Bon Appetit

Kochbuch
Zietenstraße

Gemeinsames Essen schafft Verbundenheit und Nähe.

Zusammen mit einigen Frauen haben wir beschlossen, ihre kulinarischen Schätze zu dokumentieren, die wir im Quartier Zietenstraße gemeinsam kochen und probieren durften.

Vielen Dank an die Unterstützerinnen und Köchinnen
&
viel Spaß beim Nachkochen!

Ihr Team von "Rund um die Zietenstraße" e.V.

Mlokhiye

- Rezept aus Syrien von Hasnaa -

Zutaten:

- *Hühnerbeine / -schenkel*
- *Zwiebel*
- *Gewürze (Zimtstange, Lorbeerblatt, schwarzer Pfeffer, Nelke)*
- *Getrocknete Malvenblätter*
- *Sonnenblumenöl und Margarine*
- *Knoblauch (gerieben/zerdrückt)*
- *Getrockneter Koriander*
- *Paprikapulver (Pul Biber)*
- *Zitronensäure (Pulver)*
- *Salz, Pfeffer, Brühpulver*

Zubereitung:

Huhn mit Zwiebel und Gewürzen ca. 40 Minuten kochen lassen. Das Fleisch abkühlen lassen und vom Knochen entfernen.
Die getrockneten Blätter kurz in kaltes Wasser legen.
Öl und Margarine im Topf erhitzen, dann den Knoblauch und getrockneten Koriander dazu geben und unter Rühren anbraten. Danach die Flüssigkeit aus den Malvenblätter ausdrücken und alles in den Topf geben.
Paprikapulver, Salz und Zitronensäure hinzufügen und für einige Minuten etwas anbraten.
Dann die Hühnerbrühe hinzu geben und solange köcheln lassen, bis die Blätter dunkel und weich geworden sind.
Als letztes das gerupfte Hühnerfleisch hinzu geben und alles abschmecken.

Mit Zitrone und Reis servieren.

Reis

Zutaten:
- *Reis (1 Teil Reis, 2 Teile Wasser)*
- *kleine Fädennudeln*
- *Sonnenblumenöl und Margarine*
- *Brühpulver*
- *Salz*

Zubereitung:
Öl und Margarine in einem großen Topf erhitzen und die Nudeln unter ständigem Rühren anbraten, bis sie goldbraun sind.
Den Reis waschen, dazu geben und ebenfalls kurz anbraten.
Salz und Brühpulver hinzu geben und pro Tasse Reis zwei Tassen heißes Wasser aufgießen.
Das Wasser aufkochen lassen und den Reis zugedeckt bei mittlerer Stufe köcheln lassen, bis das Wasser verkocht ist.
Dann auf niedrigster Stufe zu Ende garen.

Den Reis isst man zum Beispiel zu Mlokhiye.

Pkhali

Spinat mit Walnüssen
- Rezept aus Georgien von Khatuna -

Zutaten:
- *Frischer Spinat*
- *Walnüsse*
- *1 Knoblauchzehe*
- *ein Schuss Essig*
- *Salz, roter Pfeffer, getrockneter Koriander*
- *Granatapfelkerne*

Zubereitung:
Den gewaschenen Spinat kurz kochen, dann feste ausdrücken, bis keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Als nächstes den Spinat klein schneiden.
Die Walnüsse im Mixer oder mit einem Messer sehr fein hacken und den Knoblauch pressen.
Nun den Spinat mit den Walnüssen, dem gepressten Knoblauch, etwas Essig und den Gewürzen vermischen und mit Granatapfelkernen dekorieren.

Nudeln mit Rahmsauce

- Rezept von Sireen -

Zutaten:
- 100-200g frische Champignons
- Mais aus der Dose
- Butter oder Sonnenblumenöl
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- 1 kleine Zwiebeln
- 1 Paket Sahne
- Pfeffer, Paprikapulver, Gemüsebrühe/ Rahmsauce Maggi
- nach Bedarf Speisestärke

Zubereitung:
Butter oder Öl in der Pfanne erhitzen und die geschnittenen Champignons goldbraun braten. Champignons aus der Pfanne nehmen.
In der Pfanne die Zwiebeln anbraten, Tomatenmark dazu geben und ebenfalls anbraten. Mit Wasser (1 kleines Glas) und Sahne ablöschen, aufkochen. Die Gewürze hinzugeben. Um die Sauce anzudicken, einen Esslöffel Speisestärke in einem Glas mit lauwarmen Wasser vermischen in die Sauce rühren.
Die Sauce mit Nudeln und Petersilie anrichten. Hierzu passt Hähnchenschnitzel!

Hähnchenschnitzel

Zutaten:
Hühnerbrustfilets
Eier
Paniermehl
Mehl
Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung:
Als erstes das Hähnchen in dünne Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.
Das Ei auf einem Teller verrühren. Danach die Schnitzel nacheinander im Mehl, dann im Ei und als letztes im Paniermehl wenden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin ausbacken.

Hierzu passt Rahmsauce mit Nudeln.

Fekkas

Marokkanisches Gebäck

- Rezept von Latifa -

Zutaten:
- 4 Eier
- 1 Packung Vanillezucker
- 1 Packung Backpulver
- 200g gehackte Mandeln
- 1 Tasse Sonnenblumenöl
- 1 Teelöffel Anispulver
- 0,5 Tassen geröstete Sesamkörner
- 1 bis 1,5 Tassen Zucker
- ungefähr 700g Mehl

Zubereitung:

Die Eier und den Zucker und Vanillezucker mit dem Mixer cremig aufschlagen. Dann das Öl langsam hinzugeben. Danach Mandeln, Anis und Sesamkörner dazugeben und alles vermischen. Als letztes Mehl und Backpulver in die Mischung geben und alles gut verkneten. Den Teig zu einer langen Rolle formen. Etwas Ei mit Milch mischen und auf die Teigrolle streichen.

Im vorgeheizten Ofen (bei 180°C) backen, bis die Kekse ein bisschen goldbraun sind (ungefähr 10 Minuten). Dann die Kekse aus dem Ofen nehmen, mit einem sauberen Küchenhandtuch abdecken und ein wenig abkühlen lassen. Nun die Teigrolle mit einem scharfen Messer in 2cm dicke Scheiben schneiden und erneut noch einmal 8-10 Minuten goldbraun backen.

Fattoush

- Rezept aus dem Libanon von Bashira -

Zutaten:
- Gurke
- Tomaten
- Salat (zum Beispiel Römersalat oder Feldsalat)
- Zwiebeln
- Petersilie
- Knoblauch
- Sonnenblumenöl
- Granatapfelsirup (Grenadine Molasses)
- getrocknete Minze
- Salz, Paprikapulver
- arabisches Brot und Sonnenblumenöl zum Frittieren

Zubereitung:

Das Gemüse kleinschneiden. Das arabische Brot in kleinen Stücken im heißen Sonnenblumenöl frittieren. Granatapfelsirup mit Öl und den Gewürzen mischen und über den Salat geben. Mit dem frittierten Brot bestreuen.

Kabsa

- Rezept aus Syrien -

Zutaten:

- *Hühnerbeine und Hühnerschenkel*
- *Zwiebeln, Möhren, Paprika, Tomaten, Knoblauch*
- *Kreuzkümmel und Brühpulver*
- *Gewürze für die Hühnerbrühe: Zimtstange, Nelken, Lorbeerblatt, schwarze Pfefferkörner, Kardamom, Salz*
- *Basmatireis*

Zubereitung:
Zuerst das Huhn waschen und mit Salz einreiben. Danach in einem großen Topf mit den Gewürzen und Zwiebeln aufkochen und 30-60 Minuten kochen lassen, bis das Fleisch gar ist. Danach aus der Brühe nehmen, etwas abkühlen lassen und die Knochen entfernen.
Während das Huhn in der Brühe kocht, den Reis in kaltem Wasser waschen und das Gemüse kleinschneiden. Als nächstes in einem großen Topf geschnittene Zwiebeln und Knoblauch in viel Sonnenblumenöl anbraten und anschließend das Gemüse dazu geben und mitbraten. Kreuzkümmel und Brühpulver hinzu geben.
Nun die Brühe, in der das Huhn gekocht hat, durch ein Sieb schütten und das Gemüse damit ablöschen. Alles aufkochen lassen und den Reis einrühren. Bei mittlerer Hitze solange köcheln lassen, bis der Reis gar ist.
Wer mag kann auch Mais oder Erbsen dazu geben.

Als Beilage: Joghurt mit etwas Wasser anrühren, Gurken kleinschneiden, Knoblauch pressen und alles mit Salz und getrockneter Minze mischen.

Kartoffeln mit Hackfleisch

- Rezept aus dem Sudan von Zubaida -

Zutaten:
Kartoffeln
Hackfleisch
Tomatenmark
gepresster Knoblauch
Salz, Pfeffer
grüne Spitzpaprika
gehackte Petersilie
Sonnenblumenöl

Zubereitung:
Die Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden. In Öl anbraten und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
Das Hackfleisch ebenfalls anbraten und die restlichen Zuaten sowie die kleingeschnittene Paprika hinzugeben.
Dann alles in einer Form schichten und mit Petersilie bestreuen.

Gebrannte Mandeln - Kuchen

- Rezept von Christine -

Zutaten für den Teig:
- *250g Butter*
- *250g Zucker*
- *6 Eier*
- *2,5 Esslöffel Kakaopulver*
- *150g Mehl*
- *1 Paket Backpulver*

Zutaten für das Topping:
- *100g Butter*
- *100g Zucker*
- *200g Mandelstifte*

Zutaten für die Creme:
- *400g Schmand*
- *400g süße Sahne*
- *3 Esslöffel Zucker*
- *1 Paket Vanillezucker*
- *2 Pakete Paradiescreme Vanille*

Zubereitung:
Butter und Zucker schaumig schlagen. Eier und Kakao unterrühren. Mehl und Backpulver in die Schüssel sieben und alles gut mischen. Auf ein Backblech streichen und backen (170°C, 20 Minuten).
Sahne mit Cremepulver verrühren und steif schlagen. Schmand, Zucker und Vanillezucker unterrühren. Wenn der Kuchenboden abgekühlt ist, die Creme darauf verstreichen.
Butter und Zucker in einer Pfanne erhitzen, die Mandelstifte hinzugeben und so lange rühren, bis eine klebrige goldbraune Masse entstanden ist (Karamell). Die Masse etwas abkühlen lassen und auf dem Kuchen verteilen.

Reis mit Hähnchen

- Rezept von Bashira -

Zutaten:
Hähnchenschenkel
Gewürze für Hühnerbrühe: Zimtstange, Lorbeerblatt, Zwiebeln, Salz
Hackfleisch vom Rind
Basmatireis
Salz, gemahlener Zimt, arabisches Siebengewürz
Brühpulver (Hühnerbrühe)
Cashewkerne oder Erdnüsse

Zubereitung:
Hähnchenschenkel waschen und in einem großen Topf mit Wasser, Zimtstange, Lorbeerblatt, Zwiebeln und Salz aufkochen und ungefähr eine Stunde köcheln lassen. Wenn das Fleisch gar ist, die Brühe durch ein Sieb schütten und auffangen. Das Hähnchen vom Knochen zupfen.
Zwiebeln in Sonnenblumenöl anbraten und das Hackfleisch hinzu geben. Den Reis waschen, mit zu dem Hackfleisch geben und kurz anbraten. Die restlichen Gewürze sowie die Brühe, in der das Huhn gekocht wurde, hinzugeben und so lange kochen, bis der Reis gar ist.
Nüsse anrösten und auf dem Reis servieren.

Hierzu passt Joghurt (Joghurt mit etwas Wasser verdünnen und mit gepresstem Knoblauch, kleingeschnittener Gurke, Salz und getrockneter Minze mischen) oder Salat (zum Beispiel Fattoush).

Ful

- syrisches Frühstück von Hasnaa -

Zutaten:
- *2 Dosen Foul Medammas (Saubohnen)*
- *3 Zehen Knoblauch*
- *4 große Esslöffel Joghurt*
- *5 Esslöffel Tahina*
- *Tomaten*
- *4 Esslöffel Olivenöl*
- *Petersilie*
- *Salz, Kreuzkümmel*
- *Zitrone*
- *arabisches Brot*

Zubereitung:
Bohnen abwaschen und in einem kleinen Topf mit etwas Wasser erhitzen und leicht köcheln.
Nebenbei den Knoblauch pressen und mit Joghurt, Salz und Kreuzkümmel, Tahina, gewürfelter Tomate, Petersilie und Olivenöl vermischen. Die warmen Bohnen in die Sauce geben und alles verrühren.
Mit Zitronenscheiben, Tomate, Petersilie, Olivenöl und Kreuzkümmel dekorieren.
Dazu isst man arabisches Brot.

M´jadara

Zutaten:
braune Linsen
Zwiebeln
Weizen
Salz
Öl

Zubereitung:
Die Linsen waschen. In einem Topf Öl erhitzen, Zwiebeln anschwitzen, die Linsen hinzu geben und etwas Wasser hinzu geben, sodass die Linsen knapp mit Wasser bedeckt sind. Ungefähr 10 bis 15 Minuten leicht kochen lassen.
Danach Weizen hinzu geben und mitköcheln lassen bis das ganze Wasser aufgesogen wurde.
Mit Salz würzen.
Zwiebeln in Scheiben oder Ringe schneiden, in Öl knusprig frittieren und über das Gericht streuen.

Dazu passt ein Salat aus Tomaten, Paprika, Gurke und Römersalat mit einem Dressing aus Olivenöl, Zitronensaft, Sumak, Kräutern und Salz.

Chatschapuri

Georgisches Brot

- Rezept von Khatuna -

Zutaten:

- *1 kg Mehl*
- *Salz*
- *1 Beutel Trockenhefe*
- *Prise Zucker*
- *Sonnenblumenöl*
- *2 Feta*
- *1 Mozzarella*
- *1 Ei*

Zubereitung:

Die Hefe mit einer Prise Zucker und etwas lauwarmen Wasser anrühren.

Ein wenig Wasser mit Salz mischen. Das Mehl hineinsieben und den Teig kneten. Einen Esslöffel Sonnenblumenöl und die aufgelöste Hefe dazu geben, weiter kneten. Am Ende noch etwas Sonnenblumenöl darüber geben und den Teig mit einem sauberen Handtuch abdecken. Ungefähr eine Stunde gehen lassen.

In der Zeit den Käse fein reiben und mit einem Ei vermischen.

Wenn der Teig fertig ist, noch einmal kneten und kleine Bälle formen. Die Bälle ausrollen, mit der Käsemischung füllen, wieder schließen und noch einmal gehen lassen.

Eine flache Pfanne ohne Öl heiß werden lassen.

Dann die gefüllten Bälle ausrollen, bis sie ungefähr so groß wie die Pfanne sind. In die Mitte des flachen Teiges mit dem Finger ein Loch formen.

Die Fladen in der heißen Pfanne von beiden Seiten circa eine Minute backen, bis sie goldgelb sind.

Wenn das Brot noch heiß ist, mit etwas Butter bestreichen.

Fatteh

- Libanesisches Rezept von Bashira -

Zutaten:
Aubergine
Zwiebeln
Hackfleisch
passierte Tomaten
Sonnenblumenöl
Joghurt
Tahina
Knoblauch
Salz, Pfeffer, arabisches Siebengewürz
arabisches Brot

Zubereitung:
Aubergine in Scheiben schneiden, in Öl anbraten und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
Die Zwiebeln in Öl anbraten, das Hackfleisch, Salz, Pfeffer und Siebengewürz dazu geben und alles zusammen anbraten.
Dann die gebratene Aubergine auf die Hack-Zwiebel-Mischung legen, alles mit den passierten Tomaten übergießen und ohne zu rühren das ganze auf kleiner Stufe köcheln lassen.

Währenddessen das arabische Brot in kleinen Stücken in heißem Öl frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Den Joghurt mit Tahina, Salz und gepresstem Knoblauch mischen.

Dann das frittierte Brot auf einen Teller legen, die Auberginen-Tomaten-Masse darauf verteilen und zum Schluss die Joghurt-Mischung darüber geben.
Mit Petersilie und wahlweise gerösteten Pinienkernen und zerlassener Butter (mit etwas Paprikapulver) dekorieren.

Quark - Öl - Teig

Zutaten:
- *150g Speisequark*
- *6 Esslöffel Milch*
- *6 Esslöffel Sonnenblumenöl*
- *75g Zucker*
- *1 Paket Vanillezucker*
- *eine Prise Salz*
- *300g Mehl*
- *1 Paket Backpulver*
- *Rosinen*
- *1 Eigelb*

Zubereitung:
Den Quark mit Milch, Öl und dem Zucker verrühren. Dann Mehl und Backpulver dazu geben und alles gut verkneten.
Den Teig in kleinen Portionen zu Weckmännern, Hasen oder anderem formen, mit Eigelb einstreichen und mit Rosinen verzieren.
Im vorgeheizten Ofen bei 175°C backen, bis sie goldbraun sind.

Kürbissuppe

- Rezept von Eva -

Zutaten:
1200g Hokkaido Kürbis
2 Stangen Lauch
600g Kartoffeln
0,5 Liter Milch
0,5 Liter Wasser
1 Becher Crème fraîche
120g Butter
Salz, Pfeffer

Zubereitung:
Den Lauch in feine Ringe schneiden und in Butter andünsten. Den Kürbis in Stücke schneiden und das Innere entfernen. Die Schale kann mitgegessen werden! Ebenfalls kurz andünsten, dann mit Milch und Wasser ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und ungefähr 20 - 30 Minuten kochen. Dann die Suppe pürieren und die Crème fraîche einrühren.

Impressum

Verantwortlich für den Inhalt:

Bürgerverein "Rund um die Zietenstraße" e.V.
Zietenstraße 31
42651 Solingen

Pia Kuhn (Zusammenstellung & Gestaltung)
Eva Thomas
Christine Bäcker

www.zietenstrasse.de

Mit freundlicher Unterstützung von

Solingen, 2019