



Okra & Kohl  
Gärtnern, Kochen und Essen in Gemeinschaft



# Syrisches Fingerfood - Rezepte -



Gefördert durch:



Bundesministerium  
des Innern  
und für Heimat



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

# Falafel

## Zutaten für 4 Personen

- 300 g getrocknete Kichererbsen
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Petersilie
- 1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel Korianderpulver
- 1 Teelöffel Paprikapulver
- ½ Teelöffel Natriumkarbonat
- etwas Salz
- 1 Liter Bratöl



## Koch-Zubehör:

- Große Schüssel
- Küchensieb
- Schneidebrett
- Messer
- Falafelportionierer
- Mixer
- Löffel
- Tiefen Topf
- Schaumkelle
- Küchenkrepp

## Zubereitung:

1. Getrocknete Kichererbsen über Nacht in ca. 1,5l kaltem Wasser mindestens 12 Stunden lang einweichen
2. Anschließend in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen
3. Zwiebel und Knoblauch schälen und grob würfeln
4. Petersilie kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken
5. Kichererbsen, Zwiebel, Knoblauch, Petersilie und Gewürze in einer Schüssel mischen und mit einem Mixer fein pürieren.
6. Etwas Wasser und Natriumkarbonat zugeben und zu einer cremigen Masse verrühren
7. Öl in Topf geben und erhitzen
8. Die Kichererbsenmasse mit Hilfe des Falafelportionierers formen und im heißen Öl frittieren.
9. Mit einer Schaumkelle herausheben, abtropfen lassen und kurz auf einen mit Küchenkrepp belegten Teller legen.

# Kibbeh

## Syrische Spezialität für 12 Personen

### Zutaten für Teig

- 1kg Feiner Bulgur (Weizengrütze)
- 200g mageres Rindfleisch
- 1 Zwiebel
- Schwarzer Pfeffer, Salz
- Kreuzkümmel
- Paprikapulver



### Koch-Zubehör:

- 2 Schüsseln, Messer,
- Schneidebrett
- Pfanne, Fleischwolf
- Frittiertopf

### Zutaten für die Füllung:

- 500g Rinderhackfleisch
- 4 Zwiebeln
- Schwarzer Pfeffer, Salz
- Zimt, Paprikapulver
- Sonnenblumenöl
- 200g Walnüsse

### Zubereitung der Füllung:

1. Walnüsse hacken, etwas Öl in Pfanne erhitzen und gehackte Walnüsse darin rösten, aus Pfanne nehmen und beiseite stellen.
2. Zwiebel schälen und klein hacken
3. Öl in Pfanne erhitzen und Zwiebel leicht andünsten.
4. Hackfleisch zugeben und anbraten.
5. Wenn das Fleisch gar ist, die Gewürze und die Walnüsse zugeben

### Zubereitung des Teigs:

1. Zwiebel schälen und in große Stücke schneiden
2. Bulgur mit den Gewürzen und Zwiebelstücke in einer großen Schüssel vermischen und mit ca. 600ml Gläser Wasser für 10 Minuten einziehen lassen. Wenn der Bulgur zu trocken ist, immer wieder etwas Wasser dazu geben.
3. Diese Masse durch den Fleischwolf mit Sieb drehen.
4. Dann das Rindfleisch zugeben und ein zweites Mal durch den Fleischwolf drehen.
5. Den Aufsatz am Fleischwolf wechseln und die fertige Masse erneut durch den Fleischwolf drehen und ca. 10cm Stücke.

### Fertigstellung:

1. Diese Stücke auf einer Seite schließen und mit der Füllung füllen und auch die andere Seite schließen.
2. Öl in Topf erhitzen und Kibbeh darin frittieren.

# Jalangi - gefüllte Weinblätter

## für 10 Personen

### Zutaten für Füllung

Weinblätter  
300g Milchreis  
4 Stück Tomaten  
2 Bund Petersilie  
1 Bund frische Minze  
1 Zwiebel  
5 Knoblauchzehen  
2 Stück grüne Spitzpaprika  
1 Stück rote Spitzpaprika  
100ml Olivenöl  
3 Esslöffel Granatapfelsirup  
Schwarzer Pfeffer, Salz  
Paprikapulver  
Syrische Gewürzmischung  
1 Esslöffel Tomatenmark  
1 Esslöffel Paprikamark



### Extra Zutaten:

1 große Kartoffel  
1 Tomate  
2 Knoblauchzehen  
½ Zwiebel

### Koch-Zubehör:

2 Schüsseln  
3 Siebe  
Messer  
Schneidebrett  
2 Töpfe  
Flacher Teller

### Zutaten für Soße

500ml Wasser  
1 Teelöffel Tomatenmark  
3 Esslöffel Granatapfelsirup  
Salz  
50ml Olivenöl

### Zubereitung:

1. Gemüse für Füllung klein schneiden und in ein Sieb legen.
2. Reis ca. 10min in heißes Wasser legen, dann in Sieb geben
3. Wasser in großem Topf zum Kochen bringen, Weinblätter waschen und kurz in das kochende Wasser geben. Anschließend in Sieb legen.
4. Vorgegarten Reis mit Gemüse, Tomatenmark, Paprikamark und Gewürze in einer Schüssel mischen.
5. Die Extra-Zutaten in Scheiben schneiden und in den Topf legen.
6. Jeweils 1 Teelöffel der vorbereiteten Füllung in die Mitte jedes Weinblattes geben, die Ränder einfalten und aufrollen. Dann die gefüllten Weinblätter dicht nebeneinander in den Topf legen.
7. Zutaten für Soße mischen und auf die Weinblätter geben. Die Weinblätter mit einem umgedrehten Teller abdecken und den Teller mit einem kleinen Deckel beschweren. Das Ganze zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und ca. 1,5 Stunden köcheln lassen.

# Schaworma (Hähnchen-Sandwich) für 4 Personen

## Zutaten:

500g Hähnchenbrust  
1 Beutel Arabisches Brot oder  
Wrap  
Eingelegte Gurken im Glas  
2 Esslöffel Joghurt  
2 Esslöffel Mayonnaise  
Zitronensaft von  
100ml Olivenöl  
3 Knoblauchzehen  
Schwarzer Pfeffer  
Salz  
Paprikapulver  
Syrische Gewürzmischung  
(Zimt, Kardamom, Ingwer,  
Nelke, weißer Pfeffer)



## Koch-Zubehör:

Schüssel  
Messer  
Schneidebrett  
Pfanne  
Stabmixer  
Hohes Rührgefäß  
Tischgrill

## Zutaten Soße:

2 Esslöffel Joghurt  
2 Esslöffel Mayonnaise  
Etwas Zitronensaft  
1 Knoblauchzehe  
Salz

## Zubereitung:

1. Hähnchenbrust waschen und quer je nach Dicke halbieren oder in drei Scheiben schneiden, dann in ca. 1cm dicke Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.
2. Joghurt, Mayonnaise, 50ml Olivenöl, Zitronensaft, Knoblauchzehen und Gewürze in ein hohes Rührgefäß geben und alles zusammen mixen. Dann als Marinade über das Hähnchenfleisch geben und ca. 2 Stunden ziehen lassen.
3. 50ml Öl in Pfanne erhitzen und das Hähnchenfleisch ca. 20-25min darin braten, bis das Hühnchen gar ist.
4. Gurken längs schneiden.
5. Zutaten für Soße im Rührgefäß mit Stabmixer mixen.
6. Arabisches Brot oder Wrap mit Soße, Hähnchenfleisch und Gurke in der Mitte belegen und rollen. Die fertigen Rollen in den Grill legen oder alternativ in der Pfanne von beiden Seiten anbraten.

# Baklava

## Zutaten für 10 Personen:

- 1 Packung Baklavateig (Filoteig)
- 500g Butter
- 200g Pistazien gehackt
- 200g Walnüsse gehackt

## Zutaten Sirup

- 400g Zucker
- 300ml Wasser
- 1 EL frisch gepresster Zitronensaft
- etwas Rosenwasser



## Koch-Zubehör:

- Topf, Schüssel
- Schneebeesen
- Blech, Backpapier
- Messer, Servierteller

## Zubereitung:

1. Zutaten für Sirup in einen Topf geben und ca. 7min erhitzen bis sich der Zucker aufgelöst hat und eine sirupartige Flüssigkeit entstanden ist. Sirup abkühlen lassen.
2. Butter in Topf geben und schmelzen.
3. Teigblätter mit flüssiger Butter einpinseln. Zwei Teigblätter übereinander legen und darauf gehackte Pistazien oder Walnüsse geben und dann den Teig rollen und auf das mit Backpapier belegte Blech legen. Diesen Vorgang mehrmals wiederholen bis Teig aufgebraucht ist.
4. Die Baklava-Rollen in ca. 5cm große Stücke schneiden und etwas geschmolzene Butter darüber geben.
5. Backofen bei 180 Grad vorheizen und Baklava ca. 10min backen.
6. Nach dem Backen Sirup über Baklava geben.
7. Die restlichen Pistazien zur Dekoration darüber streuen.