



Okra & Kohl  
Gärtnern, Kochen und Essen in Gemeinschaft

# Irakische Küche

## 15.4.2024

### - Rezepte -



Gefördert durch:



Bundesministerium  
des Innern  
und für Heimat



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



# Okra-Suppe

für 10 Personen

## Zutaten für Suppe:

400g Okraschoten (gefroren)  
400g Lammfleisch  
1 Zwiebel  
2 EL Tomatenmark  
500g Tomatensoße  
5 Zehen Knoblauch  
2 getrocknete Zitronen  
2 Lorbeerblätter  
2 Lorbeerblätter  
Bratöl  
Salz  
1 Würfel Hühnerbouillon

## Zutaten für Fladenbrot:

1kg Mehl  
1 Würfel Frischhefe  
500ml Wasser  
2 EL Öl  
1 EL Zucker  
Salz

## Koch-Zubehör:

Topf  
Pfanne  
Schneidebrett  
Messer  
Schüssel  
Teigrolle  
Küchentuch



## Zubereitung des Fladenbrot:

1. Hefe und Zucker in Schüssel geben und im lauwarmen Wasser auflösen
2. Mehl und Salz zugeben und alles verkneten
3. Am Ende Öl zugeben und ebenfalls verkneten
4. Den Teig mit einem Tuch abdecken und ruhen lassen.
5. Hefeteig in 10 Stücke teilen und Bälle formen.
6. Einzelne Bälle mit Teigrolle zum Fladenbrot formen
7. Backofen auf 200 Grad vorheizen.
8. Fladenbrot etwa 7-8Minuten backen



## Zubereitung der Suppe:

1. Lammfleisch in ca. 1cm große Stücke würfeln
2. Die Fleischstücke in Topf geben und erhitzen, dabei immer rühren. Dann Wasser zugeben bis das Fleisch bedeckt ist. Getrocknete Zitronen, Lorbeerblätter und Salz zugeben und das Fleisch gar kochen.
3. Zwiebel und Knoblauch schälen, kleinschneiden und in Pfanne mit Öl anbraten. Tomatensoße, Tomatenmark und Hühnerbouillon zugeben und etwas köcheln lassen.
4. Fertige Tomatensoße zum Fleisch in den Topf geben, Okraschoten hinzufügen, alles nochmal 5min köcheln lassen.

# Tabouleh Salat

## Zutaten

- ½ Tasse feiner Bulgur
- 2 Bund frische Petersilie
- 3 Fleischtomaten
- 3 Frühlingszwiebeln
- 4 Zweige Minze
- 1 Zitrone
- Olivensöl
- Schwarzer Pfeffer
- Salz
- 1 EL Sumach (Essigbaum)
- 1 EL Granatapfelsirup

## Koch-Zubehör:

- Schüssel
- Schneidebrett
- Messer



## Zubereitung:

1. Petersilie, Minze, Tomaten und Frühlingszwiebeln möglichst fein schneiden.
2. Bulgur mit heißem Wasser übergießen und einige Minuten quellen lassen.
3. Alle Zutaten zusammenrühren und Öl, Zitronensaft und Gewürze zugeben.

# Biryani



## Zutaten für 10 Personen

- 3 Hähnchenschenkel
- 1 Handvoll Rosinen
- 1 Handvoll geschälte Mandeln
- 1 Handvoll Cashewnüsse
- 4-5 Kartoffeln
- 1 Dose Erbsen und Möhren
- 1 große Zwiebel
- 500g Basmatireis
- 250g Suppennudeln
- Salz, Pfeffer (extra für Biryani)
- 1 Zimtstange
- 4 Stück Kardamomkapsel
- 4 Lorbeerblätter, 4 Nelken
- 1 TL Curry
- 2 getrocknete Zitronen
- Sonnenblumenöl

## Koch-Zubehör:

- 2 Töpfe, Pfanne
- Messer, Schneidebrett
- Sieb

## Zubereitung:

1. Hähnchenkeulen von Haut befreien, gut waschen und mit den Gewürzen in einem Topf anbraten, dann Wasser zugeben und ca. ½ Stunde kochen lassen bis das Fleisch gar ist. Anschließend das Hähnchen aus dem Topf nehmen und das Fleisch in kleine Stücke schneiden oder zupfen. Für die weitere Verwendung zur Seite stellen.
2. Zwiebel und Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden.
3. Öl in Pfanne erhitzen und Zwiebelstücke darin anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.
4. Anschließend die Kartoffelwürfel in der Pfanne anbraten. Wenn die Kartoffeln gar sind, ebenfalls aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.
5. Die Mandeln und Cashewnüsse in heißem Öl anbraten und zur Seite stellen.
6. Rosinen ebenfalls kurz in Öl braten
7. Die Nudeln in der Pfanne anbräunen, dann den Reis zugeben und ebenfalls etwas anbraten. Anschließend so viel Wasser zugeben, dass die Nudeln und Reis bedeckt sind. Etwas Salz und Biryani-Pfeffer zugeben und garen lassen.
8. Dose Erbsen und Möhren im Sieb abtropfen lassen.
9. Zum Schluss alle Zutaten in einen Topf geben und verrühren.

# Baklava

## Zutaten für 10 Personen:

1 Packung Baklavateig (Filoteig)  
500g Ghee  
300g Walnüsse gehackt

Topping: gehackte Pistazien

## Zutaten Sirup

400g Zucker  
300ml Wasser  
1 TL frisch gepresster Zitronensaft  
1,5 EL Orangenblütenwasser



## Koch-Zubehör:

Topf, Schüssel  
Schneebesen  
Auflaufform  
Messer, Servierteller

## 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. Walnüsse fein hacken.
3. Auflaufform mit flüssiger Butter einstreichen.
4. Filoteig in passende Stücke schneiden und mit der flüssigen Butter einstreichen und lagenweise in die Auflaufform legen.
5. Nach der vierten Lage die gehackten Nüsse auf dem Teig verteilen und anschließend weitere Teiglagen legen.
6. Vor dem Backen den Teig in 4x4cm große Quadrate schneiden und die restliche geschmolzene Butter darüber geben.
7. Backofen bei 180 Grad vorheizen und Baklava ca. 10min backen und weitere 5min bei 200 Grad.
8. Nach dem Backen den Sirup über Baklava geben.
9. Pistazien zur Dekoration darüber streuen.