Brötchen rollen



# Köchin & Helferin – Hened & Ebba Janbin

## Steckbrief

Name: Hened Janbin

Alter: 59

Herkunftsland: Syrien

Familie in Deutschland:  
fünf Töchter und einen Sohn



## Gericht: Schakria

Von wem hast du das Gericht gelernt?

Von der Mutter.

Wann wird das Gericht normalerweise gegessen?

Regelmäßig ohne richtigen Anlass, auch als Snack.

Was wird dazu gegessen?

Joghurt mit Gurke, Pfefferminzpulver.

Essenstraditionen?

Mit der Hand oder Besteck.



# Special: Topfkonstruktion



# Wir sagen Danke!

Unser Dank gilt natürlich als erstes den Köchinnen und Köchen die sich auf das Abenteuer einen Kochkurs zu leiten eingelassen haben.

Ein Dank an die Stiftung „Children for a better world“ und deren Unterstützung durch das Programm „JUGEND HILFT!“.

Ein herzliches Dankeschön an alle, die teilgenommen haben, für viele schöne gemeinsame Stunden und Erlebnisse.

Ein Dank auch an den Kreis Südliche Weinstrasse, der den Kochraum und den Schließdienst kostenlos zur Verfügung stellte. Für die Anerkennungen, die wir für unser Tun erhalten haben, ebenso ein Dankeschön.

Ein Dankeschön auch an den „Runden Tisch“ des Jugendhauses, der sich dafür ausgesprochen hat die Kosten für die Miete des Hohenstaufensaals für unser Café International über den Jugendhausetat abzurechnen.

Unser Team: Mina Mehret, Zeinab Najwa, Sophia Lambert, Jan Hussain Sadat, Janina Münster, Tamara Schäfer, Marco Wingbermühle, Aline Dlugosch, Luisa Müller, Manfred Karge, Reiner Burkhart, Chris van Look.

Kochbuchteam: Aline Dlugosch (Lektor, Bilder und Texte), Luisa Müller (Design), Chris van Look (bayrische erste Hilfe).



# Preise!



Bürgerpreis der Sparkasse Südliche Weinstraße, ausgezeichnet in der Kategorie U21. Hier, für das Café International und das Projekt „Die Welt im Kochtopf“ für Engagement für Flüchtlinge.

16.09.2016 - Berlin,  
Die Welt im Kochtopf als  
eines der zehn vielver-  
sprechendsten Hilfspro-  
jekte ausgezeichnet.



Für das Engagement für Flüchtlinge am 22.11.2015 mit dem Martinipreis der SPD Südpfalz ausgezeichnet, hier für das Café International.

## UNTERSTÜTZUNG



Haus der Jugend Annweiler Landauer Str. 3 76855 Annweiler am Trifels Tel. 06346-93160

Sie möchten uns unterstützen? Hier die Kontodaten des Fördervereins Haus der Jugend e.V.: Sparkasse SUEW, IBAN: DE12548500100135648335.

### Kontakt

Internet: [www.kochtopf.lemon-net.de](http://www.kochtopf.lemon-net.de) oder [www.lemon-net.de](http://www.lemon-net.de)  
Telefon 06346-93160 Mobil 0173 8156763







Unser Kochbuch ist mehr als ein normales Kochbuch. In unserem Kochbuch findest Du alle Gerichte, die wir in den verschiedenen Kochkursen mit unseren Köchen gekocht haben. Neben den Rezepten enthält das Kochbuch aber auch Informationen über unsere Köche und Köchinnen und über die Herkunftsländer dieser leckeren Gerichte.

Was sagen die Teilnehmer?

„Sehr schön. Viel gelacht und viele Tränen vor Lachen und den Zwiebeln geflossen.“

„Ich würde den Kochkurs weiterempfehlen, weil mir die lockere entspannte Atmosphäre unter allen Teilnehmern sehr gut gefallen hat. „

**LEMON**  
Haus der Jugend Annweiler Landauer Str. 3 76655 Annweiler am Trifels Tel. 06346-93160