Hinter Gerichten stecken Geschichten

Integrationskochbuch

mit Rezepten aus dem
„ABC-Café für Frauen“

erstellt und herausgegeben von einer
Projektgruppe
der Handelsakademie Imst

Vorwort

Sehr geehrte/r Leser/in,

gemeinsam mit dem Integrationsbüro, dem Freiwilligenzentrum und dem „Miteinand in Imst" haben wir ein Kochbuch „Hinter Gerichten stecken Geschichten" erstellt. Dieses Buch ist eine Sammlung von Geschichten von Immigrantinnen und Rezepten ihrer Heimatländer.

Wir haben die Frauen nach ihren persönlichen Geschichten befragt und dadurch ist unser Kochbuch etwas Besonderes, da hinter jedem Gericht eine persönliche Geschichte steckt.

Viel Spaß beim Nachkochen.

Die Projektgruppe:

Milica Bogdanovic
Anna-Lena Schöpf
Hannah Köll

5AK HAK Imst

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 2
Die Geschichten 5
Ali Ahmed Sharifa 6
Amonah Abd 7
Birivan Youssef 8
Darine al Kota 9
Fatema Jarash 10
Ghammar Mohammadah 11
Gloria Domany 12
Noha Marokel 13
Noor Ameera Sazali Krismayr 14
Parvaneh Karimi 15
Rana Rumman 16
Randa Mohammadah 17
Samireh Khodashenas 18
Tahani Alaaad 19
Die Gerichte 20
Salate 20
Fattoush 21
Kresse-Salat 23
Tabouleh 25
gemischter Salat 27
Hauptspeisen 29
Lecsó 31
Pita mit Käse 33

Al Kabsa 35
Al Maqlubuh 37
Frieke mit Fleisch 39
Hirlandschi 41
Kapsah 43
Kauag 45
Mejadra 47
Mandi (Reis mit Huhn) 49
Ghormeh Sabzi (Kräutergulasch mit Limonen und Safranreis) 51
Asure – süße Suppe 53
GOMBO`C 55
Börek 57
Nachspeisen 58
Alkek 59
Halawet el Jibn 61
Kokosnusskuchen 63
Ma'amoul 65
Sakse (kalter Hund) 67
Teigtaschen mit Datteln 69
Alaoami 71
Kuchen Suse 73
Somloi Galuska 75
Danksagung 77

Die Geschichten

Ali Ahmed Sharifa

Mit nur 26 Jahren kam Ali Ahmed Sharifa 2012 nach Österreich, da in ihrem Heimatland Somalia Krieg herrscht. Ihre Wahl fiel auf Österreich, da sie von ihren Verwandten sehr viel Gutes über dieses Land gehört hat.

An der österreichischen Küche gefallen ihr Nachspeisen, wie zum Beispiel der Apfelstrudel.

Ihr machen die wöchentlichen Treffen im ABC-Café sehr viel Spaß und sie freut sich, immer wieder neue Kontakte mit den Frauen knüpfen zu können.

Besonders dankbar ist sie für die ganzen Sprachkenntnisse, die sie im ABC-Café erworben hat. Obwohl sie erst seit einem Jahr dabei ist, hat sie bereits sehr viel im ABC-Café dazulernen können. Ihr macht es sehr viel Spaß mit den Frauen die Sprache gemeinsam zu lernen.

Sie ist davon überzeugt, dass das Kochbuch einen neuen Einblick in verschiedene Kulturen bieten wird und sie wird selbst einige dieser Rezepte zu Hause nachkochen.

Amonah Abd

Amonah Abd kommt ursprünglich aus dem Irak und kam vor etwa neun Monaten nach Österreich. Da in ihrem Heimatland derzeit Krieg herrscht, entschied sich Amonah gemeinsam mit ihrer Familie nach Tirol zu kommen. Sie sind bereits auf Wohnungssuche und planen auch weiterhin hier zu bleiben.

Am liebsten kocht sie Gerichte aus ihrer Heimat, wie zum Beispiel das Gericht „Brihan", welches hauptsächlich aus Reis und Gemüse besteht.

Im Irak führte sie gemeinsam mit ihrer Familie ein Restaurant, welches auf süße Speisen spezialisiert war.

Bis jetzt konnte sie viel von der deutschen Sprache dazu lernen und sie ist zuversichtlich, dass ihr das ABC-Café auch in Zukunft sehr viel helfen wird.

Sie ist von unserer Idee, dieses Kochbuch zu erstellen, sehr angetan und freut sich, dass auch ihr Heimatland darin vertreten ist.

Birivan Youssef

Birivan Youssef kommt ursprünglich aus Syrien. Sie ist 25 Jahre alt und ist vor 4 Monaten nach Österreich gekommen. Aus ihrem Heimatland ist Birivan wegen Unruhen und Krieg mit ihrer Familie geflüchtet.

Österreich gefällt ihr sehr gut, obwohl sie wieder zurück nach Syrien gehen würde, sobald der Krieg dort ein Ende hat.

Das ABC-Café hat ihr geholfen die deutsche Sprache zu lernen und Freunde zu finden. Außerdem ermöglicht es auch, dass sie andere Kulturen und Speisen kennenlernt.

Darine al Kota

Darine ist 28 Jahre alt und kam vor eineinhalb Jahren mit dem Zug, gemeinsam mit ihrer Familie, nach Österreich, da in ihrem Heimatland Syrien Krieg herrscht und sie ihren Kindern hier in Österreich eine gute Zukunft bieten kann. Sie hatte von Anfang an einen positiven Eindruck von den Österreichern, denn die meisten sind sehr nett und freundlich.

Am liebsten isst sie Meeresfrüchte, aber auch Suppen und die typische österreichische Nachspeise Apfelmus.

Darine gefällt es im ABC-Café sehr gut und sie hat auch schon sehr viel gelernt. Sie besucht das Café seit etwa acht Monaten. Am meisten machen ihr die Spiele Spaß, sowie das Lernen der deutschen Sprache, die sie trotz ihrer Schwierigkeit schön findet. Sie hat im ABC-Café viele neue Freundschaften schließen können. In Erinnerung geblieben sind ihr das iranische Gericht Briani, sowie das ägyptische Kasahari.

Fatema Jarash

Fatema Jarash ist 28 Jahre alt und lebt schon seit 2 Jahren in Österreich. Damals ist sie mit einem Schiff zusammen mit ihrer Familie von Syrien nach Österreich gekommen. Der Hauptgrund warum sie ausgewandert ist, war der Krieg, welcher derzeit in Syrien herrscht.

Sie möchte weiterhin in Österreich bleiben und ihre Zukunft hier aufbauen, weil sie findet, dass die Menschen hier sehr nett und hilfsbereit sind.

Am liebsten isst Fatema Reis. Seit sie in Österreich lebt, kocht sie sehr viel mit Fisch und Reis.

Sofort nach der Einreise hat sie beim ABC-Café teilgenommen und konnte hier die deutsche Sprache und auch ein bisschen den Dialekt erlernen. Trotzdem findet sie, dass die deutsche Sprache sehr schwierig ist.

Ghammar Mohammadah

Ghammar ist 31 Jahre alt und ist vor 4 Jahren hierher nach Österreich gekommen. Ihr gefällt es hier sehr gut und sie möchte auch weiterhin hierbleiben.

Am liebsten isst sie Tabula, ein österreichisches Lieblingsgericht hat sie noch keines.

Ghammar besucht das ABC-Café mittlerweile seit einem Jahr und es gefällt ihr dort auch sehr gut, denn es hat ihr sehr mit der deutschen Sprache geholfen, die auch für sie schwer zu erlernen ist. Ihr gefällt es sehr, dass Kirsten immer gute Laune hat und witzig ist. Sie hat durch das ABC-Café sehr viele neue Freunde gefunden.

Am besten erinnern kann sie sich an die iranischen Gerichte, die sie zusammen gekocht haben.

Unsere Idee, ein Kochbuch zu erstellen, gefällt ihr außerordentlich.

Gloria Domany

Gloria Domany ist 38 Jahre alt und sie ist vor 3 Jahren mit dem Auto nach Österreich gekommen, um mit ihrem Mann hier zu wohnen, der schon länger hier in Österreich wohnt. Ihr gefällt es hier sehr gut und deswegen möchte sie auch weiterhin mit ihrer Familie hierbleiben.

Am liebsten isst Gloria alle serbischen Gerichte, sowie auch typisch österreichische Speisen. Das Kochen hat sie von ihrer Mutter gelernt.

Gloria gefällt es im ABC-Café sehr gut und sie hat schon sehr viel dazugelernt. Besonders die deutsche Grammatik konnte sie in den letzten Monaten verbessern, jedoch ist Deutsch immer noch eine sehr schwierige Sprache für sie. Sie mag es sehr das Café zu besuchen, weil sie immer großen Spaß mit den anderen Frauen hat und alle immer freundlich und offen sind. Außerdem hat ihr das ABC-Café geholfen viele neue Freunde zu finden.

Gloria gefällt die Idee von dem Kochbuch sehr und sie würde es sich auch selbst kaufen.

Noha Marokel

Noha ist 34 Jahre alt und ist vor zwei Jahren mit ihrer Familie mit dem Flugzeug nach Österreich gekommen, weil die zwei Schwestern ihres Mannes bereits hier gewohnt haben. Der Grund für das Verlassen ihres Heimatlandes ist der Krieg in Syrien. Ihr gefällt Österreich sehr gut und sie möchte auch weiterhin hierbleiben.

Kochen hat Noha von ihrer Mutter gelernt. Am liebsten kocht sie Tabula und Dorlme. Beides sind syrische Nationalgerichte.

Ihr gefällt das ABC-Café sehr gut und sie hat auch schon sehr viel gelernt, seit sie vor zwei Jahren das erste Mal an einer Kochkultur teilgenommen hat. Am besten gefällt es ihr mit den anderen Frauen zu sprechen und Deutsch zu lernen. Ihr hat das ABC-Café im Großen und Ganzen sehr viel geholfen. Sie hat auch viele neue Freunde gefunden.

Noor Ameera Sazali Krismayr

Noor Ameera Sazali Krismayr kam mit nur 23 Jahren von Malaysia nach Österreich, da ihr Mann bereits in Österreich wohnte. Zu dieser Zeit war sie schwanger. Noor lebt bereits seit etwa einem Jahr in Österreich und fühlt sich hier sehr wohl.

Am liebsten mag sie würzige Speisen, aber auch österreichische Spezialitäten, wie zum Beispiel Germknödel. Ihr Lieblingsgericht ist Masak Lemak, da ihre Mutter ihr dieses Rezept in ihrer Heimat Malaysia beigebracht hat.

Durch das ABC-Café konnte sie ihre deutschen Sprachkenntnisse deutlich verbessern und auch Freundschaften mit den anderen Frauen schließen. Sie ist bereits seit drei Monaten dabei und findet, dass die deutsche Sprache eine sehr schwierige ist.

Parvaneh Karimi

Vor fünf Monaten kam Parvaneh Karimi im jungen Alter von 21 Jahren mit dem Bus nach Österreich. Ursprünglich kommt sie aus Afghanistan und von dort musste sie aufgrund des Krieges flüchten.

Bis zu diesem Zeitpunkt gefällt es Parvaneh sehr gut in Österreich und sie hat auch vor, hier weiterhin mit ihrer Familie zu bleiben. In ihrem Heimatland kochte sie immer gemeinsam mit ihrer Mutter afghanische Spezialitäten.

Bis jetzt hat sie durch das ABC-Café sehr viel von der deutschen Sprache lernen können und sie findet die Gestaltung des Unterrichts sehr effektiv. Obwohl sie bis jetzt erst einmal bei der Kochkultur dabei war, konnte sie schon einiges lernen und hat vor, auch weiterhin das Café zu besuchen.

Selbst wird sie auch in Zukunft einige Rezepte nachkochen und das eine oder andere ihrer Familie und ihren Freunden weiterempfehlen.

Rana Rumman

Rana Rumman musste erst vor kurzem aufgrund der politischen Lage in ihrem Heimatland Syrien flüchten. Da ihr Mann aufgrund seines Berufes bereits in Österreich war, fiel die Entscheidung auf dieses Land. Sie flüchtete gemeinsam mit ihrer Tochter und beide fühlen sich sehr wohl in Tirol.

Ihr Lieblingsgericht ist „Kapsah", welches sie sich selbst in ihrem Heimatland beigebracht hat, als sie noch jung war.

An der deutschen Sprache findet sie die Grammatik am schwierigsten und ihr fällt es schwer, einige Wörter auszusprechen, jedoch ist sie zuversichtlich, dass das ABC-Café sie bei ihren Sprachkenntnissen sehr fördern wird.

Sie ist besonders begeistert von der Idee, dass dieses Buch von Schülern erstellt wird und sie hofft, dass den Österreichern ein guter Einblick in verschiedene Kulturen geboten wird.

Randa Mohammadah

Randa ist 37 Jahre alt und kam vor eineinhalb Jahren mit ihrer Familie mit dem Bus nach Österreich, weil in Syrien ein schlimmer Krieg herrscht. Sie findet Österreich sehr schön und möchte auch in Zukunft hierbleiben.

Am liebsten isst sie Fleisch mit Kartoffeln und somit kocht sie Gerichte mit diesen Zutaten sehr häufig. An den österreichischen Gerichten schätzt sie die große Suppen-Auswahl sehr, da sie ein großer Suppen-Fan ist. Das Kochen lernte sie von ihrer Mutter.

Das ABC-Café besucht Randa bereits seit einem Jahr. Ihr hat es sehr geholfen, da sie die deutsche Sprache erlernen konnte und sie dadurch ihre eigenen Vorstellungen übertreffen konnte.

Samireh Khodashenas

Samireh ist 38 Jahre alt und kam vor 4 Jahren mit ihrer Familie mit dem Flugzeug aus dem Iran nach Österreich. Ihr gefällt es hier sehr gut und möchte auf jeden Fall hierbleiben.

Am liebsten isst sie Speisen aus ihrer Heimat, jedoch ist ihre Lieblingsspeise aus Österreich „Tiroler Speckknödel". Das Kochen hat sie in ihrer Heimat von ihrer Mutter gelernt. Am öftesten kocht sie Ghomesabzi und Fesenjoon.

Sie besucht das ABC-Café jetzt schon seit 4 Jahren und ihr gefällt es sehr gut. Sie hat sehr viel Spaß in der Kochkultur und am besten hat ihr das Kochen im Kabel TV gefallen. Ihr hat das Café sehr viel geholfen, denn für sie ist es sehr schwierig Deutsch alleine zu lernen.

Tahani Alaaad

Tahani Alaaad ist 32 Jahre alt und ist vor 3 Monaten von Syrien nach Österreich gekommen. Sie findet es hier sehr schön, sie würde aber wieder nach Syrien ziehen, wenn der Krieg dort vorbei ist.

Am Liebsten isst und kocht Tahani das Gericht Makluba.

Durch das ABC-Café hat Tahani die Sprache gelernt und auch Kontakte zu anderen Frauen geknüpft.

Dieses Kochbuch gefällt ihr sehr gut, denn dadurch können noch mehr Menschen die verschiedenen Speisen und Kulturen dieser Welt kennen lernen.

Die Gerichte

Salate

aus Syrien von Fatema Jarash -
Fattoush

Zutaten Salat:

- 1 ½ Eisbergsalat
- 2 Tomaten
- ½ Gurke
- ½ Zwiebel
- Fladenbrot für Croutons

Dressing:

- ½ Knoblauchzehe
- ½ ganze Zitrone
- 1 EL Olivenöl
- 1Teelöffel frisch gehackte Minze
- 2 Teelöffel Apfelessig
- Prise Salz, Pfeffer

Zubereitung:
Das Fladenbrot in mundgerechte Stücke schneiden. Brotstücke in eine Pfanne geben und die Brotstücke in wenig Öl anbraten. Salat, Tomaten, Gurke, Zwiebel schneiden, und in eine Schüssel geben. Dressing zusammenrühren, und auf den Salat geben. Croutons auf den Salat streuen und anschließend den Salat servieren.

Essig
Öl

aus Syrien von Birivan Yussef

Kresse-Salat

Zutaten:

- Kresse nach belieben
- 2 Tomaten
- ½ Gurke
- ½ Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- ½ Zitrone

Zubereitung:

Tomaten, eine halbe Gurke sowie eine halbe Zwiebel in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Kresse hinzufügen. Olivenöl, Salz und Zitrone für das Dressing zusammenmischen und auf den Salat geben. Alles gut miteinander vermischen.

aus Syrien von Noha Marokel

Tabouleh

Zutaten:

- Petersilie
- Tomaten
- Gurke
- Frühlingszwiebel
- Zitronensaft
- Salz
- Minze
- Olivenöl

Zubereitung:

Gemüse waschen und klein schneiden. Anschließend zusammenmischen und mit Zitrone, Salz, Minze und Olivenöl marinieren.

aus Somalia von Ali Ahmed Sharifa

gemischter Salat

Zutaten:

- 1 Eisbergsalat
- 3 Tomaten
- 1 Gurke
- 2 Kartoffel
- Zwiebel
- 1 Paprika
- 1 ganze Zitrone
- 1 Knoblauch, gerieben
- Prise Salz
- 1 Esslöffel Öl

Zubereitung:

Salat, Tomaten, Gurke, gekochte Kartoffeln, Zwiebel und Paprika in kleine Würfel schneiden. Für das Dressing die Zitrone, den Knoblauch, Salz und Öl zusammenmischen und auf den Salat geben.

Hauptspeisen

aus Serbien von Gloria Domany

Lecsó

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Speck
- 6 Tomaten
- 2 gelbe Paprika
- 250 g Reis
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Alle Zutaten klein schneiden. Danach in einer Pfanne Speck, Zwiebel, Knoblauch und Paprika anbraten. Tomaten, Salz und Pfeffer hinzufügen. Wenn der gesamte Saft aus den Tomaten ausgekocht ist, Wasser hinzufügen. Reis dazu geben, und kochen lassen bis der Reis gar ist.

Reis
1kg

aus Serbien von Gloria Domany

Pita mit Käse

Füllung:

- 250 g Speisetopfen
- 100 g Frischkäse
- ½ Becher Sauerrahm
- 1 Ei
- Salz
- 1 EL Öl

Fertiger Strudelteig

Oder selbstgemacht:

- Mehl
- Salz
- Öl

Zubereitung:

Für den Teig die angegebenen Zutaten zusammen mischen und gut kneten bis es zu einer festen Masse wird. Den Teig so weit wie möglich auseinanderziehen und anschließend mit dem Nudelholz zu ganz dünnen Blättern ausrollen.

Danach den Teig mit der Füllung bestreichen. Anschließend einrollen und wie eine Schnecke auf das Blech legen. Die Pita von beiden Seiten mit etwas Öl beschmieren. Im Ofen bei 200 °C backen bis es eine goldbraune Farbe bekommt. (etwa 10 – 15 Minuten)

Domaće
Tanke
KORE

aus Syrien von Darine al Kota

Al Kabsa

Zutaten:

- 500 g Hühnerfleisch
- 400 g Reis
- 1 Zwiebel
- 2 Paprika
- 3 Karotten
- 3 Tomaten
- 3 EL passierte Tomaten
- 2 EL Öl
- 1 TL Ingwer (frisch) oder 1 EL Ingwerpulver
- Kardamom
- Salz
- Pfeffer

Zutaten Sauce:

- 2 Tomaten
- 1 Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- bisschen Petersilie
- Chilipulver
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung Sauce:

Tomaten, Paprika, Knoblauch und Petersilie klein schneiden

und pürieren. Ein bisschen Wasser hinzufügen um die Konsistenz der Soße zu verändern und mit Chili, Salz und Pfeffer würzen.

Zubereitung Gericht:
Hühnerfleisch für 1 – 1½ Stunden bei 150-180 °C in den Ofen schieben. Reis für eine halbe Stunde in warmem Wasser einweichen lassen und anschließend kochen. Zwiebel, Paprika und Tomaten in feine Stücke schneiden und in einer Pfanne mit Öl anbraten. Karotten in feine Stifte schneiden und mit den passierten Tomaten zum restlichen Gemüse hinzugeben. Mit Kardamom, Pfeffer, Salz und Ingwer würzen.
Reis und Gemüse zusammenmischen. Mit Sauce nach Belieben und mit dem Hühnerfleisch servieren.

aus Syrien von Tahani Alaaad

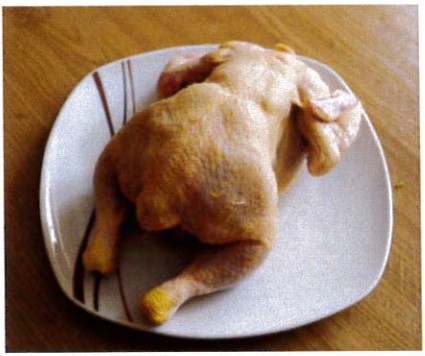
Al Maqlubuh

Zutaten:

- Hähnchenfleisch
- Reis
- 2 Auberginen
- 2-3 Kartoffeln
- Öl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Kartoffeln und Auberginen klein schneiden und in Öl anbraten. Fleisch im Wasser kochen lassen. Kartoffeln, Auberginen, Reis und Hühnerfleisch zusammenmischen und mit Salz und Pfeffer würzen.



aus Syrien von Fatema Jarash

Frieke mit Fleisch

Zutaten:

- 1 Stück Fleisch (Huhn oder Rindfleisch)
- ½ Kilo Frieke/Grünkern
- ½ Kilo Burgol
- Maggi
- 1 Glas grüne Erbsen
- 1 Prise schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Fleisch im Kochtopf mit Wasser, Salz und Pfeffer gar kochen. Abtropfen lassen. Frieke/Grünkern waschen und abtropfen lassen. Frieke und Burgol mit etwas Öl kurz anbraten. Erbsen dazu und mit Pfeffer würzen. Fleisch noch kurz in den Backofen bis es goldbraun ist. Frieke auf ein Teller geben und Fleisch darüber verteilen.

WÜRZE
ALLES GUTE
KOMMT VON
OBEN
PFEFFER
90
secondi
7 cereali
Cotti come
a casa tua
250 g

aus Syrien von Birivan Yussef

Hirlandschi (Gefüllte Weinblätter)

Zutaten:

- Weinblätter
- 5 Tomaten
- ½ Bund Petersilie
- 300 g Reis
- 1 Zitrone
- 1 Zwiebel
- Pfeffer, Salz

Zubereitung:

Tomaten, Petersilie und Zwiebel klein hacken. Den Reis 30 min in einem Topf köcheln lassen. Reis abtropfen und mit Tomaten, Petersilie, Zwiebeln zusammenmischen. Anschließend mit Zitrone, Öl und Gewürz beträufeln.

Weinblätter für 5 min kochen lassen. Die Mischung in die Mitte der eingelegten Weinblätter geben (1TL). Enden zusammenfalten und aufrollen. Festbinden oder feststecken.

Rollen eng nebeneinander in einen Topf legen und für 2 Stunden in 500 ml Wasser, Zitronensaft und Salz leicht köcheln lassen, bis das Wasser aufgesogen ist.

aus Syrien von Rana Rumman

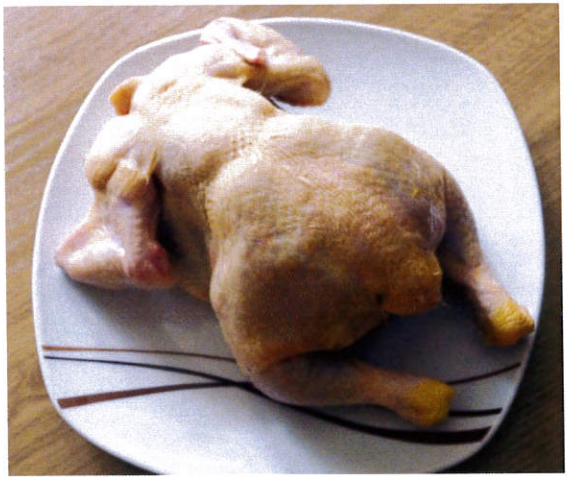
Kapsah

Zutaten:

- 1 Huhn
- 300 g Reis
- 1 Peperoni
- 3 Tomaten
- 2 Karotten
- 1 Zwiebel
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebel, Karotten und Peperoni schneiden und mit Öl anbraten. Hähnchen waschen und klein schneiden. Huhn mit Pfeffer und Salz würzen. Zu den Karotten und Peperoni Wasser geben und das Huhn in den Topf hinzufügen. Wenn das Huhn durch ist, rausnehmen. Reis in der Brühe mit den Karotten und Peperoni kochen lassen, bis der Reis gar ist. Huhn auf den Reis legen und in den Backofen für 10-15 min, bis das Huhn goldbraun ist.



aus Syrien von Randa Mohammadah

Kauag

Zutaten:

- 2 Zwiebeln
- 4 Kartoffeln
- 1 Aubergine/Zucchini
- 3 Tomaten
- halbes Kilo Hackfleisch
- 3 EL Öl
- 1 ½ TL Salz
- 1 EL Paprikapulver
- halber TL Piment

Zubereitung:
Gemüse schälen und zusammenmischen. Öl in eine Pfanne geben Hackfleisch darin anbraten. Gemüse hinzufügen und mit Salz, Paprikapulver und Piment würzen.

aus Syrien von Ghammar Mohammadah

Mejadra

Zutaten:

- 1 Glas braune Linsen
- 2 Gläser Reis
- 5 EL Olivenöl
- 2 Zwiebeln
- Salz

Zubereitung:

Reis waschen und eine halbe Stunde im Wasser einweichen. Reis zusammen mit den Linsen auf dem Herd köcheln lassen. Zwiebeln klein schneiden und mit Olivenöl braun anbraten. Zwiebeln in das Reis-Linsen-Gemisch geben und für eine halbe Stunde kochen.

aus Somalia von Ali Ahmed Sharifa

Mandi (Reis mit Huhn)

Zutaten Reis:

- 1 Kilo Reis
- 1 ganze Zwiebel
- 3 Zehen Knoblauch
- 2 Tomaten
- 1 Paprika
- 1-2 Kartoffeln
- Rosinen

Zutaten Huhn:

- 1 Huhn
- Currypulver
- 2 Löffel Maggi
- Zimt
- Öl
- Salz

Zubereitung Reis:

Zuerst Öl mit Zwiebel in der Pfanne anbraten. Tomaten und Paprika klein schneiden und dazugeben. Reis kochen lassen, bis er gar ist. Reis in die Pfanne mit Gemüse geben.

Kartoffel kochen, klein schneiden. In einer Pfanne Zwiebel anbraten, Kartoffel dazugeben. Tomaten und Paprika und Reis hinzufügen. Anschließend Rosinen hinzufügen.

Zubereitung Huhn:

Huhn waschen. Öl, Curry, Zimt, Salz, Maggi zusammenmischen und das Huhn damit bestreichen. In den Backofen für 40 min.

Huhn zusammen mit Reis servieren.

aus Iran

Ghormeh Sabzi (Kräutergulasch mit Limonen und Safranreis)

Zutaten:

- 7 Gewürzkräuter (Dose erhältlich in arabischem Supermarkt – meist Petersilie, Dill, frischer Koriander, Bockshornklee, Ackerlauch, evtl Minze)
- 500 g Rindfleisch geschnitten
- 200 g Pintobohnen (ersatzweise rote Bohnen)
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 5 getrocknete Limonen
- Curry, gemahlener Zimt, Salz, schwarzer Pfeffer
- Öl

Zubereitung:

Bohnen über Nacht einweichen.

Die Gewürzkräuter in Öl gut anschwitzen. Zwiebel fein schneiden und in Öl anbraten. Das in Stückchen geschnittene Rindfleisch gut mitbraten. Mit Gewürzen abschmecken und mit Wasser aufgießen, lange köcheln lassen. Die Pintobohnen separat weich kochen. Nach einer

Stunde alle Zutaten zusammenmischen (Kräuter, Fleisch und Bohnen) und auf kleiner Flamme weiterköcheln lassen, sowie die getrockneten Zitronen, in welche vorher Löcher gemacht wurden, dazugeben.

aus der Türkei

Asure – süße Suppe

Zutaten:

- 1 Becher weiße Bohnen
- 1 Becher Feigen
- 1 Becher Weizenkörner
- 1 Becher getrocknete Marillen
- 1 Becher Kichererbsen
- 1 Becher Rosinen
- 1 Becher Walnüsse
- 1 Becher Haselnüsse
- 1 Becher Mandeln
- 4 Becher Zucker
- 1 Granatapfel
- Zimt, Nelken gemahlen
- Viel Wasser

Zubereitung:

Alle Zutaten über Nacht einweichen und am nächsten Tag ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Nelken
ganz
KOTÁNYI
zimt
KOTÁNYI
ALNATURA
Kicher
Erbsen

aus Ungarn

GOMBO`C

Zutaten:

- 4 – 5 gekochte Kartoffeln
- Ca. 500 g Mehl
- 1 Ei
- Semmelbrösel
- Zucker und Öl
- Zwetschken, oder Marillen oder Marmelade

Zubereitung:

Kartoffeln, Mehl, und Ei miteinander vermischen und mit Zwetschken, Marillen oder Marmelade befüllen, zu Knödeln formen und im Salzwasser ziehen lassen. Anschließend im Semmelbrösel /Zuckergemisch wälzen.

aus der Türkei

Börek

Zutaten:

- 1 kg Mehl
- 5 Eier
- 250 g Butter
- Salz
- 1 Packung Germ
- Schafskäse
- Petersilie
- ½ kg Tomaten
- 2 – 3 Zwiebeln
- Pfeffer

Zubereitung:

Germ, Mehl, Salz und Wasser vermischen und gut kneten.
Dann eine halbe Stunde rasten lassen.
Die Tomaten mit den Zwiebeln klein schneiden und in der Pfanne dünsten, pfeffern und Petersilie dazugeben.
Den Teig in kleine Bälle formen und mit viel Mehl ausrollen.
Die Hälfte mit Tomatensauce oder/und mit verquirlten Eiern oder/und mit Käse bestreichen und zusammenklappen und gut verschließen.
In der Pizzapfanne von beiden Seiten gut anbraten.

Nachspeisen

aus Syrien von Aysha Kabalan

Alkek

Zutaten:

- 3 Tassen Mehl
- 1 Tasse Zucker
- 1 Butter
- 3 Eier
- 2 Esslöffel Milch
- 1 Vanilleschote
- 1 Backpulver

Zubereitung:

Alle Zutaten nach der Reihe vermengen, bis es eine schöne Masse ergibt und für 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Den Teig noch einmal gut verrühren. Den Teig mit Eigelb bepinseln und anschließend für ca. 15 Minuten in den Backofen bei 180 °C Umluft.

aus Syrien

Halawet el Jibn (Süßigkeit mit Käse)

Zutaten:

- 2 Gläser Wasser
- 1 Glas Zucker
- 1 Glas Zucker
- ¾ Glas Wasser
- 1 Glas Grieß
- 5 Stück Mozarella
- Rahm (Kaymak – türkisches Geschäft) alternativ: Mascarpone
- gehackte Pistazien
- n. B. Zitronensaft, Rosenwasser, Orangenblütenwasser

Zubereitung:

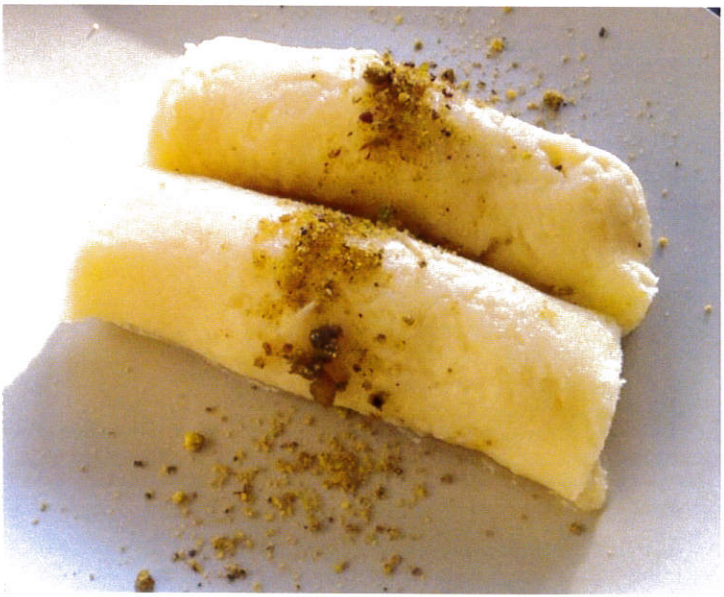
Atir herstellen:

Wasser mit Zucker zum Kochen bringen, ein paar Minuten kochen lassen, dann mit Rosenwasser und/oder ähnlichem abschmecken. Den Sirup kaltstellen.

Grieß:

Wasser mit Zucker zum Kochen bringen, Grieß einrieseln lassen, nochmals aufkochen und den klein geschnittenen Mozzarella dazugeben. Bei kleiner Hitze alles zu einer gleichmäßigen Masse verschmelzen. Die ganze Zeit mit einem Holzlöffel rühren, damit nichts anbrennt.

Frischhaltefolie am Tisch auslegen und mit dem Zuckersirup bestreichen. Den Grießteig ausrollen und drauflegen. Nun den Kaymak einrollen. Im Kühlschrank eine Stunde kaltstellen und mit Pistazien anschließend servieren.



aus Syrien von Birivan Yussef

Kokosnusskuchen

Zutaten:

- 4 Eier
- 1 Glas Zucker
- 1 Glas Mehl
- 1 Glas Grieß
- 1 Glas Kokosnuss, gerieben
- 1 Vanillezucker
- 1 Backpulver

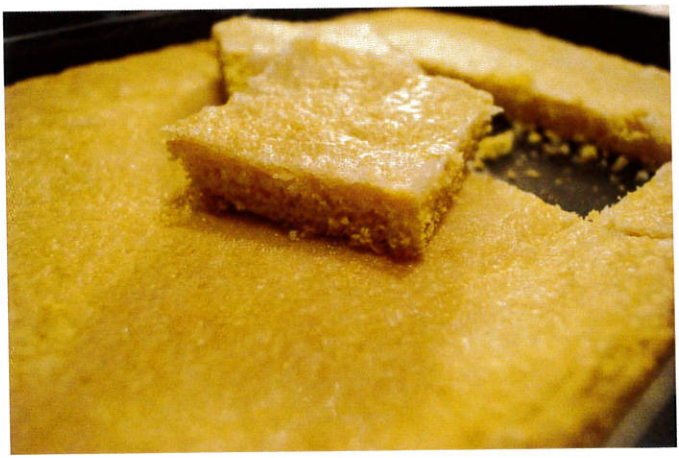
- 2 Gläser Zucker oder Staubzucker
- 1 Löffel Zitrone
- 1 Glas Wasser

Zubereitung:

Eier schaumig rühren, Zucker, Mehl, Vanillezucker, Backpulver unterheben bis es eine schöne Masse ist. Anschließend Kokos und Grieß dazugeben. Auf ein Backblech geben und mit 180 °C für ca. 30 min in den Backofen bis der Kuchen goldbraun ist.

Am Ende 2 Gläser Zucker, 1 Glas Wasser und 1 Löffel Zitrone auf den fertigen Kuchen schütten.

Backpulver
Vanillin-
zucker



aus Syrien von Darine al Kota

Ma'amoul

Zutaten:

- 3 Gläser Grieß
- 3 Gläser Weizenmehl
- 1 Glas Öl
- Butter
- 1 EL Mahaleb
- 1/3 Glas Staubzucker
- 1 TL Hefe
- 1 TL Sternanis oder Pistazien
- pürierte Datteln

Zubereitung:

Wasser und Öl aufkochen lassen, Margarine dazugeben bis sich die Margarine aufgelöst hat. Grieß und Öl dazugeben und gut vermischen. Anschließend den Teig kühlen lassen, kneten und für 1 Stunde ruhen lassen.
Danach wird die Masse in kleine Kugeln geformt und mit den pürierten Datteln gefüllt. Die gefüllten Kugeln auf ein Backblech geben und bei 180°C im Backofen backen bis die Kugeln goldbraun sind.

aus Syrien von Rana Rumman

Sakse (kalter Hund)

Zutaten:

- 100 g Zartbitterkuvertüre
- 100 g Butterkekse
- 100 g Butter
- 50 ml Milch
- 1 TL Kakao

Zubereitung:

Zartbitterschokolade mit Butter im Wasserbad schmelzen lassen. Butterkekse in kleine Stücke brechen. Lauwarme Schokomasse über die Butterkekse in einer Schüssel gießen. Milch mit Kakaopulver erwärmen und ebenfalls in die Schüssel geben. Alles zusammenrühren und kalt stellen bis die Masse fester wird. Danach die Masse zu einer dicken Rolle formen und dann nochmal in den Kühlschrank bis die Schokolade hart ist. Zum Servieren in Scheiben schneiden.

KAKAO
250g

aus Syrien von Fatema Jarash

Teigtaschen mit Datteln

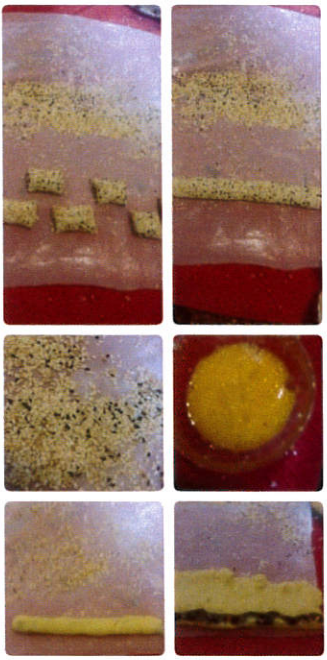
Zutaten:

- 1 kg Mehl
- 250 g Butter
- 5 Löffel Milchpulver
- 1 halbes Glas Zucker
- 1 kleiner Löffel Salz
- 1 halbes Glas Grieß
- 1 Vanillezucker
- 1 halber Teelöffel Backpulver
- Prise Zimt
- 3 Eier
- Sesam zum bestreuen
- Datteln

Zubereitung:

Mehl, Butter, Milchpulver, Zucker, Salz, Grieß, Vanillezucker, Backpulver, Zimt und 2 Eier zusammenmischen bis es eine schöne Masse ergibt. Diese dann dick ausrollen, Datteln fein zerhacken und die Dattelmasse ca. 1 cm auf den Teig dick bestreichen. Zusammenrollen und dann in kleine Stücke schneiden. Ein Ei in eine Schale geben und damit die

Teigtaschen bestreichen. Mit Sesam bestreuen und in den Backofen bis es goldbraun ist.



aus Syrien von Randa Mohammadah

Alaoami

Zutaten:

- 2 Gläser Weizenmehl
- 1 TL Hefe
- 1 TL Salz
- 1 TL Zucker
- 1 TL Öl
- Wasser

Zubereitung:
Alle Zutaten zusammenmischen. Öl in eine Pfanne geben und Teig wie Pfannkuchen ausbacken. Je nach Geschmack mit Staubzucker oder Vanilleeis servieren.

bella
Trocken-
Germ

aus Somalia von Ali Ahmed Sharifa

Kuchen Suse

Zutaten:

- 4 Gläser Mehl
- 6 Eier
- 1 Glas Öl
- 2 Gläser Zucker
- 1 Backpulver
- 1 Vanillezucker
- kleines Stück Butter (zimmerwarm)
- Puderzucker zur Dekoration

Zubereitung:

Zucker, Öl und Eier mit Mixer zusammenmixen. Vanillezucker und Butter hinzufügen. Mehl und Backpulver dazugeben und alles gut unterheben. Auf einem Backblech verteilen und bei 180 – 200 ° Heißluft für 20-30 min goldgelb backen. Den Kuchen abkühlen lassen und mit Puderzucker servieren.

zucker
zucker
mehl
Rauch
mehl
Vanillin-
zucker
Backpulver

aus Ungarn

Somloi Galuska

Zutaten Biskuit-Teig:

- 5 Eier
- 250 g Zucker
- 3 EL Mineralwasser
- 200 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 3 EL Kakao

Zutaten Vanillesauce

- 1 Liter Milch
- 8 Esslöffel Zucker
- 6 Eidotter
- 1 Vanillezucker

Zutaten Belag

- etwas Rum und ca. 100 g Rosinen
- Schokosauce

Zubereitung:

Rosinen in Rum und Wasser einweichen. Danach für den Teig Eier, Zucker, 3 EL Mineralwasser schaumig schlagen, dann Mehl und Backpulver zusammenmischen. Die Hälfte des Teiges auf ein Backbleck geben und den Rest mit Kakaopulver vermischen, Mineralwasser hinzufügen damit

der Teig eine schöne Masse bildet. Bei 180°C für 20 min beide Teige im Backofen backen.

Für die Vanillesauce alle Zutaten aufkochen und wieder erkalten lassen. Teig ebenfalls kaltstellen.

Danach beide Biskuit-Teige (Kakao und Butter) würfelig schneiden und auf Teller anrichten und mit der Sauce und den Rum-Rosinen dekorieren.

Danksagung

Wir möchten uns recht herzlich beim Integrationsbüro, Freiwilligenzentrum und dem Miteinand Imst für die Zusammenarbeit und die Unterstützung bedanken.

Integrationsbüro Imst

FREIWILLIGEN PARTNERSCHAFT TIROL
Zentrum Bezirk Imst

MITEINAND
Der Generationenschwerpunkt in Imst

REGIO
Regionalmanagement Bezirk Imst

MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND, LAND UND EUROPÄISCHER UNION