

# Die Welt im Kochtopf



Bereits im Jahr 2015 engagierten sich eine Reihe von Jugendlichen und jungen Erwachsenen für Flüchtlinge in Annweiler. Diese Gruppe von jungen Menschen entwickelt dann die Idee Kochkurse für Deutsche anzubieten, bei denen Flüchtlinge als Kochlehrer für Gerichte ihrer Heimat fungieren.

Im Mai 2016 fand dann der erste Kochkurs statt. Vor jedem der Kochkurse - teilnehmen können Menschen jeden Alters und jeder Herkunft - wird mit den KöchInnen das Gericht besprochen und zur Probe einmal gekocht. Gemeinsam kann so bereits ein Rezept erstellt werden, schwierige Vokabeln gelernt werden und sich auf die Situation als KursleiterIn vor einer Gruppe wiederzufinden trainiert werden.

Das Projekt ist im Lemon Annweiler beheimatet, auch wenn die Kurse im Kochsaal der BBS stattfinden. Die Gruppe konnte die Aktivitäten nur durch die Unterstützung der Stiftung "Children" und dem Programm "Jugendhilft!" umsetzen. Im Jahr 2016 wurde das Projekt zu einem der besten 10 Projekt von "Jugendhilft!" ausgewählt und das deutschlandweit. Ferner wurde das Engagement mit dem Deutschen Bürgerpreis von der Sparkasse Südliche Weinstrasse ausgezeichnet.



Nach Ablauf der ersten Phase, den tollen Erfahrungen bei den Kochkursen und zwischenzeitlich auch zwei Teammitgliedern mit Fluchterfahrung wurde der Entschluss gefasst eine zweite Runde des Kochtopf-Projekts zu starten. Die aktuellen Ergebnisse - sprich die Rezepte und einige Einblicke in die Kurse findest Du hier.

Wir danken allen TeilnehmerInnen, der Stiftung "Children", der Kreisverwaltung für die Zurverfügungstellung des Kochsaals und ganz besonders unsere Köchinnen und Köchen.

Viel Spass beim Kochen!



# Die Welt im Kochtopf

## Zereshk Polo

18.06.17 Familie Hussini – Afghanistan

### Zutaten für etwa 4 Portionen:

1 kg	Rinderhackfleisch
4	Hähnchenschenkel
1 Packung	Mandeln
1 Packung	Pistazien (ggf. Geschälte)
500 g	Linsen
5	große Zwiebeln
2-3 Zehen	Knoblauch
1 kg	Blattspinat
1 kg	Basmatireis
1	Paprika
500 g	Karotten
100 g	Rosinen
	Masala
	schwarzer Pfeffer
	Salz
	Zucker
	gemahlener Knoblauch
	Tomatenmark
	Koriander
	Curcuma



### Zubereitung:

- Vor dem Kochen! einweichen: Reis (3-4 Stunden), Linsen (am Abend vorher einweichen; vor der Zubereitung 45 Minuten auf mittlerer Stufe kochen) und Mandeln sowie Pistazien (ca 10 Minuten in warmem Wasser)
- 3 Zwiebeln schneiden bzw reiben und zusammen mit dem geriebenen frischen Knoblauch, 1 TL Masala, 2 TL Curcuma und 2 TL Koriander in einen **Topf geben** und andünsten und mit 2 EL Tomatenmark und 3 Tassen Wasser ablöschen, kurz köcheln lassen und vom Herd nehmen
- Hackfleisch per Hand kneten
- die Hähnchenschenkel häuten und waschen
- 1 Zwiebel und Paprika schneiden und andünsten; dann 1 TL Curcuma, 1 TL Salz, die Hähnchenschenkel und ca 3 Tassen Wasser dazugeben
- 1 geschnittene Zwiebel andünsten; 1 Tasse Wasser, 2 EL Tomatenmark, 1 TL Salz, 1 TL Curcuma und 1 TL Masala dazugeben; das ganze mit etwa ½ Tasse Wasser ablöschen



# Die Welt im Kochtopf

- aus dem Hackfleisch Frikadellen formen und in die Soße legen; den Topf mit einem Deckel verschließen



- die Linsen 20 Minuten nach den Frikadellen mit in den Topf geben
- die Mandeln schälen und halbieren
- nach etwa 1 Stunde die Hähnchenschenkel aus dem Topf nehmen (das Wasser kann man gut für eine Suppe nutzen)
- eine Pfanne ca 2 cm mit Öl bedecken und heiß werden lassen und die Hähnchenschenkel von beiden Seiten goldbraun anbraten und dann aus der Pfanne nehmen
- im Öl nun die in Stifte geschnittenen Karotten für ca 20 Minuten braten; dann aus der Pfanne nehmen
- das Öl in ein anderes (hitzefestes) Gefäß füllen und die Karotten zurück in die Pfanne geben zusammen mit den gewaschenen Rosinen, Mandeln, Pistazien und 1-2 EL Zucker; alles vermengen
- die Karotten in Alufolie einwickeln um sie warm zuhalten
- Die Frikadellen nach etwa 45 Minuten (das Wasser sollte verdampft sein und ein



- dünner Ölfilm sollte sich auf der Soße gebildet haben) vom Herd nehmen
- Spinat in einen Topf geben und mit geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten kochen
- den Reis kochen bis er weich ist; dann ein bisschen Öl dazu geben und ihn anschließend abgießen
- den Reis nun wieder in den Topf geben zusammen mit 1 Deckel Rosenwasser und etwas Safran (für die Farbe)
- nun die Karotten in der Alufolie auf den Reis legen und für ca. 10 Minuten auf niedrigster Stufe auf den Herd stellen; anschließend das restliche Öl darüber gießen und weitere 5 Minuten warten

# Die Welt im Kochtopf



## **Anrichten:**

- ein Hähnchenschenkel auf den Teller legen und mit Reis bedecken; anschließend den Karotten-Mix über dem Reis verteilen

die Frikadellen zusammen mit der Soße, den Kichererbsen und dem Spinat auf einem separaten Teller anrichten



**Guten  
Appetit!**

!نوش جان

**[nuš-e gan]**

# Die Welt im Kochtopf

## Baghali Polo (ba Morgh)

20.08.17 Familie Najwa - Afghanistan

**Zutaten:** etwa 8 Portionen



### Hähnchen:

8	Hähnchenschenkel
800g	Ackerbohnen (auch Saubohnen; Favabohnen genannt); tiefgefroren
2	große Zwiebeln
3	Knoblauchzehen
2 TL	Curcuma
7 TL	Salz
3 TL	Safran; vorher in Wasser eingeweicht
1 TL	weißer Pfeffer
1 TL	schwarzer Pfeffer

### Reis:

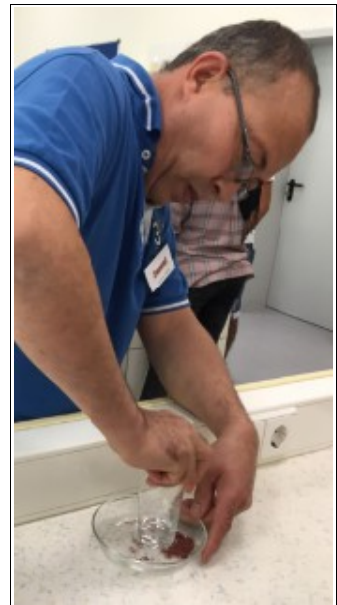
12 EL, gehäuft	Dill
1,5 kg	Basmati Reis
45 TL	Salz
3 Schöpfkellen	Öl

### Vorbereitung Safran:

In eine kleine Schale etwas Zucker geben und diesen zusammen mit dem Safran zerdrücken (mit dem Boden eines Glases – Mörser und Stößel ist natürlich auch möglich). Zucker und zerstoßenen Safran in eine Tasse geben, heißes Wasser dazu geben und abgedeckt 10 Minuten stehen lassen.

### Tipps:

- anstatt Hähnchenschenkel sind auch halbe Hähnchen oder Lamm möglich
- bei Lamm beträgt die Kochzeit ca 3 h; im Schnellkochtopf 1h, muss aber 1h normal vorher gekocht werden
- Lamm nur kochen, nicht braten!



# Die Welt im Kochtopf

## Salat:

1	Salatgurke
5	große Tomaten
2	große Zwiebeln
2	Zitronen
1 EL	Minze; getrocknet
2 TL	Salz
1 TL	Chilipulver (optional)

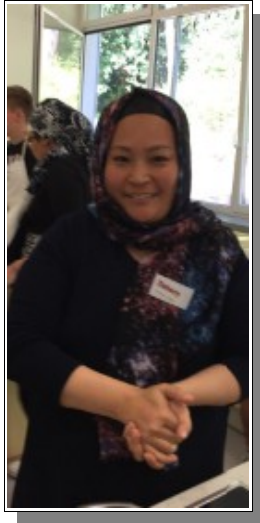


## Zubereitung:

- Das Hähnchen häuten und danach waschen, in einen Topf geben und diesen zu  $\frac{3}{4}$  mit Wasser füllen und auf den Herd stellen
- Zwiebeln und Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden, zusammen mit Curcuma, Salz, schwarzem und weißem Pfeffer zum Hähnchen geben
- Das Hähnchen ca. 45 min bei hoher Hitze kochen, mit Deckel verschließen und alle ca 15 min kurz umrühren
  
- Gurke und Tomaten waschen und in größere Würfel schneiden
- Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden
- Alles in eine Schüssel geben und in den Kühlschrank stellen
- Vorbereitung: ca 2h vorher den Reis waschen und in einer Schüssel mit Wasser bedecken und 10 TL Salz dazugeben; ruhen lassen
- In einen großen Topf Wasser mit 35 TL Salz zum Kochen bringen
- Den Reis kurz abwaschen und die Bohnen grob auseinanderbrechen
- Wenn das Wasser kocht, den Herd ausschalten und den Reis und die Bohnen ins Wasser geben bis sie weich sind (ca 10-15 min); dann das Wasser abschütten und den Reis und die Bohnen aus dem Topf nehmen
- Lagenweise den Topf mit 1 EL Dill und einer Schicht Reis füllen, dann alles vermengen
- Währenddessen ca 3 Schöpfkellen Öl erwärmen, dieses dann **vorsichtig!** über den Reis geben
- Den Topf nochmals bei voller Hitze für ca 20 min auf den Herd stellen
  
- Den Safran zum Hähnchen geben und nach insgesamt ca 45 min auf niedriger Stufe auf dem Herd stehen lassen, ca 10 min
- Dann das Hähnchen aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen (Wasser ideal für Suppe)



# Die Welt im Kochtopf



- Optional:
  - Den Boden einer Pfanne mit Öl bedecken und das Hähnchen von beiden Seiten goldbraun anbraten
- Den Salat aus dem Kühlschrank nehmen und den Saft der Zitronen dazugeben
- Die Minze zwischen den Handballen zerreiben und ebenfalls zum Salat geben, mit Salz abschmecken
- Optional:
  - Chilipulver dazugeben für eine scharfe Note

# Die Welt im Kochtopf

## Okra

23.10.2017 Niveen Zaza – Syrien



### Zutaten für etwa 4 Portionen:

2 ½ Gläser	Basmati Reis
400 g	grünes Okra (tiefgefroren)
¼ Bündel	Koriander
1 ½ EL	Granatapfelsirup
500 g	Rinderhackfleisch
3 EL	Tomatenpaste/-mark
2	große Tomaten
2 - 4	Knoblauchzehen (nach belieben)
3	Nudelnester (Hochzeitsnudeln)
	Sonnenblumenöl
	Salz
	Pfeffer



### Zubereitung:

- Den Koriander waschen und abtropfen lassen
- Den Reis mit doppelter Menge Wasser in eine Schüssel geben
- Den Boden eines Topfes mit Öl bedecken und das Hackfleisch anbraten; mit 1 TL Salz und 2 TL Pfeffer würzen
- Die Tomaten in Würfel schneiden und ebenfalls in den Topf geben
- Das gefrorene Okra zum Fleisch geben und nach und nach 1 Liter kochendes Wasser dazu geben; die Tomatenpaste hinzufügen
- Das Fleisch für etwa 10 Minuten auf höchster Stufe kochen und dann die Herdplatte auf die niedrigste Stufe stellen



- Den Koriander schneiden; den Knoblauch schälen und pressen
- Den Boden eines weiteren Topfes mit Öl bedecken und warten bis das Öl heiß ist; dann die Nudelnester über dem Topf zerdrücken und braun anbraten; die Nudeln **VORSICHTIG** mit heißem Wasser ablöschen
- Den Reis zu den Nudeln geben, mit Wasser bedecken, den Topf mit

- einem Deckel verschließen; auf niedriger Stufe kochen bis das Wasser verdampft ist
- Koriander, Knoblauch und Sirup zum Fleisch geben, kurz vermengen und die Platte ausschalten, den Topf aber nicht vom Herd nehmen bis der Reis fertig ist

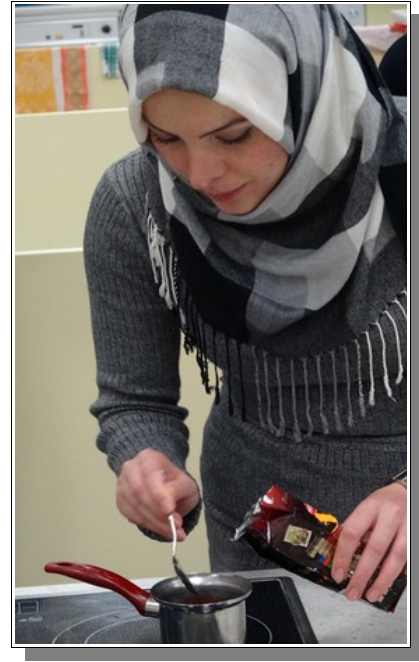


# Die Welt im Kochtopf

## Arabischer Kaffee

Das Wasser für den Kaffee mit Espresso-Tassen abmessen und in einen kleinen Topf geben (spezielles Töpfchen ist gut, muss aber nicht sein). Als Kaffee arabischen Kaffee benutzen. Den Kaffee gibt es bereits mit Kardamom oder aber auch ohne Kardamom.

Das Wasser zum Kochen bringen und bereits ca.  $\frac{1}{2}$  Teelöffel Zucker pro Tasse ins kochende Wasser geben. Dann pro Tasse einen gehäuften Teelöffel Kaffee hinzubeten. Bei Kaffee ohne Kardamom kann jetzt noch Kardamom nach Geschmack hinzugegeben werden. Bei Zugabe von Kardamom den Kaffee fünf Minuten kochen, ansonsten genügt eine geringere Kochzeit. Vorsicht, der Kaffee kocht gerne über!



Nach der Kochzeit auf die Tassen verteilen, dabei die Tassen nicht sofort ganz voll schütten sondern von einer Tasse zur nächsten gehen und jeweils nur  $\frac{1}{3}$  einfüllen (dadurch erhalten alle Tassen gleichmässig den Kaffee).

Fertig. Der Kaffee ist dann natürlich sehr heiß, deshalb etwas warten und während der Wartezeit setzt sich das Kaffeepulver in der Tasse nach unten ab. Dann langsam Schluck für Schluck genießen, bis man sich an den Kaffeersatz herangetrunken hat.

# Die Welt im Kochtopf

Usie

16.12.2017 Hened Janbin – Syrien



## Rezept für 4 Personen:

### Zutaten:

7 EL	Butter/Margarine	1	Knoblauchzehe
250 g	Basmati Reis		getrocknete Pfefferminze
250 ml	heißes Wasser		Strudelteig
250 g	Rinderhackfleisch		Salz
250 g	tiefgefrorene Erbsen		schwarzer Pfeffer (ganz)
25 g	Pinienkerne		Öl
25 g	Mandelscheiben		schwarzer Pfeffer(gemahlen)
25 g	ganze Cashew		Radieschen
250 g	Joghurt		Frühlingszwiebeln
¼	Salatgurke		

### Zubereitung:

- Den Reis für 30 Minuten in warmem Wasser einweichen lassen; dann abtropfen lassen und mit 5 EL geschmolzener Butter vermengen
- Zu dem Reis 1 EL Salz, 1 TL ganzer schwarzer Pfeffer und 1 Liter heißes Wasser hinzufügen
- Den Topf mit dem Deckel verschließen und bei mittlerer Hitze auf den Herd stellen
- Das Hackfleisch zusammen mit 2 EL Butter und 1 TL gemahlenem schwarzen Pfeffer anbraten
- Die Erbsen und 1 ½ TL Salz zum Fleisch in die Pfanne geben und anbraten; dann die Herdplatte ausschalten
- 2 EL Öl in eine Pfanne geben und nacheinander die Pinienkerne, Mandelscheiben und Cashews anbraten
- Den Strudelteig auf ein feuchtes Tuch legen und vierteln
- Eine kleine Schale oder Schüssel mit Butter einfetten und 2 Scheiben des Strudelteigs hineinlegen



# Die Welt im Kochtopf

- Reis, Fleisch und Nüsse (2 Cashews zur Seite legen) vermengen; sobald sie lauwarm sind
- Den Strudelteig mit 5-6 EL Füllung belegen und verschließen
- Die Schüssel auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech umstülpen, sodass der gefüllte Strudelteig eine Kugel darstellt
- Den Backofen für 15 min bei 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen
- Jede Kugel mit einer Cashew dekorieren und für 15 min backen
- Den Joghurt solange mit Wasser vermengen bis dieser für den eigenen Geschmack flüssig genug ist. Anschließend die klein geschnittene Gurke und den Knoblauch hinzufügen; genauso wie Pfefferminz, Salz, Radieschen und Frühlingszwiebeln (nach Geschmack)



# Die Welt im Kochtopf

## Mulikhia & Makharona Beschamiel

25.02.18 Hanan Khalil & Wagdy Awad - Ägypten



### Rezept für 4 Personen:

#### Zutaten:

6	Zwiebeln
1 l	Milch
175 g	Butter
1 Knolle	Knoblauch
125 g	Mozarella
500 g	Rinderhackfleisch
1 kg	Penne
400 g	Minced Molokhia; tiefgefroren (ägyptischer Spinat)
2	Eier
	Hühnerbrühe (Pulver); optional auch Gemüsebrühe
	Mehl
	Salz
	Pfeffer
	Koriander
	Kreuzkümmel



#### Zubereitung:

- Die Zwiebeln würfeln und mit ca. 75g Butter anbraten; wenn die Zwiebeln eine leicht braune Farbe angenommen haben das Hackfleisch, 1 Kochlöffel Salz, 1 Kochlöffel Pfeffer, 1 Kochlöffel Hühnerbrühe und 1 EL Koriander dazugeben
- Ein einem großen Topf Wasser zum kochen bringen, anschließend die Nudeln und einen Kochlöffel Salz dazugeben
- 100 g Butter in einen zweiten Topf geben und warten bis sie geschmolzen ist; unter ständigem rühren 3 EL Mehl dazu geben; 1 l Milch unterrühren und einen Kochlöffel Hühnerbrühe dazu geben
- Eine Auflaufform mit Butter einfetten
- Die Nudeln abtropfen, sobald diese fertig sind, und zurück in den Topf geben
- 2 Eier in der Béchamelsoße verrühren und wenn nötig mit Pfeffer abschmecken
- Etwa  $\frac{3}{4}$  der Soße mit den Nudeln vermischen; die Hälfte der Nudeln in die Auflaufform geben; das Hackfleisch darauf verteilen; die restlichen Nudeln in die



# Die Welt im Kochtopf

Auflaufform geben und mit der restlichen Soße bedecken

- Den Nudelauf für ca 20 min bei 240°C in den Backofen stellen
- In ca. 2 l Wasser das Molokhia für 6 Minuten aufkochen; 1 EL Pfeffer, 1 EL Salz, 1 Ei Koriander und 1 EL Hühnerbrühe dazu geben
- Den Knoblauch schälen und pressen; anschließend zusammen mit ca. 75 g Butter anbraten und zum Molokhia geben; ebenfalls ca. 1 gehäuften Teelöffel gemahlene Kreuzkümmel dazu geben
- Den Auflauf aus dem Ofen holen, mit geriebenen Mozzarella bedecken und für weitere 20 Minuten backen

