



Mehr  
Generationen  
Haus



SPI  
Soziale Stadt und Land  
Entwicklungsgesellschaft

# Rezeptheft

Suppenfest 2017





Nudelsuppe mit Geflügel.....3

Kürbissuppe.....3

Kartoffelsuppe.....4

Borschtsch.....5

Marak.....6

Fleischsuppe.....6

Französische Pilzsuppe.....7

Italienische Hühnersuppe.....8

Kurdische Nudelsuppe.....9

Joghurtsuppe mit Hülsenfrüchten und Gemüse.....10

Fleischsuppe.....11

Schorba.....12

Linsensuppe.....13

# Suppen

## weitere Spezialitäten

14.....Afrikanische Sambusa - mit Hackfleisch gefüllte Teigtaschen

15.....Arabisches Knoblauch Zitronen Hähnchen

16.....Khoreshte Karafs - persisches Schmorgericht

17.....Kebab - Afghanische Art

18.....Gefüllte Weinblätter

19.....Jabra/Yabrak - Gefüllte Weinblätter

20.....Kibbeh - vegetarisch

21.....Tabouleh/Tabbule - Bulgur-Petersilien-Salat

22.....Fatayer - gefüllte Teigtaschen mit Spinat und Käse



# Nudelsuppe mit Geflügel

(Frau Seydewitz aus Deutschland)

## Rezept

Nudeln, Geflügelklein,  
Suppengemüse, Salz, Gemüsebrühe

# Kürbissuppe

(Frau Seydewitz aus Deutschland)

## Rezept

1kg Kürbis, 60g Butter, 1 große Zwiebel, 2  
Knoblauchzehen (alles leicht anbraten),  
Prise Salz, etwas Pfeffer, Paprika und Muskat

## Zubereitung

1l Brühe, alles durchkochen bis der Kürbis  
durch ist, dann alles mixen und zum Schluss  
200g süße Sahne dazugeben



# Kartoffelsuppe

(Bettina Schmiedel aus Deutschland)

## Zutaten (für 4 Personen)

500g Kartoffeln

1 Möhre

1 Stange Porree

1 Stück Sellerie und Kohlrabi (Suppengrün)

1 mittlere Zwiebel

1¼ Liter Wasser

2 Esslöffel Gemüsebrühe

1 TL Salz und Kümmel

1 Bund Petersilie

## Zubereitung

Die geschälten Kartoffeln mit dem Suppengrün, der Zwiebel, der Gemüsebrühe, dem Kümmel und Salz ins siedende Wasser geben, auf kleiner Flamme zugedeckt kochen bis die Kartoffeln/Gemüse weich sind. Alles pürieren und die gehackte Petersilie oben auf die Teller geben.



# Borschtsch

(Frau Wagner aus Russland)

## Rezept

Rindfleisch

Kartoffel

Sauerkraut

Suppengemüse

## Zubereitung

Alles zusammen kochen. (ca. 1 Stunde)

Mit Schmand abschmecken.



# Marak

(Ifiran und Sahra aus Somalia)

## Rezept

1 Kilo Rindfleisch  
 1 Kilo Kartoffeln  
 1 Kilo Zwiebeln  
 500g Tomaten  
 2 Paprika  
 1 Stück Salat und Karotte  
 Öl

# Fleischsuppe

(Banafscha Kazem aus Syrien)

## Rezept

rotes Fleisch	Spaghetti
Gemüsemais	Barclay
Erbsen	Zwiebeln
Kartoffeln	Linsen
Sellerie	Ingwer
schwarzer Pfeffer	Kämun
Curry	Curcuma
Petersilie	Salz
Wasser	



# Französische Pilzsuppe

(Hussein, Sobhy und Hamo, Sherehan aus Syrien)

## Rezept (für 15 Personen)

3l Milch

4 Becher Crème fraîche

1,5kg Pilze

1 Zwiebel

50ml Öl

250g Käse

10g Parmesankäse

20g Butter

25g Salz

weißer Pfeffer

Muskatnuss

## Zubereitung

Kleine Zwiebelwürfel in Öl andünsten. Die Pilze waschen, klein schneiden, in Öl braten. Crème fraîche mit der Milch verrühren, Pilze, Zwiebel und Käse hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und 30-45 Minuten bei kleiner Flamme köcheln lassen.



# Italienische Hühnersuppe

(Hussein, Sobhy und Hamo, Sherehan aus Syrien)

## Rezept (für 15 Personen)

200g Italienische Nudeln

500g Fleisch

500g Kartoffeln

30g Zwiebel

200g Mohrrüben

eine Stange Lauch (ca.100g)

50g Öl

15g Butter

30g Salz, 20g schwarzer Pfeffer, 20g weißer Pfeffer

## Zubereitung

Das Hühnerfleisch zusammen mit Zwiebeln in Öl und Butter anbraten und mit Pfeffer und Salz würzen.

Kartoffeln, Mohrrüben, Porree klein schneiden, mit dem Fleisch vermischen, 3l Wasser dazugeben und eine Stunde auf kleiner Flamme kochen.



# Kurdische Nudelsuppe

(Hussein, Sobhy und Hamo, Sherehan aus Syrien)

## Rezept (für 15 Personen)

200g Nudeln

500g Kartoffeln

500g Mohrrüben

500g Kichererbsen (aus der Dose)

100g Zwiebeln

15g Knoblauch

25g Salz

30g Öl

10g Pfeffer schwarz, 10g Pfeffer weiß

5g Rosmarin

2 Lorbeerblätter

## Zubereitung

Die Nudeln in Öl anbraten. Zwiebeln und Knoblauch in Öl anbraten. Dazu Salz und Pfeffer geben. Kartoffeln und Mohrrüben klein schneiden, in den Topf in einem Liter Wasser 15 Minuten kochen. Danach 3l Wasser dazu geben, auch Nudeln, Zwiebel, Kichererbsen und Gewürze. Anschließend 1 Stunde auf kleiner Flamme köcheln lassen.



# Joghurtsuppe mit Hülsenfrüchten und Gemüse

(Ali, Ali und Al Khalil, Hasan aus Syrien)

## Rezept (ca. 15-20 Personen)

3kg Naturjoghurt

1kg Zucchini

300g Zwiebel

500g Weizen

250g große Linsen

Salz

1 ½ kg Auberginen

500g Paprika

500g Tomaten

500g Kichererbsen

100ml Olivenöl

Paprika

## Zubereitung

Die Kichererbsen 1 Tag einweichen. Joghurt mit Wasser verrühren und mit den Kichererbsen 1 Stunde lang kochen. Die letzten 15 Minuten ständig umrühren. Das Gemüse klein schneiden, zu dem Joghurt geben und 1 Stunde auf kleiner Flamme kochen lassen. Die Suppe schmeckt auch kalt sehr lecker.



# Fleischsuppe

(Syrien)

## Rezept

3 Zwiebeln

500g rote Linsen

5 große Kartoffeln

500g Rindfleisch zum Kochen

Gewürze nach Geschmack

250g Reis

2 Gläser Öl

2 Mohrrüben

## Zubereitung

Die Zwiebeln mit dem Öl und dem Fleisch anbraten. Mohrrüben und Kartoffeln kleinschneiden und mit den Linsen und dem Reis zum Fleisch geben. Alles gut anbraten. Dann ca. 4 Liter Wasser dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, roten Paprika und Curry abschmecken. Ca. 30 bis 35 Minuten leicht kochen.



# Schorba

(Osame aus Syrien)

## Rezept (für 6 Personen)

3 Zwiebeln gehackt	3 Knoblauchzehen
500g Hühnerbrust	10 Karotten gewürfelt
5 Karotten geschält frisch	200g Bulgur
1 Tomate geschält und gehackt	1,5l Brühe
Salz	Pfeffer
Kreuzkümmel gemahlen	Petersilie gehackt

## Zubereitung

Zwiebeln in Öl anbraten, Knoblauch und Fleisch dazu. Würzen nach Geschmack. Tomate, Karotten und Zwiebeln dazu. Mit Brühe aufgießen und köcheln bis das Fleisch fast gar ist. Anschließend das Bulgur nach und nach dazu geben, aber vorsichtig sein, da es stark quillt. Zum Schluss die Petersilie dazu. Beim Essen kann man noch ein bisschen Harissa dazugeben.



# Linsensuppe

(Alfaore Ekbal aus Syrien)

## Rezept (für 5-6 Personen)

500g Rindfleisch

1kg Linsen

1 Zwiebel

1 Glas Öl

Salz, Pfeffer, 1 EL Kümmel

1 Bund Peterilie gehackt

## Zubereitung

Zwiebel in Öl glasig anbraten, Pfeffer, Kreuzkümmel und Petersilie dazu geben und das Aroma entfalten lassen. Linsen dazu und mit Brühe ausgießen. Köcheln lassen bis die Linsen weich sind, anschließend die Suppe pürieren. Nach Bedarf nochmals abschmecken und die Petersilie dazu geben. Das Fleisch ca. 40 Minuten kochen, dann aus dem Topf herausnehmen und durch ein Sieb eine klare Brühe zubereiten.



# Afrikanische Sambusa - mit Hackfleisch gefüllte Teigtaschen

(Fadumo Zen aus Somalia)

## Rezept

### Teig:

1/8 Öl

1/4 Wasser

500g Mehl

Prise Salz

1/2 TL Backpulver

### Füllung:

1kg Rinderhackfleisch

1 Zwiebel

1 Stange Lauch/Frühlingszwiebeln

2 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer, Chili, (Kümmel, Kardamom)

1L Öl zum frittieren

## Zubereitung

Für den Teig eine Kugel kneten und 30 Minuten in Frischhaltefolie ruhen lassen. Hackfleisch in Zwiebeln und Lauch/Frühlingszwiebeln anbraten und mit den Gewürzen abschmecken. Den Teig dünn ausrollen, füllen und dreieckige Sambusas herstellen. Anschließend mit viel Öl frittieren.



# Arabisches Knoblauch

## Zitronen Hähnchen

(Fadumo Zen aus Somalia)

### Rezept

4 Hähnchenschenkel  
oder ein ganzes, zerlegtes Hähnchen

5 Zitronen

5 Knoblauchzehen

Salz

Pfeffer

(Paprika, Zimt)

Butter

Öl

### Zubereitung

Hähnchen mit Salz, Pfeffer (Paprika, Zimt) einreiben, mit Saft einer Zitrone beträufeln. Mit ein bisschen Butter in den Backofen schieben (ca.180°-200°). Restliche Zitronen pressen, Knoblauch mit Salz zermörsern, alles vermischen und während des Bratvorgangs/Backens alle 10 Minuten über dem Hühnerfleisch verteilen. Goldbraun backen.



# Khoreshte Karafs - persisches Schmorgericht (Roshan Najafi aus Afghanistan)

## Rezept

500g Staudensellerie	1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Minze	Reis
500g Rindfleisch	1 Zwiebel
1 TL Kurkuma	Safran
Zitronensaft	Salz, Pfeffer
Olivenöl	Wasser

## Zubereitung

Staudensellerie in Stücke schneiden, in einem Schmortopf anbraten. Dann die Kräuter extra in Öl goldbraun anbraten. Danach Zwiebeln, Kurkuma anbraten, Fleisch dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und weiterbraten. Den angebratenen Sellerie, die angebratenen Kräuter und Wasser dazugeben, aufkochen und auf niedriger Temperatur köcheln lassen. Nach einer Stunde Salz, Zitronensaft und etwas Butter dazugeben und eine weitere Stunde köcheln lassen.



# Kebab - Afghanische Art

(Ayat Khairullayi aus Afghanistan)

## Rezept

1,5kg Lammfleisch

Für die Marinade:

4 Zwiebeln

8 Zehen Knoblauch

1 rote Peperoni

6 EL Olivenöl

1 TL Sumak oder Korianderpulver

2 TL schwarzer Pfeffer, 2 TL Salz

Außerdem:

Holz- oder Metallspieße

## Zubereitung

Lammfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch reiben und mit den restlichen Zutaten vermischen. Danach die Lammfleischwürfel mit der Marinade verkneten und das Ganze mindestens 4 Stunden marinieren lassen. Das Fleisch aufspießen und am besten auf glühender Holzkohle von allen Seiten gleichmäßig grillen.



# Gefüllte Weinblätter

(Maami, Kolstan aus Syrien)

## Rezept (für 15 Personen)

1,5kg Weinblätter

500g Rindfleisch

3 EL Tomatenmark

1 EL Salz und Pfeffer

1 TL getrocknete Pfefferminze

2 Zwiebeln

2l Wasser

1kg Reis

1kg Gehacktes

1 Flasche Öl (1l)

1 TL Koriander

1 TL Zitronensäure

1 Kopf Knoblauch

## Zubereitung

Die Weinblätter 5 Minuten kochen, dann rausnehmen und abtropfen. Rindfleisch in Stücke schneiden und auf den Boden des Topfes legen. Alle Zutaten (Reis, Gehacktes) würzen und vermischen, in die Weinblätter einrollen und in den Topf legen. Mit 2l heißem Wasser übergießen und 2 Stunden auf kleiner Flamme köcheln lassen.



# Jabra/Yabrak - Gefüllte Weinblätter

(Mohammed Beydoun und seine Ehefrau aus Syrien)

## Rezept (40 Stück)

1kg Lammhackfleisch

250g Reis

40 eingelegte Weinblätter

4-5 Zehen Knoblauch

Zitronensaft

Salz, Pfeffer

## Zubereitung

Reis, Lammhack, Salz und Pfeffer gut vermischen. Je 1EL Füllung in die Mitte eines Weinblattes geben und das Blatt darüber falten. Die Enden einschlagen und das Blatt aufrollen. Alles in einem großen Topf schichten und mit Knoblauchscheiben belegen. Wasser und Zitronensaft darüber gießen und bei niedriger Hitze ca. 75 Minuten köcheln lassen. Vor dem Verzehr einige Stunden durchziehen lassen.



# Kibbeh - vegetarisch

(Fahima Mestekallo aus Syrien)

## Rezept

3 Tassen Bulgur

1 große rote Paprika

Paprikamark

Petersilie

Salz

Kamun

3 Tomaten

Tomatenmark

3-4 EL Olivenöl

Minze

Pfeffer

## Dip:

3 EL Granatapfelsirup

2-3 EL Olivenöl

2 EL scharfes Paprikamark

1 Zitrone

## Zubereitung

Über den Bulgur 2 Tassen warmes Wasser geben, mischen und für 10 Minuten stehen lassen. Die restlichen Zutaten in den Mixer geben. Die Soße über den Bulgur gießen, mit der Hand verrühren und ca. 30 Minuten stehen lassen. Danach so lange kneten, bis eine feste Konsistenz entsteht. Aus der Masse ein Stück in die Hand nehmen, die Hand zu einer Faust machen und die typischen Kibbeh- Röllchen formen. Auf Salatblättern anrichten, mit Petersilie und Minze bestreuen.



# Tabouleh/Tabboule - Bulgur-Petersilien-Salat (Wisal Sejnawi aus Syrien)

## Rezept

4-5 Tomaten	1 Gurke
2 Bund Petersilie	Minze
1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Tasse Bulgur
50ml Olivenöl	60ml Zitronensaft
Salz	

## Zubereitung

Das Gemüse in kleine Stücke schneiden, die Kräuter hacken. Alles vermischen. Den Bulgur in kaltem Wasser einweichen lassen. (5 Minuten)  
Mit der Hand das Wasser ausdrücken und zu den restlichen Zutaten geben. Zum Schluss Olivenöl, Zitronensaft und Salz zu einem Dressing verrühren und über den Salat geben.  
Alles gut durchmischen.



# Fatayer - gefüllte Teigtaschen mit Spinat und Käse

(Salwa Zid aus Syrien)

## Rezept

### Teig:

1kg Mehl  
1 Würfel Hefe  
Salz  
Wasser  
Olivenöl

### Füllung:

250g Weichkäse  
250g Spinat  
Salz, Pfeffer  
Granatapfelkerne  
(Zitrone)

## Zubereitung

Einen Hefeteig machen, kneten und 30 Minuten ruhen lassen. Kleine Bällchen formen und auf ein Blech legen, noch weitere 15 Minuten gehen lassen. Für die Füllung den Käse zerbröseln, mit den restlichen Zutaten vermischen. Die Hefeteigbällchen zu einem kleinen Kreis drücken, befüllen und zu einem Halbmond formen. Im vorgeheizten Backofen bei 180-200C backen.



# Danke!

Wir bedanken uns bei allen Köchen/innen, Helfer(n)/innen sowie den vielen Gästen, welche das diesjährige und bis jetzt größte Suppenfest, zu einer wundervollen Veranstaltung der interkulturellen Woche gemacht haben.



Wir freuen uns schon sehr, Sie in einem Jahr wieder bei uns begrüßen zu dürfen!





hallesaale<sup>\*</sup>  
HÄNDELSTADT

# Euro Schulen

