

Café Syria

Über den Tellerrand schauen

Rezepte von neuen Mitbürgern



KIENER

 FREUNDESKREIS ASYL
OSTFILDERN

Herausgeber:

Freundeskreis Asyl Ostfildern e.V.
Ursula Zitzler (Vorsitzende)
Wangener Weg 5
73760 Ostfildern
E-Mail: vorsitz@fkasyl-ostfildern.de
www.fkasyl-ostfildern.de 

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2017

Impressum**Redaktion:**

Andrea Koch-Widmann, Dr. Gertrud Binder, Jana Schwarz, Ursula Zitzler

Satz und Layout:

Maity Bugada, My T media

Bildnachweis:

Fotos: Freundeskreis Asyl Ostfildern e.V., privat, Pfarrer Ulrich Enderle, Andrea Koch-Widmann, Rainer Judex, Pixabay.com

Sammlung der Rezepte:

Dr. Gertrud Binder

Prüfung der Rezepte:

Gregor Müller, Küchenmeister
Pfarrer Ulrich Enderle, begeisterter Hobbykoch

Druck:

DCC Kästl e.K.
<http://www.dcc-kaestl.com>

ISBN 978-3-943324-83-9
www.kiener-verlag.de

Der Lehmofen in Ruit	8
-----------------------------------	----------

Vegetarische Gerichte

Auberginencurry (Pakistan)	51
Auberginenpüree (Syrien)	59
Bulgur mit Tomaten (Syrien)	64
Dunkles Mus aus gebratenen Auberginen (Syrien)	62
Fladenbrot (Afghanistan)	13
Fladenbrot Injera (Eritrea)	37
Gefüllte Weinblätter (Syrien)	98
Gemüseplatte (Syrien)	99
Hummus (Syrien)	69
Kleine Fladenbrote mit roter Soße (Syrien)	80
Lassi (Pakistan)	53
Maismuffins (Deutschland)	32
Orientalisch-schwäbische Kässpätzle (Deutschland)	34
Rührei (Pakistan)	54
Teigtaschen mit Spinatfüllung (Syrien)	66
Syrischer Salat (Syrien)	105
Syrischer Strudel (Syrien)	75
Tabouleh (Syrien)	61
Vesperbrot (Gambia)	45

Fischgerichte

Thunfisch-Sandwich (Brasilien)	21
--------------------------------------	----

Fleischgerichte

Gefüllte Weinblätter mit Hackfleisch (Syrien)	96
Fatayer – Teigtaschen mit Hackfleisch (Syrien)	93
Hackfleischtaschen Schischbarak (Syrien)	84
Hähnchen-Kartoffel-Auflauf (Afghanistan)	17
Hähnchenschenkel mit Soße (Syrien)	78
Kabile Palau mit Rindfleisch (Afghanistan)	18
Maqluba mit Rindfleisch (Syrien)	72
Maqluba mit Rind/Geflügel, Variante (Syrien)	90
Qeema mit Hackfleisch (Pakistan)	55
Reis mit Erbsen und Lammfleisch (Syrien)	100
Reispfanne mit Hähnchenfleisch (Gambia)	47

Süßspeisen

Bananenkuchen (Deutschland)	28
Bretonische Crêpes (Frankreich)	41
Qatayef Creme-Teigtaschen (Syrien)	82
Suksah Keks-Schokolade-Kuchen oder: Kalter Hund (Syrien)	86
Steine (Syrien)	102
Schwäbischer Zwetschkuchen (Deutschland)	25

Afghanistan



Afghanisches Fladenbrot (Naan)

نان

Zutaten

für 1 Fladenbrot

- 500 g weißes Mehl
- 10 g Hefe
- 1 Tasse lauwarmes Wasser
- 1 TL Salz
- Öl



Zubereitung

Die Hefe mit lauwarmem Wasser in einer Schüssel auflösen.

Alle anderen Zutaten mit der Hefe vermischen und zu einem Teig verkneten. Nach Bedarf lauwarmes Wasser zugeben, aber aufpassen, dass der Teig nicht zu dünn wird.

Den Teig etwa eine Stunde gehen lassen.

Dann zu einem Ball formen und auf einem mit eingöltem Backpapier ausgelegten Blech ausrollen.

Die Oberfläche mit Öl bestreichen, mit nassen Fingern Längsstreifen oder ein Muster hineindrücken.

Im vorgeheizten Backofen bei 240 Grad 15 bis 20 Minuten backen.

Fladenbrot schneiden und zum Essen servieren.

Kabile Palau

قابلی پلو اعا

Das Gericht „Kabile“ ist offensichtlich sehr beliebt. Das Rezept wurde uns gleich von mehreren Personen angeboten: von Rauf Heydari, Arif Mohammadi und Dr. Hassan Basseej.



Ich bin Rauf Heydari aus Afghanistan.

Mit meinem Freund Hazarkhan Zaheri habe ich Kabile gekocht. Ich bin seit fast zwei Jahren in Ostfildern. Ich arbeite im Nachbarschaftshaus im Scharnhäuser Park und am Wochenende in Stuttgart. Außerdem mache ich einen Sprachkurs an der Volkshochschule.

Foto:

Rauf Heydari (rechts) und Hazarkhan Zaheri (links).

Ich bin Arif Mohammadi aus Afghanistan.

Ich bin eineinhalb Jahre in Ostfildern. Ich gehe nach Nürtingen in die Schule und möchte den Hauptschulabschluss machen. Ich hoffe, ich kann das schaffen. Ich wünsche mir eine gute Ausbildung.

Ich koche oft Kabile. Das habe ich von meinem Vater gelernt; er ist Koch.



Tipp : Dazu gibt es Salat aus:

1 Eissalat

1 Salatgurke

3 Fleischtomaten

2 Zwiebeln

alles in Scheiben schneiden

mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Öl anmachen

Kabile Palau

تابلی پلو اعا

Zutaten

1,5 kg Rindfleisch
1 kg Zwiebeln
1 kg Karotten
4 Knoblauchzehen
300 g Sultaninen
2 EL Tomatenmark
2-3 EL Salz
Pfeffer



reichlich Sonnenblumenöl

Damit werden alle Zutaten einzeln angebraten.

1 kg Reis

Zubereitung

Rindfleisch in Stücke schneiden (2 x 2 cm), anbraten.

Zwiebel in Würfel schneiden und mit anbraten.

Tomatenmark, Knoblauch (kleingeschnitten) hinzugeben, würzen, mit Wasser auffüllen (sodass das Fleisch bedeckt ist) und ca. 45 Minuten garen.

Die kleingeschnittenen Karotten hinzugeben und nochmals zehn Minuten garen.

Den Reis in einem großen Topf kochen (ein Teil Reis, zwei Teile Wasser).

Nach kurzer Kochzeit alle zuvor gegarten Zutaten und die Sultaninen untermischen, kochen, bis der Reis gar ist.

Abschmecken.

Injera – Fladenbrot



Foto :
Kahsay Tesfatsion (rechts) und Kubrom Mehari (links)

Mein Name ist Kubrom Mehari. Ich komme aus Eritrea.

Mit meinem Freund Kahsay Tesfatsion wohne ich in einem Zimmer. Ich koche für meine fünf Freunde, sie sagen, ich kann das am besten. Ich esse sehr gern Injera, wir sagen auch „Teita“ dazu.

Wie man das macht, habe ich von meiner Mutter gelernt. Zu Teita esse ich am liebsten Salat aus Paprika, Tomaten, Zwiebeln, Kopfsalat. Das ist gesund und das beste Essen für mich.



Anmerkung:

Injera ist ein dünnes, weiches Fladenbrot, ein Hauptgericht in der eritreischen Küche. Ursprünglich stammt es aus Äthiopien.

Injera wird in Äthiopien traditionell aus Teffmehl zubereitet, das aus einem dort wachsenden, hirseähnlichen Wassergras hergestellt wird. Es ist in Eritrea in jüngster Zeit sehr teuer, weil der Import durch die Auseinandersetzungen mit Äthiopien stockt.

Injera – Fladenbrot

Zutaten für 4 Personen

½ Würfel Hefe	200 g Hirse-Vollkornmehl
400 g Teff-Mehl (in Afrikaläden oder Naturkostläden erhältlich)	1 TL Salz
ersatzweise	500 ml lauwarmes Wasser
200 g Weizenmehl, Typ 405	

Zubereitung

Hefe in 400 ml lauwarmem Wasser auflösen, mit dem Teff-Mehl (oder den beiden anderen Mehlsorten) in einer großen Schüssel verrühren.

Wenn ein glatter Teig entstanden ist, das restliche Wasser hinzufügen. Der Teig soll wie ein Pfannkuchenteig sein.

Mit einem Tuch zudecken und im warmen Zimmer ein bis zwei Tage gehen lassen. Es entsteht Sauerteig. Nach 24 Stunden schmecken die Fladen noch mild; lässt man den Teig länger gehen, wird der typische Sauerteiggeschmack intensiver.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen, einen Schöpflöffel Teig hinein geben, durch Schwenken der Pfanne gleichmäßig verteilen. Backen, bis der Teig viele kleine Löcher zeigt und die Unterseite leicht braun gebacken ist.

Aus der Pfanne nehmen und warmstellen, bis der Teig verarbeitet ist.

Injera – Fladenbrot



Zutaten Soße

Öl
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen oder mehr
2 Tomaten
1 Dose Schälto­maten
scharfer Pfeffer
Chilipulver
Salz

Zubereitung Soße

Zwiebeln und Knoblauch ganz klein schneiden. In Öl anbraten.

Die Schälto­maten zugeben, die Gewürze untermischen.

Alles 15 bis 20 Minuten köcheln lassen.

Man reißt vom Injera kleine Stücke ab und nimmt damit die Soße auf.

Kochteam Café Syria



Vorne Abdullah Al Nasri, zweite Reihe (von links) Sanaa Mohammad, Hatem Al Nasri, Wadis Al Nasri, Tariz Albitar, Faten Al Dwahra, Marwan Owes, Tarek Alnaseri und Majed Albitar.



Unterstützung für geflüchtete Menschen in Ostfildern

Bürgerinnen und Bürger Ostfilderns haben 2014 den Freundeskreis Asyl gegründet, um Menschen zu unterstützen, die vor Krieg, Verfolgung und Unterdrückung geflohen sind. Der Freundeskreis Asyl versucht, den geflüchteten Menschen den Start in Deutschland zu erleichtern: er versorgt sie mit Kleidung, hilft ihnen beim Lernen der deutschen Sprache und bietet Begleitung im Alltag. Er unterstützt bei Kindergarten- und Schulbesuch, bei Ausbildung und Studium, bei der Arbeits- und Wohnungssuche sowie bei der weiteren Integration in die Gesellschaft.

Der Verein

Der Freundeskreis Asyl Ostfildern ist als eingetragener Verein organisiert. Die Mitarbeit ist nicht an eine Vereinsmitgliedschaft gebunden.

Machen Sie mit!

Wir sind ein Netzwerk von Menschen aus den unterschiedlichsten Berufs- und Altersgruppen. Wir freuen uns immer über neue Mitwirkende. Mehr über uns finden Sie auf www.fkasyl-ostfildern.de

ISBN 978-3-943324-83-9



9 783943 324839

KIENER