

### VORWORT

Woche (IKW) 2021 entstanden. Die bundesweit jährlich stattfindende Interkulturelle Woche ist eine Initiative der Deutschen Bischofskonferenz, der Evangelischen Kirche in Deutschland und der Griechisch-Orthodoxen Metropolie.

Sie findet seit 1975 immer Ende September statt. Wir haben uns in diesem Jahr für das Projekt Alle zwei Jahre gibt sich die Interkulturelle Woche ein neues Motto. Für die Jahre 2021 und 2022 lautet es: #offen geht. Mit diesem Motto lassen sich viele Assoziationen verbinden, die für die Ziele der Interkulturellen Woche stehen: offen sein im Herzen und im Geist, offen sein für Begegnungen, für neu Dazukommende, neue Erfahrungen, neue Perspektiven, neue Freundinnen und Freunde. Für all das bietet die IKW Raum. In rund 500 Städten und Gemeinden gibt es tausende Veranstaltungen. Auch der vom Vatikan ausgerufene Welttag des Migranten und Flüchtlings liegt im Zeitraum der Interkulturellen Woche. In ihrem Gemeinsamen Nachkochen! Wort positionieren sich die Trägerkirchen jedes Jahr zu aktuellen politischen und gesellschaftlich wichtigen Themen im Bereich von Flucht, Integration und gesellschaftlichem Zusammenhalt. Organisiert wird die Aktionswoche auf lokaler Fbene.

Dieses Kochbuch ist im Rahmen der Interkulturellen Der Caritasverband Zollern, die Diakonische Bezirksstelle Balingen, das Caritas Zentrum Albstadt der Caritas Region Schwarzwald-Alb-Donau und der Internationale Bund Balingen unterstützen die IKW, indem sie Veranstaltungen organisieren und Projekte mittragen.

> "Kochbuch" entschieden. Unsere Klientinnen und Klienten haben ihre Rezepte zum Thema "Teigtaschen" aus ihren Heimatländern zur Verfügung gestellt, mit dem Ziel, diese Rezepte hier in Deutschland bekannt zu machen und zum Nachkochen zu animieren. Die internationalen Rezepte sind sehr unterschiedlich. Es gibt aber einen gemeinsamen Nenner: Jedes Gericht besteht aus Teig und Füllung.

> Wir danken allen Beteiligten für ihre Bereitschaft, am Projekt mitzuwirken und einen Beitrag für die IKW 2021 zu leisten. Viel Spaß beim Stöbern und











### INHALTSVFRZFICHNIS

HAUPTSPEISEN	Wareniki Kasachstan von Maria SchwatschkoSeite 18
Mantu Afghanistan von Fawad RasuliSeite 5	<b>Kubba</b> Irak
Sambousek-Gebäck	von Hadia Awsman Saido Al-DarbasSeite 20
Syrien von Shaza AlhmoudiSeite 6	Manti
Fatayer	Türkei von Zehra AlkisogluSeite 22
Palästina/Jordanien von Soraya AbdulhamidSeite 8	Maultaschen Deutschland von Sonja StörzerSeite 24
Manti	
Türkei von anonymSeite 9	NACHSPEISEN
Empanada Gallega	
Spanien von Maria Dolores Morote CarrascoSeite 10	Maamoul Syrien von Fatima HissoSeite 27
Cheburek Kasachstan von Maria SchwatschkoSeite 12	<b>Gefüllte Traubenblätter</b> Palästina von Ali ArijSeite 28
Manti Tschetschenien von Liana SerbievaSeite 14	Basbuse Palästina von Ali ArijSeite 30
Burek Bosnien von Mirela LaticSeite 16	Maamoul Syrien von Sidra Almontaha Al Barjas und Kholoud Al SalehSeite 31

Baozi Boraki *Burek* Buuds *Cheburek* Chinkali Chuuschuur Chükaman *Empanada* Etschpotschmak *Fatayer* Fishcakes Frühlingsrolle Gyöza Jiaozi

# HAUPTSPEISEN

Kreplach *Mantu* Mandu *Manti Maultasche* Modak Momo Pelmeni Pirogge Pierogi Ravioli Sambousek Samosa Schamburak Siopao Songpyeon Tortellini Tscheburek Uszka Xiaolongbo WanTan Wareniki Baozi Boraki *Burek* Buuds *Cheburek* Chinkali Chuuschuur Chükaman *Empanada* Etschpotschmak Fatayer Fishcakes Frühlingsrolle Gyöza Jiaozi Kreplach *Mantu* Mandu *Manti Maultasche* Modak Momo Pelmeni Pirogge Pierogi Ravioli Sambousek Samosa Schamburak Siopao Songpyeon Tortellini Tscheburek Uszka Xiaolongbo WanTan Wareniki Baozi Boraki *Burek* Buuds *Cheburek* Chinkali Chuuschuur Chükaman *Empanada* Etschpotschmak Fatayer Fishcakes Frühlingsrolle Gyöza Jiaozi Kreplach *Mantu* Mandu *Manti Maultasche* Modak

# Mantu AFGHANISTAN



#### **ZUTATEN**

Für 4 Personen

250 g Mehl
1 Päckchen Trockenhefe
150 ml Wasser
4 TL Öl
1 TL Salz
500 g Hackfleisch vom
Rind oder Lamm
etwas Öl zum Braten
Salz und Pfeffer
500 g Zwiebeln
500 ml Joghurt
1 Knoblauchzehe
20 g Kichererbsen
etwas Tomatenmark
1 TL Paprika edelsüβ

1 TL Kreuzkümmelpulver

1 EL getrocknete Minze

1 TL frischer Koriander

1 TL Kurkuma

#### **ZUBEREITUNG**

Für den Teig das Mehl mit der Hefe, dem Wasser, dem Öl und dem Salz in eine Schüssel geben und mit den Händen vermischen. Bei Bedarf noch etwas Mehl hinzufügen, bis der Teig weich wird und nicht mehr an den Händen klebt. Dann 30 Minuten ruhen lassen.

Das Hackfleisch in etwas Öl in einer Pfanne anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einen kleinen Teil der Zwiebeln klein schneiden und unter das Hackfleisch mischen. Danach das Fleisch abkühlen lassen. Den Teig rollen und in möglichst dünne kleine Vierecke schneiden. Das Hackfleisch auf die Teigstücke legen und die Ecken zusammenkleben. Dann die Mantus in einen Dampfgartopf legen und mit Wasser für etwa 30 Minuten dämpfen. Wer keinen Gartopf hat, verwendet einfach einen großen Topf, der unten mit kochendem Wasser befüllt ist. Dann ein Sieb einhängen und die Mantus über dem Wasserdampf dämpfen. Wichtig: Die Teigtaschen dürfen das Wasser nicht berühren.

Für den Eintopf die restlichen Zwiebeln klein hacken und mit Öl in einem weiteren Topf anbraten. Das Tomatenmark und die Gewürze hinzufügen. Kurz danach die Kichererbsen hinzugeben, den Topf mit Wasser füllen und so lange kochen lassen, bis die Kichererbsen weich sind.

Den Joghurt mit klein gehacktem Knoblauch sowie Salz verrühren und auf einen Teller geben. Die Mantus dazulegen und noch etwas Joghurt hinzugeben. Zum Schluss alles mit getrockneter Minze oder etwas Koriander garnieren.

## Sambousek-Gebäck **SYRIEN** von Shaza Alhmoudi



#### **ZUTATEN**

#### FÜR DEN TEIG:

Mehl (4 Tassen\*) Maisstärke (3 Esslöffel) Salz (ein halber Esslöffel) Pflanzenöl (eine halbe Tasse\*) Weißer Essig (1 Esslöffel) Lauwarmes Wasser (1 Tasse und 1 Esslöffel\*)



Butter (2 Esslöffel) Rinderhackfleisch (650 g) Zwiebeln (2 mittlere Scheiben) Salz (1 Teelöffel) Schwarzer Pfeffer (1 Teelöffel) Süße Paprika (2 Teelöffel) Rote Paprika, optional (1 Teelöffel) Kardamom (ein halber Teelöffel) Pinienkerne, optional (1/3 Tasse\*)



#### 1. DER TEIG

Mehl, Maisstärke, Salz, Pflanzenöl zusammen gut mischen und ganz am Ende weißen Essig und Wasser dazugeben, bis eine zusammenhängende Masse entsteht.

Abdecken und den Teig eine halbe Stunde oder länger ruhen lassen.



#### 2. DIE FÜLLUNG

Butter in eine Pfanne geben, dann Rinderhackfleisch dazugeben. Wenn sich die Farbe ändert.

schwarzer Pfeffer, süße Paprika, Kardamom hineingeben. Gut umrühren. Dann abdecken, etwas köcheln lassen und trocken tupfen und kalt werden lassen.



#### 3. DIE VERARBEITUNG

Den Teig in kleine Stücke schneiden und bedecken. Dann die Teigstücke nehmen und dünn ausrollen.

Zwiebeln hineinlegen. Dann Salz, Den Sambousek-Teig in die Süßwarenform (kann nach Wunsch angepasst werden) legen und mit der Masse befüllen. Danach Pinienkerne hinzufügen.

Den zusätzlichen Teig entfernen. Mit Öl anbraten, bis es eine schöne goldene Farbe annimmt.

Guten Appetit.

\*Im Rezept verwendete Tasse hat ein Fassungsvermögen von 250 ml

## Fatayer PALÄSTINA/JORDANIEN

von Soraya Abdulhamid



von anonym

#### ZUTATEN

## ZUBEREITUNG

für 3 Personen.

FÜR DEN TEIG: 500 g Mehl

250 ml lauwarmes Wasser

100 ml Öl 1 TL Zucker

1 TL Salz

oder 1 Tütchen Trockenhefe

#### FÜR DIE FÜLLUNG:

500 g Spinat, frisch oder tiefgefroren 2 mittelgroße Zwiebeln 50 ml Öl Salz und Pfeffer 1 mittelgroße Zitrone

Dieses Rezept reicht Alle Zutaten vom Teig zusammen in einer großen Schüssel kneten, sodass ein Brotteig entsteht. Je länger er geknetet wird, desto einfacher ist es mit dem Ausrollen. Den fertigen Teig dann 30 min bedeckt stehen lassen. In der Zeit den Spinat und die Zwiebeln ganz fein schneiden, dann mit Öl, Salz, Pfeffer und Zitrone würzen. Auch hier gut mischen und nach Belieben salzen.

1/2 Würfel frische Hefe Den ausgeruhten Teig dann in kleine Kügelchen (ca. 3 cm, gesamt 15 Stück) formen. Dann 10 min ruhen lassen und ausrollen.

> Ca. 3 Teelöffel von der Spinatfüllung in jedes beliebt. Es ist als eine Art Teigröllchen verteilen. Die Röllchen als DreieckSchnellimbiss bekannt. Zu jedem schließen. Ofen 5 min vorheizen.

Auf einem mit Backpapier belegten Backblechschmeckt. Dazu wird meistens verteilen. Die obere Seite mit ein wenig Sonnenblumenöl bestreichen, dann 20 min bei 180 Grad Umluft backen.

Fatayer schmecken sehr gut, ob warm oder kalt! Frische Zitrone oder Naturjoghurt dazu!



#### **HINWEIS**

Fataver sind wie hier Brezeln Ausflug wird es gebacken, weil es handlich ist und sehr gut Naturjoghurt gegessen. Fatayer, die Nah-Ost-Brezel, gibt es bei jedem Bäcker zu kaufen. Hausfrauen servieren es als Beilage. In Jordanien essen es die Studenten sehr oft.

#### **ZUBEREITUNG**

Mehl in eine Schüssel geben. Salz, Eier und Wasser untermischen und zu einem festen Nudelteig kneten. Abgedeckt ca. 20 Minuten ruhen lassen.

Zutaten für die Füllung in eine Schüssel geben und gut vermengen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche legen, teilen und so dünn wie möglich ausrollen. Dann den Teig in 2-3 cm große Quadrate schneiden und in jedes etwas von der Füllung geben. Die Quadrate zu einem Dreieck schließen.

In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen und die Mantis darin garen. Wenn sie bissfest sind, Wasser abgießen.

In einer Pfanne 2 Esslöffel Butter bräunen und über die Mantis gießen und umrühren. Joghurtsauce und Tomatensauce anrichten. Auf jede Portion Manti erst Joghurt, dann Tomatensauce geben, dann servieren.

#### **ZUTATEN**

FÜR DEN TEIG: FÜR DIE FÜL-LUNG:

3.5 Tassen Mehl 2 Eier 1 Fsslöffel Salz ca. 1 Tasse Wasser

250 g Hackfleisch 1 Zwiebel 1 Kaffeelöffel Salz 1/2 Kaffeelöffel Pfeffer FÜR DIE **JOGHURTSAUCE:** 

700 g Naturjoghurt 2 Zehen Knoblauch 1 Teelöffel Salz

**ZUM ANRICHTEN:** 

100 g Butter 1 Esslöffel Tomatenoder Paprikamark Sumach oder getrocknete Minze 1 Tasse Wasser



## Empanada Gallega **SPANIEN**

von Maria Dolores Morote Carasco

#### ZUBEREITUNG





















Das Gemüse putzen. Die Paprika in Quadrate und die Zwiebeln und den Knoblauch in sehr kleine Stücke schneiden. Die Zwiebeln in eine Pfanne mit ausreichend Olivenöl geben (Das überschüssige Öl wird später für den Teig verwendet). Dann fügen wir die roten und grünen Paprika und den Knoblauch hinzu. Bei schwacher Hitze noch einige Minuten anbraten. Mit Salz und dem Paprikapulver abschmecken. Das Gemüse mit einem feinen Sieb abtropfen und das Öl abfangen. Das abgetropfte Öl stellen wir für den Empanada-Teig beiseite.

Wir geben die abgetropfte Sauce wieder in die Pfanne und fügen die Tomatesauce und den Thunfisch hinzu. Wir erhitzen die Sauce für 5 Minuten und stellen sie für die Empanada bereit. Wir geben alle Zutaten für den Teig in eine große Schüssel. Vervollständigt wird der Teig mit dem Öl aus der Sauce. Wir kneten den Teig gut bis wir einen einheitlichen Teig haben. Bei Bedarf etwas Wasser oder Mehl hinzufügen. Den Teig mit einem Tuch abdecken und 40 Minuten ruhen lassen. Danach teilen wir den Teig in zwei gleiche Teile. Wir formen den Boden und schneiden die restlichen Ränder mit einem Messer ab. Den Teigboden auf das Backblech legen. Die Füllung auf den Teig geben. Anschließend die gekochten Eierstücke hinzugeben und mit der anderen Hälfte bedecken. Wir machen auch ein Loch in die Mitte als Schornstein und stechen den Teig mit einer Gabel ein wenig ein damit alles gut gart. Wir machen Streifen aus dem übrig gebliebenen Teig zur Dekoration. Mit Ei streichen wir die Empanada ein. Bei Ober- und Unterhitze mit 180-190° für ca. 40 Minuten im Ofen backen.

Anschließend kalt werden lassen und servieren.

#### **ZUTATEN**

#### FÜR DEN TEIG:

600 q Weizenmehl 200 ml Wasser 200 ml Olivenöl 20 g Hefe 1 Fi 1 Prise Salz

#### FÜR DIE FÜLLUNG:

2 rote Paprika 1 grüne Paprika 2 Zwiebeln 3 Knoblauchzehen 300 g Tomatensauce 400 g Thunfisch 2 gekochte Eier Paprikapulver edelsüß Olivenöl 1 Prise Salz

#### **HINWFIS**

Der galizische Empanada ist eine der Juwelen unserer spanischen Gastronomie. Ein Rezept bescheidener Herkunft, das bei richtiger Zubereitung und mit hochwertigen Zutaten als Gourmethäppchen angesehen werden kann. Obwohl es viele Versionen gibt, die alle köstlich sind, wird die traditionelle galizische Empanada normalerweise mit Thunfisch und Paprika gefüllt.



# KASACHSTAN

# Cheburek von Maria Schwatschko

#### ZUTATEN

#### FÜR DEN TEIG:

2 Eier 1300 g Weizenmehl 500 ml Wasser 2 TL Salz 3 EL Sonnenblumenöl

#### FÜR DIE FÜLLUNG:

800 g Hackfleisch 300 g Zwiebel 2 TL Salz ½ TL gemahlener schwarzer Pfeffer 50 ml Wasser



2. Dann Wasser und Sonnenblumenöl hinzufügen und erneut umrühren.



ZUBEREITUNG



1. Eier in eine Schüssel geben, Salz hinzufügen und umrühren.



3. Als nächstes das Mehl einfüllen und den Teig kneten.



4. Der Teig sollte elastisch werden und nicht an den Händen kleben.



5. Den Teig abdecken und 20 Minuten ruhen lassen.



6. Während der Teig ruht, bereiten wir die Füllung vor. Gehackte Zwiebeln, Salz, gemahlenen schwarzen Pfeffer und Wasser in das Hackfleisch geben. Alles gut mischen.



8. Auf eine Hälfte der Tortillas die Füllung legen.



7. Der Teig wird in Stücke von etwa 50 Gramm geteilt. Jedes Stück zu einer Tortilla ausrollen.



9. Die andere Seite wird mit der Füllung bedeckt.







12. Dann legen Sie sie auf ein Papiertuch, um überschüssiges Fett zu entfernen.

Das Gericht ist fertig!



11. In einer Pfanne 300 ml Sonnenblumenöl erhitzen. Braten Sie die Chebureks in Sonnenblumenöl auf beiden Seiten, bis sie goldbraun sind.

**HINWFIS** 

Sie schmecken noch besser mit Kakao. Chebureks sind saftig und knusprig. In unserer Familie werden sie von Erwachsenen und Kindern geliebt.

## Manti TSCHETSCHENIEN

von Liana Serbieva

#### **HINWEIS**

Das Gericht bereiten Familien zu Hause zu oder wenn Gäste kommen. Tschetschenien ist eine autonome Republik in Russland und liegt im Süden Russlands.

#### ZUTATEN

#### FÜR DEN TEIG:

300 ml Milch 200 ml Wasser

1 Ei

500 g Mehl (der Teig muss fest sein)

30 ml Pflanzenöl

0,5 TL Salz

#### FÜR DIE FÜLLUNG:

500 g Rinderhack

3 Zwiebeln

50-100 ml Wasser

Salz Pfeffer





#### **ZUBEREITUNG**

Ei, Milch, Wasser und Mehl zu einem Teig mischen. Dabei Mehl, Öl und Salz nach und nach dazugeben, bis der Teig geschmeidig wird und nicht mehr an den Händen kleben bleibt. Den Teig gut durchkneten. Er soll elastisch sein, damit man ihn gut ausrollen kann. Den Teig abdecken und bei Zimmertemperatur ca. eine Stunde ruhen lassen.

Die Zwiebeln in feine Streifen schneiden (nicht klein hacken). Hackfleisch und Zwiebeln mischen und mit Salz und Pfeffer gut würzen. Die Füllung unbedingt mit den Händen gut durchkneten und mit Wasser mischen! Denn so vermischt sich der Zwiebelsaft mit dem Fleisch am besten. Das macht die Füllung weich und saftig.

Den Teig ausrollen und mit einer runden Form ausstechen (Durchmesser 10-12 cm). Jeweils etwas Fleischfüllung auf die Teigkreise geben. Um Manti zu formen, erst den Teig auf beiden Seiten hochklappen und in der Mitte auf ca. 3 cm Länge zusammenkleben, dann die Enden hochklappen und quer zum Mittelteil (T-förmig) verbinden. Zum Schluss die Enden fest zusammenpressen.

Die Böden des Dampfgarers mit Öl einpinseln, damit die Manti nicht daran kleben bleiben. Die Manti auf den Böden verteilen und ca. 40 Minuten dämpfen. Sie können mit Mayonnaise serviert werden.







## Burek **BOSNIEN** von Mirela Latic

#### FÜR DEN TEIG:

500 g Mehl Prise Salz ca. 200 ml Wasser

#### FÜR DIE FÜLLUNG:

500 g Rinderhackfleisch 1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe Salz, Pfeffer, Vegeta (Gemüsebrühepulver)



So wird die Teigtasche gefaltet:

DIE FÜLLUNG





#### **ZUBEREITUNG**



1. Die Zutaten für die Füllung vermischen. Dann aus den anderen Zutaten einen Teig kneten und ihn für 30

Minuten ruhen lassen.



einem großen Tisch möglichst dünn ausrollen. Den komplett ausgerollten Teig dann in viele kleine Quadrate (5 x 5 cm) schneiden.

2. Anschließend den Teig auf

Nun den Teig ca. 20 Minuten auf dem Tisch trocknen lassen.



3. Danach werden die kleinen Quadrate mit dem Fleisch gefüllt und zusammengefaltet.



4. Sind alle Quadrate gefüllt und zu kleinen Schnecken gefaltet, kommen sie in eine gefettete höhere ofenfeste Form, werden noch mit etwas Sonnenblumenöl beträufelt und dann bei 225 Grad (Ober-/Unterhitze) für eine halbe Stunde gebacken.



5. Nach 30 Minuten wird die Form aus dem Ofen geholt und die Teigtaschen werden mit ca. 200 ml kochendem Wasser übergossen, damit der Boden der Form mit wenig Wasser bedeckt ist.

Danach kommen Sie nochmal für ca. 5 Minuten in den Ofen.



6. Als letzten Schritt schmilzt man ca. 50 Gramm Butter in einem kleinen Topf und träufelt diese dann vor dem Servieren über das Gericht.

Das Gericht ist fertig!

## Wareniki KASACHSTAN von Maria Schwatschko

#### ZUTATEN

#### FÜR DEN TEIG:

2 Eier 800 g Weizenmehl 300 ml Wasser 1 TL Salz 3 EL Sonnenblumenöl

#### FÜR DIE FÜLLUNG:

1 Ei 500 g Quark 2 EL Zucker

#### **ZUBEREITUNG**

Eier und Salz in eine Schüssel geben und mischen. Dann Wasser und Sonnenblumenöl hinzufügen und nochmal umrühren. Weizenmehl zugeben und den festen Teig kneten.

Die Füllung vorbereiten. Alle Zutaten für die Füllung mischen und gut umrühren.

Den Teig teilen und zu Rollen rollen. Etwa walnussgroße Stücke abschneiden. Diese in der Handfläche platt drücken. Dann mit einem Teigroller von innen nach außen dünn auf ca. 7 cm Durchmesser ausrollen. Füllung auf die Teigkreise legen und die Ränder gut zusammendrücken.

In Salzwasser kochen. Es sollte viel sein, nicht weniger als 2,5 Liter. Wenn sie oben schwimmen, noch 5-7 Minuten weiter kochen. Fertige Wareniki herausnehmen und mit Butter großzügig bestreichen. Unbedingt mit Schmand oder saurer Sahne essen.

Als Füllung kann man auch Kartoffelpüree verwenden. Es schmeckt auch sehr gut.













#### ZUTATEN

500 g Hackfleisch 2-4 Zwiebeln 1 Tasse Mehl 300 g Couscous 100 g Öl 1 Bund Petersilie 1 Prise Salz Versch. Gewürze



## Kubba IRAK

von Hadia Awsman Saido Al-Darbas

#### **ZUBEREITUNG**

Couscous 10-15 Minuten in warmem Wasser lassen. Danach das Couscous aus dem Wasser nehmen und mit beiden Händen fest pressen, bis es fast trocken ist. Das Mehl hinzufügen und gut zusammen kneten. Dann den Teig in eine Schüssel geben und ruhen lassen. Mit Frischhaltefolie abdecken.

In der Zwischenzeit das Hackfleisch anbraten, das Öl, die Petersilie, Salz und Gewürze dazugeben. Nach kurzer Kochzeit ist die Füllung fertiggestellt.

Aus der Teigmasse handgroße Kugeln formen und danach flach ausrollen. Mit den Fingern eine Kuhle eindrücken und die Füllung hinzugeben. Anschließend die Ränder verschließen.

Wasser aufsetzen und erhitzen. Die Teigtaschen hineingeben und einige Minuten kochen lassen. Dann aus dem kochenden Wasser nehmen und anrichten.

Guten Appetit!











## Manti TÜRKEI von Zehra Alkisoglu

#### **ZUTATEN**

#### FÜR DEN TEIG:

600 g Mehl 2 Eier 15 g Salz 200 ml Wasser

#### FÜR DIE FÜLLUNG:

250 g Hackfleisch 1 Zwiebel Salz Pfeffer

#### FÜR DIE TOMATENSAUCE:

50 g Butter

- 1 Esslöffel Tomatenmark
- 1 Kaffeelöffel Minze
- 1 Glas Wasser vom Manti

#### FÜR DIE JOGHURTSAUCE:

500 g Joghurt 1 Knoblauchzehe 4 g Salz



#### **ZUBEREITUNG**

Mehl in eine Schüssel geben. Salz, Eier und Wasser untermischen und zu einem festen Nudelteig kneten. Den fertigen Teig mit einem feuchten Tuch zudecken. Zwiebeln reiben, mit Hackfleisch, Salz und Pfeffer mischen und verrühren. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche legen, in zwei Teilen ausrollen (ca. 65 cm). Mit einem Messer in 2 - 3 cm große Quadrate schneiden. Auf jedes etwas von der Füllung geben,

das Quadrat zu einem Dreieck schließen. Den Vorgang mit dem zweiten Teig auch wiederholen. In einem großen Topf Salzwasser mit ein Schuss Pflanzenöl zum Kochen bringen. Die Manti ins kochende Wasser geben und ca. 8 Minuten garen. Am Anfang gleich umrühren, damit der Teig nicht am Boden klebt. Ein Glas vom Kochwasser für die Sauce zur Seite stellen. Das überschüssige Kochwasser abgießen.

Die Butter in einer Pfanne bräunen und über die Mantis gießen. Nach Geschmack zum Verfeinern einen Kaffeelöffel Paprikapulver in die geschmolzene Butter unterrühren. Den Knoblauch reiben, mit Joghurt und Salz vermischen. Die Butter in einer Pfanne schmelzen, Paprikamark, Minze dazufügen und umrühren. Das zur Seite gestellte Mantiwasser dazurühren. Guten Appetit!



#### **HINWEIS**

Manti sind mit einer Hackfleisch-Mischung gefüllte Teigtaschen (auch türkische Ravioli oder türkische Tortellini genannt), die ganz klassisch mit Knoblauch-Joghurt und einer Sauce aus Butter und Paprikapulver serviert werden. Darüber werden, je nach Gusto, Kräuter wie getrocknete Minze oder Sumak gestreut.

Obwohl Manti inzwischen in der ganzen Türkei und darüber hinaus sehr beliebt sind, ist doch die Region um Kayseri für die Teigtaschen besonders berühmt.

In Kayseri werden sehr kleine Manti geformt, was natürlich aufwändiger in der Zubereitung ist und viel Geschick erfordert. Dort musste eine Frau früher, bevor man um ihre Hand anhielt, das Gericht zubereiten, um ihr Können unter Beweis zu stellen. Passten 40 kleine Manti in einen Holzlöffel, so galt die Zukünftige als besonders gute Köchin.

# Maultaschen DEUTSCHLAND von Sonja Störzer

#### **ZUTATEN**

#### FÜR DEN TEIG:

500 g Mehl 5 Eier Salz

#### FÜR DIE FÜLLUNG:

500 g Hackfleisch 2 Brötchen 2 Eier Gewürze (Salz, Pfeffer, Muskat, Brühe) 2 Zwiebeln Petersilie Liebstöckel

#### **ZUM VERKLEBEN:**

Eiweiß

Rezept ergibt ca. 45 Maultaschen



#### **HINWEIS**

Maultaschen erinnern mich an meine Oma Anna. Meistens hat sie Maultaschen in der Brühe serviert, darüber einen Hauch frischer Schnittlauch aus ihrem Garten. Meine Schwester "verfeinerte" ihre Maultaschensuppe mit Maggi, mein Papa schaufelte sich Kartoffelsalat auf den selben Teller. Für mich war es die Prise Muskatnuss, die das Gericht vervollständigte. Auch heute noch esse ich meine Maultaschen gerne in der Brühe oder in Streifen geschnitten angebraten.

#### **ZUBEREITUNG**

Mit einem Rührgerät das Mehl, die Eier und das Salz für den Teig verrühren und von Hand zu Ende kneten. Mit Hilfe einer Nudelmaschine dünne Teigplatten herstellen. Die Platten auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausbreiten.

Die Füllung vorbereiten. Dafür werden die Brötchen 10 Minuten lang in einer Schüssel mit Wasser eingeweicht. Wenn sie vollgesogen sind, werden sie zwischen zwei Vesperbrettle gut ausgedrückt, sodass so wenig Feuchtigkeit wie möglich zurückbleibt. Zwiebeln, Petersilie und Liebstöckel klein hacken. Alle Zutaten für die Füllung in eine große Schüssel geben und mit den Händen ordentlich verkneten.

Nun werden die Teigplatten in ca. 1012cm lange Stücke geschnitten und mit
der Hackfleischmasse befüllt. Die Ränder
werden mit Eiweiß eingepinselt. Dann wird
die Maultasche zusammengefaltet.
Auf dem Herd einen Topf mit Salzwasser
zum Kochen bringen. Die Temperatur
etwas herunterdrehen und ca. 8
Maultaschen dazugeben. Nach 10 bis 12
Minuten sind sie fertig. Herausfischen und
auf einem Gitter abkühlen lassen. Diesen
Vorgang wiederholen, bis alle Maultaschen
gekocht sind.

Wenn die Maultaschen abgekühlt sind, können sie hervorragend eingefroren werden.















Baozi Boraki *Burek* Buuds *Cheburek* Chinkali Chuuschuur Chükaman *Empanada* Etschpotschmak *Fatayer* Fishcakes Frühlingsrolle Gyöza Jiaozi

# NACHSPEISEN

Kreplach *Mantu* Mandu *Manti Maultasche* Modak Momo Pelmeni Pirogge Pierogi Ravioli Sambousek Samosa Schamburak Siopao Songpyeon Tortellini Tscheburek Uszka Xiaolongbo WanTan Wareniki Baozi Boraki *Burek* Buuds *Cheburek* Chinkali Chuuschuur Chükaman *Empanada* Etschpotschmak Fatayer Fishcakes Frühlingsrolle Gyöza Jiaozi Kreplach *Mantu* Mandu *Manti Maultasche* Modak Momo Pelmeni Pirogge Pierogi Ravioli Sambousek Samosa Schamburak Siopao Songpyeon Tortellini Tscheburek Uszka Xiaolongbo WanTan Wareniki Baozi Boraki *Burek* Buuds *Cheburek* Chinkali Chuuschuur Chükaman *Empanada* Etschpotschmak Fishcakes Frühlingsrolle Gyöza Jiaozi Kreplach *Mantu* Mandu *Manti Maultasche* Modak

## Maamoul SYRIEN von Fatima Hisso

# \*

#### **ZUTATEN**

FÜR DEN TEIG: 1250 g Grieß 500 g Butter ca. eine Tasse Wasser

FÜR DIE FÜLLUNG: Walnüsse oder Pistazien Rosenwasser Puderzucker

#### **ZUBEREITUNG**

Alle Zutaten für den Teig vermischen und zu einem festen Teig kneten. Diesen Teig 5-6 Stunden ruhen lassen.

Walnüsse oder Pistazien unterkneten. Etwas Rosenwasser und nach Belieben Puderzucker hinzu geben. Kleine Grießteigtaschen damit befüllen.

Am Ende mit Puderzucker bestreuen.

## Gefüllte Traubenblätter PALÄSTINA

#### **ZUTATEN**

500 g Traubenblätter 250 g Reis

- 1 Bund Petersilie
- 1 große Zwiebel
- 2 Tomaten
- 5 Esslöffel Olivenöl
- 1/2 Esslöffel Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Zitrone, Saft
- 1/2 Esslöffel Maggi
- 3 Esslöffel Granatapfel Sauersauce
- 2 Kartoffeln
- 2 Karotten

#### **HINWEIS**

Weintraubenblätter gibt es in der arabischen Küche. Zutaten und Rezepte sind regional verschieden. Dieses Rezept kommt aus der Gegend von Damaskus. Arij hat diese Zubereitung von ihrer Mama gelernt. Jetzt lebt Arij seit 6 Jahren in Deutschland.

Traubenblätter werden zum Geburtstag, Ramadan-Ende oder anderen Einladungen gekocht.





#### ZUBEREITUNG

Traubenblätter in einen großen Topf mit kochendem Wasser geben. 10 Minuten kochen lassen. Mit einem Schaumlöffel die Blätter herausnehmen, Traubenblätter abkühlen lassen und den Hauptstil abschneiden.

Reis waschen und in einen Topf geben. Petersilie, Zwiebel, Tomaten kleinschneiden und zu dem Reis dazu geben, mischen.

Gewürze (Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Maggi, Granatapfel Sauersauce) zum Reis dazugeben, mischen.

Vorsichtig ein Traubenblatt nehmen, auf den Tisch legen. Jetzt von der Reismasse ca. 1 Teelöffel nehmen und auf das Traubenblatt geben. Die Ränder rechts und links einschlagen, dann alles aufrollen. Alle Traubenblätter mit dem Reis füllen.

Kartoffeln schälen, in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Karotten schälen, in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Kartoffeln und Karotten in einen Kochtopf geben. Alle gefüllten Traubenblätter auf die Kartoffeln und Karotten legen. Mit Wasser auffüllen, bis alle Traubenblätter bedeckt sind. Einen Teller drauflegen, damit die Blätter beim Kochen nicht aufgehen. Die Blätter ca. 1 Stunde auf kleiner Flamme köcheln.

Blätter im Topf abkühlen lassen. Dann servieren oder dekorativ anrichten.

















## Basbuse PALÄSTINA

## Maamoul **SYRIEN**

von Sidra Almontaha Al Barjas und Kholoud Al Saleh



#### ZUTATEN

2 Fier 200 g Zucker 100 g Öl

200 g Joghurt

1 Zitrone. Schale

200 g Grieß 200 g Mehl

1 Päckchen Backpulver

1 Prise Salz

80 g Kokosflocken

#### ZUBEREITUNG

Eier und Vanillezucker schaumig rühren. Zucker, Öl, Joghurt, 1 Päckchen Vanillezucker Zitronenschale und Grieß nach und nach hinzugeben und rühren. Mehl, Backpulver und Salz dazugeben. Kokosflocken dazugeben und rühren.

> Den Teig auf ein Backblech geben (eingefettet oder Backpapier), auf 180 Grad vorheizen und 35-40 Minuten backen.

Nach dem Backen in Stücke schneiden. Mit Nüssen, Schokostreuseln verzieren.

Guten Appetit bei einer Tasse Kaffee.



#### **ZUTATEN**

#### FÜR DEN TEIG:

1 kg Mehl

500 g Zucker

500 g Kokosnussraspeln

2 Päckchen Backpulver

2 Päckchen Vanillezucker

6 Fier

2 EL Butter

0,5 I Milch

0,3 | Zitronen- und Orangensaft Abrieb der Orangen und Zitronen

#### ZUBEREITUNG

Die Zutaten für den Teig nacheinander in eine Schüssel geben und zu einem festen Teig kneten. Bei Bedarf etwas Mehl oder Milch nachgeben.

Den Teig halbieren und die Hälfte mit Kakao vermischen. Die andere Hälfte weiß lassen.

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und dann in den Ofen geben. Wenn sie braun aussehen, können sie aus dem Ofen genommen werden.

#### **HINWEIS**

Diese Kekse werden zu Hochzeiten, zum Zuckerfest, "Atha Fest" serviert. Die Kekse gibt es auch mit verschiedenen Füllungen. Am besten schmecken sie in verschiedenen Formen und Füllungen und mit vielen Leuten.



Teigtaschen | 31 30 | Teigtaschen



#### **Eine Kooperation von:**

Caritasverband für das Dekanat Zollern e. V. Gutleuthausstraße 8 72379 Hechingen

Diakonie Bezirksstelle Balingen

Auf dem Graben 15 72336 Balingen

Caritas Schwarzwald-Alb-Donau August-Sauter-Straße 21 72458 Albstadt

**Internationaler Bund** 

Adlerstraße 3 72336 Balingen









