LANDRATSAMT LUDWIGSBURG

Leitfaden für die Flüchtlingsverpflegung

Für Caterer, die Flüchtlingsunterkünfte beliefern.

ernährungszentrum mittlerer neckar

LANDRATSAMT LUDWIGSBURG

Impressum
Herausgeber:
Landratsamt Ludwigsburg, Ernährungszentrum Mittlerer Neckar
Redaktion:
Birgit Grohmann, Technische Lehrerin
Claudia Nickel, Dipl.oec.troph.
Jana Jaeck, B.Sc. Biologie, Studentin M.Sc. Ernährungsmedizin
Meike Weiß, Studentin B.Sc. Gesundheitsförderung
Reikia Yosuf, Hauswirtschafterin
Saskia Conradt, Studentin B.Sc. Ernährungswissenschaft
Wail Abu Hajar, Teilnehmer des Intensiv-Deutschkurses in Ludwigsburg
Bewohner der Gemeinschaftsunterkunft Sporthalle auf dem Römerhügel

In Zusammenarbeit mit Georg Schmidt Gastronomie GmbH.

Landratsamt Ludwigsburg, Ernährungszentrum Mittlerer Neckar
Auf dem Wasen 9, 71640 Ludwigsburg
Tel: 07141-144-4900
ernaehrung@landkreis-ludwigsburg.de
www.ludwigsburg.landwirtschaft-bw.de

April 2016
Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung nur mit Zustimmung des Herausgebers.

Inhaltsverzeichnis

Hintergründe 5
Ziele 7
Caterer 7
Flüchtlinge 7
Dialog zwischen Caterern und Flüchtlingen 7
Verschiedene Tipps und Hinweise 8
Grundsätzliche Überlegungen 8
Getränke 9
Beilagen 9
Fleisch 9
Fisch 9
Gemüse, Hülsenfrüchte, Salat 10
Gewürze und Kräuter 10
Typische Kräuter 10
Minze 10
Glatte Petersilie 10
Koriandergrün 11
Typische Gewürze 11
Mischung I: Sieben aromatische Gewürze – Afrika (Eritrea) 12
Rezept 12
Verwendung 12
Mischung II: Sieben Gewürze – Arabisch (Libanon) 12
Rezept 12
Verwendung 12
Mischung III: Neun Gewürze – Arabisch (Libanon) 13
Rezept 13
Verwendung 13
Za'tar 13
Die drei Mahlzeiten 14
Frühstück 14
Mittagessen 14
Salate 15

Reisvariationen 15
Abendessen 16
Rezepte 17
Beilagen 18
Fufu/Ugali (Fester Maisbrei) – Afrika 18
Spinat- oder Grünkohlbeilage – Afrika (Kenia) 18
Backofengemüse – Arabisch 19
Kichererbsen grob gestampft – Arabisch 19
Orientalisches Tabouleh – Arabisch 20
Reis mit gerösteten Fadennudeln – Arabisch 20
Syrischer Tabouleh-Petersiliensalat – Arabisch 21
Würzige Kartoffeln – Arabisch 21
Vegetarische Gerichte 22
Alidcha (Gemüseplatte) – Afrika 22
Dambou (Couscous Spinat Gericht) – Afrika (Niger) 22
Githeri (Bohnen-Mais-Topf) – Afrika (Kenia) 23
Kustamis Birsen (Linsen mit Spinat) – Afrika (Eritrea) 23
Ibishyimbo (Rote Bohnen mit Tomaten) – Afrika (Ruanda) 24
Suppe aus getrockneten dicken Bohnen – Afrika (Marokko) 24
Yataklete Kilkil (Äthiopischer Gemüsetopf) – Afrika 25
Ägyptischer Reis mit roten Linsen – Arabisch 25
Grüne Bohnen in Olivenöl – Arabisch 26
Linsensuppe mit Spinat und Weizen – Arabisch 26
Marshoosheh (Kohl-Bulgur-Gericht) – Arabisch 27
Mujaddara (Bulgur-Linsengericht) – Arabisch 27
Syrische Falafel (Kichererbsenbällchen) – Arabisch 28
Zitronen-Linsensuppe – Arabisch 28
Gerichte mit Fleisch 29
Bassi Salte (Senegalesischer Couscous) – Afrika 29
Bobotjie (Hackauflauf) – Afrika (Südafrika) 30
Igisafuliya (Hühnergericht) – Afrika (Ruanda) 31
Nigerianischer Gebratener Reis – Afrika 32
Gebackenes Knoblauch Huhn – Arabisch 33
Hackfleischküchlein– Arabisch 33

Hühnertopf – Arabisch 34
Kaftabil Batata (Kartoffel-Hackfleisch Gericht) – Arabisch 35
Libanesischer Kartoffel-Rind-Topf – Arabisch 35
Reis mit Erbsen und Rindfleisch – Arabisch 36
Saudisches Kaapsa (Hühnergericht) – Arabisch 36
Gerichte mit Fisch 37
Geschmorter Fisch mit Gemüse – Afrika (Elfenbeinküste) 37
Dips und Saucen 38
Knoblauch-Frischkäse-Dip – Afrika (Namibia) 38
Pili Pili (Scharfe Soße) – Afrika (Kenia) 38
Hummus (Kichererbsenpaste) – Arabisch 39
Labne Dip - Arabisch 39
Tahin-Paste 39
Brot 40
Pitabrot 40
Anhang: Plakatbeispiele 41

Hintergründe

Personen in Flüchtlingsunterkünften zu verpflegen, stellt Caterer vor neue Herausforderungen. Die Dienstleister müssen nicht nur für weitaus mehr Personen kochen, die Unterkünfte benötigen eine Vollverpflegung an sieben Tagen der Woche. Bei einem knapp bemessenen Budget ist das eine große Herausforderung an neue Abläufe und Strukturen für die Betriebe.

Für die meisten Caterer ist die Verpflegung von Flüchtlingsunterkünften Neuland. Häufig bleibt zwischen Auftrag, Planung und Umsetzung nicht genug Zeit, sich über Rahmenbedingungen, Strukturierung und Speisezubereitung ausreichend klar zu werden. Denn die Flüchtlingsunterkünfte mit verschiedenen Nationalitäten stellen unterschiedliche Ansprüche an die Lebensmittelauswahl sowie an die Zubereitung. Die Menschen stammen aus verschiedenen Kulturen mit jeweils eigenen Werten, Sitten und ethischen Vorstellungen. Der gewohnte Lebensstil, das erlernte Essverhalten und die vermittelten Werte bringen verschiedene Geschmäcker und Essgewohnheiten mit sich. Viele der bei uns üblichen Speisen sind den zu Verpflegenden unbekannt und werden daher abgelehnt. Nicht zuletzt bedingen religiöse Einstellungen weitere Einschränkungen in der Lebensmittelauswahl und -zubereitung. Dabei sind die Flüchtlinge nicht wählerischer - aber eben Anderes gewohnt. Unser deutsches Essen empfinden viele als fad, da die Flüchtlinge aus Herkunftsländern stammen, in denen deutlich mehr Gewürze verwendet werden.

Die genannten Punkte führen dazu, dass die angebotenen Speisen nicht gegessen werden und die dadurch entstehende Lebensmittelverschwendung enorm ist. Gute, frisch zubereitete Speisen werden einfach weggeworfen. Gleichermaßen werden auch die finanziellen Ressourcen für die Lebensmittel und die der Mitarbeiter vergeudet. Außerdem löst diese Situation Unzufriedenheit, Hilflosigkeit und Unverständnis auf beiden Seiten aus. Und nicht zuletzt steigt das Aggressionspotential unter den Flüchtlingen, die auf engstem Raum zusammenleben müssen, mit der Unzufriedenheit über das Essensangebot überproportional an.

Dieser Leitfaden soll den betroffenen Caterern helfen, die Verpflegung so anzupassen, dass sie von den Flüchtlingen gerne gegessen wird, trotzdem aber preisgünstig und großküchengeeignet ist. Hierfür werden Tipps und Hinweise, sowie einige Rezeptideen zur Verfügung gestellt. Es bedarf keines Mehraufwands, die Speisen anzupassen. Einige Gerichte können größtenteils aus bisherigen Plänen übernommen werden, zum Beispiel Nudeln mit Tomatensoße. Teilweise reichen kleine Veränderungen, wie zum Beispiel die Art, wie das Essen serviert wird, ob krause mit glatter Petersilie ausgetauscht ist, oder ob mit vertrauten Gewürzmischungen abgeschmeckt wird.

Da die Kulturen, Werte und Sitten in den Herkunftsländern sehr unterschiedlich sind, fasst dieser Leitfaden viele Aspekte zusammen. Dadurch werden Kompromisse, in manchen Bereichen, unumgänglich. Damit die Lebensmittelabfälle reduziert werden können und die Zufriedenheit aller Beteiligten erhöht wird, müssen bei der Planung einer gesunden, angemessenen Ernährung die Esskultur und der Geschmack der Flüchtlinge einbezogen werden.

Die Verpflegung in den Flüchtlingsunterkünften ist für den Einzelnen temporär. Daher strebt der Leitfaden an, den Ansprüchen einer gesunden Ernährung gerecht zu werden und gleichzeitig in schwierigen Bereichen einen guten Kompromiss aus Ausgewogenheit, Geschmack, Akzeptanz und Abfallreduzierung zu finden. Bei den Getreideprodukten ist der Anspruch an eine ausreichende Ballaststoffzufuhr eine besondere Herausforderung. Da von den Flüchtlingen fast ausschließlich Weißbrot verzehrt wird, werden Vollkornbrot und andere Vollkornprodukte in der Regel abgelehnt. Hülsenfrüchte hingegen werden gerne angenommen und daher stellen diese den Ausgleich für die Ballaststoffzufuhr dar.

Ziele

Der Leitfaden Flüchtlingsverpflegung zielt ab auf eine funktionierende, zufriedenstellende Verpflegung für alle Beteiligten. Dabei wird eine ausgewogene Ernährung, soweit möglich, berücksichtigt. In erster Linie wurde der Leitfaden für die Caterer entwickelt, die Flüchtlingsunterkünfte beliefern und versorgen. Da er jedoch an den kulturellen Gegebenheiten der verschiedenen Nationen in den Unterbringungen orientiert ist, wird die Umsetzung der Leitlinie letztlich den Flüchtlingen und dem Ausgabepersonal in den Notunterkünften ohne Kochmöglichkeit zugutekommen.

Caterer

Den zuständigen Caterern dient der Leitfaden als Unterstützung hinsichtlich verschiedener Bereiche. Es werden Rahmenbedingungen angesprochen und allgemeine Hinweise zu Vorlieben und Geschmack der Flüchtlinge gegeben. Vor allem wird auf die Lebensmittelauswahl und auf die Speisenzubereitung eingegangen. Für die Caterer neuer Unterkünfte stellt der Leitfaden eine Orientierung zur Strukturierung der Versorgung in Theorie und Praxis dar. Bei bereits bestehenden Unterkünften kann er zur Verbesserung und Überarbeitung der bisherigen Konzepte dienen.

Flüchtlinge

Den Flüchtlingen gewährleistet der Leitfaden eine ausreichende und angemessene Versorgung. Diese ist an den Bedürfnissen und an die Kultur der Menschen orientiert und schließt ethnische und religiöse Besonderheiten ein. Bei der Lebensmittelauswahl und der Speiseplanung wird darauf geachtet, ein Angebot zu präsentieren, welches möglichst allen Kulturen zu gleichen Teilen gerecht wird. Dabei lehnt sich die Auswahl von Zutaten, wie zum Beispiel den Gewürzen, an die in der Heimat verwendeten an. Denn Essen ist mehr als Nahrungsaufnahme. Essen kann auch Heimat bewahren.

Dialog zwischen Caterern und Flüchtlingen

Für ein gutes Gelingen der Verpflegung ist sicherlich die Auswahl der Speisen von entscheidender Bedeutung. Ebenso wichtig ist eine wertschätzende Kommunikation für alle Beteiligten. Durch mangelnde Kommunikation entstehen oft Missverständnisse oder Unsicherheiten. So können Flüchtlinge an gekochten Speisen nicht immer die Zutaten erkennen. Da wäre Transparenz in der Kommunikation wichtig. Je besser die Kommunikation und die Einbeziehung der Flüchtlinge auf allen Ebenen gelingt, desto höher ist die Akzeptanz der Speisen und desto geringer die Lebensmittelverschwendung. Ebenso werden durch eine gute Kommunikation der Entstehung von Frustration und Aggression vorgebeugt. Dabei spielt die Kommunikation schon bei der Auswahl der Lebensmittel, der Zusammenstellung der Speisepläne bis hin zur Essensausgabe eine entscheidende Rolle. Bildtafeln können dabei auch Sprachprobleme überwinden helfen.

Verschiedene Tipps und Hinweise

Grundsätzliche Überlegungen

- Es empfiehlt sich, Personen aus der Unterbringung in die Planung von z.B. Rezepten einzubinden, abschmecken zu lassen, damit erreicht man eine höhere Akzeptanz der Speisen.
- Bei der Essensausgabe ist es sinnvoll, Flüchtlinge, die sich gut verständigen können, mit einzubeziehen, um Sprachprobleme oder Akzeptanzprobleme zu minimieren.
- Bei größeren Einrichtungen empfiehlt es sich, das Mittagessen zu zwei verschiedenen Zeiten anzubieten, angepasst an die Deutschkurszeiten.
- Zur ständigen Verfügung:
    - Getränkestation mit stillem Wasser und Tee
    - Snackstation, damit der kleine Hunger zwischendurch gestillt werden kann und die Essensausgabe gesitteter und ruhiger abläuft (z.B. Obst, Brötchen).
- Im Voraus sollte abgeklärt werden welche Art von Geschirr (z.B. Einweggeschirr/-Besteck) verwendet wird, denn auch Besteck kann gefährlich werden, wenn es aufgrund von Frustrationen gegen das Personal eingesetzt wird.
- Plakate mit Bildern helfen bei der Kommunikation. Beispiele: Kein Schweinefleisch, kein Essen horten unter den Betten, Tagesplan etc. (Beispiele siehe Anhang).
- Auf gesundheitliche Probleme der Flüchtlinge, wie schlechte oder wenige Zähne oder Diabetes sollte der Caterer eingehen.
- Abwechslung zwischen verschiedenen Lebensmittelsorten bieten.
- Bei einer Mahlzeit möglichst nicht deutsche Komponenten und Komponenten aus den Herkunftsländern mischen. Das schmeckt für Flüchtlinge komisch.

- Anforderungen bzgl. Halal (= das Erlaubte) sollten berücksichtigt werden:
    - Kein Alkohol oder Alkoholaromen
    - Kein Schweinefleisch oder andere Produkte vom Schwein - wie z.B. Bratfett oder Gelatine (!)
    - Eingesetzte Fleischprodukte sowie die Unterzutaten sind halal
    - Reinigung der Arbeitsgeräte erfolgt nach Halal-Vorgaben

- Allgemeine Produkttipps:
    - Reis oder andere Beilagen getrennt von der Soße servieren
    - Magerquark ist fremd und hat einen zu sauren/bitterlichen Geschmack
    - Sahnequark ist eher bekannt
    - Naturjoghurt und Frischkäse hingegen wird oft gerne gegessen
    - Naturjoghurt (evtl. mit Kräutern und Gemüse, siehe Rezept) wird z.T. zu fast allen Hauptgerichten gereicht (vergleichbar mit Ketchup in Amerika)
    - Für Salat lieber Zitronensaft statt Essig verwenden
    - Tahin (oder Tahini, Tahina) ist Sesampaste die z.B. als Dip zu Falafel, in Hummus etc. verwendet wird, sie ist inzwischen auch in Deutschland erhältlich zumindest in arabischen oder türkischen Geschäften

Getränke

- Wasser (still)
- Tee (Schwarztee)
- Kaffee
- Saft (Apfel- und Orangensaft)
- Kein Alkohol!

Beilagen

Typische Beilagen:

- Weißbrot, Fladenbrot, Pitabrot
- Reis
    - Weißer Basmati- oder Langkornreis,
    - mit Gewürzmischungen gekochter Reis,
    - gefärbt mit Kurkuma,
    - In Tomatensauce gekocht
    - wird oft täglich mittags und abends gegessen, vergleichbar mit unserem „täglichen Brot“ auch in unterschiedlichen Varianten z.B. mit Gewürzen gekocht, mit Linsen untergemischt oder Reis mit angerösteten Suppennudeln (siehe S. 20)
- Nudeln
- Bulgur

TIPP:
Oftmals werden Weißbrot und Reis nicht nur, wie wir Europäer es kennen, als Beilage zu Hauptgerichten wie Fleisch mit Sauce, gegessen. Auch in Gerichten, die bereits eine sättigende Komponente wie Kartoffeln enthalten, finden sie ihren Platz. Zum Beispiel zu (dicken) Eintöpfen.

Fleisch

- Keine Schweineprodukte!
- Rind
- Hähnchen
- Lamm
- Ziege

Fisch

- Seelachs
- Dorade (teuer!)

Gemüse, Hülsenfrüchte, Salat

- Tomate
- Gurke
- Paprika
- Karotte
- Kartoffeln
- Zucchini
- Aubergine
- Grüne Bohnen/ Stangenbohnen
- Weißkohl
- Erbsen
- Mais
- Süßkartoffeln, ersetzbar durch Karotten oder Kürbis
- Linsen
- Kichererbsen
- Rote Bohnen, dicke Bohnen und weiße Bohnen
- Eisbergsalat
- Rucola

Gewürze und Kräuter

In den Herkunftsländern der Flüchtlinge werden meist mehr Gewürze verwendet, bezogen auf die Menge und die Vielfalt. Für eine praktikable Herstellung von Gerichten enthält dieser Teil Rezepte für Gewürzmischungen aus den Herkunftsländern der Flüchtlinge. Ebenso wird auf die Verwendung der Gewürzmischungen eingegangen. Die Gewürzmischungen können in größerer Menge hergestellt werden und finden beim Kochen immer wieder Verwendung. Wenn sich die Möglichkeit bietet, Personen, die aus den entsprechenden Kulturkreisen kommen, in das „Abschmecken“ mit einzubinden, sollte diese Möglichkeit unbedingt genutzt werden und kann evtl. zu Verbesserung und Weiterentwicklung von Rezepten führen.

Typische Kräuter

Minze

Wird gerne in Salat, Joghurt und in anderen Gerichten verwendet. Minze gibt es in getrockneter Form (gut für den Vorrat), aber gerade für Salat und Joghurt ist frische Minze schmackhafter.

Glatte Petersilie

In den Herkunftsländern ist krause Petersilie unbekannt, glatte Petersilie hingegen wird reichlich verwendet, in Salaten, gekochten Gerichten etc. Daher sollte darauf geachtet werden, glatte Petersilie zu verwenden. Sie unterscheidet sich im Geschmack und auch im Mundgefühl von der krausen Petersilie (stupfiger, pieksiger).

Koriandergrün

Koriandergrün wird gerne verwendet. Ist es nicht verfügbar, kann es durch glatte Petersilie ersetzt werden.

Eventuell lohnt es sich einen regionalen Erzeuger anzufragen, ob er gezielt glatte Petersilie, frische Minze oder Koriander für Sie als Caterer anbauen kann.

Typische Gewürze

- Kardamom
- Zimt
- Lorbeerblätter
- Korianderkapseln
- Kreuzkümmel (oder eine kleinerer Menge normaler Kümmel, da dieser stärker ist)
- Chili
- Muskatnuss
- schwarzer und weißer Pfeffer
- Cayennepfeffer
- Thymian
- Paprika, scharf
- getrocknete Zitronen:
    - Typisch für die persische Küche, bei uns noch recht unbekannt. Der Geschmack ist leicht bitter und sauer, die Farbe dunkelbraun oder schwarz, hart und trocken. Sie werden in Suppen, für Fleisch-, Geflügel- und Fischgerichte verwendet und dafür bis zu 30 Min. (nicht länger) im Ganzen mitgekocht und mitserviert. Alternativ können sie auch zerbrochen und gemahlen werden und als Pulver zum Würzen von Speisen verwendet werden.

Ersatz kann durch Mitgaren von Scheiben unbehandelter, frischer Zitrone mit Schale geschaffen werden.

Mischung I: Sieben aromatische Gewürze – Afrika (Eritrea)

Rezept

100 g	Koriander
60 g	Kreuzkümmel
20 g	Currypulver
1 EL	Knoblauchpulver
2	Stangen Zimt
1 TL	Kardamom
1 EL	Schwarzer Pfeffer
2	Lorbeerblätter

Alle Gewürze miteinander fein vermahlen.

Verwendung

- Zum Kochen von Reis: Die Gewürzmischung wird von Anfang an mit dem Reis mitgekocht, so dass eine Art Gewürzreis entsteht.
- Zum Würzen von Gemüsegerichten: Die Gewürzmischung wird erst gegen Ende des Kochvorgangs zugefügt, auf eine Portion Gemüse für 4–5 Personen kommt ca. 1 TL Gewürzmischung.

Mischung II: Sieben Gewürze – Arabisch (Libanon)

Rezept

Zu gleichen Teilen

- Piment
- schwarzer Pfeffer
- weißer Pfeffer
- Zimt
- Nelken
- Koriander
- Muskat

Verwendung

- Zum Würzen von Gemüse und Fleischgerichten

Mischung III: Neun Gewürze – Arabisch (Libanon)

Rezept

Zu gleichen Teilen

- weißer Pfeffer
- schwarzer Pfeffer
- Zimt
- Nelken
- Kardamom
- Koriander
- Muskat
- Kreuzkümmel
- Kurkuma

Verwendung

- Zum Würzen von Gemüse und Fleischgerichten

Za'tar

Rezept

75g	Sesamsamen
50 g	getrockneter gemahlener Thymian
	Olivenöl
	Zitronensaft

Sesam in einer Pfanne ohne Fett einige Minuten unter ständigem Rühren rösten. Sesam abkühlen lassen. Alle Zutaten fein mahlen.
Mit reichlich Olivenöl und etwas Zitronensaft verrühren.

Variante: 75 g getrockneten, gemahlenen Oregano dazugeben.

TIPP: Reichen Sie Za'tar zum Frühstück, zu gegrilltem Fleisch oder Fladenbrot.

TIPP: Kardamom als Gewürz an Gemüse unterstreicht den Eigengeschmack des jeweiligen Gerichtes.

Die drei Mahlzeiten

Frühstück

Was isst man in arabischen oder nordafrikanischen Ländern zum Frühstück?

Probieren Sie es doch einmal mit folgenden Dingen:

- (Weiß)Brot und Brötchen
- Fladenbrot
- Eier
- Rohe Gurke und Tomate
- Butter wird in den Herkunftsländern kaum verwendet, aber erfreut sich hier großer Beliebtheit
- Frischkäse (evtl. mit etwas Olivenöl überträufelt)
- Käse
- Marmelade (z.B. Erdbeere, Aprikose und Pfirsich, Himbeere)
- Honig
- Naturjoghurt (evtl. mit Obst)
- Obst
- Za'tar (siehe S. 13)

Mittagessen

Besonders bei warmen Gerichten werden die Unterschiede der Esskulturen deutlich.

Häufig sind in den Herkunftsländern nicht nur eine Vielzahl an Gewürzen, sondern auch mehr Schärfe beim täglichen Kochen üblich. Da bei uns die Küche eher mild ist, mit Salz, Pfeffer und eventuell Kräutern gewürzt wird, sind unsere Speisen für Menschen aus anderen Teilen der Welt oft sehr fade. Ebenso unterscheiden sich deren Auswahl und Zubereitung von Lebensmitteln von der europäischen Küche. Deshalb finden Sie unter den Rezepten eine Reihe an Gerichten aus dem afrikanischen und arabischen Raum. Dabei ist das Ziel nicht unbedingt, die Rezepte originalgetreu nachzukochen, aber zu versuchen, mit einer angepassten Auswahl an Lebensmitteln und deren Zubereitung den Geschmack der zu Verpflegenden eher zu treffen.

Nicht nur bei uns hat die internationale Küche seit langem Einzug gehalten, auch in den Herkunftsländern gibt es einige Gerichte, die uns Europäern vertraut sind. Da diese auch dort gerne gegessen werden, können sie durchaus einen Platz im Speiseplan finden.

Probieren Sie es doch einmal mit:

- Nudeln und Tomatensauce mit Basilikum oder Hackfleischsoße (Rinderhackfleisch)
- Nudelauflauf nach dieser Art:
  - Mit Hackfleisch, Thunfisch und/oder verschiedenem Gemüse (z.B. Mais, Möhren, Erbsen, Zucchini etc.) in Tomatensauce (nicht mit Eiermilch/Eiersahne) Als oberste Schicht Béchamelsauce und Käse.
  - Dazu Salat.
- Tortillawraps nach mexikanischer Art
  - Hühnerfleisch mariniert in Öl, Zwiebel und gewürfelter Paprika
  - Fleisch anbraten
  - Auf Weizentortillafladen servieren (mit Salat, Tomaten etc.)
- Cevapcici aus Rinder- oder Lammhackfleisch, Joghurt-Kräuter-Dip

Salate

Salat wird durchaus gerne gegessen, allerdings nicht unbedingt grüner Salat mit Essig-Öl-Dressing, wie es bei uns üblich ist, sondern zum Beispiel:

- Rohe Tomate und Zwiebeln im Mixer gehackt und evtl. scharf (Chili) abgeschmeckt (wenn es noch feiner gehackt wird auch als Dip verwendbar)
- Reichlich Gurke und Tomaten in Stücken mit etwas grünem Salat (Eisberg), evtl. Zwiebel
- Grüner Salat (v.a. Eisberg) mit Zitronensaft-Olivenöl-Dressing (statt Essig-Öl)
- Salat aus Mais und grünen Erbsen (TK-Ware) mit Zitronensaft-Olivenöl- Dressing.
- Weißkohlsalat mit Zitrone, Salz und Olivenöl

Reisvariationen

Reis wird gerne und viel gegessen und das in verschiedenen Varianten, zum Beispiel:

- Hell in Wasser gekocht als Beilage, z.B. Basmati- oder Langkornreis
- Gelb gefärbt durch Zugabe von Kurkuma beim Kochen
- Rot in Tomatensauce gekocht
- Gewürzreis bei dem Gewürzmischungen (z.B. 7-Gewürze-Mischung, siehe S. 12) von Anfang an mitgekocht werden und/oder der Reis wird in Brühe gekocht
- Reis mit Linsen oder Erbsen untergemischt
- Reis mit gerösteten Suppennudeln (siehe S.20)

Abendessen

Das Abendessen kann ähnlich wie das Frühstück gestaltet werden.

- (Weiß)Brot und Brötchen
- Käse und Wurst (Achtung: kein Schwein!)
- Frischkäse (evtl. mit etwas kleingehacktem Rucola vermischt)
- Tee
- Gurke und Tomate
- Salat
- Rucola
- Oliven
- Hummus
- Za’tar

Rezepte

Bitte beachten:

Allgemeine Vorbereitungen wie Gemüse und Kartoffeln waschen oder Zwiebeln schälen wurden bei den einzelnen Rezepten als selbstverständlich vorausgesetzt und werden nicht bei jedem Rezept extra erwähnt.

Die Rezeptangaben gelten für *4 Personen*, wenn im Rezept nichts anderes angegeben ist.

Beilagen

Im Folgenden finden Sie einige weitere Rezepte für Beilagen, inklusive einiger Gemüsebeilagen. Ein Rahmspinat wird auf wenig Anklang stoßen (unbekannt und zu fade), Blattspinat ohne Sahne, dafür mit etwas Zwiebeln ist womöglich etwas Vertrautes und bedeutet für den Caterer nicht viel mehr Aufwand.

Fufu/Ugali (Fester Maisbrei) – Afrika

400 g Maismehl 80 ml Wasser 60 ml Öl	Wasser mit Öl in einem genügend großen Topf zum Kochen bringen. Den Topf kurz vom Kochfeld nehmen. Das Mehl auf einmal in das kochende Wasser geben, und mit dem Schneebesen unterrühren, um Klümpchenbildung zu vermeiden. Den Topf wieder auf das Kochfeld stellen und solange rühren, bis der Brei dick wird und sich auf dem Boden eine Haut gebildet hat. Noch 10-15 Minuten bei ausgeschaltetem Kochfeld ausquellen lassen.

Fufu wird i.d.R. mit der Hand gegessen, die klebrige Masse wird beim Essen zu Bällchen geformt und in die Sauce getunkt.

Hinweis: Fufu wird bewusst nicht gewürzt, da das Hauptgericht oft stark gewürzt ist. Zum Gericht wird die scharfe Soße Pili Pili (siehe S. 38) gereicht.

TIPP: Fufu wird von arabischen Flüchtlingen nicht gerne gegessen.

Spinat- oder Grünkohlbeilage – Afrika (Kenia)

50 g Zwiebel 500 g Spinat, Grünkohl oder Schnittkohl Salz	Spinat oder Grünkohl, Schnittkohl waschen und in grobe Streifen schneiden. Zwiebel bei mittlerer Hitze in Öl andünsten. Wenn die Zwiebel etwas weich geworden ist, Spinat/Kohl zugeben, rühren und mit Salz würzen. Für 3-5 Min. (bei Grünkohl etwas länger) abdecken und von der Hitze nehmen bevor die Blätter verkochen.

Backofengemüse – Arabisch

Zutaten		Zubereitung
400 g	Kartoffeln	Gemüse und Kartoffeln in 2-3 cm große Würfel schneiden, würzen und mit dem Öl mischen, in eine Auflaufform geben.
400 g	Paprika	
400 g	Zucchini (evtl. Aubergine)	
40 ml	Öl	
	Salz und Pfeffer	Bei 160 °C ca. 45 Min. backen, bis das Gemüse gar ist. Eventuell abdecken.

Kichererbsen grob gestampft – Arabisch

400 g	Kichererbsen	Kichererbsen über Nacht einweichen oder alternativ aus der Dose nehmen. Knoblauch hacken, Kichererbsen darauf mit dem Kartoffelstampfer anquetschen, mit etwas Salz und Zitronensaft verrühren. Auf das ausgebreitete Hummus etwas Olivenöl verteilen und mit Zimt und Pfeffer bestäuben. Dazu kann man Gurken oder Radieschen und Fladenbrot reichen.
30 g	Knoblauch	
	Zitronensaft	
	Salz	

Orientalisches Tabouleh – Arabisch

Zutaten		Zubereitung
200 g 400 ml 1 TL	Couscous Wasser Salz	Couscous in kochendes Salzwasser einstreuen, 10 Minuten ausquellen und auskühlen lassen.
300 g 200 g 1 Bd. 3 Stängel 1 Bd.	Tomaten Gurke Frühlingszwiebeln Minze glatte Petersilie	Tomaten und Gurke würfeln, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Minze und Petersilie fein hacken.
Marinade/ 30 ml 5 g 5 g 1 Pr. 30 ml	Dressing Zitronensaft gem. Kreuzkümmel Salz Pfeffer Öl Chilipulver	Das würzig abgeschmeckte Dressing über den Salat geben, anmachen, abschmecken und anrichten.

Reis mit gerösteten Fadennudeln – Arabisch

Zutaten		Zubereitung
400 g 800 ml 1 TL	Parboiled Reis Wasser Salz	Gewaschenen Reis mit dem Wasser 20 Min. ausquellen lassen.
150 g 20 g	Fadennudeln Öl	Die Fadennudeln ungegart in Öl goldbraun anbraten. Vorsicht das geht sehr schnell!!!

Das ist eine in arabischen Ländern beliebte Beilage.

Syrischer Tabouleh-Petersiliensalat – Arabisch

Zutaten		Zubereitung
100 200 ½ TL	Couscous Wasser Salz	Couscous in kochendes Salzwasser einstreuen, 10 Minuten ausquellen und auskühlen lassen.
2 Bd. 1 Bd. ½ Bd. 500g	glatte Petersilie Lauchzwiebeln frische Minze Tomaten	Die Zutaten fein hacken/würfeln und unter den abgekühlten Couscous geben.
Marinade: 3 ½ TL 30 ml	 Zitronen, Saft Salz Öl	Die Zutaten gut miteinander verrühren und unter den Salat mischen, abschmecken.

Als Salat oder Beilage.
Tipp: Salat nicht zu lange stehen lassen.

Würzige Kartoffeln – Arabisch

Zutaten		Zubereitung
400 g 150 g 30 ml 120 ml ½ TL ½ TL ½ TL	Kartoffeln Zwiebeln Öl Wasser Salz Tomatenmark Cayennepfeffer oder Chilipulver	Zwiebeln und Kartoffeln in Scheiben schneiden. Öl erhitzen und die Zwiebeln ca. 10 Min. leicht bräunen. Kartoffeln hinzufügen. Mit dem Wasser ablöschen, würzen. 20 Min. leicht kochen. Kontrolle ob genügend Wasser vorhanden ist.

Tipp: Das Gericht schmeckt auch kalt. Man kann dieses Gericht dann mit grünem Paprika, Lauchzwiebeln oder Rettich variieren.

Vegetarische Gerichte

Alidcha (Gemüseplatte) – Afrika

Zutaten		Zubereitung
500 g	festk. Kartoffeln	Kartoffeln und Gemüse in 1 cm dicke Streifen schneiden.
250 g	Möhren	
200 g	grüne Bohnen	
200 g	Weißkohl	
150 g	rote Paprika	
150 g	gelbe Paprika	
150 g	grüne Paprika	
100 g	Zwiebeln	Zwiebeln und Knoblauch in Öl dünsten, Gemüse und Kartoffeln hinzufügen, ablöschen, ca. 15-20 Min. garen. Mit den Gewürzen und Kräutern abschmecken.
30 ml	Öl	
1 EL	Knoblauch, gehackt	
120 ml	Wasser	
	Ingwer, fein gehackt	
	Currypulver	
	Salz	
1 Bd.	glatte Petersilie	

Dambou (Couscous Spinat Gericht) – Afrika (Niger)

Zutaten		Zubereitung
500 g	Couscous	Couscous nach Anleitung zubereiten.
100 g	Zwiebeln	Zwiebeln in Scheiben schneiden und in Öl glasig dünsten. TK-Spinat hinzufügen und erhitzen. Den fertig gegarten Couscous untermischen. Mit den Gewürzen abschmecken.
30 ml	Öl	
200 g	TK-Spinat, grob gehackt	
20 g	Gemüsebrühpulver	
	Salz, Pfeffer	
	Peperoni (optional)	

Githeri (Bohnen-Mais-Topf) – Afrika (Kenia)

Zutaten		Zubereitung
500 g	Kidney- oder Pinto-bohnen	Über Nacht eingeweichte Bohnen garen. Alternativ kann man auch Bohnen aus der Dose verwenden.
50 g 30 ml 100 g 250 g 15 g	Zwiebeln Öl Tomaten Dosenmais Gemüsebrühwürfel Salz, Pfeffer	Gewürfelte Zwiebel in Öl dünsten. Tomatenwürfel, Mais und gegarte Bohnen zufügen, ebenso den Gemüsebrühwürfel. Alles zusammen ca. 10 Min. garen. Abschmecken.

Kustamis Birsen (Linsen mit Spinat) – Afrika (Eritrea)

Zutaten		Zubereitung
200 g	rote oder gelbe Linsen	Linsen nach Anweisung der Packung garen, beiseite stellen.
1 EL 30 ml 500 g	gehackter Knoblauch Öl TK-Spinat oder TK-Mangold Salz, Pfeffer Muskat	Knoblauch in Öl andünsten, Spinat/Mangold hinzufügen und ca. 10 Min. dünsten. Linsen hinzufügen, zusammen kurz erhitzen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Tipp: Dazu passt Weißbrot.

Ibishyimbo (Rote Bohnen mit Tomaten) – Afrika (Ruanda)

Zutaten		Zubereitung
50 g 6 g 30 ml	Zwiebel Knoblauch (1 Zehe) Öl	Die gewürfelte Zwiebel mit dem gehackten Knoblauch in Öl dünsten.
400 g	Tomaten	Tomaten würfeln und hinzufügen, 10 Min. garen.
500 g ½ TL ½ Bd.	gekochte rote Bohnen Chilipulver Salz, Pfeffer glatte Petersilie	Bohnen hinzufügen, nochmals 10-15 Min. garen. Mit den Gewürzen abschmecken und mit der gehackten Petersilie bestreuen.

Tipp: Mit Salzkartoffeln oder Reis servieren.

Suppe aus getrockneten dicken Bohnen – Afrika (Marokko)

Zutaten		Zubereitung
500g 1,5 l 24 g	getrocknete dicke Bohnen Wasser Knoblauch (8 Zehen)	Dicke Bohnen säubern, waschen und mit den Knoblauchzehen garen, evtl. im Dampfdruck-topf.
3 TL 1 TL 1 TL	Salz mildes Paprikapulver Kreuzkümmel	Gegarte Bohnen pürieren, mit den Gewürzen abschmecken, evtl. nochmals erwärmen.
1 EL	Öl	Suppe anrichten und mit einem feinen Faden Öl garnieren.

Tipp: Dazu Fladenbrot reichen.

Yataklete Kilkil (Äthiopischer Gemüsetopf) – Afrika

Zutaten		Zubereitung
450 g 400 g 225 g	Kartoffeln Karotten grüne Bohnen	Kartoffeln und Karotten würfeln, Bohnen zerkleinern.
100 g 6 g 1 TL 10 – 15 g 120 ml ½ TL	Zwiebeln Knoblauch (2 Zehen) Ingwer gehackt scharfer Paprika / Peperoni Wasser gem. Zimt Kardamom Salz und Pfeffer	Zwiebeln würfeln, Knoblauchzehen, Ingwer und Peperoni hacken. In Öl dünsten. Gemüse und Kartoffeln hinzufügen. Wasser zugeben und ca. 15- 20 Min. dünsten. Mit den Gewürzen abschmecken.

Ägyptischer Reis mit roten Linsen – Arabisch

Zutaten		Zubereitung
30 ml 300 g 350 g 750 ml	Öl Linsen, rot Reis Gemüsebrühe Salz und Pfeffer	Linsen andünsten, mit Gemüsebrühe ablöschen. 10 Min. garen. Reis dazugeben und weitere 20-25 Minuten auf niedriger Stufe ausquellen lassen. Nicht umrühren!
150 g 200 g 50 g 750 ml 1 EL ½ TL 1 TL ¼ TL	Paprika grün Staudensellerie Tomatenmark Pürierte Tomaten Zucker Salz Kreuzkümmel Cayennepfeffer oder Chili	Paprika und Staudensellerie würfeln. Restliche Zutaten hinzufügen und zugedeckt 30 Minuten köcheln.
20 ml 150 g 12 g 2 EL	Öl Zwiebeln Knoblauch (4 Zehen) Naturjoghurt	Zwiebeln in Ringe schneiden, Knoblauch zerdrücken und leicht bräunen. Linsen und Reis mit Tomatensoße, gebräunten Zwiebeln und Naturjoghurt servieren.

Tipp: Gericht kann auch ohne Tomatensoße und nur mit Zwiebeln und Naturjoghurt serviert werden.

Grüne Bohnen in Olivenöl – Arabisch

Zutaten		Zubereitung
150 g 50 ml	Zwiebeln Olivenöl	Zwiebeln würfeln und in Öl glasig dünsten.
1,4 kg 1-2 TL ½ TL 100 ml	grüne Bohnen 7-Gewürze-Mischung (Libanon) Salz Wasser	Bohnen hinzufügen, ebenso Salz und die Hälfte der 7-Gewürze-Mischung und ablöschen. Ca. 15 Min. bei geringer Hitze dünsten. Restliche 7-Gewürze-Mischung untermischen, abschmecken.

Tipp: Kann kalt oder warm serviert werden mit Pitabrot (siehe S. 40) und einer Beilage aus z.B. Rettich, Paprika oder Lauchzwiebeln.

Linsensuppe mit Spinat und Weizen – Arabisch

Zutaten		Zubereitung
100 g 500 ml 1000 ml	eingeweichte Weizenkörner Hühnerbrühe Tomatensaft	Weizenkörner mit der Hühnerbrühe und dem Tomatensaft 30 Minuten garen.
100 g	rote Linsen	Hinzufügen, 5 Minuten garen.
250 g 6 g 1	TK-Spinat Knoblauch (2 Zehen) Salz, Pfeffer Zitrone, Saft	Spinat, kleingeschnittene Knoblauchzehe hinzufügen und weiter 5-10 Minuten garen. Mit Gewürzen abschmecken und mit Zitronensaft beträufeln.

Tipp: Zitronensaft kann man auch extra reichen. Schmeckt gut zu Pitabrot (siehe S. 40)

Marshoosheh (Kohl-Bulgur-Gericht) – Arabisch

Zutaten		Zubereitung
30 ml 50 g 500 g	Öl Zwiebeln Weißkohl	Zwiebeln würfeln und dünsten. Weißkohl in Streifen schneiden und zufügen und 15 Min. dünsten.
80 g 100 ml ½ TL ½ TL	Bulgur Wasser Chilipulver oder Cayennepfeffer Salz	Bulgur zufügen. Mit Wasser ablöschen, würzen. Bei geringer bis mittlerer Hitze 10-15 Minuten ausquellen lassen. Bei Bedarf umrühren.

Tipp: Üblicherweise wird das Gericht heiß und mit Pitabrot (siehe S. 40) serviert, es kann aber auch kalt gegessen werden.

Mujaddara (Bulgur-Linsengericht) – Arabisch

Zutaten		Zubereitung
120 g 900 ml	braune Linsen Wasser	Linsen waschen und 10-15 Min. garen.
300 g	Bulgur Salz	Bulgur und Salz hinzufügen und nochmals 20-30 Minuten bei kleiner Hitze ausquellen lassen.
150 g 60 ml	Zwiebeln Öl	Zwiebeln in Streifen schneiden und im Öl anrösten. Über das Bulgur-Linsengericht geben.

Tipp: Reichen Sie dazu einen Gurken-Tomatensalat und/oder Naturjoghurt mit Minze.

Syrische Falafel (Kichererbsenbällchen) – Arabisch

Für ca. 24 Stück à 30 g

Zutaten		Zubereitung
500 g 100 g 10 g	getrocknete Kicher-erbsen Zwiebeln Knoblauch (3 Zehen)	Kichererbsen mindestens 12 Stunden in Wasser einweichen, abtropfen lassen, dann mit Zwiebeln und Knoblauch durch den Fleischwolf drehen oder mit einem guten Mixer pürieren.
50 g ¼ TL 1 TL ½ Tl 1 TL ¼ Bd.	Semmelbrösel Chilipulver Getrockneter und gemahlener Koriander gemahlener Kreuz-kümmel Salz glatte Petersilie oder Koriandergrün	Alle Zutaten gut durchmischen, kleine Bällchen formen.
	Frittieröl	In Frittieröl ca. 4-6 Minuten frittieren bis diese goldbraun sind. Alternativ im Backofen backen.

Tipp: Zu den Falafel schmecken Tahin-Paste (siehe S. 39), Salatblätter, Essiggurken, eingelegte Peperoni, Tomaten, Zwiebeln, frische Minzeblätter etc., dazu Joghurtsoße mit Fladen- oder Pitabrot oder Reis.

Zitronen-Linsensuppe – Arabisch

Zutaten		Zubereitung
200 g 900 ml	Linsen, rote Wasser	Linsen waschen, bei mittlerer Hitze 10 Minuten kochen.
400 g 18 g 500 g	Mangold oder Lauch Knoblauch (6 Zehen) Kartoffeln	Mangold oder Lauch in Streifen schneiden. Knoblauchzehen hacken. Kartoffeln würfeln. Alle Zutaten zu den Linsen geben und weitere 25 Minuten bei geringer Hitze garen.
200 ml 1 EL	Zitrone, Saft Salz	Mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

Gerichte mit Fleisch

Bassi Salte (Senegalesischer Couscous) – Afrika

Zutaten		Zubereitung
30 ml 400 g 50 g 3 g 200 g 2 EL 500 ml 1 TL 1 TL	Öl Gulaschfleisch von Schaf, Lamm oder Kalb Zwiebeln Knoblauch (1 Zehe) Tomaten Tomatenmark Wasser Salz Fleischbrühpulver Pfeffer	Fleisch in Öl anbraten, gewürfelte Zwiebel hinzufügen und leicht anbräunen. Tomaten würfeln und mit dem Tomatenmark hinzufügen, kurz anbraten. Fleischbrühe dazu geben, zum Kochen bringen. Würzen.
400 g 400 g 400 g 200 g 2 1	Weißkohl Karotten Kartoffeln oder Süßkartoffeln Tomaten Knoblauchzehen Zwiebel	Gemüse in große Würfel schneiden und zu dem Fleisch geben. Ebenso den Knoblauch und die ganze Zwiebel. 45 Minuten leicht köcheln lassen.
100 g 400 ml 400 g	Rosinen Wasser Couscous Salz, Pfeffer	Rosinen mit kochendem Wasser übergießen, 30 Minuten quellen lassen. Wasser zum Kochen bringen, Couscous einrühren und 5 Minuten ausquellen lassen, abschmecken. Rosinen hinzufügen.
		Couscous mit dem Fleisch-Gemüse anrichten.

Tipp: 100 g gekochte grüne Bohnen in 2 cm lange Stücke kann man zusätzlich unter den Couscous mischen.

Bobotjie (Hackauflauf) – Afrika (Südafrika)

Zutaten		Zubereitung
3	Brötchen	Brötchen in Wasser einweichen
30 g 50 g 3 g 1 TL 1 TL ½ TL	Öl Zwiebeln Knoblauch (1 Zehe) gemahlener Kreuzkümmel Kurkuma gemahlener Zimt	Zwiebeln würfeln und mit der zerdrückten Knoblauchzehe in Öl dünsten. Gewürze hinzufügen.
500 g 2 TL ½ Bd.	Rinderhackfleisch Salz, Pfeffer Aprikosenmarmelade Koriandergrün	Hackfleisch hinzufügen und leicht anbraten, würzen, Aprikosenmarmelade zugeben. 10 Minuten bei geringer Hitze garen. Eingeweichte Brötchen ausdrücken, zerpflücken, zur Hackfleischmischung hinzufügen und unterrühren. Einmal aufkochen. Feingeschnittenes Koriandergrün hinzufügen, abschmecken. Hackfleischmasse in eine Auflaufform umfüllen.
4 50 ml 2 TL	Eier Milch Currypulver	Zutaten mischen und über die Hackfleischmasse gießen. Mit einer Gabel leicht durch die Schichten ziehen, so dass etwas Eiermischung den Boden der Form erreicht.
3	Lorbeerblätter	Lorbeerblätter auf den Auflauf legen und leicht in die Eierschicht drücken. 180 °C 20 Minuten backen.

Igisafuliya (Hühnergericht) – Afrika (Ruanda)

Zutaten		Zubereitung
30 ml 700 g 100 g 300 g 480 g 70 ml 2 TL	Öl Hähnchenkeule (4 St.) Zwiebeln Lauch Tomaten passierte Tomaten Hühnerbrühpulver Salz, Pfeffer	Keulen anbraten. Zwiebel und Lauch in Streifen schneiden und hinzufügen. Tomaten unterrühren, Hühnerbrühpulver zugeben. 15 Minuten garen.
600 g 200 g	Kartoffeln Erbsen (optional)	Gewürfelte Kartoffeln und evtl. Erbsen zugeben. So viel Wasser aufgießen, sodass alles von Wasser bedeckt ist, weitere 15 Minuten garen.
450 g ½ Bd.	grüne Paprika glatte Petersilie	Paprika würfeln und zufügen, nochmals 20 Min. köcheln (Fleisch muss gar sein). Evtl. nochmals mit Wasser aufgießen, es sollte noch genug Soße da sein. Feingehackte Petersilie untermischen, abschmecken.

Tipp: Dazu passt Reis oder Brot.

Nigerianischer Gebratener Reis – Afrika

Zutaten		Zubereitung
4	Hähnchenschenkel Paprikapulver Chilipulver Currypulver Thymian Zwiebeln Wasser	Hähnchenschenkel mit den Gewürzen und Zwiebel in Wasser garen. Hähnchenschenkel herausnehmen. Schenkel grillen, Sud weiterverwenden für Reiszubereitung.
300 g 30 g	Reis Salz Gemüsebrühpulver Chilipulver	Reis waschen in Sud geben, Salz, Chilipulver und Gemüsebrühpulver zufügen 20 Minuten ausquellen lassen.
1 Bd. 20 ml 400 g	Frühlingszwiebel Pflanzenöl Gemüse (Paprika, grüne Erbsen, Mais, Karotten, Lauch)	Frühlingszwiebel in Streifen schneiden und im Öl andünsten. Gewürfeltes Gemüse hinzufügen und bissfest garen. Mit dem Reis mischen, abschmecken und mit den gegrillten Hähnchenschenkeln servieren.

Tipp: Dünstet man das Gemüse extra in einer Pfanne, dann wird es schmackhafter.

Gebackenes Knoblauch Huhn – Arabisch

Zutaten		Zubereitung
4 (700 g)	Hähnchenkeulen oder Hälften oder Brust	Hähnchenfleisch würzen und in eine Auflaufform legen.
1 Prise	7-Gewürze-Mischung (Libanon)	
20 ml	Olivenöl	
500 g	Kartoffeln	Kartoffeln in Scheiben schneiden, leicht salzen und über das Hähnchenfleisch verteilen. Bei 200 °C 40-50 Minuten garen.
	Salz	
8	Knoblauchzehen	Alle Zutaten mit dem Mixer mixen, bis eine homogene Masse entsteht.
2 EL	Olivenöl	
50 ml	Zitronensaft	
¼ TL	Salz	
		Wenn das Hühnerfleisch gar ist mit der Knoblauchsoße übergießen, mit den Kartoffeln leicht mischen. Weitere 10 Minuten im Backofen garen.

Tipp: Reichen Sie dazu Weißbrot.

Hackfleischküchlein – Arabisch

Zutaten		Zubereitung
500 g	Rinderhackfleisch	Zwiebel und Petersilie fein hacken. Alle Zutaten zu einem Hackfleischteig verarbeiten. Zu Hackfleischküchlein formen.
100 g	Zwiebeln	
100 g	Magerquark	
½ Bd.	glatte Petersilie	
2 TL	7-Gewürze-Mischung	
1-2 TL	Salz	
1 Pr.	Cayennepfeffer	
50 ml	Öl	Küchle ausbraten oder im Backofen ausbacken.

Hühnertopf – Arabisch

Zutaten		Zubereitung
30 ml	Öl	Schenkel in Öl anbraten, fein gehackte Zwiebel, gewürfelte Kartoffeln, Karotte und Tomate zugeben, zugedeckt 10 Minuten garen. Kontrollieren ob Flüssigkeit hinzugefügt werden muss. Knoblauch pressen und mit den Gewürzen, Zucchini und Tomatenmark unterrühren. Salzen und kochendes Wasser zufügen. 50 Minuten köcheln lassen.
800 g	Hühnerober- und -unterschenkel, ohne Haut	
500 g	Zwiebeln	
100 g	Kartoffeln	
100 g	Karotten	
12 g	Knoblauch (4 Zehen)	
2 TL	gem. Kreuzkümmel	
½ TL	gem. schwarzer Pfeffer	
¼ TL	Kurkuma	
¼ TL	gem. Kardamom	
¼ TL	gem. Zimt	
	Salz	
200 g	Zucchini	
2 EL	Tomatenmark	
300 g	Fleischtomaten	
1 l	Wasser	
½ Bd.	Koriandergrün	Feingehackten Koriander dazugeben und unterrühren.

Tipp: Mit Basmatireis servieren.

Kaftabil Batata (Kartoffel-Hackfleisch Gericht) – Arabisch

Zutaten		Zubereitung
500 g 30 ml	Kartoffeln Öl	In Scheiben geschnittene Kartoffeln mit dem Öl mischen, auf ein Backblech verteilen, bei 180 °C 20 Minuten backen.
100 g ½ Bd. 100 g 500 g	Zwiebeln glatte Petersilie Magerquark Rinderhackfleisch Salz, Pfeffer	Aus den Zutaten einen Hackfleischteig zubereiten. In eine Auflaufform geben.
200 g 20 g	Tomaten Peperoni	Tomaten in Scheiben schneiden. Mit den Kartoffeln auf dem Hackfleischteig etwas einschichten. Peperoni darauf verteilen, 180 °C ca. 10 Minuten backen.
500 ml 200 ml	passierte Tomaten heißes Wasser frische Minze Salz, Pfeffer	Zutaten mischen, abschmecken und über das Hackfleischgießen, weitere 40 Minuten backen.

Tipp: Als Beilage eignet sich Reis und Salat

Libanesischer Kartoffel-Rind-Topf – Arabisch

Zutaten		Zubereitung
1,5 EL 350 g 50 g 3 g ½ Bd. ¾ TL 1 Pr. 1,5 l	Butterschmalz Rindergulasch Zwiebeln Knoblauch (1 Zehe) Koriandergrün Salz 7-Gewürze-Mischung warmes Wasser	Fleisch in Butterschmalz anbraten. Knoblauch, Zwiebeln und Gewürze zufügen und 3 Minuten mit anbraten. Warmes Wasser hinzufügen und 2 Stunden schmoren. (Alternativ – Dampfdrucktopf 20 Minuten, 2. Ring)
700 g 20 ml	Kartoffeln Öl	Gewürfelte Kartoffeln mit dem Öl mischen. Auf ein Backblech geben und bei 180 °C 30 Minuten backen.
20 g	Tomatenmark	Die Kartoffelwürfel und Tomatenmark zu dem Gulasch geben und weitere 30 Minuten schmoren, abschmecken.

Tipp: Dazu passt Reis.

Reis mit Erbsen und Rindfleisch – Arabisch

Zutaten		Zubereitung
400 g 800 ml 400 g	Reis Wasser Erbsen (TK-Ware)	Reis garen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit Erbsen zufügen.
500 g 30 ml	Rindfleisch aus der Hüfte Öl	Rindfleisch in Würfel schneiden. Mit Wasser aufgießen, bis bedeckt 20-30 Minuten sieden lassen, bis es weich ist. Kurz in Öl anbraten. Rindfleisch unter den Reis mischen.

Tipp: Dazu passt Eisbergsalat und Labne/Joghurt-Dip (siehe S. 39).

Saudisches Kaapsa (Hühnergericht) – Arabisch

Zutaten		Zubereitung
1 kg 1L 50 g 1 TL	Hähnchenunter-Schenkel Wasser Zwiebeln Salz	Hähnchenunterschenkel mit kochendem Wasser bedecken, Zwiebel und Salz hinzufügen. Alles ankochen und für 20 Minuten auf ausgeschalteter Herdplatte garziehen lassen. Schenkel aus dem Sud nehmen. Hühnersud beiseite stellen.
Gemüsereis: 30 ml 200 g 300 g 6 g 1 1 TL 1 TL 30 g 2 1/2 300 g 600 ml	 Öl Zwiebeln Tomaten Peperoni Zimtstange Currypulver Paprikapulver Fleischbrühpulver getrocknete Zitronen oder unbehandelte Zitrone Reis Hühnersud	Öl in der Pfanne erhitzen, gewürfeltes Gemüse andünsten. Zimtstange, Currypulver und Paprikapulver zugeben und kurz mitdünsten. Mit dem Hühnersud ablöschen. Fleischbrühpulver und Zitronen zugeben, aufkochen und den Reis zugeben. 20 Minuten garen (Reis sollte noch bissfest sein). Umrühren. Zitronen und Zimtstange entfernen.
50 ml	Öl	Die Hähnchenkeulen anbraten oder grillen. Mit dem Gemüsereis servieren.

Gerichte mit Fisch

Geschmorter Fisch mit Gemüse – Afrika (Elfenbeinküste)

Zutaten		Zubereitung
Marinade:		Aus den Zutaten eine Marinade zubereiten.
10 g	Knoblauch (3 Zehen)	
6 EL	Petersilie	
2 EL	Koriandergrün	
½ TL	Basilikum getrocknet	
50 ml	Öl	
	Salz, Pfeffer	
	Kreuzkümmel	
	Paprikapulver	
2	Fische (vorzugsweise Doraden) oder	Die Fische mit der Marinade reichlich bedecken/ marinieren.
800 g	Seelachsfilet	
100 g	Zwiebel	Gemüse würfeln und würzen. In eine Auflaufform geben, Petersilie (grob geschnitten) darauf verteilen, Fische darauflegen, alles mit der Marinade übergießen. 200 °C 40 Minuten garen.
400 g	Möhren	
400 g	Kartoffel	
400 g	grüne Paprika	
1	Zitrone, Saft	
	Salz, Pfeffer	
1 Bd.	glatte Petersilie	

Tipp: Reichen Sie dazu Couscous.

Dips und Saucen

Knoblauch-Frischkäse-Dip – Afrika (Namibia)

Zutaten		Zubereitung
250 g	Frischkäse	Knoblauchzehen und Minze fein hacken. Alle Zutaten zu einem Dip verrühren, abschmecken.
60 g	Schmand	
18 g	Knoblauch (6 Zehen)	
60 g	frische Minze	
½ TL	gem. Kreuzkümmel	

TIPP: Je länger der Dip durchzieht, desto intensiver wird der Geschmack.

Pili Pili (Scharfe Soße) – Afrika (Kenia)

Zutaten		Zubereitung
400 g	Tomaten	In grobe Stücke schneiden, mit Zitronensaft überträufeln und mit dem Wasser zusammen pürieren/ mixen.
100 g	Zwiebeln	
6 g	Knoblauch (2 Zehen)	
½	Zitrone, Saft	
20 g	scharfe Chilischoten	
240 ml	Wasser	
30 ml	Öl	Öl erhitzen und die pürierte Masse einrühren, die Soße bei geringer Hitze reduzieren bis diese sämig wird, abschmecken. Vor dem Servieren abkühlen lassen.

Hummus (Kichererbsenpaste) – Arabisch

Zutaten		Zubereitung
1 Dose	Kichererbsen (250 g Abtropfgewicht)	Abtropfwasser auffangen. Alle Zutaten pürieren, bei Bedarf Abtropfwasser hinzufügen, so dass eine Konsistenz von Kartoffelpüree entsteht. Abschmecken.
2	Knoblauchzehen	
2 TL	Öl	
3 TL	Zitronensaft	
4 TL	Sesampaste	
1 TL	Salz	
1 TL	Gem. Kreuzkümmel	
1 TL	Paprikapulver, edelsüß	
1 TL	Paprikapulver, rosenscharf	

Tipp: Mit Fladen- oder Pitabrot (siehe S. 40) servieren. Passt sehr gut zu Rohkostgemüse.

Labne Dip - Arabisch

Labne herstellen: Naturjoghurt in ein mit einem dünnen Leinen- oder Mulltuch ausgeschlagenen Nudeldurchschlag/Sieb geben und über Nacht im Kühlschrank abtropfen lassen.

Zutaten		Zubereitung
500 g	Labne, alternativ Naturjoghurt	Gurke und Knoblauchzehen würfeln. Alle Zutaten miteinander verrühren, abschmecken.
200 g	Salatgurke	
½ Bd.	frische Minze	
1 TL	Scharfes Chilipulver	
12 g	Knoblauch (4 Zehen)	

Tahin - Paste

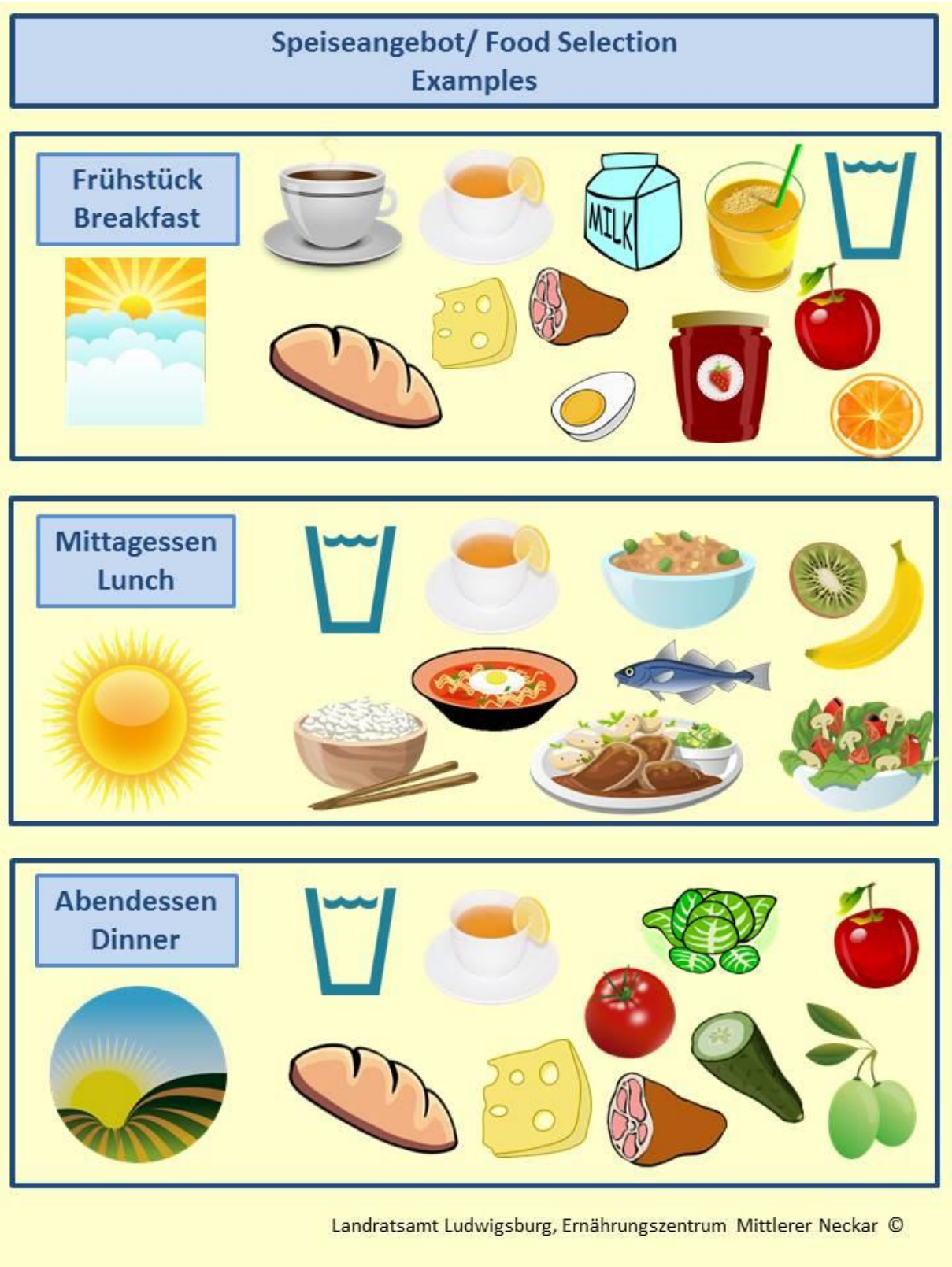
Zutaten		Zubereitung
250 g	Sesamkörner, geschält	Sesamkörner in einer Pfanne langsam und vorsichtig rösten, bis sie goldbraun sind. Abkühlen lassen. Danach mit dem Pflanzenöl in einem Mixer pürieren, bis eine sämige Paste entsteht.
40 g	neutrales Pflanzenöl	

Brot

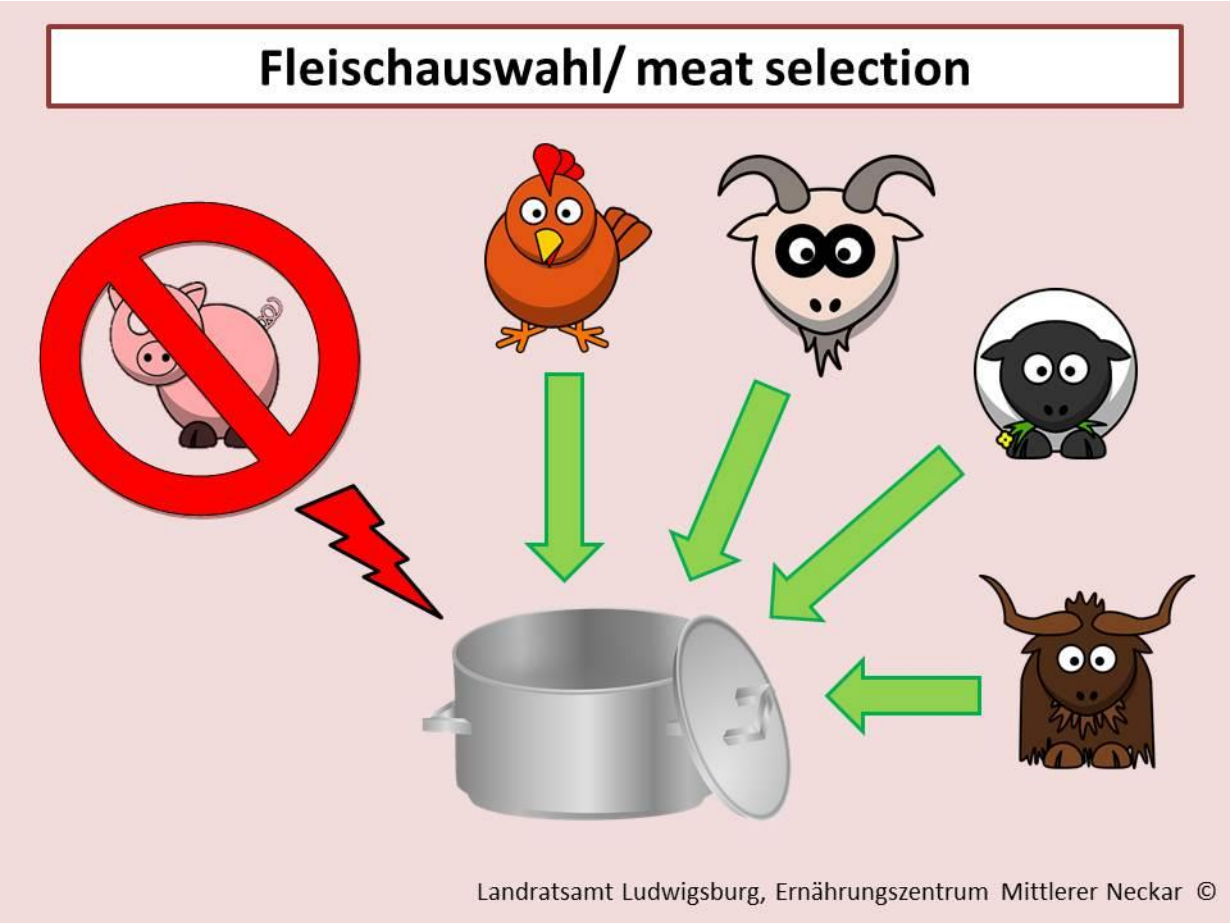
Pitabrot

Zutaten		Zubereitung
500 g	Mehl, Type 550	Klassischen Hefeteig herstellen. Ovale Fladen à 150 g ausformen. Bei 250°C 8–10 Minuten backen.
15 g	Hefe	
1 TL	Zucker	
300 ml	Wasser, lauwarm	
3 EL	Öl (Olivenöl)	

Anhang: Plakatbeispiele



Landratsamt Ludwigsburg, Ernährungszentrum Mittlerer Neckar ©



Ergänzender Hinweise:

Bei der Zusammenstellung dieses Leitfadens ließ sich das Redaktionsteam inspirieren von:
Afrika Kochbuch – so schmeckt Afrika: Eine Entdeckungsreise. Berlin: Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (BMZ), 2014.
Es ist online verfügbar unter:
www.bmz.de/de/mediathek/publikationen/reihen/infobroschueren_flyer/infobroschueren/Materialie245_Afrika_Kochbuch.pdf