

Zwischen
Heimat und Hoffnung

Lieblingsrezepte



geflüchteter Frauen

Ein Projekt vom
SKFM Mettmann



Deine.ART 2.0

Zwischen
Heimat und Hoffnung

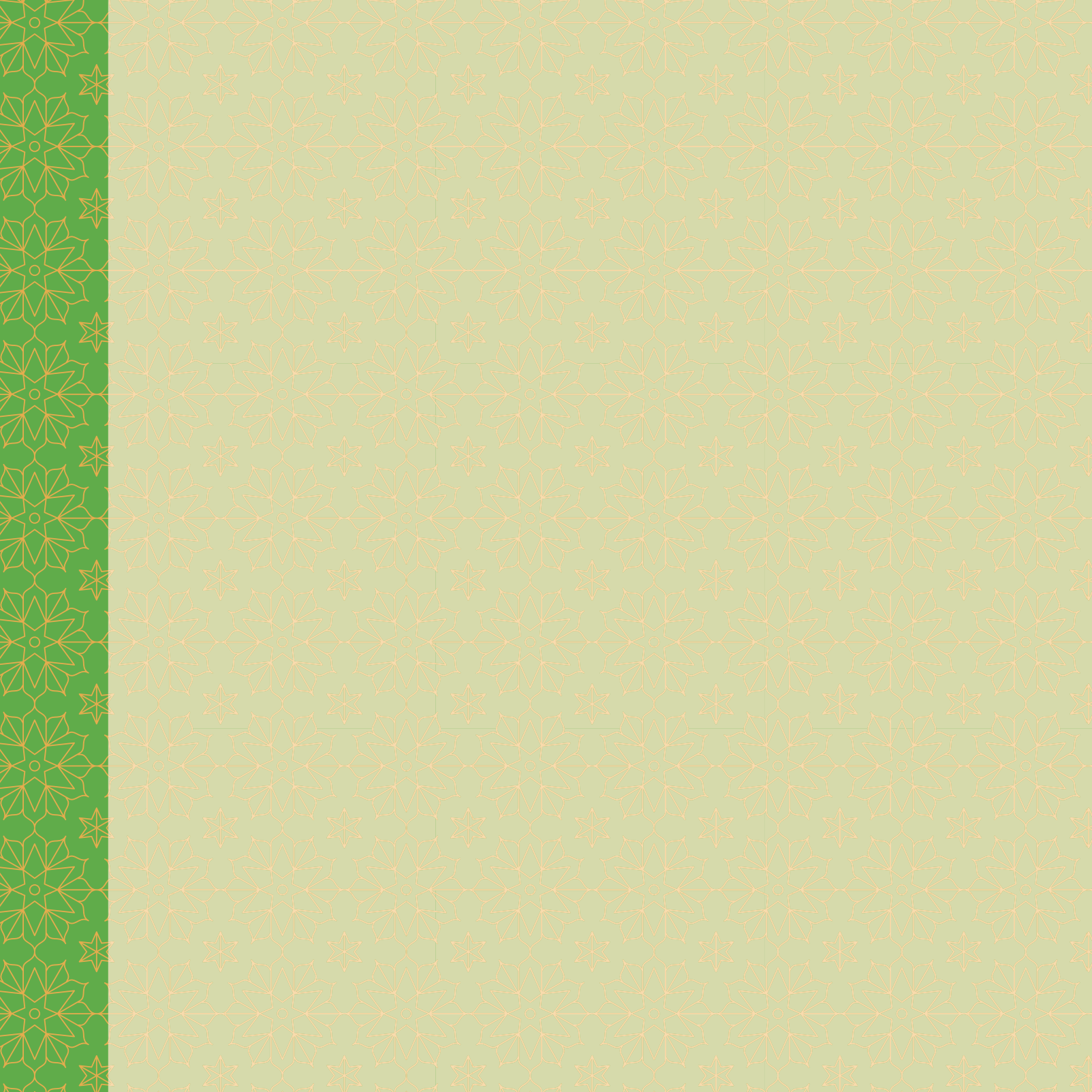
Lieblingsrezepte



geflüchteter Frauen

Ein Projekt vom
SKFM Mettmann





Inhalt

VON AROMEN & ERINNERUNGEN

6	VORWORT
8	MNASALA
12	DANE QUTI
16	BRINC BA BAJILLA
20	TABOULEH
24	KABULI PALAU
28	KISIR
32	FREEKEH
36	YAKHNET SABANEKH BEL LAHME
40	LABANIEH
44	DOLMA
49	IMPRESSUM

Vorwort

ESSEN VERBINDET

Der SKFM Mettmann e. V. heißt Sie herzlich willkommen zu einer Reise durch die Geschmäcker der Kulturen und den damit verbundenen wunderbaren Gerichten vieler besonderer Frauen.

Frauen aus dem Frauen-Treff „Begegnung ohne Grenzen“ haben dieses Kochbuch entwickelt. Sie machen sich und ihre Länder erfahrbar und geben Ihnen die Möglichkeit etwas über die verschiedenen Gerichte und Gewürze der Köchinnen zu erfahren. Alle Köchinnen sind langjährige Teilnehmerinnen und Multiplikatorinnen unseres AMIF-Projektes Deine. ART 2.0. Voller Stolz und Kreativität haben die Frauen dieses Kochbuch selbständig gestaltet: über Rezepte entschieden, Texte entwickelt, die „Food-Fotos“ arrangiert und fotografiert. Sie präsentieren Ihnen die herrlichen Speisen, die einladen, sich auszutauschen und zu genießen!

Das Projekt Deine.ART 2.0 fördert die Sichtbarkeit und den Selbstausdruck geflüchteter Frauen im Sinne von Empowerment. Es wird durch den Europäischen Asyl-, Migrations- und Integrationsfonds (AMIF) gefördert und richtet sich an zugewanderte Frauen. Durch innovative, kreative Methoden und niederschwellige Angebote wird die Selbstermächtigung unterstützt. Mit Entspannungsangebot, Mal-Workshop, Nähkurs, Museumsbesuch, Frauentreff, Kochen und mehr wird eine zunehmende Handlungsfähigkeit erreicht, die sich sehr positiv auf die gesellschaftliche

Teilhabe und soziale Integration auswirkt. Die Gemeinschaft der Frauen geht über Mettmann hinaus. Der Diözesan-Caritasverband Köln schafft Verbindung zu den anderen Verbänden im AMIF-Verbund. Gegenseitige Besuche und gemeinsame Projekte ermöglichen besondere Erfahrungen und neue Erkenntnisse.

Der SKFM Mettmann e. V. spricht seinen Dank aus an alle teilnehmenden Frauen: Saadah, Soumaya, Tilofa, Ayaat, Ayse, Zainab , Muna, Masooda und Wahida, die durch ihr Können und Engagement dieses Kochbuch ermöglicht haben. Ebenso danken wir der Grafikerin und Fotografin, Gabriele Förster aus Mettmann, für die wunderbare Umsetzung der Gestaltung dieses Kochbuches.

Der etablierte wöchentliche Frauen-Treff ist ein wichtiger Ort, an dem Frauen ihre Kinder mitbringen, ins Gespräch kommen und sich in ihrer Muttersprache sowie in Deutsch austauschen können. Sie machen wöchentlich deutlich: Essen verbindet, Wissen umeinander eröffnet Horizonte, respektvolle Begegnung schafft Heimat. Wir teilen unsere Erfahrung gerne mit Ihnen und wünschen viel Freude beim Genießen!

Die Frauen aus dem Frauen-Treff „Begegnung ohne Grenzen“ mit dem SKFM Mettmann

Mnasala

EIN KLASSIKER DER PALÄSTINENSISCHEN KÜCHE

Mein Name ist Soumaya, ich bin 44 Jahre alt, verheiratet und stolze Mutter von vier Kindern.

Meine Wurzeln liegen in Palästina, doch geboren und aufgewachsen bin ich im Libanon – zwischen zwei Welten, die beide ein Teil meines Herzens sind. Ein Teil meiner Familie lebt noch in Palästina, der andere im Libanon.

Seit 2004 lebe ich mit meiner Familie in Mettmann. Inzwischen ist dieser Ort zu meinem Zuhause geworden. Besonders wohl fühle ich mich beim SKFM Mettmann e. V., wo ich regelmäßig den Frauentreff und den Nähtreff besuche. Hier habe ich viele liebe Frauen kennengelernt – manche sind Freundinnen geworden. Die Workshops und Veranstaltungen bedeuten mir viel: Wir lernen voneinander, lachen miteinander – und erleben einfach eine gute Zeit.

Kochen ist meine große Leidenschaft. Es verbindet mich mit meiner Herkunft, meiner Kultur und meiner Familie. Das Gericht, das ich heute vorstellen darf – Mnasala – stammt aus Palästina, erinnert mich aber auch an viele gemeinsame Essen mit meinen Liebsten im Libanon.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Nachkochen – und wie wir auf Arabisch sagen: Sahten Uhana! (Guten Appetit!)



Mnasala

EIN KLASSIKER DER PALÄSTINENSISCHEN KÜCHE

GESAMTZEIT: 1 Stunde 15 Minuten

VORBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten

KOCHZEIT: 45 Minuten

PORTIONEN: 2



ZUTATEN FÜR MNASALA

- 2 Auberginen
- 4 mittelgroße Strauchtomaten
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 5 Zehen Knoblauch
- 2 grüne Paprika
- 2 scharfe grüne Chili Paprika
- 1 ½ EL Tomatenmark
- 450 g eingelegte Kichererbsen
- 1 TL süßer Paprika
- 3-4 Prisen Pfeffer
- 2-3 Prisen gemahlenen Kreuzkümmel
- 4 EL Olivenöl
- 1 FL Rapsöl zum Fritieren

BEILAGE:

Dazu wird arabisches Fladenbrot gereicht.

Auberginen, Tomaten, Kichererbsen und Paprika – was simpel klingt, entfaltet in diesem Gericht eine unvergleichliche Tiefe. Mnasala ist ein typisches, vegetarisches Gericht aus Palästina, das mit viel Geduld, Liebe und kräftigen Aromen zubereitet wird. Die frittierten Auberginen saugen die würzige Tomatensoße mit Knoblauch, Chili und Gewürzen förmlich auf, während die Kichererbsen für Substanz und feine nussige Noten sorgen. Serviert mit arabischem Fladenbrot ist Mnasala ein echtes Soulfood – ehrlich, sättigend und voller Erinnerungen an Heimat und Familie.



SCHRITT-FÜR-SCHRITT-ANLEITUNG

1. **Auberginen vorbereiten:** Die Auberginen längs halbieren, dann nochmals halbieren und in grobe Stücke schneiden.
2. **Frittieren:** Einen Topf mit etwa 5 cm Rapsöl füllen und erhitzen. Sobald das Öl heiß ist, die Auberginen portionsweise frittieren, bis sie schön goldbraun sind. Danach auf Küchenpapier oder in einer Schüssel zur Seite stellen.
3. **Gemüse anschwitzen:** In einer großen Pfanne etwa 4 Esslöffel Olivenöl erhitzen. Die grob geschnittenen Zwiebeln darin glasig dünsten, anschließend den fein gehackten Knoblauch dazugeben.
4. **Paprika und Kichererbsen hinzufügen:** Die grüne Paprika in größere Stücke schneiden und mit in die Pfanne geben. Nach ca. 10 Minuten die abgetropften Kichererbsen sowie das Tomatenmark einrühren.
5. **Tomaten und Chili ergänzen:** Die grünen Chilischoten im Ganzen hinzufügen. Dann die Tomaten grob reiben und zusammen mit dem Tomatenmark in die Pfanne geben.
6. **Würzen und köcheln lassen:** Nun alle Gewürze in die Pfanne geben und die Mischung ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis alles gut durchgezogen ist.
7. **Auberginen unterheben:** Zum Schluss die frittierten Auberginen vorsichtig unter die Soße mischen und nochmals kurz erwärmen.
8. **Servieren:** Mnasala schmeckt besonders gut mit frischem, arabischem Fladenbrot – ideal zum Eintunken in die aromatische Soße.

Dane Quti

HERZHAFTER EINTOPF AUS DER JESIDISCHEN KÜCHE

Mein Name ist Tilofa, und es bedeutet mir sehr viel, Ihnen heute ein Stück meiner Heimat – den Irak – näherzubringen.

Das Gericht, das ich ausgesucht habe, ist ein traditionelles jesidisches Familienrezept, das mich an viele gemeinsame Stunden mit meinen Liebsten erinnert. Es wurde bei uns oft gekocht – mit Sorgfalt, Geduld und ganz viel Herz. Wenn dieser Duft durch die Küche zieht, bin ich für einen Moment wieder dort – inmitten meiner Kindheit, meiner Familie, meiner Erinnerungen.

Seit zehn Jahren lebe ich nun mit meiner Familie in Mettmann. Vieles war anfangs neu und ungewohnt, doch heute bin ich nicht nur angekommen – ich bin auch deutsche Staatsbürgerin geworden.

Ein besonderer Ort für mich ist der SKFM Mettmann mit dem Projekt AMIF – Deine.ART 2.0. Dort treffe ich regelmäßig andere Frauen, die wie ich eine neue Heimat gefunden haben. Wir teilen Geschichten, lachen zusammen, lernen voneinander – und oft auch: wir kochen. Diese Gemeinschaft bedeutet mir sehr viel.

Ich freue mich, dass Sie sich die Zeit nehmen, mein Rezept auszuprobieren. Vielleicht weckt es ja auch bei Ihnen Erinnerungen – oder schenkt Ihnen einfach einen schönen, wohltuenden Moment.



Dane Quti

HERZHAFTER Eintopf aus der Jesidischen Küche

GESAMTZEIT: 1 Stunde 30 Minuten

VORBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten

KOCHZEIT: 60 Minuten

PORTIONEN: 2



ZUTATEN FÜR DANE QUTI

- 500 g Lammfleisch
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 1 Bund glatte Petersilie
- 6 EL Rapsöl
- 250 g eingelegte Kichererbsen
- 300 g Weizengrütze grob
- 2-3 Prisen gemahlene Muskatnuss
- 2-3 Prisen gemahlenen weißen Pfeffer
- 2-3 Prisen gemahlenen schwarzen Pfeffer
- 3-5 Prisen Prisen milden Curry
- 2-5 Prisen Prisen gemahlenen Kurkuma
- 2-5 Prisen Prisen Arabisches Gewürz „7 Gewürze“
(das Gewürz kann man in arabischen Lebensmittelläden kaufen)
- 2 Prisen gemahlenen Zimt
- 1 TL Salz
- Sumach – je nach Bedarf würzen am Schluss
(arabisches Gewürz, das nach Zitrone schmeckt – erhältlich im arabischen Lebensmittelladen)

BEILAGE:

Dazu wird arabisches Fladenbrot gereicht.

Dieses Gericht ist wie ein warmer Händedruck an einem kühlen Tag: kräftig, sättigend und voller Seele. „Dane Quti“ ist ein traditioneller Lammeintopf mit Kichererbsen und grober Weizengrütze – ein echtes Wohlfühlessen, das in vielen jesidischen Haushalten mit Stolz gekocht wird. Die feinen Aromen der orientalischen Gewürze, das zarte Fleisch und die nussige Grütze verbinden sich zu einem harmonischen Geschmackserlebnis. Besonders charakteristisch: die frische Petersilien-Zwiebel-Mischung mit Sumach, die am Rand des Tellers serviert wird und für einen überraschend zitronigen Frischekick sorgt.

Ein Gericht, das satt macht – und gleichzeitig von Heimat erzählt.



SCHRITT-FÜR-SCHRITT-ANLEITUNG

- 1. Eintopf kochen:** Das Lammfleisch in große Stücke schneiden und zusammen mit der groben Weizengrütze in einem großen Topf mit etwa 1,5 Litern Wasser zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und alles für ca. 60 Minuten leicht köcheln lassen – bis das Fleisch zart und die Grütze weich ist.
- 2. Kichererbsen und Gewürze hinzufügen:** Nun die abgetropften Kichererbsen in den Topf geben. Anschließend mit Muskatnuss, weißem und schwarzem Pfeffer, Curry, Kurkuma, dem arabischen „7-Gewürz“ und Zimt würzen. Alles gut umrühren und nochmals 5–10 Minuten sanft köcheln lassen, damit sich die Aromen verbinden.
- 3. Zwiebeln anrösten:** In einer Pfanne 4–6 Esslöffel Rapsöl erhitzen. Eine Zwiebel in feine Streifen schneiden und im heißen Öl goldbraun anrösten. Diese Röstzwiebeln in den Eintopf geben und vorsichtig unterheben – sie verleihen dem Gericht eine herzhaft Tiefe.
- 4. Frische Würzmischung zubereiten:** Die zweite Zwiebel ebenfalls in feine Streifen schneiden. Petersilie waschen, fein hacken und mit den rohen Zwiebelstreifen in einer kleinen Schüssel vermengen. Mit zwei Prisen Salz und etwas Sumach würzen – das sorgt für eine frische, zitronige Note.
- 5. Anrichten:** Zum Servieren den Eintopf in der Mitte eines Tellers anrichten. Die frische Zwiebel-Petersilien-Mischung dekorativ am Rand platzieren. Je nach Geschmack kann der Eintopf zusätzlich mit Sumach bestreut werden.

Brinc Ba Bajilla

TRADITIONELLES REISGERICHT MIT HÜHNCHEN AUS DEM IRAK

Mein Name ist Saadah. Ich bin Kurdin, komme aus dem Irak, bin verheiratet und Mutter von drei Kindern. Seit 2019 lebe ich mit meiner Familie in Mettmann – einem Ort, der für uns zu einem sicheren Hafen geworden ist.

Von Anfang an war es mir wichtig, mich hier einzubringen. Deshalb engagiere ich mich ehrenamtlich beim SKFM Mettmann e. V., besonders im wöchentlichen Nähtreff. Nähen und Sticken sind meine große Leidenschaft – und ich freue mich, mein Können dort weitergeben und andere Frauen unterstützen zu können.

Ein fester Bestandteil meines Alltags ist auch das AMIF-Projekt Deine.ART 2.0, an dessen Veranstaltungen ich regelmäßig teilnehme. Hier finde ich nicht nur Abwechslung und Inspiration, sondern auch Freundinnen und wertvolle Begegnungen. Diese Gemeinschaft tut gut – und schenkt mir immer wieder neue Kraft.

Heute teile ich mit Ihnen ein Gericht, das mir besonders am Herzen liegt: Brinc Ba Bajilla – Reis mit Huhn und grünen Saubohnen. Es ist ein klassisches Gericht aus dem Irak, das ich oft für meine Familie koche. Der Duft, die Gewürze, der Geschmack – all das bringt mir Erinnerungen an meine Heimat zurück und lässt mich ganz nah bei den Menschen sein, die ich dort zurücklassen musste.

Ich wünsche Ihnen von Herzen: Nashi giyant bett! (Das ist kurdisch und bedeutet: Guten Appetit!)



Brinc Ba Bajilla

TRADITIONELLES REISGERICHT MIT HÜHNCHEN AUS DEM IRAK

GESAMTZEIT: 1 Stunde 30 Minuten

VORBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten

KOCHZEIT: 60 Minuten

PORTIONEN: 2



ZUTATEN FÜR BRINC BA BAJILLA

- ½ Hähnchen am Stück mit Knochen
- 1 grüne Chilischote am Stück
- 2 Stück Ingwer (ca. 3 cm Stücke)
- 2 Lorbeerblätter
- 3 Kardamom-Kapseln
- 3 Nelken
- 2-3 Schalotten-Zwiebeln
- 200 g tiefgefrorene grüne Saubohnen
- ½ Bund Dill
- 300 g Basmati-Reis
- 50 g Mandelstifte
- 300 g griechischer Joghurt
- ¼ Bund glatte Petersilie
- Rapsöl
- Salz

ZUTATEN FÜR DEN SALAT

- 1 Salatgurke
- 2 Strauchtomaten
- 1 gelbe Zwiebel
- 2 Prisen Zitronensäure
- 2 Prisen Zucker
- 2 Prisen Salz
- ¼ Bund glatte Petersilie

Wenn bei uns zu Hause Brinc Ba Bajilla auf dem Herd köchelt, erfüllt ein ganz besonderer Duft die Küche – würzig, vertraut und voller Erinnerungen. Dieses klassische Gericht aus dem Irak bringt Huhn, Reis und grüne Saubohnen in eine harmonische Verbindung, begleitet von goldbraun gerösteten Mandeln und frischen Kräutern.

Es ist ein Essen, das nach Familie schmeckt – und nach der Wärme eines liebevoll gedeckten Tisches. Für mich ist es mehr als ein Rezept: Es ist ein Stück Heimat, das ich mitgenommen habe und heute mit anderen teilen darf.



SCHRITT-FÜR-SCHRITT-ANLEITUNG

- 1. Hühnchen garen:** Das Hühnchen wird mit Knochen in ca. 7 cm große Stücke geschnitten und in eine Pfanne gegeben – ohne Öl oder Wasser – und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen. Währenddessen eine Schalotten-Zwiebel in feine Streifen schneiden und mit in die Pfanne geben. Lorbeerblätter, Nelkenstücke, Kardamomkapseln, Ingwer und eine ganze Chilischoote hinzufügen. Nach etwa 20 Minuten mit 2 Prisen Salz würzen. Und nach ca. 30 Minuten das Hähnchen herausnehmen, zur Seite stellen und den Sud absieben.
- 2. Reis mit Saubohnen kochen:** Den Reis ca. 30 Minuten in Wasser einweichen, dann abgießen. In einem Topf Rapsöl (bodenbedeckt) erhitzen. Eine Schalotten-Zwiebel in kleine Stücke schneiden und kurz darin andünsten. Dill in ca. 3 cm lange Stücke schneiden, hinzufügen und kurz mitdünsten. Den Reis einrühren, mit etwa 3 Prisen Salz würzen und den abgesiebten Hühnchensud dazugießen. Zusätzlich etwa 400 ml kochendes Wasser hinzufügen. Grüne Saubohnen mit in den Topf geben, 10 Minuten kochen und anschließend alles ca. 15 Minuten köcheln lassen.
- 3. Hühnchen anbraten & Mandeln rösten:** In einer Pfanne ca. 5 EL Rapsöl erhitzen und die vorgegarten Hühnchenteile ca. 10 Minuten rundum anbraten. Nach Belieben etwas Öl nachgießen. Separat die Mandelstifte mit Rapsöl goldbraun rösten und die Hälfte der Mandeln mit in die Pfanne zum Hühnchen geben und die andere Hälfte beiseite stellen.
- 4. Salat zubereiten:** Gelbe Zwiebel, Tomaten und Salatgurke klein schneiden und in eine Schüssel geben. Petersilie fein hacken, hinzufügen und alles mit 2 Prisen Salz, 2 Prisen Zucker und 2 Prisen Zitronensäure würzen und gut vermengen.
- 5. Servieren:** Den Reis mit den Bohnen auf einem Teller anrichten. Die gebratenen Hühnchenteile darauflegen und die gerösteten Mandeln darübergeben. Dazu den frischen Salat und ein Schälchen griechischen Naturjoghurt reichen.

Tabouleh

FRISCHER SALATKLASSIKER AUS SYRIEN

Mein Name ist Ayaat, ich bin 28 Jahre alt, verheiratet und Mutter eines kleinen Sohnes. Ursprünglich komme ich aus Syrien, aber seit mittlerweile acht Jahren ist Mettmann mein neues Zuhause.

Das Kochen ist meine große Leidenschaft – es ist für mich viel mehr als nur Alltag. Beim Zubereiten eines Gerichts kann ich kreativ sein, Erinnerungen wachrufen und meinen Lieben ein Stück Heimat auf den Teller zaubern. Deshalb hat es mir viel Freude bereitet, bei diesem Kochbuch mitzumachen und ein Rezept beizusteuern, das mir besonders am Herzen liegt.

Tabouleh ist in Syrien eine klassische Vorspeise – frisch, gesund und voller Geschmack. In meiner Familie gehört sie zu jedem Fest und zu jedem größeren Essen einfach dazu. Ich freue mich, dieses Rezept mit Ihnen zu teilen – und wünsche Ihnen viel Freude beim Genießen!



Tabouleh

FRISCHER SALATKLASSIKER AUS SYRIEN

GESAMTZEIT: 40 Minuten

VORBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten

KOCHZEIT: 15 Minuten

PORTIONEN: 2



ZUTATEN FÜR TABOULEH

- 2 Bund frische glatte Petersilie
- 3 mittelgroße Tomaten
- 1 Schlangengurke
- 2 Zitronen
- 2 Frühlingszwiebeln
- 60 g feiner Bulgur
- 2 Prisen getrocknete Minze
- 50 ml Olivenöl
- 1 Romanasalat
- 2-3 Prisen Salz
- 1 Prise Sumach

(arabisches Gewürz, das nach Zitrone schmeckt – erhältlich im arabischen Lebensmittelladen)

Tabouleh ist ein echtes Herzstück der syrischen Küche – leicht, aromatisch und voller Farbe. Die fein gehackte Petersilie, kombiniert mit Tomaten, Gurke, Zitrone und Bulgur, macht diesen Salat so besonders. In Syrien wird er meist als Vorspeise serviert, aber oft auch einfach zwischendurch – bei Familientreffen, Festen oder Picknicks.

Für mich bedeutet Tabouleh mehr als nur ein Gericht: Es ist ein Stück Heimat, das ich mit Freude weitergebe. Ein Geschmack, der Erinnerungen weckt – und Menschen verbindet.



SCHRITT-FÜR-SCHRITT-ANLEITUNG

1. **Bulgur vorbereiten:** Den feinen Bulgur in eine Schüssel geben und mit der doppelten Menge kaltem Wasser aufgießen. Den Saft einer halben Zitrone hinzufügen, alles gut verrühren und etwa 15 Minuten quellen lassen, bis der Bulgur weich und locker ist. Dann zur Seite stellen.
2. **Gemüse klein schneiden:** Die Tomaten und etwa zwei Drittel der Schlangengurke in kleine, gleichmäßige Würfel schneiden – je feiner, desto besser. Beides in eine große Salatschüssel geben. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und ebenfalls hinzufügen.
3. **Frische Kräuter zubereiten:** Die Petersilie gründlich waschen, trocknen und dann mit einem Wiegemesser oder scharfen Messer sehr fein hacken. Sie bildet die grüne Seele dieses Gerichts – also nicht zu grob schneiden! Die gehackte Petersilie kommt mit in die Schüssel.
4. **Alles vermengen und abschmecken:** Nun den gequollenen Bulgur dazugeben. Mit Salz, Olivenöl und dem restlichen Zitronensaft von etwa 1½ Zitronen würzen. Alles gut miteinander vermengen – je länger der Salat durchzieht, desto intensiver wird das Aroma.
5. **Anrichten:** Die gewaschenen Romana-Salatblätter auf einem Teller auslegen und Tabouleh darauf anrichten und eine Prise Sumach darübergerben. So bleibt er frisch, sieht wunderschön aus – und lässt sich traditionell mit der Hand oder dem Salatblatt genießen.

Kabuli Palau

DAS FESTTAGSGERICHT AFGHANISTANS

Mein Name ist Wahida, ich komme aus Afghanistan. In meiner Heimat war ich Lehrerin – mit großer Leidenschaft und tiefem Engagement für meine Schülerinnen. Ich habe mich aktiv für die Rechte der Frauen eingesetzt, weil ich an Bildung, Gleichberechtigung und Zukunft geglaubt habe.

Doch mit der Machtübernahme durch die Taliban im Jahr 2021 änderte sich alles. Meine Familie und ich waren in akuter Gefahr – und so blieb mir keine andere Wahl, als mein geliebtes Heimatland schweren Herzens zu verlassen.

Am 15. November 2024 bin ich in Deutschland angekommen. Seitdem lebe ich nun in Mettmann und beginne hier ein neues Kapitel – mit Hoffnung im Herzen, aber auch mit vielen Erinnerungen im Gepäck.

Eine meiner Erinnerungen ist mein Gericht: Kabuli Palau. Es ist ein festliches afghanisches Reisgericht, das bei uns zu besonderen Anlässen auf den Tisch kommt – reich an Aromen, Sorgfalt und Bedeutung. Für mich bedeutet es Heimat, Wärme und die Verbundenheit mit meiner Kultur, die ich niemals vergessen werde.



Kabuli Palau

DAS FESTTAGSGERICHT AFGHANISTANS

GESAMTZEIT: 3 Stunden

VORBEREITUNGSZEIT: 1 Stunde

KOCHZEIT: 2 Stunden

PORTIONEN: 2



ZUTATEN FÜR KABULI PALAU

- | | |
|----------------|---------------------------|
| 2 große Tassen | Basmatireis |
| 300 g | Lammfleisch mit Knochen |
| 400 ml | Wasser |
| 2 große | Möhren |
| 1 kl. Tasse | Rosinen |
| 4 | mittelgroße Zwiebeln |
| 1 | Zitrone |
| 300 g | frischen gehackten Spinat |
| 1 Knolle | Knoblauch |
| 3 Zehen | Knoblauch |
| 100 g | Augenbohnen |
| 1 EL | passierte Tomaten |
| 2 TL | Salz |
| | Pfeffer |
| | Rapsöl |

Kabuli Palau ist eines der bekanntesten Gerichte Afghanistans – duftender Reis mit zartem Fleisch, verfeinert mit Rosinen, Möhren, Bohnen und Gewürzen. In meiner Heimat wird es traditionell zu besonderen Anlässen gekocht – bei Hochzeiten, Feiern oder wenn die Familie zusammenkommt.

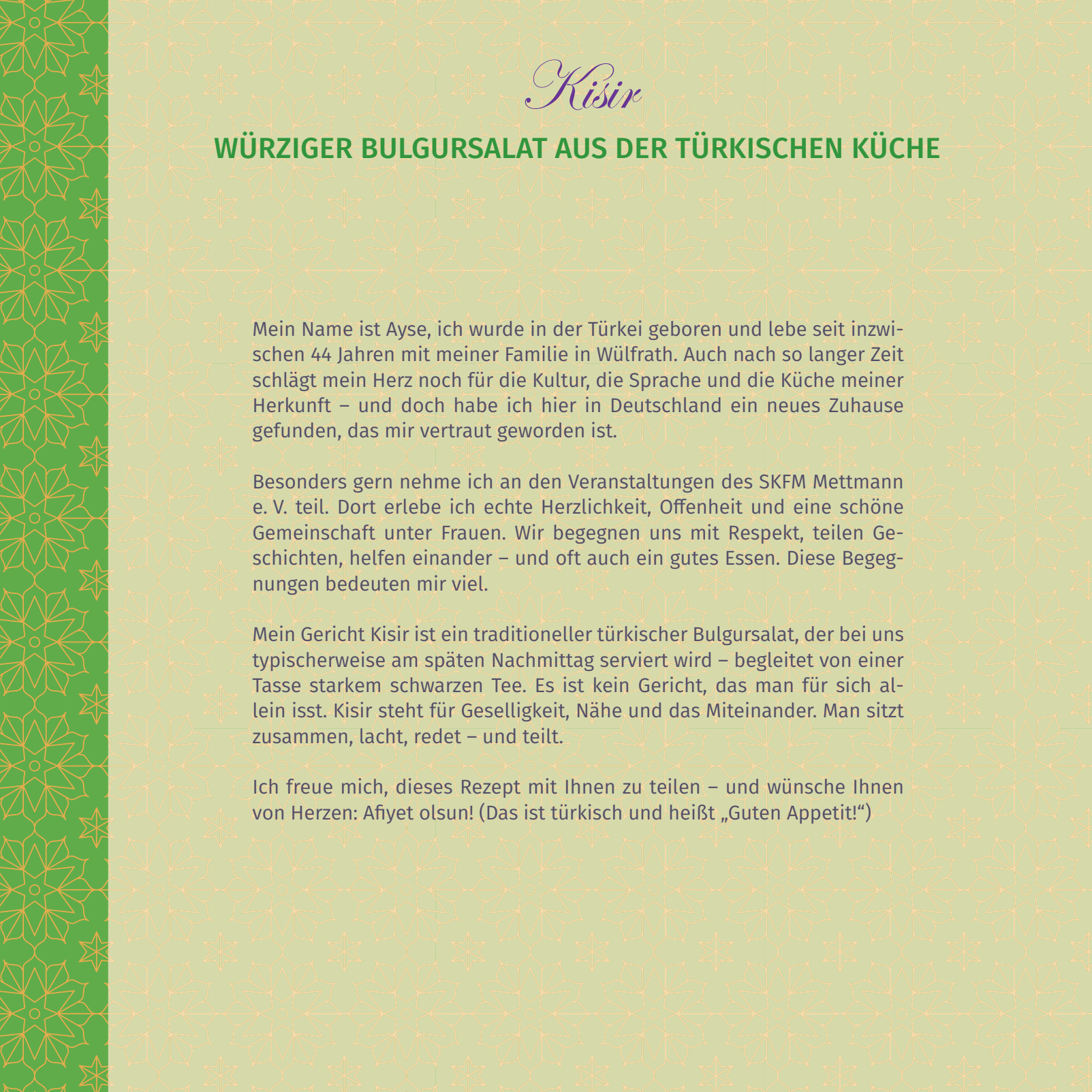
Die Zubereitung braucht Zeit und Liebe, denn jedes Element hat seine eigene Bedeutung: der aromatische Reis, das kräftige Fleisch, die süßen Rosinen, die feinen Möhrenstreifen und die weiche Knoblauchknolle in der Mitte – sie alle verschmelzen zu einem harmonischen Ganzen.

Für mich ist Kabuli Palau ein Stück Zuhause, ein vertrauter Duft, der mich an meine Kindheit erinnert. Ein Gericht, das Geschichten erzählt – von Familie, Stärke und Hoffnung. Und das ich heute mit Ihnen teilen darf.



SCHRITT-FÜR-SCHRITT-ANLEITUNG

1. **Fleisch zubereiten:** Das Fleisch mit Knochen in grobe Stücke schneiden und in Rapsöl ca. 10 Minuten scharf anbraten. 3 geriebene Zwiebeln und Salz hinzufügen, weitere 10 Minuten braten. Dann mit Wasser aufgießen und ca. 30 Minuten köcheln lassen. Fleisch entnehmen, Sud beiseitestellen.
2. **Reis und Rosinen vorbereiten:** Reis ca. 3 Stunden in Wasser einweichen, dann abgießen. Rosinen 10 Minuten in Wasser einlegen, dann abtropfen lassen.
3. **Augenbohnen vorbereiten:** Augenbohnen mit kochenden Wasser für 2 Stunden einweichen und dann absieben.
4. **Spinat und Bohnen kochen:** Zwiebel in Öl anschwitzen, Spinat, ausgepressten Knoblauch und Gewürze zugeben. Eingeweichte Augenbohnen und etwas Wasser dazugeben, mit passierten Tomaten verfeinern. Ca. 30 Minuten köcheln lassen.
5. **Möhren und Rosinen anbraten:** Möhren in feine Streifen schneiden und in Öl andünsten. Rosinen kurz in Öl schwenken.
6. **Reis garen und schichten:** Reis im Fleischsud ca. 15 Minuten köcheln lassen, eine ganze Knoblauchknolle zugeben. Fleisch mittig auf den Reis legen, Möhren und Rosinen am Rand anrichten.
7. **Anrichten:** Alles auf einem großen Teller servieren und mit Zitronensaft beträufeln.



Kisir

WÜRZIGER BULGURSALAT AUS DER TÜRKISCHEN KÜCHE

Mein Name ist Ayse, ich wurde in der Türkei geboren und lebe seit inzwischen 44 Jahren mit meiner Familie in Wülfrath. Auch nach so langer Zeit schlägt mein Herz noch für die Kultur, die Sprache und die Küche meiner Herkunft – und doch habe ich hier in Deutschland ein neues Zuhause gefunden, das mir vertraut geworden ist.

Besonders gern nehme ich an den Veranstaltungen des SKFM Mettmann e. V. teil. Dort erlebe ich echte Herzlichkeit, Offenheit und eine schöne Gemeinschaft unter Frauen. Wir begegnen uns mit Respekt, teilen Geschichten, helfen einander – und oft auch ein gutes Essen. Diese Begegnungen bedeuten mir viel.

Mein Gericht Kisir ist ein traditioneller türkischer Bulgursalat, der bei uns typischerweise am späten Nachmittag serviert wird – begleitet von einer Tasse starkem schwarzen Tee. Es ist kein Gericht, das man für sich allein isst. Kisir steht für Geselligkeit, Nähe und das Miteinander. Man sitzt zusammen, lacht, redet – und teilt.

Ich freue mich, dieses Rezept mit Ihnen zu teilen – und wünsche Ihnen von Herzen: Afiyet olsun! (Das ist türkisch und heißt „Guten Appetit!“)



Kisir

WÜRZIGER BULGURSALAT AUS DER TÜRKISCHEN KÜCHE

GESAMTZEIT: 40 Minuten

VORBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten

KOCHZEIT: 10 Minuten

PORTIONEN: 2



ZUTATEN FÜR KISIR

- 200 g feiner Bulgur
- 1 mittelgroße gelbe Zwiebel
- ½ Bund glatte Petersilie
- 2 – 3 Lauchzwiebeln
- 2 mittelgroße Tomaten als Beilage
- ½ Schlangengurke als Beilage
- 3 mittelgroße Gewürzgurken
- 2 EL Tomatenmark
- 5 Blätter vom kleinen Romanasalat
- 1 TL mittelscharfen türkischen grobflockigen Paprika
(bekommt man im türkischen Lebensmittelladen)
- 1 EL Granatapfelsirup
- 1 TL Salz
- 1 TL schwarzer gemahlener Pfeffer
- ½ ausgepresste Zitrone
- 2-3 EL Olivenöl

Kisir ist viel mehr als ein einfacher Bulgursalat – in der Türkei ist er ein Symbol für Gastfreundschaft und Miteinander. Typischerweise wird er am späten Nachmittag serviert, wenn der Tag zur Ruhe kommt und man sich mit Familie oder Freundinnen zu Tee und Gespräch trifft.

Frische Kräuter, würzige Tomaten-Zwiebel-Mischung, feine Säure von Zitrone und Granatapfelsirup – all das macht Kisir zu einem herrlich aromatischen Gericht. Und das Besondere: Man isst ihn nicht allein. Kisir wird geteilt, auf Romana-Salatblättern angerichtet und mit den Fingern gegessen – ganz traditionell, ganz nahbar.

Ein einfaches, ehrliches Gericht, das verbindet – und dabei wunderbar schmeckt.



SCHRITT-FÜR-SCHRITT-ANLEITUNG

1. **Bulgur vorbereiten:** Ca. 400 ml Wasser aufkochen, den feinen Bulgur in eine Schüssel geben und mit dem heißen Wasser übergießen. 10 Minuten quellen lassen – der Bulgur saugt das Wasser vollständig auf und wird dabei schön weich.
2. **Gemüse schneiden:** Lauchzwiebeln und Petersilie waschen und fein schneiden. Gewürzgurken ebenfalls sehr fein hacken. Gelbe Zwiebel klein würfeln und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl goldgelb andünsten.
3. **Gewürze und Tomatenmark zugeben:** Zum Zwiebelöl Tomatenmark und die Gewürze geben und alles 5 Minuten köcheln lassen, damit sich die Aromen gut entfalten.
4. **Alles vermengen:** Die Mischung aus der Pfanne zusammen mit Lauchzwiebeln, Petersilie, Gewürzgurken, etwas Zitronensaft, Granatapfelsirup und Olivenöl zum gequollenen Bulgur geben. Alles gut vermengen und nach Belieben nochmals abschmecken.
5. **Beilagen vorbereiten:** Tomaten und Schlangengurke in Streifen schneiden und auf einem Teller anrichten. Romana-Salatblätter waschen und als zweite Beilage auf einem separaten Teller auslegen.
6. **Servieren:** Traditionell isst man Kisir mit den Fingern – ein Löffel Bulgursalat auf ein knackiges Salatblatt, leicht eingerollt, Bissen für Bissen. Am liebsten gemeinsam – und mit einer Tasse schwarzen Tee.

Freekeh

HERZHAFTES WEIZENGERICHT AUS DER SYRISCHEN KÜCHE

Ich heiße Muna und komme aus Syrien. Seit einigen Jahren lebe ich mit meiner Familie in Mettmann und versuche hier, Schritt für Schritt ein neues Leben aufzubauen. Auch wenn vieles neu und anders ist, bleibt die Verbindung zu meiner Heimat tief in mir verwurzelt – besonders durch das Kochen.

Mein Gericht Freekeh ist ein klassisches syrisches Weizengericht, das oft bei Familienfesten und im Alltag auf den Tisch kommt. Es weckt Erinnerungen an gemeinsame Mahlzeiten, an vertraute Gerüche aus der Küche meiner Mutter – und an ein Zuhause, das ich nie vergessen werde.

Ich freue mich, dieses Rezept mit Ihnen zu teilen – und wünsche Ihnen von Herzen: Auaffy! („Guten Appetit!“)



Freekeh

HERZHAFTES WEIZENGERICHT AUS DER SYRISCHEN KÜCHE

GESAMTZEIT: 1 Stunde und 30 Minuten

VORBEREITUNGSZEIT: 10 Minuten

KOCHZEIT: 1 Stunde

PORTIONEN: 2



ZUTATEN FÜR FREEKEH

- 300 g Gehacktes vom Schaf
- 250 g grobe Weizengrütze
- 150 g gerösteten grünen Weizen
(bekommt man im arabischen Laden)
- 250 g Butter
- 250 g türkischen Yoghurt
- 50 g Cashew-Kerne
- frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer
- Salz

BEILAGE:

Dazu wird ein Schälchen Naturjoghurt serviert.

Freekeh ist ein traditionelles Gericht aus Syrien, das seit Generationen mit Sorgfalt und Liebe zubereitet wird. Der grüne Weizen, kombiniert mit aromatischem Hackfleisch, Butter und gerösteten Cashew-Kernen, ergibt ein herzhaftes und nährendes Essen – perfekt für gemeinsame Mahlzeiten mit der Familie.

Es ist ein Gericht, das nach Heimat schmeckt. Nach Geborgenheit. Nach den vertrauten Stimmen am Tisch. Für mich ist Freekeh viel mehr als nur ein Rezept – es ist eine Erinnerung an Syrien, an das Miteinander und an die Düfte, die mich ein Leben lang begleiten werden.



SCHRITT-FÜR-SCHRITT-ANLEITUNG

1. **Erste Hälfte Hackfleisch anbraten:** Die Hälfte des Hackfleischs in einer Pfanne ohne Fett anbraten, bis es durchgegart ist. Beiseitestellen.
2. **Weizen kochen:** Den grünen Weizen und die grobe Weizengrütze in einen großen Topf geben. Mit etwa 1 Liter kochendem Wasser aufgießen und ca. 30–45 Minuten köcheln lassen, bis alles weich ist. Bei Bedarf nach und nach weiteres heißes Wasser zugeben, damit nichts anbrennt. Zum Schluss gut salzen.
3. **Weizen mit Hackfleisch verfeinern:** Das angebratene Hackfleisch unter den gekochten Weizen rühren. Alles nochmals kurz zusammen köcheln lassen, damit sich die Aromen verbinden. Anschließend 50 g Butter unterheben und mit 2 Prisen Salz nachwürzen.
4. **Cashew-Kerne rösten:** In einer Pfanne etwa 50 g Butter schmelzen. Die Cashew-Kerne darin goldbraun bis dunkel rösten, dann zur Seite stellen.
5. **Zweite Hälfte Hackfleisch zubereiten:** Die zweite Hälfte des Hackfleischs ebenfalls ohne Fett anbraten. Dann 2 EL Wasser, etwas Salz und ca. 50 g Butter hinzufügen und kurz weiterbraten.
6. **Abschmecken & servieren:** Den Weizen mit Pfeffer und ggf. weiterem Salz abschmecken. Auf einem Teller anrichten, mit einigen Löffeln des gebutterten Hackfleischs und den gerösteten Cashew-Kernen garnieren. Dazu passt traditionell ein Schälchen Naturjoghurt als erfrischende Beilage.

Yakhnet Sabanekeh bel Lahme

HAUSGEMACHTER GENUSS AUS PALÄSTINA

Ich bin Soumaya und komme aus Palästina. In diesem Kochbuch darf ich Ihnen bereits mein zweites Gericht vorstellen – und das erfüllt mich mit großer Freude.

„Yakhnet Sabanekeh bel Lahme“ – ein Spinatopf mit Fleisch – ist ein echtes Herzensgericht meiner Familie. Es wird bei uns oft gekocht, wenn die Sehnsucht nach der Heimat besonders groß ist. Die Aromen erinnern uns an vertraute Momente, an Zusammenhalt und an die einfache, ehrliche Küche Palästinas.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Nachkochen – und von Herzen: Guten Appetit!



Yakhnet Sabaneekh bel Lahme

HAUSGEMACHTER GENUSS AUS PALÄSTINA

GESAMTZEIT: 1 Stunde und 30 Minuten

VORBEREITUNGSZEIT: 10 Minuten

KOCHZEIT: 1 Stunde und 10 Minuten

PORTIONEN: 2



ZUTATEN FÜR YAKHNET SABANEKH BEL LAHME

- 1 kg frischer Blattspinat
- 500 g Rindergehacktes
- 6 Stück Knoblauchzehen
- 250 g Pirinc-Reis
(türkischer Reis, erhältlich im türkischen Lebensmittelladen)
- 200 g Fadennudeln
(erhältlich im arabischen Laden)
- 4 Stück große grüne Chili
(erhältlich im arabischen Laden)
- 50 g Pinienkerne
- 1 Zitrone
- Rapsöl
- Olivenöl
- Salz & Pfeffer zum Abschmecken

Yakhnet SabaneKh bel Lahme ist tief in der palästinensischen Küche verwurzelt – einfach, nahrhaft und voller Seele. Zarter Spinat, würziges Rinderhack, aromatischer Knoblauch und goldbraun geröstete Pinienkerne vereinen sich zu einem wärmenden Eintopf, der Körper und Herz satt macht.

Yakhnet SabaneKh bel Lahme wird in vielen Familien gekocht, wenn die Sehnsucht nach Zuhause besonders groß ist. Es erinnert an gemeinsame Abende, an Geborgenheit – und an den Duft, der durch die Küche zieht, wenn Liebe mit im Topf steckt.

In meiner Familie ist dieses Gericht ein echter Klassiker – wir verbinden damit nicht nur Geschmack, sondern auch Erinnerungen. Gerade an kalten Tagen wärmt es von innen und schenkt ein Stück Vertrautheit, selbst fern der Heimat.



SCHRITT-FÜR-SCHRITT-ANLEITUNG

1. **Spinat und Fleisch zubereiten:** Den Knoblauch fein hacken und in einem Topf mit Rapsöl (bodenbedeckt) anbraten. Das Rinderhackfleisch hinzufügen und gut durchbraten. Den gewaschenen und in Streifen geschnittenen Spinat dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Ein kleines Glas Wasser einrühren und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss den Saft einer Zitrone hinzufügen.
2. **Reis mit Fadennudeln:** In einem zweiten Topf Rapsöl erhitzen und die Fadennudeln darin unter ständigen Rühren goldbraun anbraten. Den gewaschenen Pirinc-Reis dazugeben, mit der doppelten Menge Wasser aufgießen und salzen. Einmal aufkochen lassen und bei niedriger Hitze garen, bis das Wasser vollständig aufgenommen ist.
3. **Pinienkerne und Beilage:** Die Pinienkerne in einer kleinen Pfanne mit Rapsöl rösten, bis sie goldbraun sind. Die grünen Chilischoten in Ringe schneiden und in eine Schale mit Olivenöl geben.
4. **Servieren:** Den Reis auf einem Teller anrichten, den Spinat mit Fleisch an den Rand setzen und mit den gerösteten Pinienkernen bestreuen. Die Chili-Olivenöl-Beilage separat dazu servieren.

Labanieh

JOGHURTKLASSIKER AUS DER LIBANESISCHEN KÜCHE

Ich heiße Zainab und wurde im Libanon geboren. Seit mittlerweile 35 Jahren lebe ich in Deutschland – ein Land, das für mich längst zur Heimat geworden ist. Ich bin deutsche Staatsbürgerin, aber die Erinnerungen an meine Kindheit, meine Familie und die Gerüche aus den Küchen in Beirut begleiten mich bis heute.

Mein Gericht Labanieh ist ein traditioneller Genuss aus dem Libanon – erfrischend, cremig und ideal für warme Tage. Die Kombination aus Joghurt, Milchreis, Rinderhack und Butter entfaltet ihren vollen Geschmack, wenn das Gericht gut gekühlt serviert wird.

Für mich ist Labanieh nicht nur ein einfaches Rezept, sondern eine Verbindung zwischen dem Gestern und dem Heute. Ich freue mich, dieses Stück Heimat mit Ihnen zu teilen – und wünsche Ihnen viel Genuss!



Labanieh

JOGHURTKLASSIKER AUS DER LIBANESISCHEN KÜCHE

GESAMTZEIT: 1 Stunde und 30 Minuten

VORBEREITUNGSZEIT: 10 Minuten

KOCHZEIT: 1 Stunde

PORTIONEN: 2



ZUTATEN FÜR LABANIEH

1 kg	türkischer Joghurt mit 3,5 % Fettanteil
2 EL	Speisestärke
10 gehäufte EL	Milchreis
500 g	Rinderhack
½ Knolle	Knoblauch
200 g	Butter
2 EL	getrocknete Pfefferminze
	Salz
	Pfeffer

Labanieh ist ein Gericht voller Gegensätze: mild und würzig, cremig und frisch, herzhaft und zugleich leicht. Im Libanon gehört es zu den traditionellen Speisen an warmen Tagen – und wird ganz bewusst kalt serviert.

Der cremige Joghurt, der zarte Milchreis, das kräftige Hackfleisch und die aromatische Butter-Minze-Mischung verbinden sich zu einem einzigartigen Geschmackserlebnis, das erst nach dem Ruhen im Kühlschrank seine volle Tiefe entfaltet.

Labanieh ist ein traditionelles Alltagsgericht – aber eines, das bleibt. Und das in seiner Einfachheit von Zuhause erzählt.



SCHRITT-FÜR-SCHRITT-ANLEITUNG

1. **Milchreis vorbereiten:** Den Milchreis ca. 15 Minuten in kaltem Wasser einweichen, dann abgießen und beiseitestellen.
2. **Hackfleisch anbraten:** In einer Pfanne ca. 100 g Butter erhitzen. Das Rinderhackfleisch darin scharf anbraten, bis es durchgegart ist. Mit 1 TL Salz und 4 Prisen Pfeffer würzen, dann beiseitestellen.
3. **Joghurtbasis kochen:** In einem großen Topf den türkischen Joghurt mit der 1,5-fachen Menge Wasser und 2 EL Speisestärke glatt verrühren. Alles bei mittlerer Hitze zum Köcheln bringen. Den eingeweichten Milchreis einrühren und unter ständigem Rühren ca. 15 Minuten köcheln, bis die Masse fester wird. Anschließend noch 5 Minuten ohne Rühren weiterköcheln lassen.
4. **Knoblauch-Minze-Butter zubereiten:** Knoblauchzehen pressen und in einer Pfanne mit ca. 100 g Butter leicht anrösten. 2 EL getrocknete Minze hinzugeben und kurz mitbraten.
5. **Alles vermengen:** Den Joghurt-Milchreis, das Hackfleisch und die Knoblauch-Minze-Butter in einer großen Schüssel miteinander verrühren. Zum Abschluss weitere 100 g Butter unterheben – für den typisch sahnigen Geschmack.
6. **Servieren:** Labanieh kann direkt warm serviert werden – besonders gut schmeckt es aber, wenn es über Nacht im Kühlschrank durchzieht und am nächsten Tag kalt genossen wird – so entfaltet sich das Aroma am besten.

Dolma

GEFÜLLTES GEMÜSE AUF KURDISCHE ART

Ich bin Saadah und freue mich sehr, Ihnen heute mein zweites Gericht in diesem Kochbuch vorstellen zu dürfen: Dolma – eine kurdische Spezialität aus dem Irak, die in meiner Familie seit Generationen zubereitet wird.

Gefüllte Weinblätter, Aubergine, Zucchini, Zwiebeln, Paprika, Kartoffeln – sorgfältig mit Reis, Kräutern und Gewürzen gefüllt und zusammen mit zartem Lammfleisch und grünen Bohnen gegart. Es ist ein aufwendiges, aber sehr besonderes Gericht, das in dieser Art im Irak nur von Kurdinnen zubereitet wird – jede Region, ja sogar jede Familie hat ihre eigene Art.

Dolma ist für uns nicht einfach ein Essen – es ist ein Fest. Es wird zu besonderen Anlässen gekocht und oft in großer Runde serviert – liebevoll angerichtet, auf einem großen Teller und ganz traditionell mit den Händen gegessen. Und genau so möchte ich es mit Ihnen teilen.



Dolma

GEFÜLLTES GEMÜSE AUF KURDISCHE ART

GESAMTZEIT: 1 Stunde 30 Minuten

VORBEREITUNGSZEIT: 40 Minuten

KOCHZEIT: 50 Minuten

PORTIONEN: 2



ZUTATEN FÜR DOLMA

- 1/2 Bund Mangold
- 1 Aubergine
- 1 Zucchini
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 2 mittelgroße Tomaten
- 1 rote Paprika
- 1 grüne Paprika
- 3 mittelgroße Kartoffeln
- 200 g eingelegte Weinblätter
- 100 g grüne Bohnen
- 500 g Lammfleisch
(Rippenstück mit Knochen)

ZUTATEN FÜR DIE FÜLLUNG

- 300 g Rundkorn-, oder Basmatireis
- 1/2 Bund Dill
- 1/4 Bund glatte Petersilie
- 2 Schalotten (klein gehackt)
- 4 Knoblauchzehen (klein gehackt)
- 2 EL Joghurt
- 1 TL Salz
- 2 Prisen Chiliflocken
- 1 EL Sumach
- 1 TL Zitronensäure
- 100 ml Rapsöl

Dolma ist viel mehr als nur gefülltes Gemüse – es ist ein kulinarisches Meisterwerk, das Zeit, Geduld und Liebe braucht. In der kurdischen Küche des Irak gehört dieses Gericht zu den großen Festtagen, Familienfeiern und besonderen Momenten. Die sorgfältig gefüllten Auberginen, Zucchini, Paprika und Weinblätter werden kunstvoll geschichtet, mit würzigem Reis, frischen Kräutern und zartem Lamm kombiniert – und alles langsam gegart, bis sich die Aromen miteinander verbinden.

Traditionell wird Dolma auf einem großen Teller serviert – der Topf wird gestürzt – und die Vielfalt der Formen und Farben offenbart sich in einem einzigen, beeindruckenden Anblick. Ein Gericht, das verbindet – und Erinnerungen wachruft an Heimat, Gemeinschaft und die Freude am Teilen.



SCHRITT-FÜR-SCHRITT-ANLEITUNG

1. **Gemüse vorbereiten:** Mangold waschen, Stängel in ca. 12 cm lange Streifen schneiden, Blätter beiseitelegen. Aubergine, Zucchini, Tomaten, Paprika und Kartoffel waschen, halbieren und aushöhlen. Zwiebeln schälen, längs einschneiden und die einzelnen Schichten ablösen. Nur das Zucchinifleisch klein schneiden, Dill und Petersilie waschen und fein hacken. Knoblauch und Schalotten-Zwiebeln ebenfalls fein würfeln.
2. **Füllung zubereiten:** Reis waschen, abtropfen lassen und mit Zucchinifleisch, Kräutern, Zwiebeln und Knoblauch in eine Schüssel geben. Mit Salz, Chiliflocken, Sumach, Zitronensäure und Joghurt würzen, alles gut vermengen.
3. **Topf schichten:** Rapsöl in einem großen Brattopf erhitzen. Grüne Bohnen auf dem Boden verteilen, darauf die Mangoldstängel schichten. Lammfleisch in Stücke schneiden und auf das Gemüse legen.
4. **Gemüse füllen und rollen:** Die vorbereiteten ausgehöhlten Gemüsestücke mit der Reismischung füllen und immer zwei Hälften ineinanderschieben, damit nichts herausfällt. Wein- und Mangoldblätter mit Reis füllen und fest aufrollen. Alle gefüllten Gemüse und Röllchen auf das Fleisch schichten und weitere 30 Minuten leicht köcheln.
5. **Garen:** Den Topf mit heißem Wasser aufgießen (bis ca. $\frac{3}{4}$ des Inhalts bedeckt sind). Zugedeckt aufkochen lassen und dann ca. 50 Minuten bei mittlerer Hitze leicht garen.
6. **Servieren:** Dolma wird traditionell auf einem großen Teller angerichtet – dafür den Topf vorsichtig stürzen. Gegessen wird gern mit den Händen, so wie im Irak üblich.

Da sein, wo Menschen sind

SKFM METTMANN E. V.

Der SKFM Mettmann e. V. ist ein sozial engagierter Verein, der sich seit vielen Jahren für Menschen in besonderen Lebenslagen einsetzt – unabhängig von Herkunft, Alter oder Religion. Unser Ziel ist es, Teilhabe zu ermöglichen, Gemeinschaft zu fördern und Menschen in ihrem Alltag zu unterstützen. Dabei stehen Würde, Respekt und Solidarität im Mittelpunkt unseres Handelns.

Dieses Kochbuch ist im Rahmen unserer interkulturellen Frauenarbeit entstanden. In unseren Begegnungstreffen erleben wir Tag für Tag, wie verbindend gemeinsames Kochen und Essen sein kann. Es entstehen Gespräche, Vertrauen und Freundschaften – oft über Sprachgrenzen hinweg. Dieses Buch ist ein Ausdruck dieser gelebten Vielfalt.

Ein besonderer Dank gilt der Europäischen Union, die das Projekt Deine. ART 2.0 im Rahmen des Asyl-, Migrations- und Integrationsfonds (AMIF) gefördert hat. Ihre Unterstützung hat es möglich gemacht, diese Rezepte und Geschichten in einer so persönlichen Form zu veröffentlichen – als Zeichen für Miteinander, kulturellen Austausch und gelungene Integration.

Wir danken allen Frauen, die sich geöffnet, mitgewirkt und ihre Rezepte und Erinnerungen mit uns geteilt haben. Und wir wünschen allen Leserinnen und Lesern viel Freude beim Nachkochen – und vielleicht ein bisschen Fernweh.

SKFM Mettmann e. V.

Impressum

KLEINGEDRUCKTES

Herausgeber

SKFM Mettmann e.V.
Neanderstraße 68-72
40822 Mettmann

Telefon: 02104 1419-0

info@skfm-mettmann.de
www.skfm-mettmann.de

Verantwortliche

Eva-Maria Düring | SKFM Mettmann e.V.

Fotos & Rezeptvorschläge

Saadah, Soumaya, Tilofa, Ayaat, Ayse, Zainab,
Muna, Masooda und Wahida

Layout, Satz, Grafiken & Textüberarbeitung

Gabriele Förster | foerster fotografie & werbung

Auflage

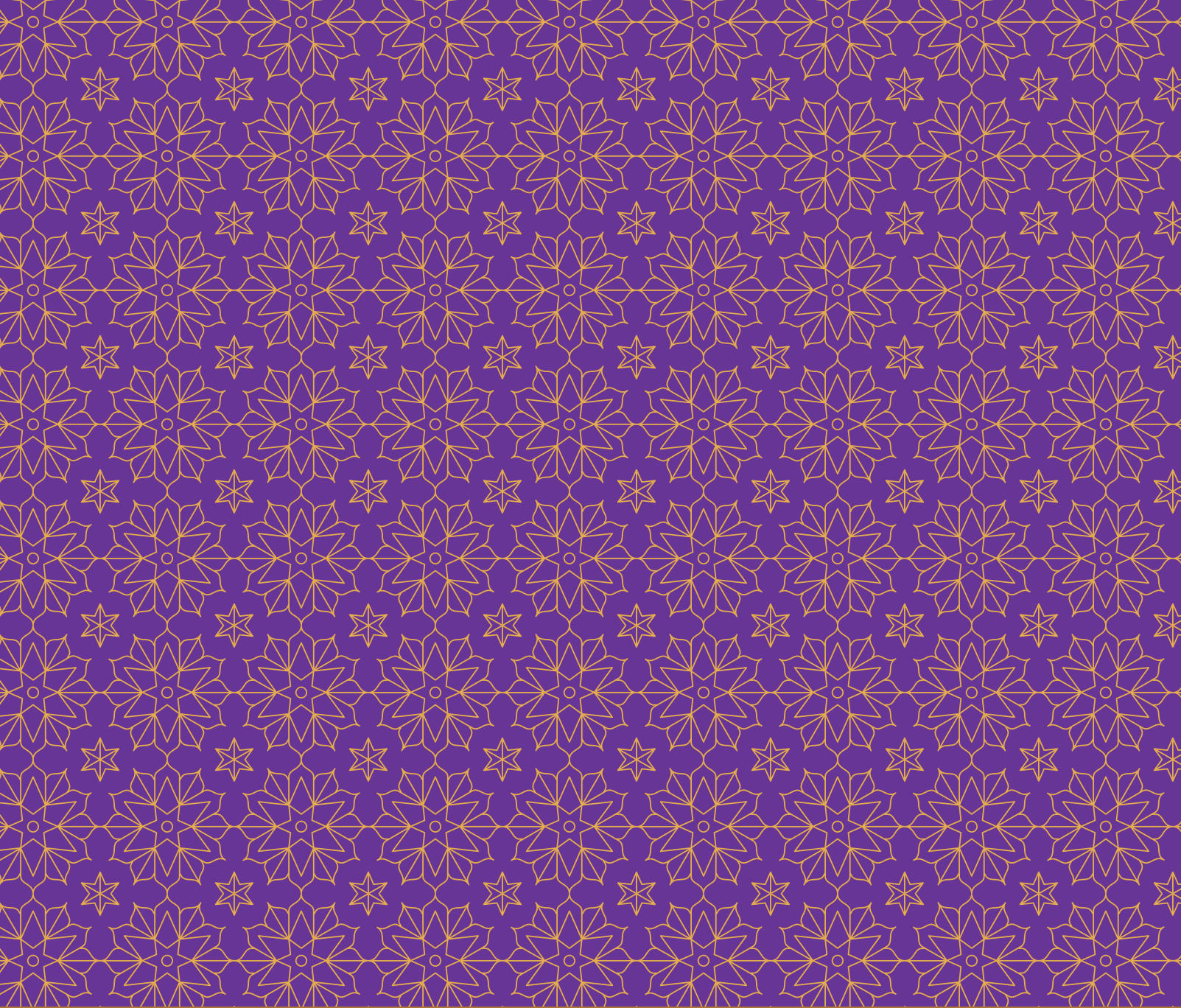
250 Stück



Diözesan-
Caritasverband für das
Erzbistum Köln e. V.



**Finanziert von der
Europäischen Union**



Finanziert von der
Europäischen Union