



Okra & Kohl
Gärtnern, Kochen und Essen in Gemeinschaft

Marokkanische und Syrische Küche - Rezepte -



Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern
und für Heimat



GESELLSCHAFTLICHER
ZUSAMMENHALT
VOR ORT. VERNETZT. VERBUNDEN.

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Blumenkohl-Vorspeise



Zutaten für 4 Personen

1 Blumenkohl
2 Tomaten
2 Knoblauchzehen
Salz
Pfeffer
1 Zitrone
1 TL Paprikapulver
Frischer Koriander
Frische Petersilie
Olivenöl

Koch-Zubehör:

Topf
Messer
Schneidebrett
Auflaufform/Servierschale

Zubereitung:

1. Blumenkohl waschen und dann im Topf mit Wasser, Salz und etwas Zitronensaft dämpfen
2. Gedämpften Blumenkohl zerkleinern und zerdrücken
3. Tomaten waschen und klein schneiden
4. Knoblauch schälen und klein schneiden
5. Koriander und Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken
6. Tomaten, Gewürze, Kräuter und Olivenöl mischen und in Auflaufform geben, 10min ruhen lassen.
7. Den Blumenkohl dazugeben und alles umrühren.



Tajine - Hackfleisch mit Tomatensoße und Eier

für 4 Personen

-Hackfleisch-

500g Rinderhackfleisch
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 EL Paprikapulver
1 EL Kreuzkümmel
Salz
Schwarzer Pfeffer
Frische Petersilie
Frischer Koriander

-Tomatensoße-

2 Dosen gehackte Tomaten
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 TL Paprikapulver
1 TL Kreuzkümmel
Salz
Schwarzer Pfeffer
Frische Petersilie
Frischer Koriander
Olivenöl
4 Eier



Koch-Zubehör:

Tajine (alternativ großer Tontopf)
Messer
Schneidebrett
große Schüssel

Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauch für Hackfleisch schälen und in kleine Stücke schneiden
2. Koriander und Petersilie waschen, trocken schütteln und klein schneiden.
3. Hackfleisch mit Zwiebeln, Knoblauch, Koriander, Petersilie und Gewürzen in Schüssel geben und mit den Händen gut durchkneten.
4. Zwiebel und Knoblauch für Soße schälen und in kleine Stücke schneiden.
5. Öl in Tajine (oder Tontopf) erhitzen, Zwiebel und Knoblauch zugeben und kurz anbraten.
6. Dann gehackte Tomaten und klein geschnittene Kräuter und Gewürze zugeben und etwa 10min köcheln lassen.
7. Hackfleisch in kleine Bällchen formen und in die Tomatensoße legen und weitere 10min kochen.
8. Am Ende die Eier aufschlagen und auf die Hackfleischsoße geben und weitere 5min ziehen lassen.
9. Koriander und Petersilie als Topping über das fertige Gericht geben.

Fatayer

- Arabische Pizza -

Zutaten für den Teig

Für 4 Personen

- 1kg Mehl 405
- 1 Würfel Frischhefe
- 750ml Milch
- 2 Esslöffel Butter
- 2 Esslöffel Sonnenblumenöl
- Etwas Salz
- 1 Teelöffel Zucker

Koch-Zubehör:

- Pfanne
- 3 Schüsseln
- 3 Löffel
- Messer
- Schneidebrett
- Teigrolle
- Mehrere Geschirrtücher



Zutaten für den Belag 1:

- Fetakäse
- Geriebener
- Mozarellakäse
- 1 Teelöffel getrocknete
- Minze
- 1 Teelöffel getrocknete
- Paprika
- 2 Esslöffel Olivenöl

Zutaten für den Belag 2:

- ½ Tasse Olivenöl
- getrocknete
- Kräutermischung mit
- Thymian

Zutaten für den Belag 3:

- 2 Esslöffel Olivenöl
- 2 Esslöffel Paprikamark
- 1 große Zwiebel
- 1 Teelöffel schwarzer
- Sesam



Zubereitung:

1. Hefeteig herstellen und in 8 Teile unterteilen. Teigstücke auf Geschirrtuch legen und mit zweitem Tuch abdecken.
2. Belag 1: Fetakäse waschen, mit Gabel zerkleinern und mit Mozarellakäse und Gewürze mischen.
3. Belag 2: Kräutermischung mit Olivenöl mischen.
4. Belag 3: Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Öl in Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin dünsten. Paprikamark und Sesam zugeben und 2-3min mitbraten.
5. Teig ausrollen und mit Belägen nach Wunsch belegen und im Ofen backen.

Marokkanischer Möhrensalat

Zutaten für 4 Personen

5 Möhren
1 Zitrone
4 Knoblauchzehen
Salz
Schwarzer und weißer Pfeffer
Kreuzkümmel
Kurkuma
Paprikapulver
70ml Olivenöl
Frischer Koriander
Frische Petersilie



Koch-Zubehör:

Pfanne, Topf
Sieb
Messer, Schneidebrett
Schüssel
Sparschäler
Knoblauchpresse

Zubereitung:

1. Möhren waschen, schälen und in Scheiben schneiden.
2. Wasser in Topf zum Kochen bringen und die Möhren darin gar kochen.
3. Möhren absieben.
4. Knoblauch schälen und mit Knoblauchpresse pressen
5. Koriander und Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken.
6. Olivenöl in Pfanne erhitzen. Knoblauch, Gewürze, gehackte Kräuter, etwas Zitronensaft, Salz und die gekochten Möhren zugeben und kurz im heißen Öl schwenken.
7. Das Ganze abkühlen lassen. Fertig ist der Salat 😊

Marokkanischer Salat

Zutaten für 4 Personen

4 Tomaten

1 Salatgurke

1 Zwiebel

Salz

Pfeffer

Olivenöl

Essig

Frische Petersilie

Koch-Zubehör:

Messer

Schneidebrett

Schüssel



Zubereitung:

1. Tomaten und Gurke waschen und klein schneiden.
2. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.
3. Petersilie trocken schütteln und klein schneiden.
4. Tomaten, Gurke, Petersilie in eine Schüssel geben und mit Essig und Öl und Pfeffer und Salz mischen.

Künefe - Engelshaar

für 12 Personen

Zutaten:

400g dünne Teigfäden (Engelshaar)
 200g Geeh
 500ml Milch
 6 EL Speisestärke
 1 Päck Frischkäse natur
 1 Päck Vanillinzucker
 4 EL Zucker
 100g gehackte Pistazien

Koch-Zubehör:

Topf
 Rührbesen
 Runde Form

Zutaten Sirup

400g Zucker
 300ml Wasser
 1 TL frischer Zitronensaft
 1 EL Orangenwasser



Zubereitung:

1. Zutaten für Sirup in einen Topf geben und ca. 10min erhitzen bis sich der Zucker aufgelöst hat und eine sirupartige Flüssigkeit entstanden ist. Sirup abkühlen lassen.
2. Kalte Milch in Topf geben und mit Speisestärke, Vanillinzucker und Zucker verrühren und auf dem Herd zum Kochen bringen bis es dickflüssig wird. Etwas erkalten lassen und dann den Frischkäse zugeben und gut verrühren.
3. Teigfäden klein schneiden, in Schüssel geben und mit Geeh gut verkneten. Diese Masse mit den Händen etwas auseinanderziehen.
4. Runde Backform mit Ghee fetten und die Hälfte der Teigmasse darauf verteilen und in der Form andrücken.
5. Milchcreme auf Teig verteilen
6. Die andere Hälfte des Teiges gleichmäßig darüber geben und wieder etwas andrücken.
7. Backofen auf 200Grad vorheizen und Künefe ca. 15-20min backen.
8. Künefe aus Backofen nehmen und kalten Sirup darüber geben.
9. Als Topping mit gehackten Pistazien bestreuen.