



InterKulTreff – Kochkurs: syrische und palästinensische Spezialitäten



Bilder: de.wikipedia.org/wiki/



Kofta (Kufta)

Zutaten:

1,5 kg Hackfleisch (Rind)
1 kg Tomaten
0,5 kg Zwiebeln
Bund Petersilie
Pfeffer / Salz

Zubereitung:

Die Koftazutaten werden grob mit dem Löffel vermengt und anschließend mit den Händen noch einmal kräftig durchgeknetet bis eine gleichmäßige geschmeidige Masse entstanden ist. Die Mischung auf dem Boden einer Auflaufform verteilen und die geschnittenen Tomaten und Zwiebeln als gleichmäßige Schicht auf dem Fleisch verteilen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. In einer Auflaufform werden die Kofta etwa 15 - 20 Minuten gebacken.

Fattoush

Zutaten:

3 Stück Romanasalat
Frühlingszwiebeln
1 Gurke
0,5 kg Tomaten
Bund Petersilie / Frische Pfefferminze
Brot

Dressing:

Sumak (Essigbaumfruchtgewürz)
Zitronensaft (frisch gepresst)
Essig
Olivenöl
Salz
Knoblauchzehen

Zubereitung:

1. Das Gemüse waschen, Tomaten und die Gurke in 2 cm große Würfel schneiden, Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Minze und Petersilie abzupfen und hacken, Romanasalat auch klein schneiden. Alles in einer Schüssel mischen.
2. Das Brot in mundgerechte Stücke schneiden. 5 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und bei mittlerer Hitze rundherum knusprig braun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
3. Dressing: Olivenöl und Zitronensaft verrühren, mit Salz, Essig, Knoblauch und Pfeffer abschmecken und mit Gemüse und den Oliven mischen. Das Brot unterheben. Vor dem Servieren 10 Min. durchziehen lassen.

Makluba

Zutaten:

ca. 500g Basmati-Reis
1 Hähnchen in 8 kleine Stücke geschnitten
4 Auberginen
1 Zwiebel
2 Lorbeer Blätter
3 Kartoffeln in dicke Scheiben geschnitten
Pfeffer / Salz
mittel scharfe Paprika, Zimt, Kurkuma, arabische gemischte Gewürze
100g Mandeln

Zubereitung:

1. Die Hähnchenstücke mit Salzwasser waschen und dann mit 3 Esslöffel Essig nochmal waschen und zuletzt im Zitronensaft ca. 15 Minuten einwirken lassen.
 2. Die Hähnchenstücke im Topf mit etwas Öl und ½ TL Salz und den anderen Gewürzen unterrühren und ein paar Minuten anbraten.
 3. Hähnchenstücke mit kaltem Wasser übergießen, 1 ganze geschälte Zwiebel und 2 Lorbeer Blätter im Topf geben. Sobald die Brühe anfängt zu kochen den Schaum weg nehmen. Nachdem Kochen Temperatur reduzieren und gedeckt ca. 20 Minuten kochen bis das Hähnchen gar ist.
 4. Gleichzeitig die 500g Basmati-Reis in heißem Wasser einweichen.
 5. Während das Hähnchen kocht, Auberginen in längliche Scheiben schneiden, dann salzen und bei Seite stellen. Jetzt die geschälten Kartoffeln in Scheiben schneiden und frittieren, dann Auberginen frittieren.
 6. Die Hähnchenbrühe mit Salz und den anderen Gewürzen nochmal abschmecken. Dann in einen etwas breiten Topf zuerst die gebratenen Kartoffeln Scheiben nebeneinander legen, sowie die Hähnchenstücke nebeneinander auf die Kartoffelscheiben legen, nochmal etwas Gewürze drauf streuen, dann die gebratenen Auberginenscheiben auf Hähnchen legen somit dass die Hähnchen bedeckt ist.
 7. Reis abgießen, mit einem TL Salz mischen und auf das Hähnchen glatt verteilen.
 8. Die Hähnchen Brühe in den Topf gießen bis der Reis gut bedeckt ist und auf hoher Temperatur ca. 5 Minuten kochen lassen.
 9. Danach ca. 30 Minuten auf niedrigen Temperatur mit Deckel kochen lassen bis das Wasser weg ist.
 10. Zum Schluss auf eine große Platte umgekehrt stürzten. Mit gerösteten geschälten Mandeln auf dem Reis verteilen.
- Essen mit Joghurt oder Salat.*

Falafel

Normalerweise kauft man fertiges Falafelteig im arabischen Laden, da die Zubereitung sehr kompliziert ist und sehr viel Erfahrung benötigt!!!

Für alle, die das doch selber machen wollen sind die folgenden Zutaten ;-)

Zutaten:

- 600 g Kichererbsen (über Nacht eingeweicht)
- 1 Bund Petersilie
- 1 kleine Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- Pfeffer / Salz
- 1/2 EL Piment
- 1 TL Zimt
- 1 EL Koriander
- 1 EL Kreuzkümmel
- 1 TL Natron
- 100 g Sesam, ungeschält und Olivenöl zum Frittieren

Zubereitung:

Alle Zutaten bis auf den Sesam in der Küchenmaschine zerkleinern. Etwa vier EL Wasser dazugeben. Sesam auf einen Teller streuen. Mit einem Löffel Bällchen formen, in Sesam wälzen, leicht andrücken. Im heißen Öl frittieren, mehrmals wenden, damit sie gleichmäßig braun werden. Zusammen mit einem Salat servieren.

Viel Spaß beim Kochen und...

Guten Appetit!!!