



Ulrike Hinrichs und Günther Spiegel (Hrsg.)

Kleine Weltküche

Kochrezepte von
Geflüchteten und Freunden

Kleine Weltküche: Der künstlerisch-kulinarische Leckerbissen liefert eine breite Auswahl von Rezepten aus Afghanistan, Albanien, Bosnien, Deutschland, Ghana, Griechenland, Kolumbien, Irak, Mali, Peru, Senegal, Serbien, Syrien und der Türkei.

Das illustrierte Kochbuch ist aus einem ehrenamtlichen Flüchtlingsprojekt entstanden. Es wurde von dem Projekt »Lokale Partnerschaften Harburg« des Bezirksamts Hamburg-Harburg im Rahmen des Bundesprogramms »Demokratie leben!« unterstützt. Informationen:

www.heimat-harburg.de.

Danke für den Kauf dieses Gesamtkunstwerkes und guten Appetit beim Lesen, Staunen, Kochen und Essen!

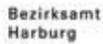
Erlöse aus dem Verkauf kommen weiteren ehrenamtlichen Flüchtlingsprojekten zugute.

ISBN 978-3-89965-742-5



9 783899 1657425
www.vsa-verlag.de

 Lawaetz-Stiftung

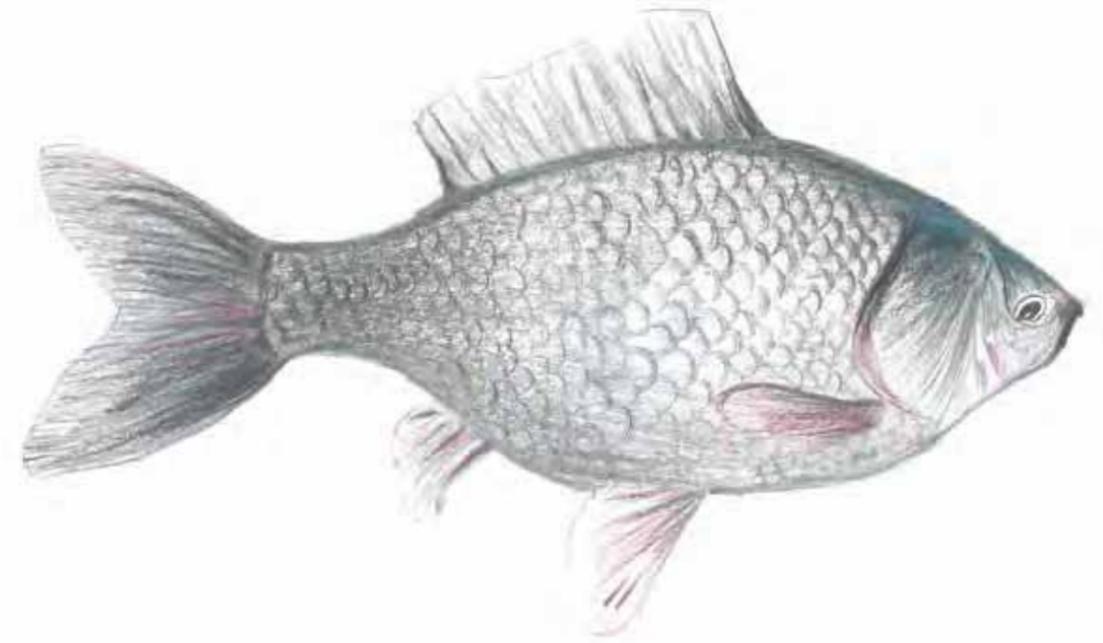
 Hamburg |  Bezirksamt Harburg

VSA:

www.heimat-harburg.de

www.lösungskunst.com

www.vsa-verlag.de



Umschlag, Layout: Günther Spiegel

Weitere Mitwirkende: »Lokale Partnerschaften Harburg«
(Bezirksamt Hamburg-Harburg, Bundesprogramm
»Demokratie leben!«), Johann Daniel Lawaetz Stiftung,
Ehrenamtliche und Geflüchtete im Flüchtlingsprojekt
»Weltküche«

© 2016 Ulrike Hinrichs, Günther Spiegel

© 2016 VSA: Verlag Hamburg GmbH,
St. Georgs Kirchhof 6, 20099 Hamburg

Alle Rechte vorbehalten. Jede Verwertung ist ohne
Zustimmung des Verlages und der Herausgeber
unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektro-
nische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung,
Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Druck und Buchbindearbeiten:
Beltz Bad Langensalza GmbH

ISBN 978-3-89965-742-5



Illustration: Ulrike Hinrichs

Geleitwort

Liebe Köchinnen und Köche,

in den letzten Wochen und Monaten sind viele Menschen in den Bezirk Harburg gekommen, um hier eine neue Heimat zu finden.

Viele Harburger Initiativen, Vereine, Institutionen, Harburgerinnen und Harburger unterstützen diese Neu-Harburgerinnen und Neu-Harburger mit Begleitung bei Behördengängen, beim Deutschlernen und auch beim Entdecken der Stadt.

Gemeinsame Aktivitäten unterstützen die Integration der Zugewanderten ganz besonders.

Gerade deswegen ist das von Ulrike Hinrichs und Günther Spiegel initiierte Projekt Weltküche wichtig und unterstützenswert. Das daraus entstandene Kochbuch bietet die Möglichkeit, den in der Weltküche gelebten internationalen Dialog in die eigene Küche zu holen. Gleichzeitig passt die Redensart »Über den eigenen Tellerrand schauen« kaum besser als in diesem Zusammenhang.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Nachkochen und einen guten Appetit!

Ihr Thomas Völsch

Bezirksamtsleiter Harburg



Inhalt

Geleitwort 7
Vorwort 9

Gemüse

Arabisches Sprichwort zum Essen	14
Goldhirse-Bratlinge (Deutschland)	16
Gerösteter Kürbis (Deutschland)	19
Wisams Spiegeleier mit Obst (Syrien)	21
Schlesische Kartoffelklöße (Deutschland)	22
Die Flucht aus Schlesien	24
Gujarati Blumenkohl-Curry (Deutschland)	27
Rucola-Salat (Deutschland)	28
Griechischer Gemüseauflauf (Griechenland)	31
Ashreshteh - Vegetarischer Eintopf aus Afghanistan (Afghanistan)	32
Schwäbischer Kartoffelsalat (Deutschland)	35
Vegetarische Bolognese mit Auberginen (Afghanistan)	36
Bolani - Teigtaschen mit Kartoffelfüllung (Afghanistan)	38
Patacon Pisao - frittierte Kochbanane (Kolumbien)	40

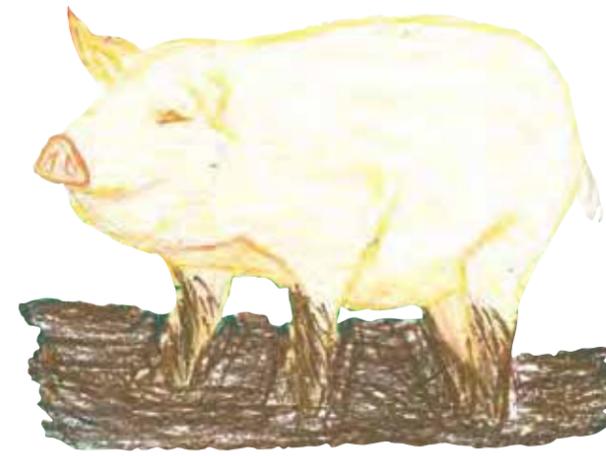


Fisch

Tischgebet christlich	45
Tischgebet islamisch	46
Grüne Heringe (Deutschland)	49
Muschel-Nudel-Eintopf (Deutschland)	50
Piratenfrühstück - Norddeutscher Fischauflauf mit Sauerkraut (Deutschland)	52
Fisch mit Kartoffeln (Irak)	54

Fleisch

Deutschland, das Land der Würstchen	58
Mamas Bohnensuppe (Deutschland)	61
Zucchini Mahshi - Mit Hackfleisch gefüllte Zucchini (Syrien)	62
Magluba - Huhn mit Reis (Syrien)	64
Bosnischer Kartoffeleintopf (Bosnien)	67
Schackriaa - Rindfleisch mit Reis (Syrien)	68
Summers Hähnchen-Paprika-Pfanne (Syrien)	70
Köfte von der Schwarzmeerküste (Türkei)	72
Kiechiri - Fleischeintopf mit Curry (Afghanistan)	75
Hähnchen Fatta - Syrischer Hähnchen-Kichererbsenaufbau mit Sesamsoße und Nüssen (Syrien)	76
Kabuli - Afghanischer Lammfleischeintopf mit Rosinen (Afghanistan)	79



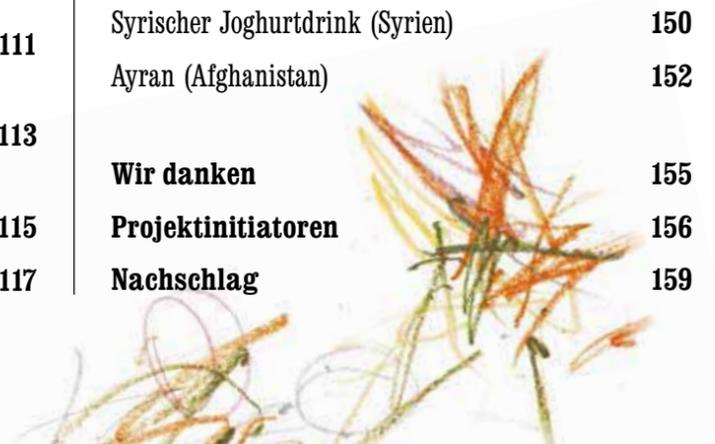
Ashak - Spinattaschen mit Hackfleischsoße und Joghurt (Afghanistan)	80
Koba - Lammeintopf aus dem Irak (Irak)	83
Dulmeh Sourmeh - Eintopf mit Huhn oder Lamm (Syrien)	85
Pita - mit Hackfleisch gefüllte Teigschnecken (Serbien)	86
Erdnusseintopf mit Schweinefleisch (Mali)	89
Hühnchen aus dem Senegal (Senegal)	90
Kebab mit Joghurt, Kartoffeln und Paprika (Irak)	92
Hähnchen mit Tomatensoße (Ghana)	95
Afghanische Spaghetti (Afghanistan)	96
Gemüse-Cabanossi-Eintopf (Deutschland)	99
Shurwa - Typischer afghanischer Eintopf mit Lamm oder Rind (Afghanistan)	100
Lammfleisch-Pizza (Irak)	103
Albanisches Börek (Albanien)	104
Örtzes Pizza Salami (Deutschland)	106
Mahshi - mit Hackfleisch gefülltes Gemüse (Syrien)	108
Lomo Saltado - urtypisches peruanisches Gericht (Peru)	111
Faule Pizza - ein Stück Pizza für faule Köche (Deutschland)	113
Tafelspitz mit Meerrettichsoße und Boullionkartoffeln (Deutschland)	115
Tanjas Chili-Burger (Deutschland)	117

Nachtisch

Trümmerkinder und Wasserklöße	120
Grießklöße (Deutschland)	123
Eierpfannkuchen (Deutschland)	125
Syrischer Kokosnuss-Kuchen (Syrien)	127
Feine Apfelpfannkuchen (Deutschland)	129
Shole Zard (Afghanistan)	131
Mabrousche - Kuchen mit Aprikosenmarmelade (Syrien)	132
Evas Himbeertraum (Deutschland)	135
Hala Simins Maiskuchen (Türkei)	136
Leckere Obst-Lawine (Deutschland)	139
Dicker Reis (Deutschland)	141
Oma Wilhelmsburgs Braune Kuchen (Deutschland)	142
Vanillekipferln (Deutschland)	144

Getränke

Damaskus, die Stadt des Jasmins	148
Syrischer Joghurtdrink (Syrien)	150
Ayran (Afghanistan)	152
Wir danken	155
Projektinitiatoren	156
Nachschlag	159



Arabisches Sprichwort zum Essen

Wenn man zum Essen eingeladen ist und es einem gut geschmeckt hat, dann sagt man zum Dank:

**»MÖGEN DEINE HÄNDE
NICHT SCHMERZEN.«**

Der Koch antwortet:

**»MÖGE DEIN KOPF
NICHT SCHMERZEN.«**

Latifa Hussaini

دست های درخت
سر درخت

Illustration: Zeinab Alipour



Illustration: Latifa Hussaini



»Meine Eltern und die älteren Geschwister sind vor vielen Jahrzehnten als Gastarbeiter nach Deutschland gegangen, während ich vorerst in Griechenland blieb, um den Militärdienst abzuleisten. Immer wieder besuchte ich aber die Familie in Deutschland und verliebte mich in eine Deutsche, meine Frau Christa. Das ist jetzt 50 Jahre her, seitdem lebe ich in Hamburg. Der Gemüseauflauf erinnert mich an meine Kindheit. Es ist ein einfaches ländliches Rezept aus meiner Familie, das meine Großmutter oft zubereitet hat.«

Von Ioannis Loutas, 73 Jahre, Griechenland

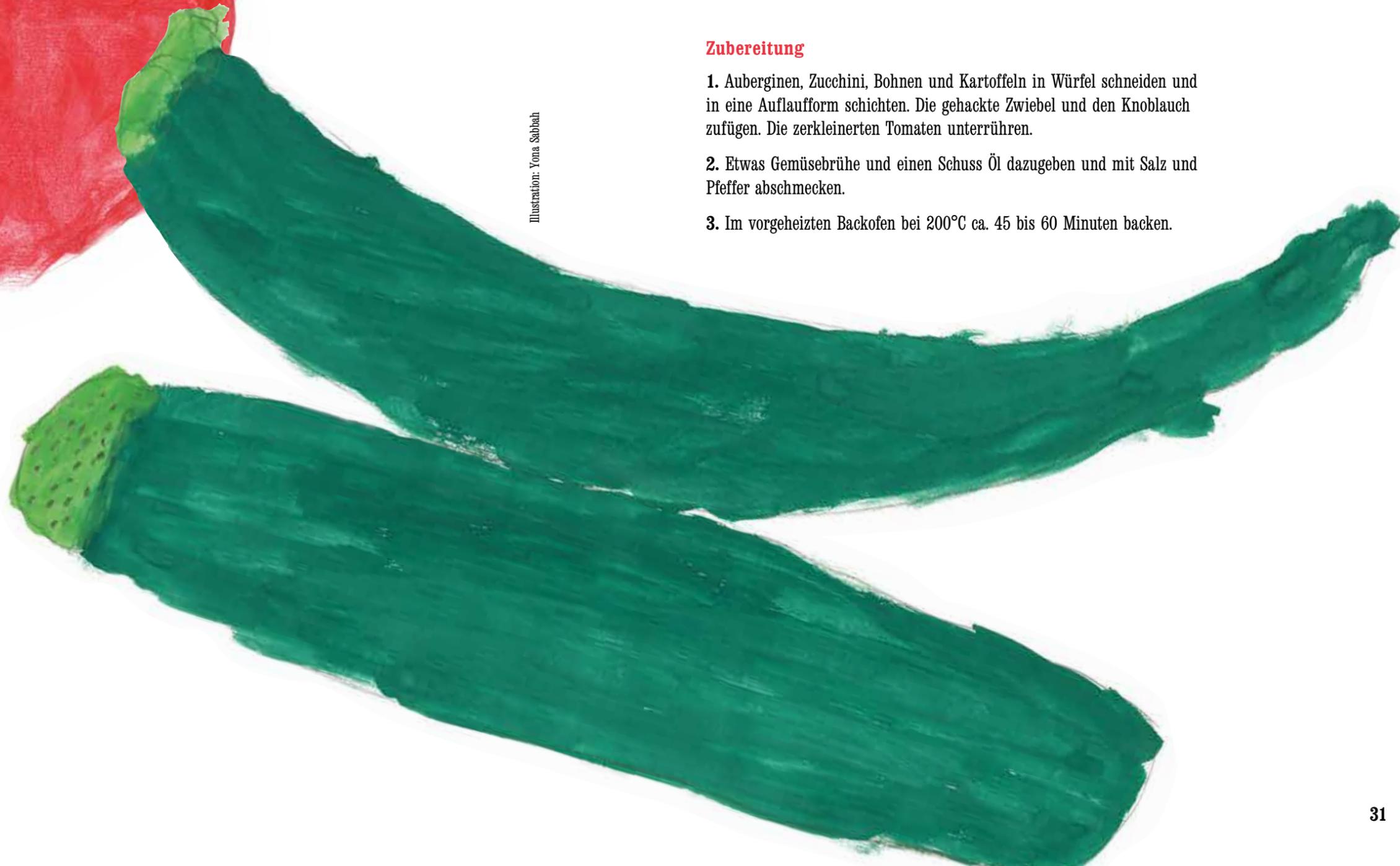


Illustration: Yona Sabbah

Griechischer Gemüseauflauf

Zutaten für 4 Personen

500 g Kartoffeln	1 Knoblauchzehe
2 Auberginen	4 Tomaten
2 Zucchini	Gemüsebrühe
1 Handvoll grüne Bohnen	1 Schuss Olivenöl
1 Zwiebel	Salz, Pfeffer nach Bedarf

Zubereitung

1. Auberginen, Zucchini, Bohnen und Kartoffeln in Würfel schneiden und in eine Auflaufform schichten. Die gehackte Zwiebel und den Knoblauch zufügen. Die zerkleinerten Tomaten unterrühren.
2. Etwas Gemüsebrühe und einen Schuss Öl dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 45 bis 60 Minuten backen.



Piratenfrühstück

Norddeutscher Fischauflauf mit Sauerkraut

Zutaten für 4 Personen

1,5 kg Kartoffeln,
überwiegend mehligkochend
500 g Sauerkraut
600 g Heilbutt geräuchert
150 g geräucherte Speckwürfel

150 g geriebener Parmesankäse
1 Becher Sahne (oder Milch)
1 Brühwürfel
100 g Butter
1 Prise Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in Salzwasser gar kochen. Anschließend das Wasser abschütten und die gekochten Kartoffelstücke mit einem Schuss Sahne oder Milch anreichern. Etwas Butter zugeben und die Kartoffeln mit einem Stampfer zerdrücken, bis ein gleichmäßiger Kartoffelbrei entstanden ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Püree in eine Auflaufform geben und zur Seite stellen.

2. Den Räucherfisch entgräten und in kleine Stücke zerteilen. Den Fisch auf dem Kartoffelpüree gleichmäßig verteilen.

3. Etwas Wasser (ca. 200 ml) in einen Topf geben, erwärmen, und den Gemüsebrühwürfel darin auflösen. Das Sauerkraut dazugeben und andünsten.

4. Den geräucherten Speck in Würfel schneiden und anbraten. Die Speckwürfel zum Sauerkraut geben. Wer keinen Speck mag oder kein Schweinefleisch isst, kann den Speck auch weglassen.

5. Das Sauerkraut in die Auflaufform füllen und gleichmäßig verteilen.

6. Den geriebenen Parmesankäse in einer dicken Schicht auf dem Sauerkraut verteilen. Ein paar Butterflocken auf dem Parmesankäse gleichmäßig verteilen.

7. Den Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 200°C, Umluft bei 180°C ca. 40 Minuten überbacken.

»Das können auch wirklich nur Piraten essen«, dachte ich als Kind, wenn es fischig aus dem Backofen dampfte, Sauerkraut mit Räucherfisch. Doch ich musstees natürlich kosten, denn ich wollte zu der Piratenwelt dazu gehören. Nach dem Essen spielte mein Vater auf der Gitarre das Volkslied ›Alle, die mit uns auf Kaperfahrt fahren‹. Genau so stellte ich mir das Leben auf einem Piratenschiff vor. Ich habe das geliebt.«



Von Ulrike Hinrichs, 51 Jahre, Deutschland

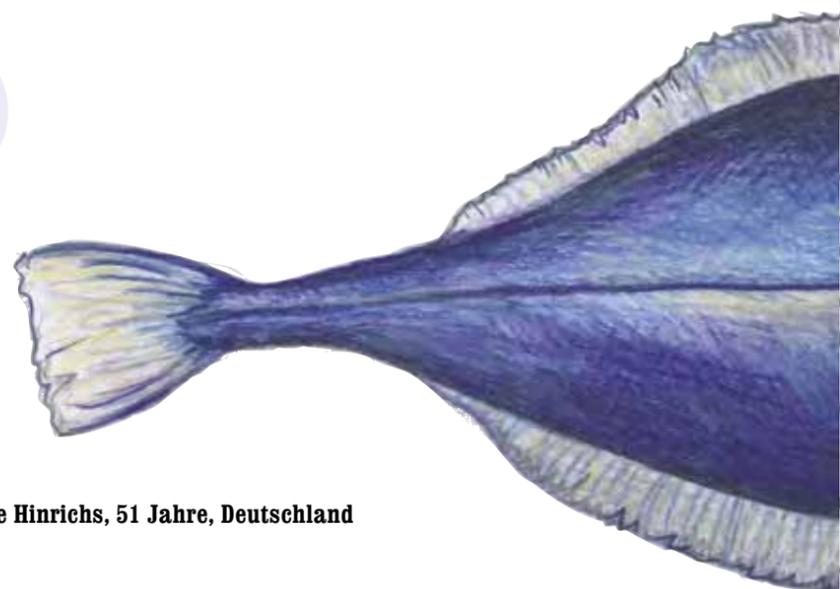


Illustration: Ulrike Hinrichs

FischAUFLAUF



Hühnchen aus dem Senegal

Zutaten für 4 Personen

- | | |
|------------------|-----------------------------------|
| 1 Poularde | 3 Ei Rosinen |
| 400 g Reis | 2 Ei Senf |
| 4 Möhren | 3 Ei Tomatenmark |
| 4 Zwiebeln | 1 Paar Stängel Minze kleingehackt |
| 2 Limonen | Erdnussöl, Salz und |
| 6 Knoblauchzehen | Pfeffer nach Bedarf |
| 1–2 Chilischoten | |

Zubereitung

1. Das Huhn klein schneiden.
2. Den Limonensaft auspressen, mit zerdrücktem Knoblauch und 1 Ei Öl vermischen. Das Huhn darin wenden und mindestens 5–6 Stunden in der Marinade ziehen lassen.
3. Das Öl erhitzen und das Huhn anbraten, bis es braun ist. Das Fleisch dann warm stellen.
4. Die Zwiebeln und die Chilischote klein schneiden.
5. Öl in einem Topf erhitzen. Senf, Tomatenmark, die Marinade und etwas Wasser zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und das Fleisch zufügen. Das Ganze eine gute Stunde bei niedriger Hitze langsam garen lassen.
6. Den Reis kochen und alles gemeinsam servieren.

»Die Chilischoten nur mit Handschuhen schneiden ... ist gaaaanz scharf!«

Von Foune Baradji, 26 Jahre, Mali



Illustration: Ulrike Himrichs



MAHSHI

Mit Hackfleisch gefülltes Gemüse

Zutaten für 10 Personen

1,5 kg Rinderhack
 1,5 kg Langkornreis
 1 Weißkohl (mittelgroß)
 8 große Tomaten
 4–5 mittelgroße Zwiebeln

5 mittelgroße Auberginen
 10 Zucchini (grüne und gelbe)
 400 g Weinblätter
 2 Knollen frischen Knoblauch
 1 unbehandelte Zitrone

15 Peperoni grün und rot
 Schnittlauch (getrocknet), Dill und
 Minze (frisch) nach Bedarf
 Pfeffer, Salz, Cumin nach Geschmack
 Rapsöl nach Bedarf

»Mahshi bedeutet Gefülltes, es ist ein typisches arabisches Gericht. Wir haben es für das Kochbuch mit insgesamt 10 Personen, Helfern wie Flüchtlingen, probegekocht. Das hat viel Spaß gemacht.«

Von May Tamim, 33 Jahre, Syrien

Illustration: Hammelove Özkök

Zubereitung

Schritt 1

1. Die Weinblätter mit kochendem Wasser übergießen und 1–2 Stunden stehen lassen.
2. Das Hack mit den klein gewürfelten Zwiebeln, Salz und Pfeffer krümelig anbraten.
3. Den Reis waschen und danach mit der gleichen Menge heißem Wasser vorquellen lassen.
4. Wasser für den ganzen Kohlkopf aufsetzen und diesen darin ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen.
5. Die Auberginen und Zucchini aushöhlen. Einen ca. 4 mm Rand stehen lassen, damit die Früchte nicht brechen können.
6. Die Peperoni quer am dickeren Ende in Streifen schneiden, sie werden später als Deckel für die Zucchini und Auberginen gebraucht.
7. Die Weinblätter abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. Zur Seite stellen.
8. In einer großen Schüssel den Reis und das Hack vermischen mit etwas Öl und mit Salz und Pfeffer und den anderen Gewürzen kräftig abschmecken.
9. Den Weißkohl aus dem Wasser nehmen und vom Strunk entfernen, die äußeren Blätter vorsichtig abtrennen.

Guten Appetit

Zu den gefüllten Wein- und Kohlrollen und Gemüse warmes Fladenbrot und den Joghurt reichen. Wenn von der Füllung etwas nachgeblieben ist, kann man sie gut als Beilage reichen.

Schritt 2

Füllung der Kohlblätter

Die einzelnen Kohlblätter mit der Hack-Reismischung füllen und das Kohlblatt einschlagen und zusammenrollen. Die Kohlrollen in einen Topf geben und den restlichen Knoblauch in die Zwischenräume stecken. Mit Brühe bedecken, Salz nach Bedarf.

Füllung der Weinblätter

Die Weinblätter vom Stiel befreien und mit der Spitze nach oben legen. Anschließend die Hack-Reismischung auf das Blatt legen, die Seiten nach innen klappen und zur Spitze hin zuklappen. Die Weinblätter fest in einen Topf eng nebeneinander legen und mit Brühe bedecken. Mit Zitronenscheiben belegen.

Füllung des Gemüses

Die Auberginen und die Zucchini nicht ganz bis zum Rand mit der Hack-Reismischung füllen (der Reis quillt noch nach). Die Peperoni-Streifen als Deckel auf die Öffnung setzen, damit die Füllung nicht austreten kann.

Einen großen Topf mit Tomatenscheiben belegen. Die Auberginen und die Zucchini hineinlegen. Die Gemüse mit Tomatenscheiben belegen. Mit Wasser (oder Brühe) knapp bedecken. Das Ganze mit einem Deckel oder Teller beschweren, damit das Gemüse nicht aufschwimmen kann und alles gut mit der Flüssigkeit bedeckt bleibt.

Kochzeit für Kohlrollen, Weinblätter, Gemüse

Ca. 45 Minuten leicht köcheln lassen.

Dip

Als Dip 1 kg Naturjoghurt mit kleinem gestoßenem Knoblauch (4–5 Zehen) und Salz abschmecken.

LOMO SALTADO



Illustration: Emad Hashem

Lomo Saltado

Urtypisches peruanisches Gericht

Zutaten für 4 Personen

300 g zartes Rindfleisch
500 g festkochende Kartoffeln
200 g kleine Eiertomaten
3 rote Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
1 gelbe oder rote Chili-Schote
125 g Reis
3 El Sojasauce

2 El Marillo oder Verde (gelbes oder grünes Chilipulver)
1 El Rotweinessig
Einige Stängel Petersilie oder Koriander
Salz, Pfeffer nach Bedarf
2 El Olivenöl
1 Flasche Pflanzenöl

Zubereitung

1. Kartoffeln bei 180°C ca. 20 Minuten im Ofen backen oder im Topf mit heißem Pflanzenöl ca. 5 Minuten frittieren.
2. Parallel dazu den Reis kochen.
3. Während der Reis kocht, Tomaten, Zwiebeln und Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch und Chili so klein wie möglich schneiden, auch Petersilie und Koriander klein hacken.

4. Zwiebeln, Knoblauch und Chili in einem Wok oder einer Pfanne leicht glasig braten. Dann Fleisch und Tomaten dazugeben und das Ganze ein paar Minuten dünsten. Anschließend Essig und Sojasauce hinzugeben und nach Belieben mit Salz und Pfeffer sowie Chili würzen.
5. Die Zutaten in der Pfanne mit den Kartoffeln mischen.

Das fertige Lomo Saltado serviert man mit dem Langkornreis. Obenauf ein bisschen Petersilie streuen.

»Es ist ein urtypisches peruanisches Gericht. Man kann es jeden Tag kochen, da es sehr einfach zuzubereiten ist. Das Gericht kann man in fast jedem peruanischen Restaurant bestellen. Durch die Sojasauce ist es etwas von der chinesischen Küche beeinflusst.«

Von Mercedes Flores Derrosas, 60 Jahre, Peru



Shole Zard

Afghanische Süßspeise

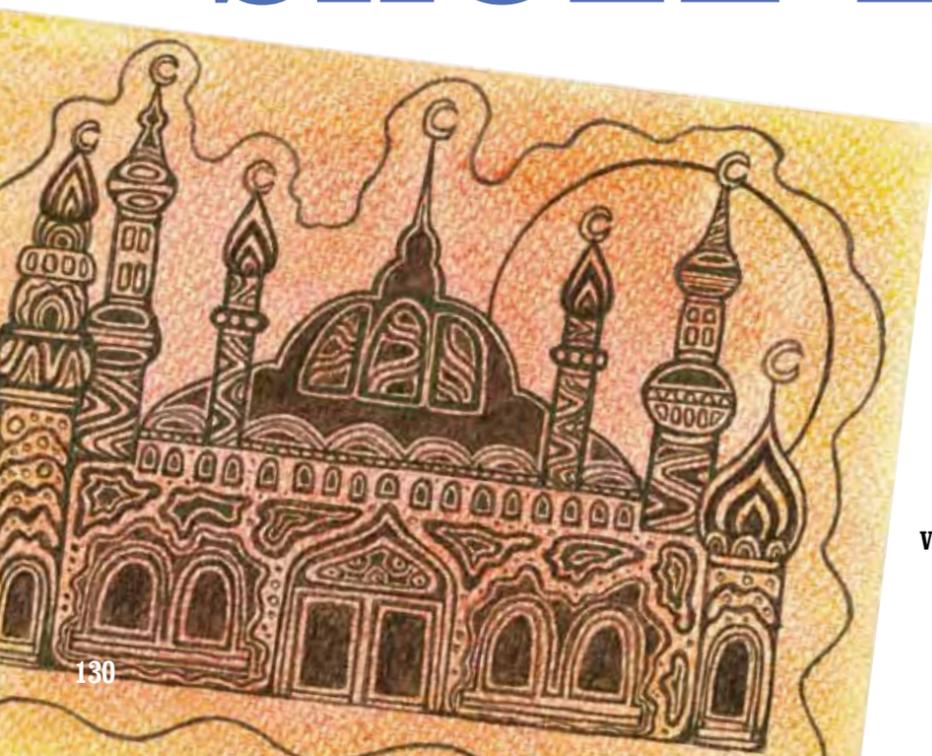
Zutaten für 10 Personen

1 Becher Reis
 1/2 Becher Reismehl
 8 Becher Wasser
 2,5 Becher Zucker
 1/2 Becher Rosenwasser
 30 g Butter

1 TL Safran
 1 TL Kardamom
 1 TL Zimt
 1 Tasse Mandelsplitter
 Pistazien für Dekoration



SHOLE ZARD



»Wir essen die Süßspeise gern, wenn Ramadan ist. Nachdem die Sonne untergegangen ist, sitzen wir mit der Familie, Freunden und Nachbarn zusammen und essen.«

Von Latifa Hussaini, 19 Jahre, Afghanistan

Illustration: (Safran) Zeinab Alipour, (Moschee) Andrea Hörner



Illustration: (Löffel mit Kardamom) Yona Sabbah, (Zimt) Florela Hallia

Zubereitung

24 Stunden vorher zubereiten

1. Den Safran in ein Marmeladenglas geben und in ein bisschen heißem Wasser auflösen. Den Deckel zuschrauben und 24 Stunden stehen lassen.
2. Den Kardamom zerstoßen und ebenfalls in einem Marmeladenglas mit wenig heißem Wasser übergießen, zuschrauben und 24 Stunden stehen lassen.

Am nächsten Tag

1. Reis in 8 Becher Wasser sehr weich kochen (wie Matsch).
2. Einen halben Esslöffel Reismehl in einem halben Becher mit kaltem Wasser vermischen.
4. Das Kardamomwasser, Safranwasser und das Rosenwasser sowie das aufgelöste Reismehl in den Reis geben, ca. 15 Minuten köcheln lassen und verrühren.
5. Ein Tuch über den Topf legen, das überflüssige Wasser durch das Tuch abgießen. Den Reisteig ca. 15 Minuten stehen lassen und dann die Butter unterrühren.
7. Wenn der Reisteig abgekühlt ist, die Mandeln unterrühren, mit Zimt bestreuen und mit Pistazien dekorieren.