# Interkulturelles Koch-und Bilderbuch



Ein Projekt vom
Fachdienst für Integration und Migration





#### Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

liebe Freundinnen und Freunde des guten Essens und der Kunst,

wir, die Mitarbeiterinnen des Fachdienstes für Integration und Migration haben viele unterschiedliche Kontakte zu Menschen aus der ganzen Welt. Oft hören wir uns ihre Sorgen und Probleme an und versuchen zu helfen. Es geht von A wie Aufenthalt bis Z wie zurück in die alte Heimat.

Integration gelingt über gegenseitiges Verständnis, über Begegnung, über die Sprache und das soziale Engagement. Integration geht aber auch durch den Magen und findet manchmal Ausdruck im kreativen Tun.

Wir stellen fest, welche wunderbaren Fähigkeiten und Kenntnisse die Menschen mitbringen. 2019 eröffneten wir die Ausstellung: "zugewanderte Talente" hier bei uns in der Caritas Geschäftsstelle im Hansa-Haus in Krefeld. Einige der Bilder finden sich auf den folgenden Seiten wieder.

Die gesammelten Rezepte wurden selber aufgeschrieben. Es wird deutlich, wie schwer das in einer fremden Sprache ist. Die Reihenfolge ergibt sich aus dem Posteingang. Das Kochbuch gliedert sich in drei Teile:

- \* Besucherinnen, Besucher und Ehrenamtliche
- So hat meine Mutter gekocht ein Projekt des Integrationskurses
- So kocht der Fachdienst

Nun präsentieren wir stolz das Ergebnis: ein buntes, interkulturelles Koch- und Bilderbuch.

Wir wünschen viel Freude beim Betrachten der Bilder und beim Zubereiten der Speisen

und einen guten Appetit!

Im Namen aller Kolleginnen
Gloria Schloeßer, Integrationsagentur



Titelbild:

**Galina Hein**, Buntes Atelier, Acryl auf Schallplatte, Herkunftsland Kasachstan



**Muhannad Jabban,** Fotos aus meiner neuen Welt. Geboren in Aleppo, Syrien. Er lebt seit 2016 in Krefeld und entdeckt Deutschland mit dem Fotoapparat.

# **REZEPTE**

## Übersicht aller interkulturellen Rezepte

## Teil 1 Rezepte von Besuchern, Kursteilnehmern und Ehrenamtlichen

Vita Banitza, aus Bulgarien	Seite 6
Pierogi aus Polen	Seite 7
Maklubeh aus Palästina	Seite 8
Frühlingsrollen aus Vietnam	Seite 10
Mussaka aus Bulgarien	Seite 12
Muhamara, eine Vorspeise aus Syrien	Seite 13
Ukrainischer Borschtsch	Seite 15
Gefüllte Kartoffeln, Russlanddeutsches Rezept	Seite 16
Mutabal aus Syrien	Seite 18
Kobaiba aus Syrien	Seite 19
Schokoladentorte aus Deutschland	Seite 21
Shendetli, Kuchen aus Albanien	Seite 23
Türkische Apfeltaschen	Seite 24
Kuru fasulye - weiße Bohnensuppe	Seite 25
Čevapčiči und Dujuvečreis	Seite 27
Salat aus halbrohen Kartoffeln, Russlanddeutsches Rezept	Seite 28
Zereshk polo ba morgh, Hühnchen, Iran	Seite 29
Shole zard, süßer Safranreis, Iran	Seite 30
Abgust, Persischer Eintopf	Seite 31
Mein Hokkaido-Süppchen aus Fischeln	Seite 33

# **REZEPTE**

Seite 36

## Übersicht aller interkulturellen Rezepte

Hmbascha, Süßes Brot aus Eritrea

## Teil 2 Rezepte aus unserem Kochbuchprojekt "So hat meine Mutter gekocht"

Menemen, Türkisches Bauernfrühstück	Seite 36
Kabab, Fleisch mit Gemüse aus Afghanistan	Seite 37
Yeşil fasülye, grüne Bohnen aus der Türkei	Seite 37
Yakhnet sabaneh, Spinateintopf aus dem Libanon	Seite 38
Shamburak, Teigtaschen mit Lammfleisch aus dem Libanon	Seite 38
Patates Salataşi, Türkischer Kartoffelsalat	Seite 39
Manti, Türkische Teigtaschen	Seite 39
Kefta, Hackfleish mit Kartoffeln aus dem Libanon	Seite 40
Torta, Kuchen aus Mazedonien	Seite 41
Bazlama, Pfannkuchen aus der Türkei	Seite 41
Teil 3 So kocht der Fachdienst, Rezepte der Mitarbeiterinnen	
Khash, Armenische Katersuppe	Seite 43
Niederrheinisches Sauerfleisch	Seite 44
Bacalhau - Portugiesisches Stockfischrezept	
Dacamad - Fortugiesisches Stockhischhezept	Seite 45
Chapama- Armenischer Kürbis	Seite 45 Seite 46
Chapama- Armenischer Kürbis	Seite 46
Chapama- Armenischer Kürbis Bolognese-Italienisches Ragout	Seite 46 Seite 47
Chapama- Armenischer Kürbis Bolognese-Italienisches Ragout Garnelen-Tagine aus Marokko	Seite 46 Seite 47 Seite 48
Chapama- Armenischer Kürbis Bolognese-Italienisches Ragout Garnelen-Tagine aus Marokko Gefüllter Tofu aus Vietnam	Seite 46 Seite 47 Seite 48 Seite 49

## Sonias Lieblingsrezept aus Bulgarien

# VITA BANIZA

## Gerollter Blätterteig mit Schafskäse

#### Zutaten

Wenn man den Blätterteig selbst rollen möchte:

2 Tassen Milch, 1 Teelöffel Zucker, 1 Löffel Salz, 2 Eier, Mehl - solange der Teig Flüssigkeit aufnehmen kann, 50 Gramm Hefe. Oder 1 Paket fertiger Blätterteig.

Für die Füllung brauchen wir:

400 Gramm Schafskäse, oder Feta, 2 Eier, 400 Gramm Joghurt.



**Anna Gebert** und Senioren der Belliniresidenz in Schicksbaum

## Zubereitung

Um den Teig zuzubereiten, nehme man die Milch, das Salz, den Zucker, die Eier und das Mehl. Lasse den Teig ruhen. Aus der Teigmasse werden Bällchen geformt, die auf einer mit Mehl bedeckten Fläche zu dünnen Blättern ausgerollt werden

Das ausgerollte Teigblatt wird auf eine Alufolie gelegt, auf jedem Blatt wird die Füllung (Die Eier mit dem gewürfelten Schafskäse und dem Joghurt rühren) verteilt.

Die Folie wird zum Rollen des Blattes gebraucht, d.h. wenn die eine Seite der Folie angehoben wird, beginnt das angehobene Ende des Blattes sich, wie eine Rolle, in sich selbst zu drehen. Die eingerollten Blätter lege man auf ein Blech, bis sich eine Spirale gebildet hat. Die "Banitza" wird in einem vorgeheizten

Ofen bei 200-250 Grad ca. 20 Minuten gebacken.

# **PIEROGI**

#### Gefüllte Nudeltaschen

Zutaten für ca. 70 Stück.

Für den Teig:

Ca. 500 g Mehl, 1 Ei, 1 Löffel Öl, Salz heißes Wasser

Die Füllung:

500g Sauerkraut, 50g getrocknete Pilze, 1 Zwiebel, Pfeffer, 2 Löffel Öl

## Zubereitung

Pilze kochen und danach schneiden. Die gehackte Zwiebel in Öl anbraten. Das gekochte Sauerkraut hacken. Alles zusammen mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Teig Mehl, Salz Ei und Öl mischen. Fügen Sie langsam warmes Wasser hinzu und kneten den Teig bis der weich ist. Teilen sie den Teig und rollen ihn aus. Mit einem kleinen Glas stechen sie nun Kreise aus. Legen Sie die Füllung darauf und klappen sie die Kreise zu einem Halbkreis zusammen. Die Kanten gut festdrücken.

5-8 Minuten in Salzwasser kochen.

Mit gebratenen Zwiebeln servieren.



**Olga Klaus,** Sonnenblume, Pastelltechnik Herkunftsland: Kasachstan

## Lieblingsrezept von Huda aus Palästina

# **MAKLUBEH**

## Auf den Kopf gestellt

#### **Die Zutaten:**

3 Tassen Reis

4-6 Hähnchenteile

etwas Butter oder Sonnenblumenöl

2 Auberginen, 2 Kartoffeln

3 Karotten,1 Blumenkohl

2 Tomaten

nach Geschmack Salz, schwarzer und weißer Pfeffer

1 TL Kardamom, Currypulver, Paprikapulver, Kümmel

1 Zitrone

2-3 Lorbeerblätter

2-3 L Wasser

4 Tassen Hühnerbrühe

Maklubeh ist ein palästinensisches Gericht, welches auch in Syrien und manchen anderen arabischen Ländern zubereitet wird. Es kann mit verschiedenen Gemüse, Aubergine, Tomaten, Karotten, Kartoffel und Blumenkohlmit Hähnchen oder Hackfleisch zubereitet werden. Traditionell besteht es aus Reis, Aubergine und Hähnchen.

## Zubereitung

Zuerst die Gemüse in gleichmäßige Scheiben schneiden. Von beiden Seiten mit Salz einreiben und zum Abtropfen beiseitestellen.

Die Hähnchenteile enthäuten und waschen. Anschließend das Fleisch im Zitronensaft und etwas Salz einlegen.

Circa 2 - 3 l Wasser kochen. Die Hähnchenteile hineingeben und nach Bedarf den Schaum abschöpfen. Dann Salz, alle Gewürze und die Lorbeerblätter dazugeben und ca. eine knappe Stunde kochen. Währenddessen die Gemüse, außer die Tomaten, nacheinander in heißem Öl goldbraun frittieren und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

In einem Topf etwas Butter oder Blumenöl verteilen. Der Topf sollte ziemlich eng sein, da es sonst nicht hoch wird und ihr es danach nicht gut umkippen könnt.

Wenn das Hähnchenfleisch gar ist, herausnehmen und die Brühe separat stellen. Dann alles in einen großen Kochtopf schichten. Auf den Boden kommen das Fleisch und die rohen Tomatenscheiben, dann als Schichten die Gemüse aufeinander. Dann den rohen Reis draufgeben und mit ca. 4 Tassen Brühe aufgießen. Den Topf mit einem Deckel verschließen und alles auf mittlerer Hitze ca. 30 Minuten kochen, bis der Reis gar ist.

Den Topf vom Herd nehmen und für ca. 5 Minuten ruhen lassen. Jetzt kommt das wesentliche, und zwar braucht ihr einen großen Teller oder eine Servier-Platte, die größer als der Topf ist. Ihr nehmt den Teller und legt ihn über den Topf, so dass ihr von der Seite den Topf und den Teller gut in der Hand habt. Anschließend den Topf mit dem Teller darauf schnell umdrehen, kurz ruhen lassen und nun vorsichtig den Topf abheben und drauf stürzen.

Nüsse, Cashewkerne und Pinienkerne vorher schon in einer Pfanne mit Butter rösten und über die Maklubeh geben. Als Beilage werden Gurken-Tomaten-Salat, Joghurt-Salat gereicht oder Ayran serviert.

Guten Appetit und Saha wa Hana.



**Lidia Jacyn,** leitet "das Bunte Atelier" seit vielen Jahren ehrenamtlich. Das Hansa-Haus, Acryl, Herkunftsland: Kasachstan

## Das bunte Atelier

Lidia Jacyn begann mit einem Angebot für die Teilnehmer aus unseren Alphabetisierungskursen. Unser Ziel war es, die Malstifte mit Spaß zu benutzen und so auch beim Schreiben Fortschritte zu machen.

Inzwischen erwuchs daraus eine offene Gruppe. Es sind gleichgesinnte Menschen. Sie entwickeln sich kreativ und künstlerisch weiter. Sie nutzen dabei die unterschiedlichen Stärken der anderen Gruppenmitglieder oder probieren gemeinsam etwas Neues aus. Sie treffen sich zwei mal pro Woche und machen Ausstellungen.

# FRÜHLINGSROLLEN

## Frühlingsrollen aus Vietnam

#### <u>Zutaten</u>

500g Schweinehackfleisch 80g Glasnudeln 20g getrocknete Morcheln 1 Möhre 1 Kohlrabi

2 Eier

30 Reispapierblätter

1 Zitrone

1 Gemüsezwiebel

2 Frühlingszwiebeln Salat

Saiai

Pfeffer, Knoblauch, Zucker, Fischsoße, Öl

Zum Anrichten: Kopfsalat oder Eisbergsalat, Koriander, Thai-Basilikum

## Soße für die Frühlingsrollen

Knoblauch und Chillischote fein hacken und in einer Schüssel mit
1 EL Fischsoße,
1/3 TL Salz,
1 TL Zucker,
1 TL Zitronensaft
300 ml Wasser verrühren und abschmecken.
Frühlingsrollen mit Salaten und Soße servieren.

## **Zubereitung**

Morcheln mit kochendem Wasser übergießen und 10 Min. einweichen und in feine Streifen schneiden. Glasnudeln in einer Schüssel mit reichlich heißem Wasser übergießen und 5 Min. einweichen, Abgießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Mit einer Küchenschere 7 – 10 cm klein schneiden.

Möhre und Kohlrabi schälen und in feine Streifen schneiden (man kann auch raspeln). Frühlings- und Gemüsezwiebel putzen und fein hacken.

Hackfleisch, Glasnudeln, Morcheln, Möhren, Kohlrabi Zwiebeln, Eigelb in eine Schüssel geben, dazu noch: ½ kleiner Löffel Salz1/2 kleiner Löffel Pfeffer, 1 EL Fischsoße. Alles gut vermischen.

Eine große Schüssel mit Wasser bereitstellen. Jeweils ein Reispapierblatt ca. 5 Sekunden einweichen, dann auf den Arbeitsplatz legen.

Auf das untere Drittel des Reispapiers mittig ca. 2 EL der Füllung geben. Reispapier seitlich über die Füllung klappen. Dann von unten eng über die Füllung aufrollen. Die Rollen sollen einen Durchmesser von 2 cm haben.

Öl in einem Topf (erhitzen ca. 170 Grad).

Rollen in das heiße Öl geben (Achtung Spritzgefahr!) und bei mittlerer Hitze unter mehrfachem Wenden rundum 3 – 5 Minuten hellbraun werden lassen. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Backofen auf 150 Grad vorheizen und die Frühlingsrollen warmhalten.

Viel Erfolg und guten Appetit.



Gabriela Rybarz, Fünf Frauen, Pastellkreide

## Kreative Nachbarschaft im einLaden

Jeden Dienstag wird im Hansa-Centrum kreativ gearbeitet.

Unter der ehrenamtlichen Leitung von Olga und Anatoli treffen sich Menschen, um gemeinsam zu malen. Der Austausch und das Miteinander stehen im Vordergrund. Bei den Bildern gibt es bei Bedarf Hilfestellungen. Jeder kann seine eigene Kreativität entdecken und entwickeln.

...und wer lieber strickt, setzt sich in die gemütliche Ecke. Auch hier gibt es Tipps und viele nette Gespräche.

## **Lieblingsrezept von Martina aus Bulgarien**

# **MUSSAKA**

#### **Auflauf mit Hackfleisch und Kartoffeln**

#### **Zutaten**

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

500g Hackfleisch

2 EL Olivenöl

1 TL Oregano (getrocknet)

1 TL Paprikapulver

Salz und Pfeffer

1 EL Mehl

1 EL Butter

250 ml Milch

100g Joghurt

1 Ei

800g Kartoffeln



**Olga Klaus,** Kursleitung einLaden seit September 2016 Gemüse, Pastellkreide, Herkunftsland Kasachstan

## **Zubereitung**

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Hackfleisch in einer heißen Pfanne im Öl krümelig braten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und zusammen leicht bräunen lassen. Mit Oregano, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.

Das Mehl mit der Butter in einem heißen Topf hell anschwitzen. Die Milch angießen und einige Minuten sämig köcheln lassen. Von der Hitze nehmen und etwas abkühlen lassen. Den Joghurt mit dem Ei untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Ofen auf 180°C Unter- und Oberhitze vorheizen.

Die Kartoffeln abbrausen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Etwas Béchamelsauce in eine Auflaufform streichen und mit einer Schicht Kartoffeln auslegen. Darauf Hackfleisch verteilen und mit Kartoffeln belegen. Auf diese Weise alles einschichten mit der Sauce übergießen. Im Ofen ca. 75 Minuten goldbraun backen.

# **MUHAMARA**

## Eine beliebte Vorspeise in Syrien, insbesondere in der Stadt Aleppo

#### <u>Zutaten</u>

½ Tasse gerösteter und gemahlener Toast

1/3 Tasse fein gehackte Walnüsse

1/2 Tasse Olivenöl

3 EL Granatapfelpaste

1/4 Tasse Paprikapaste, Schärfe nach Geschmack

1 EL Tahini (Sesampaste)

1 TL Zucker

1 TL fein gemahlener Kaffee

1TL gemahlener Kreuzkümmel

½ TL Salz (je nach Geschmack)

½ bis ¾ Tasse Wasser



**Muhannad Jabban**, Fotos aus meiner neuen Welt, Monschau, Herkunftsland: Syrien

## Zubereitung

Den gerösteten und gemahlenen Toast in eine Schüssel geben, dann die Paprikapaste dazugeben und alles gut mischen.

Das Öl, den Zucker, Kreuzkümmel, Salz, Granatapfelpaste, Tahini und Kaffee dazugeben, gut umrühren und die Walnüsse in die Mischung geben.

Fügen Sie nach und nach Wasser hinzu, bis die Konsistenz cremig wird. Die Mischung eine halbe Stunde ruhen lassen.

Man kann auch einen Mixer für die Zubereitung verwenden .

Mit Wallnüssen und Olivenöl dekorieren und mit Fladenbrot servieren.



**Anatoli Jarkov,** Kursleitung im einLaden seit 9.2016, Das Haus im Wald, Acryl auf Leinwand, Herkunftsland: Russland

# Flüchtlingsberatung der Caritas Krefeld

Die Flüchtlingsberatung hilft Menschen bei Fragen zu Asylverfahren, Aufenthaltsstatus, Familienzusammenführung und sozialen Leistungen und berät beim Umgang mit Behörden.

- Flüchtlinge im Asyl- und Widerrufsverfahren
- Menschen, die eine Aufenthaltserlaubnis aus humanitären Gründen aufgrund einer Härtefallregelung haben
- Personen mit Duldungsstatus und ihre Familienangehörige Diese Arbeit wird vom Land NRW gefördert.

## Dinas Lieblingsrezept aus der Ukraine

# **BORSCHTSCH**

## Herzhafter Eintopf mit rote Beete

## **Zutaten**

rote Beete mittelgroß 2 St.

Möhre große 1 St.

Zwiebel 1 St.

Weißkohl 0,5 kg

Kartoffeln 3 – 4 St.

Lorbeerblätter 3 St.

Ketschup oder Tomatenmarkt 3 -4 EL

Petersilie



**Band Salih**, Modezeichnungen Herkunftsland: Irak

## **Zubereitung**

In ungefähr 2,5 I kochendes Wasser wird die fein gehackte Zwiebel aufgesetzt und gekocht.

In dieser Zeit wird folgendes gemacht:

Öl in der Pfanne erhitzten, dazu kommt die grob geriebene Möhre und ein paar Minuten später auch die grob geriebene vorgekochte rote Beete. Noch ungefähr 5 Minuten kochen, dabei ein paar Mal umrühren. Ketchup oder Tomatenmark, Salz, Pfeffer hineingeben. Die Pfanne zur Seite stellen.

In dem Topf, wo die Zwiebel die ganze Zeit schon kochte, kommt nun für ungefähr 5 Minuten grob geschnittene Kartoffel dazu, dann wieder nach 5 Minuten der gehackte Weißkohl und die Lorbeerblätter.

Wenn die Kartoffeln gar sind, das Gemüse aus der Pfanne in den Topf geben und noch ein paar Minuten köcheln lassen. Jetzt kommt noch gehackte Petersilie dazu. Abschmecken.

Zum Borschtsch serviert man saure Sahne oder Schmand.

Guten Appetit.

## **Lieblingsrezept von Oma Elisabeth**

# GEFÜLLTE KARTOFFELN

## **Russlanddeutsches Rezept**

## **Zutaten**

3 große Kartoffeln400 g gemischtes Hackfleisch

1 Ei

2 Zwiebeln

1 Möhre

1 Tomate

1 EL Tomatenmark Salz, Pfeffer, edelsüßer Paprika Kräuter (z.B. Thymian) der Sai-

son

Öl zum anbraten



**Band Salih**, Modezeichnungen, Herkunftsland: Irak

## **Zubereitung**

Die Kartoffeln schälen und längs halbieren. Die Kartoffelhälften mit einem kleinen Löffel aushöhlen (ca. 1 cm dicker Rand). Die ausgehölten Kartoffelhälften in einer Pfanne mit Öl auf beiden Seiten anbraten und beiseitestellen.

Für die Füllung: Hackfleisch, eine feingehackte Zwiebel und das Ei vermischen, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und zu 18 kleinen Kügelchen formen. Die gebratenen Kartoffeln mit je drei Kügelchen füllen.

Für die Soße: Zwiebeln, Tomaten und Möhre fein zerkleinern, Tomatenmark dazugeben. In einer großen Pfanne anbraten "mit etwas Wasser auffüllen, würzen und die gefüllten Kartoffelhälften daraufsetzen. Die Soße darf nicht in die Kartoffeln laufen! Die Pfanne mit einem Deckel verschließen und ca. 30 bis 40 Minuten auf kleiner Flamme köcheln.

Die Soße lässt sich je nach Geschmack mit Schmand oder anderen Gemüsen verändern.

"Dieses Gericht lieben meine Enkel sehr."



**Hildegard Mahras,** Buntes Atelier, abstrakte Malerei (Acryl auf Leinwand), Herkunftsland: Deutschland

# **MUTABEL**

## Eine berühmte Vorspeise in Syrien

#### Zutaten

- 1 Aubergine
- 1 Tasse Joghurt
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 EL Tahini ( Sesampaste)
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Salz

Granatapfelkerne Getrocknete Petersilie (nur zur Dekoration, man kann auch Pfefferminze benutzen)

## **Zubereitung**

Aubergine in Ofen grillen und dann schälen und fein schneiden, oder Mixer verwenden .

Dann das Jogurt dazugeben und Zitronensaft und Tahini und Salz und Knoblauchzehen fein geschnitten oder zerdrückt dazugeben und alle Zutaten gut mischen und auf einen Teller geben. Olivenöl darauf tröpfeln. Mit getrockneter Petersilie oder mit Granatapfelkernen dekorieren.

Dazu Fladenbrot servieren



Rand Salhi, Das Meer (Acryl auf Leinwand)

Herkunftsland: Irak

## **Lieblingsrezept von Najwa**

# **KOBAIBA**

Ein einfaches, schnelles und köstliches Gericht aus Syrien

## **Zutaten**

1 kg Bulgur
½ kg Hackfleisch
Salz,
schwarzer Pfeffer,
Kreuzkümmel,
getrockneter Thymian
1 Zwiebel
grüner Pfeffer



## Zubereitung

**Band Salih**, Modezeichnungen Herkunftsland: Irak

Den Bulgur gut waschen und eine halbe Stunde einweichen. Gewürze dazugeben, ebenfalls die feingehackte Zwiebel. Mit dem Hackfleisch gut zu einer Masse verarbeiten. Etwas Wasser zum Kneten dazugeben.

Frittieröl erhitzen und die fingerdick geformten Röllchen hineingeben. Braten bis sie schön braun sind.

Auf einem Teller mit Joghurt, Gurken, Gemüse, Tomaten und arabischem Brot servieren.



**Gülin Öztemiz,** Buntes Atelier Abstrakte Malerei (Acryl auf Leinwand), Herkunftsland: Türkei

## Messenger Netzwerk für arabische Frauen

Über 140 arabisch sprechende Frauen aus Krefeld sind über ein digitales Netzwerk (Messanger-Dienst) miteinander verbunden. Es wird von zwei syrischen Flüchtlingsfrauen geleitet. Entstanden ist die Idee in der Flüchtlingsfrauengruppe der Krefelder Caritas. Der Fachdienst ist nun ein wichtiger Kooperationspartner des Netzwerkes.

Ein wichtiges Ziel ist es, die gesellschaftliche Teilhabe von Flüchtlingsfrauen in Krefeld zu verbessern.

Einige der Frauen haben sich mit ihren Lieblingsrezepten beteiligt.

**Lieblingsrezept von Helga** 

## **SCHOKOLADENKUCHEN**

Eine einfache und schnelle Torte

#### Zutaten:

3 fertige Teigböden

2 EL Kakao

3 Becher Schlagsahne

Sahnesteif

2 Päckchen Vanillezucker

1 Rumaroma

Schokoladenstreusel

## **Zubereitung**

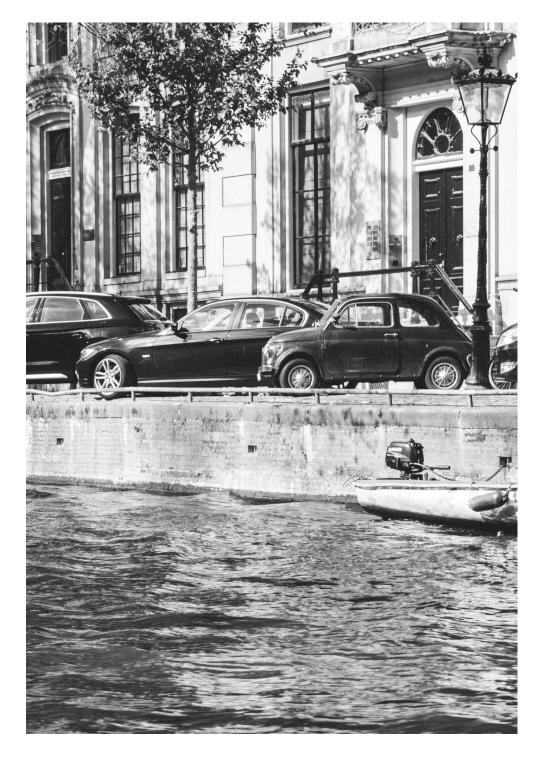
Den Kakao mit etwas Wasser glatt verrühren und eine Nacht in den Kühlschrank stellen.

Sahne mit Sahnesteif und Vanillezucker sehr steif schlagen und dann den gekühlten Kakao und das Rumaroma zufügen.

Einen Teil der fertige Masse auf den ersten Boden streichen und darauf Schokostreusel geben. Dann mit der zweiten Teigplatte genauso verfahren. Bei der dritten Schicht mit der restlichen Sahne z.B. "guten Appetit" oder etwas anderes schreiben.



**Irini Kouvatsou**, Initiatorin des Frauencafés im einLaden Herkunftsland: Griechenland



**Muhannad Jabban,** Fotos aus meiner neuen Welt Geboren in Aleppo, Syrien

Er lebt seit 2016 in Krefeld und fotografiert die neue Welt. Das Foto entstand auf der Entdeckertour der Caritas Krefeld nach Amsterdam 2017

# **SHENDETLI**

### **Albanischer Kuchen**

#### Zutaten für den Teig:

5 Eier 500g Mehl 150g Honig 100 g Zucker 200g Butter 100 g Wasser 200g Nüsse 1 TL Backsoda

Sherbeti (Zuckersirup), Zutaten

250 g Wasser 500g Zucker 1 TL Vanillezucker 1EL Zitronensaft

## **Zubereitung: Teig**

Aus den Zutaten einen Teig rühren und ihn in eine Auflaufform geben.

Bei 140 Grad Umluft 40 Minuten backen.

## **Zubereitung: Sirup**

Aus den Zutaten einen Sirup kochen. Erkalten lassen und wenn auch der Kuchen erkaltet ist darüber verteilen. Mit gehackten Nüssen bestreuen.

Den Kuchen in der Auflaufform in kleine Stücke scheiden und gekühlt servieren.



Muhannad Jabban, Fotos aus meiner neuen Welt

## Lieblingsrezept von Sule aus dem Integrationskurs

# **APFELTASCHEN**

## Ein Rezept aus der Türkei

#### Zutaten für die Füllung:

3 große Äpfel

3 EL Zucker

2 TL Zimt

#### Zutaten für den Teig:

250 g Butter

1Ei

1 Päckchen Vanillezucker

2 EL gehäufte Puderzucker

1 Päckchen Backpulver

10 EL Öl

3 EL Naturjoghurt

500 g Mehl

#### Wenden in

6 EL Puderzucker

2 TL Zimt

Zucker und Zimt vermischen und die Apfeltaschen darin wenden.

## **Zubereitung**

Zuerst die Füllung machen. Grob geraspelte Äpfeln mit Zucker und Zimt mischen und 10 Minuten köcheln und abkühlen lassen.

Zutaten vermischen, erst zum Schluss das Mehl beigeben. Der Teig muss so werden, dass er leicht knetbar ist. Wallnussgroße Stücke abreißen, eine Kugel formen und ausrollen. Ein TL Apfelfüllung in die Mitte geben und zusammenklappen. Teigränder gut festdrücken. Es werden ca. 30 kleine Apfeltaschen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben.

Bei 180 Grad ca. 15 – 20 Minuten backen.



**Bigitte Feldhofer** Besucherin im einLaden, Ausmalarbeit auf Velours, Herkunftsland: Deutschland

## Lieblingsrezept aus dem Integrationskurs

# KURU FASULYE

## Weiße Bohnensuppe

#### Zutaten:

2 Zwiebeln 4 EL Tomatenmark 2 EL Olivenöl 250g Hackfleisch (Rind oder Lamm) 2 Dosen weiße Bohnen Salz, Pfeffer, scharfer Paprika

## Zubereitung

Die Zwiebeln würfeln und scharf anbraten. Dann das Hackfleisch dazugeben und Tomatenmark.

Hitze verringern und nach einigen Minuten die Bohnen mit Flüssigkeit dazugeben. Bei Bedarf noch Gemüsebrühe oder Wasser, bis die Bohnen bedeckt sind. 20 Minuten köcheln und immer mal umrühren.

Zum Schluss abschmecken und bei Bedarf noch Flüssigkeit zugeben.

Das Rezept geht schnell und ist kinderleicht in der Zubereitung.

**Guten Appetit!** 



### **Band Salih**

grafische Zeichnung, Herkunftsland Irak



**Muhannad Jabban,** Fotos aus meiner neuen Welt; Entdeckertour nach Monschau, Herkunftsland: Syrien, Aleppo, er lebt seit 2016 in Deutschland und entdeckt seine neue Heimat mit dem Fotoapparat.

## Migrationsberatung für Erwachsene ab 27

Wir bieten Beratung, Begleitung und Unterstützung für Neuzuwanderer und ihre Angehörigen.

Zielgruppe: Migranten über 27 Jahre, deren Aufenthalt in Deutschland entsprechend ihrem Aufenthaltsstatus auf Dauer angelegt ist, meist in den ersten drei Jahren nach Einreise oder nach Erlangen eines festen Aufenthaltstitels. Wir beantworten mehr als nur eine Frage. Wir geben Integrationshilfen, Vermitteln in Sprach— und Integrationskurse; helfen bei der Arbeitssuche, bei Kindergarten- und Schulfragen, Ehe, Partnerschaft und Familie und Behördenangelegenheiten... Der Dienst wird vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge gefördert.

## **Lieblingsrezept von Mira aus Kroatien**

# **ČEVAPČIČ**

#### Fleischröllchen mit Gemüsereis

# Zutaten für die Fleischröllchen

1 kg gemischtes Hackfleisch 2 Knoblauchzehen Salz, Pfeffer, Paprika Mineralwasser

## Zutaten für Djuvečreis

300 g Langkornreis 2 Zwiebeln Sonnenblumenöl 2 Knoblauchzehen 2 rote Paprikaschoten 3 Tomaten 2EL Tomatenmark 1 Tasse Wasser Salz, Pfeffer, Paprika

## Zubereitung

Fleisch, Gewürze und feingehackten Knoblauch gut durchkneten. Etwas Mineralwasser dazugeben, damit die Fleischröllchen lockerer werden. Röllchen formen und auf dem Grillrost legen. Im Backofen bei 180 Grad Ober- und Unterhitze 10 – 15 Minuten braten. Nicht zu lange, sonst werden sie trocken.

## **Zubereitung**

Den Reis kochen.

Für die Soße die feingehackten Zwiebeln in Öl anbraten bis sie glasig sind. Knoblauch, fein gehackt, dazugeben. Die Paprikaschoten und die gehäuteten Tomaten klein schneiden und alles in den Topf geben. Auf kleiner Flamme einkochen lassen. Nach ca. 15 -25 Minuten Tomatenmark und Wasser dazugeben und mit Salz Pfeffer und Paprika würzig abschmecken. Weitere 10 Minuten köcheln lassen. Dann den Reis in die Soße geben und etwas durchziehen lassen.

Das schmeckt sooo lecker. Und der Reis ist am nächsten Tag noch besser, meint Mira.



Band Salih, Blumen; Acryl auf Leinwand, Herkunftsland Irak

# KARTOFFELSALAT

#### Salat aus halbrohen Kartoffeln

#### Zutaten

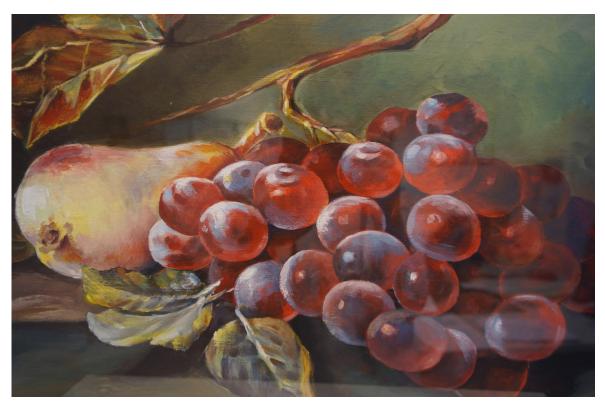
400g Rindfleisch, oder Schweinefleisch 2 Zwiebeln 2-3 EL Sonnenblumenöl 3 – 4 Kartoffeln

## **Zubereitung**

Fleisch kochen und dann in dünne Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden und in Öl goldgelb braten. Nun die Fleischstreifen unterheben.

Die Kartoffeln schälen und in dünne Streifen schneiden. Dann 2-3 Minuten in kochendem Wasser garen. Aus dem Wasser nehmen und abkühlen lassen.

Zuletzt unter die warmen Zwiebeln und das Fleisch mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Anatoli Jarkov; Stillleben, Acryl auf Leinwand,

Herkunftsland: Russland

Lieblingsrezept von Mahnaz Recchia aus dem Iran

# **ZERESHK POLO**

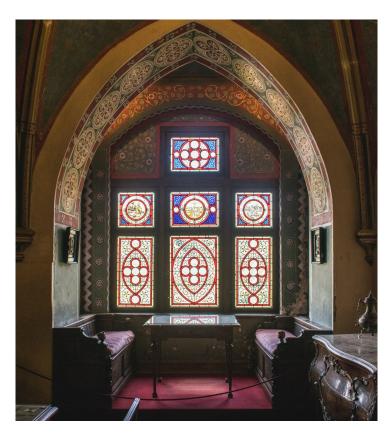
Zereshk polo ba morgh, Hühnchen mit Reis

#### **Zutaten**

- 4 Tassen Reis
- 1 Zwiebel

Knoblauch

- 2 Nelken
- 1 Berberitze
- 25 g Butter
- 4 Stück Hühnerbrust oder Hühneroberschenkel Safran (gebraut)
- 2 EL Tomatenmark



**Muhannad Jabban**, Bilder aus meiner neuen Welt, Burg Cochem, Herkunftsland: Syrien

## **Zubereitung**

Hähnchenteile mit etwas Öl anbraten und mit Deckel bei niedriger Hitze weiter braten. Hähnchenteile wenden und weitergaren.

In einem anderen Topf die feingehackte Zwiebel und den Knoblauch in etwas Öl anbraten, Tomatenmark dazugeben mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Hühnchenteile dazugeben und mit 2-3 Gläsern Wasser aufgießen. Bei schwacher Hitze ist das Hühnchen nach einer Stunden gar und die Soße eingekocht. Safran dazugeben.

Mit gekochtem Reis servieren.

## Lieblingsrezept von Mahnaz Recchia aus dem Iran

# **SHOLE ZARD**

#### Süßer Safranreis

#### Zutaten

1 Tasse Reis,

6 Tassen Wasser

2 Tassen Zucker,

1/4 Tasse geschnittene Mandeln

50 g. Butter,

Safran (1/2 Tasse, gemahlen und gebraut)

½ Tasse Rosenwasser,

1/4 TL gemahlener Kardamom

Zimt und geschnittene Pistazien,

Mandeln



**Muhannad Jabban,** Fotos aus meiner neuen Welt, Eifel, Herkunftsland: Syrien

## Zubereitung

Den Reis mehrmals gut mit warmen Wasser waschen. Mit heißem Wasser aufgießen und 4-5 Stunden einweichen und abgießen. 6 Tassen Wasser mit dem Zucker aufkochen, Reis dazugeben und Hitze reduzieren. Umrühren, damit der Reis nicht ansetzt. Safran zufügen und weitergaren. Weitergaren bis die Körner eine schöne gelbe Farbe annehmen.

Geschnittene Mandeln bei Bedarf in etwas Wasser weich kochen, oder so zum Safranreis dazugeben gut umrühren und einige Minuten weiter bei geringer Hitze garen.30 Minuten ruhen lassen.

Der Reis ist fertig, darf aber nicht zu locker sein. In eine Schüssel geben und mit Zimt und den Pistazienkernen servieren.

## **Lieblingsrezept von Ingrid und Pavis**

# **ABGUSHT**

## **Persischer Eintopf**

#### **Zutaten**

1 kg Fleisch (Lamm oder Kalb mit Fett und Knochen)

80 g Kichererbsen und

80 g weiße Bohnen, am Vortag einweichen, das Wasser mehrmals wechseln

2 Knoblauchzehen

4 – 5 Tomaten

3 – 4 geschälte Kartoffeln

2 Zwiebeln

Salz, Pfeffer

½ TL Kurkuma

½ TL Curry

1 EL getrocknete Pfefferminze

2 TL Limettenpulver (in Orientläden

= Limo amani)

oder 1EL Zitronensaft



**Band Salih,** Portrait, Acryl auf Leinwand, Herkunftsland: Irak

## **Zubereitung**

Alle Zutaten in einen Topf oder den Römertopf geben und mit Wasser bedecken.

Im Topf mit Deckel (nicht öffnen!) wenn es kocht auf kleiner Flamme für 2 Stunden köcheln, oder im Römertopf für 2 Stunden mit Deckel bei 180 Grad in den Backofen geben.

1EL getrocknete Pfefferminze in einer kleinen Pfanne in heißes Öl geben und unter Rühren 1 Minute anbraten. (Vorsicht, es brennt schnell an). Zum Eintopf dazugeben.

Dazu Fladenbrot reichen. Guten Appetit!



Carlo Giunta, Wangerooge, Acryl auf Leinwand, Herkunftsland: Italien

# Angebote der Integrationsagentur

Die Arbeit der Integrationsagentur in Krefeld konzentriert sich auf folgende Schwerpunkte: Förderung des bürgerschaftlichen Engagements (Ehrenamt); Interkulturelle Öffnung; Sozialraumorientierte Arbeit; Mitarbeit in kommunalen Gremien; Zusammenarbeit mit Selbstorganisationen, Ehrenamtlichen und Gemeinden; Vernetzung.

Die Integrationsagentur wird durch das Land NRW gefördert.

## **Lieblingsrezept von Irmgard aus Fischeln**

# **HOKKAIDO-SUPPE**

## Mein Hokkaido-Süppchen mit vier Serviervorschlägen

#### Zutaten:

1 Hokkaido

2 EL Öl

Wasser

1 Päckchen Kräuterfrischkäse

1TL Salz



# **Galina Hein,** Buntes Atelier, Acryl auf Schallplatte Herkunftsland Kasachstan

## Zubereitung

Hokkaido halbieren, Kerne entfernen und mit Schale in 2 cm große Würfel schneiden. Öl und Hokkaido in einen Topf geben auf Stufe 6 unter Rühren fünf Minuten erhitzen. Wasser zugießen (nicht zu viel!) Deckel schließen und 30 Minuten garen, zwischendurch umrühren.

Alles pürieren und den Frischkäse und die Gewürze dazugeben, im Teller servieren.

#### Serviervorschläge:

Partygarnelen und 1 EL Sauerrahm Auf Räucherlachs und Joghurt Geröstete Kürbiskerne Hackfleisch angebraten, gewürzt und Frischkäse

Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.
Guten Appetit wünscht Irmgard aus Fischeln



Rand Salhi, (Acryl auf Leinwand) Herkunftsland: Irak

## Sprachkurse und Hausaufgabenhilfe

Zur Förderung einer erfolgreichen Integration bieten wir verschiedene Kurse zum Erwerb der Deutschen Sprache an.

- Elternkurse mit Kinderbetreuung
- Integrationskurs mit Alphabetisierung
- Integrationskurs für Erwachsene
- ⇒ Deutsch für den Beruf; ein Angebot im einLaden
- ⇒ Fachsprache Pflegende Berufe

Für Schulkinder bieten wir eine ehrenamtliche Hausaufgabenhilfe mit Sprachförderung an.



**Gülin Öztemiz,** Buntes Atelier Abstrakte Malerei ( Acryl auf Leinwand), Herkunftsland Türkei

# So hat meine Mutter gekocht

# Frauen aus 6 Ländern berichten: So hat meine Mutter gekocht Rezepte aus der Heimat

#### ein Projekt aus dem Integrationskurs mit Alphabetisierung

Für die Pausen in unserem Deutsch-und Alphabetisierungskurs brachten die Teilnehmerinnen immer mal wieder etwas Selbstgekochtes oder –gebackenes mit. So kamen wir in den Genuss von Speisen aus der Türkei, aus dem Libanon, aus Mazedonien, Syrien, Marokko und Eritrea. Türkisches Börek und mazedonisches Burek ließen wir uns ebenso schmecken wie Asure, die süße Festtagssuppe. Anschließend tauschten wir uns über die Speisen aus. Eine ganze Zeitlang ging das Lernen über das Aufschreiben von Rezepten aus der Heimat. Daraus ist die kleine nun folgende Sammlung entstanden.

Viel Spaß beim Ausprobieren wünscht Elise Dondar, Lehrerin

## **Lieblingsrezept von Gooy aus Eritrea**

# **HMBASCHA**

#### Süßes Brot mit Mustern

Zutaten:

1 kg Mehl

½ Glas Öl

1/2 Glas Zucker

½ Päckchen Hefe

Mohn (klein gemahlen)

Salz

Wasser

**Zubereitung:** 

Aus den Zutaten einen Hefeteig kneten.

Zugedeckt an einem warmen Ort ruhen lassen.

Nochmal durchkneten. Wenn der Teig hochgegangen ist, ein rundes, flaches Brot formen. Mit einer Gabel Linien und Muster ziehen. (z.B. Sterne, geometrische Formen

usw.)

Dann backen bei 180 Grad goldbraun backen.

Lieblingsrezept aus der Türkei

# **MENEMEN**

#### Türkisches Bauernfrühstück

#### **Zutaten**

1 kg Tomaten

½ Zwiebel

1 kg spitze Paprika

ÖI

1 Knoblauchzehe

Salz

Pfeffer

Fladenbrot (pide)

## **Zubereitung:**

Gemüse waschen und kleinschneiden. Öl in der Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Paprika und Knoblauch anbraten. Später die Tomaten dazugeben und 30 Minuten auf kleiner Flamme kochen. Würzen mit Salz und Pfeffer.

Zum Fladenbrot servieren und dippen.

#### Lieblingsrezept von Fahima

## KABAB

#### Fleisch mit Gemüse — ein Rezept aus Afghanistan

#### Zutaten

1 kg Lamm- oder Kalbfleisch

1 Zwiebel

3 Knoblauchzehen

2 EL Joghurt

1TL Salz

1TL Paprika

1TL schwarzer Pfeffer

Tomaten Kartoffeln

Petersilie oder grüner

Koriander

#### Zubereitung:

Aus dem Joghurt, der geriebenen Zwiebel, den gepressten Knoblauchzehen und den Gewürzen eine Soße rühren.

Das in Stücke geschnittene Fleisch und die Soße vermischen und 2 Stunden ziehen lassen.

Ein Backblech mit Alufolie auslegen. Darauf Kartoffelstücke, ganze Tomaten und das Fleisch verteilen.

45 Minuten backen. Erst bei 220 Grad, später bei 180 Grad.

Mit Petersilie oder Koriander bestreuen.

Dazu einen Salat reichen.

Lieblingsrezept von Hesna

## YEŞIL FASÜLYE

#### Grüne Bohnen aus der Türkei

#### Zutaten

1kg frische Bohnen

1 Zwiebel

1/2 kg Tomaten

1/2 kg Aubergine

3 grüne Peperoni (wenn man es scharf mag)

2 EL Tomatenmark

1EL Salz

½ Glas Öl

Etwas Wasser

#### Zubereitung:

Zwiebel und Gemüse klein schneiden. Öl erhitzen und die kleingeschnittene Zwiebel mit dem Tomatenmark anbraten. Gemüse und Wasserdazugeben und 30 Minuten kochen.

Wenn man möchte, kann auch Fleisch und Zucchini dazugegeben werden.

#### Lieblingsrezept von Itidal

## **YAKHNET**

#### Yakhnet Sabanegh—Spinateintopf aus dem Libanon

#### Zutaten

#### **Zubereitung:**

1 kg Spinat

500 g Hackfleisch vom Lamm

2 Zwiebeln

1 Bund frischer Koriander

2 Knoblauchzehen

3 TL Öl

Den Spinat waschen und kleinschneiden. Zwiebeln würfeln, Knoblauch sehr klein schneiden und Koriander hacken.

Im Topf das Öl erhitzen und das Hackfleisch, die Zwiebeln und Knoblauch gut anbraten. Dann den Spinat dazu geben und 7 – 10 Minuten kochen lassen.

Dazu passt sehr gut Reis.

**Lieblingsrezept von Hoda** 

## **SHAMBURAK**

#### Teigtaschen mit Lammfleisch aus dem Libanon

#### Zutaten für den Teig

#### 1 kg Mehl

. ....

1 Päckchen Hefe

1 Prise Salz

500 ml warmes Wasser

½ Tasse Öl

Zutaten für die Füllung

3 Zwiebeln ⅓ Tasse Öl

500 g Hackfleisch vom

Lamm

#### **Zubereitung:**

Die Zutaten für den Teig verkneten und ihn 30 Minuten

ruhen lassen.

In der Zwischenzeit die Füllung zubereiten. Zwiebel fein hacken und mit Öl und Hackfleisch gut vermischen.

Aus dem Teig kleine Kugeln formen und diese dünn ausrollen. Etwas Füllung auf die eine Hälfte geben, Teigtasche zuklappen und die Ränder gut andrücken. Die Shamburak auf ein Backblech geben und mit Öl be-

pinseln.

10 – 20 Minuten bei 200 Grad im Backofen goldbraun

backen.

#### Lieblingsrezept von Gül

## PATATES SALATAŞI

#### Türkischer Kartoffelsalat

Zutaten

Kartoffeln

Lauchzwiebeln

Tomaten

Petersilie

Mais (aus der Dose)

Kidneybohnen (aus der Dose)

ÖI

Zitrone

Pfeffer

Salz

#### **Zubereitung:**

Die kalten, gekochten Kartoffeln in mundgerechte Stücke schneiden. Die Tomaten und Lauchzwiebeln und die Petersilie klein schneiden. Mais und Kidneybohnen dazugeben.

Öl Zitrone Salz und Pfeffer zu einer Salatsoße verrühren und alle Zutaten gut vermischen.

Lieblingsrezept von Meliha

## **MANTI**

#### Türkische Teigtaschen

Zutaten für den Teig

1kg Mehl

3 Eier

1/2 Liter Wasser

Salz

Zutaten für die Füllung

500g Hackfleisch

Salz, Pfeffer, Paprika-

pulver

Petersilie

Zutaten für die Soße

Öl

Tomatenmark

#### **Zubereitung:**

Die Zutaten für den Teig vermischen, kneten und dünn ausrollen. Die Zutaten für die Füllung gut vermischen.

Aus dem dünnen, ausgerollten Teig werden Quadrate geschnitten. In die Mitte etwas von der Füllung geben und die vier Ecken hochnehmen und zudrücken.

Die Manti 10 Minuten in sprudelndem Salzwasser kochen. Dann in einem Sieb gut abtropfen lassen.

Aus dem Öl und dem Tomatenmark eine Soße herstellen und zu den Manti mit Zaziki oder türkischem Joghurt servieren.

#### Lieblingsrezept von Latife aus dem Libanon

## **KEFTA**

#### Hackfleisch mit Kartoffeln

#### Zutaten

500 g Rinderhackfleisch

1 1/2 Bund Petersilie

1 Zwiebel

Pfeffer, Salz

Paprikapulver

1 Ei

Öl

1 kg Kartoffeln

2 - 3 spitze Paprika

3 – 4 Tomaten

Wasser und Tomatenmark

Butterstücke für die Tomatensoße



N.N. Aus der Malgruppe im einLaden,

## Zubereitung

Das Hackfleisch mit Gewürzen und der feingehackten Zwiebel vermischen. Die Kartoffeln schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Auf eine Kartoffelscheibe etwas Fleisch geben, eine zweite Scheibe darauflegen und auf ein Backblech geben. Paprika und Tomaten in Scheiben schneiden und zwischen die Kartoffel-Fleisch-Häufchen geben.

Aus Tomatenmark, Wasser, Salz und Pfeffer eine Soße rühren und über die Zutaten auf dem Backblech verteilen. Butterflöckchen obendrauf setzten.

30 Minuten bei 160 Grad im Backofen garen. Mit der Gabel kontrollieren, ob die Kartoffeln gar sind.

Mit Reis, Bulgur und Salat servieren.

#### **Lieblingsrezept von Fehime**

## **TORTA**

#### Kuchen mit Guss aus Mazedonien

#### Zutaten für den Teig

4 Eier

15 TL Öl

15 TL Zucker

15 TL Joghurt

200 g Mehl

1 Päckchen Backpulver

#### **Zubereitung:**

Die Zutaten verrühren und einen Teig herstellen. Den fertigen Teig auf ein Backblech geben und langsam bei 150 Grad backen.

Für den Guss:

Warme Marmelade oder Schokolade auf den Kuchen streichen. Mit Kokosraspeln bestreuen, abkühlen lassen und in Stücke schneiden.

Zum Tee servieren.

**Lieblingsrezept von Necmiye** 

## **BAZLAMA**

#### Pfannkuchen aus der Türkei

#### Zutaten für den Teig

1 kg Mehl

1 Päckchen Hefe

2 EL ÖL

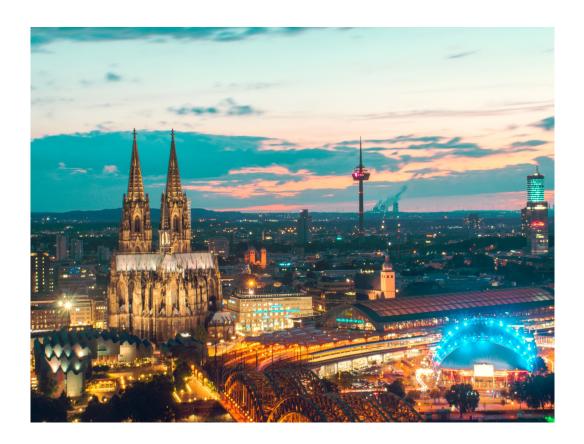
1TL Salz

1 Bund Dill

2 Glas Wasser

#### **Zubereitung:**

Aus den Zutaten einen Hefeteig herstellen und kleine Pfannkuchen in der Pfanne backen.



**Muhannad Jabban**, Bilder aus meiner neuen Welt, Köln, Herkunftsland: Syrien

## So kocht der Fachdienst

Wir, der Fachdienst für Integration und Migration im Caritasverband für die Region Krefeld e.V. sind ein bunt gemischtes Team. Wir sind unterschiedlich alt, sind z.T. seit vielen Jahren im Arbeitsfeld tätig und setzen unsere vielseitigen Berufsausbildungen und Sprachkenntnisse engagiert ein.

Auf den folgen Seiten finden Sie nun unsere bunten, interkulturellen Lieblingsrezepte.

#### **Ein besonderes Rezept von Eva**

## **KHASH**

#### **Armenische Katersuppe**

#### Zutaten

3-4 Kuhfüße

30 Knoblauchzehen

Salz, Zitrone, Petersilie und Koriander nach Geschmack.

Khash ist eine traditionell armenische Suppe. Wie viele andere Speisen war es früher ein Gericht, mit dem ärmere Familien durch die Wintermonate gekommen sind, heute gilt sie als Delikatesse und wird abgesehen von Festtagen, auch gerne als "Katerspeise" am Tag nach einem alkoholreichen Abend gegessen. Oft trifft man sich mit Freunden am Tag nach der Feier, und isst seine Khash zusammen, entsprechend groß sind auch die Mengenangaben im Rezept.

Am besten wird Khash ein bis zwei Tage vor dem Verzehr zubereitet. Die Hauptzutat sind Kuhfüße, und abgesehen davon, dass diese Zutat hiesig als ungewöhnlich gilt, ist die Vorarbeit für die Zubereitung doch recht aufwendig. Glücklicherweise kann die Suppe auch bis zu vier Tagen eingefroren werden, zum auftauen muss man sie einfach 20 Minuten auf niedriger Hitze köcheln lassen

## **Zubereitung**

- 1. Zuerst werden die Kuhfüße in einer Schüssel mit Wasser bedeckt, und für 10 bis 48 Stunden (je nachdem wie viel Vorlaufzeit man hat) gekühlt. Das Wasser muss hierbei die ersten zehn Stunden lang alle zwei Stunden gewechselt werden.
- 2. Danach werden die Füße in einem großen Topf platziert, und mit ca. 5 cm Wasser bedeckt. Der Inhalt des Topfes wird über hoher Hitze zum Kochen gebracht, anschließend soll die Suppengrundlage auf mittlerer Hitze ca. 40 Minuten köcheln. Wichtig: Der Topf wird hierbei nicht abgedeckt!
- 3. Das restliche Wasser wird nun abgegossen und die Kuhfüße werden erneut mit Wasser begossen, bis sie ca. 5 cm bedeckt sind. Das Prozedere von Punkt 2 wiederholt sich. Das Wasser wird hierbei aber nicht abgegossen, sondern immer wieder neu aufgegossen, erfahrungsgemäß sollte man dies alle 1,5 bis 2 Stunden tun. Insgesamt köcheln die Kuhfüße jetzt auf mittlerer Hitze 6 bis 8 Stunden lang. Das Prozedere dauert war insgesamt lang, ist aber sehr unaufwändig.
- 4. Wenn die Füße weich und zart gekocht sind, werden zwei Tassen der Brühe in der Küchenmaschine mit den Knoblauchzehen vermengt. (Traditionell werden eigentlich Mörser und Stößel dazu genutzt.)
- 5. Das von den Knochen abgelöste Fleisch und die Brühe werden nun wieder vermengt, nach Geschmack wird nun Salz hinzugegeben. Die Suppe wird heiß serviert, und Petersilie, Koriander und Zitronenscheiben werden dazu gereicht.

#### Ein besonderes Rezept von Gloria

## SAUERFLEISCH

#### Niederrheinisches Sauerfleisch

#### **Zutaten**

Butterschmalz

1kg Rindergulasch

3-4 große Zwiebeln

1–2 EL Apfelkraut

¾ Liter Brühe

½ - ¾ Tasse Essig (nach Geschmack)

Evtl. 1 TL Zuckercouleur

Soßenbinder

Pfeffer, Salz



**Fatima Aladağ,** Fotos aus ihrer Heimatstadt Krefeld, Mitarbeiterin im Fachdienst für Integration und Migration

### **Zubereitung**

Das Fleisch in Butterschmalz gut anbraten. Die Zwiebeln grob hacken, in den Topf geben und mitbraten. Das Apfelkraut dazugeben und alles gut vermischen. Dann wird das Fleisch mit Brühe und Essig abgelöscht. Zugedeckt mindestens zwei Stunden auf mittlerer Hitze schmoren lassen. Wenn eine dunkle Soße gewünscht wird, die Zuckercouleur zufügen, die Soße binden und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu reicht man Salzkartoffeln und Apfelmus. Das Sauerfleisch schmeckt auch gut zu Nudeln.

#### **Ein besonderes Rezept von Augusta**

## **BACALHAU**

#### **Portugiesisches Stockfischrezept**

#### Zutaten:

1 Kg Kartoffeln600 gr Stockfisch

1 1/2 dl Olivenöl

2 Knoblauchzehen

2 große Zwiebeln

2 Lorbeerblätter

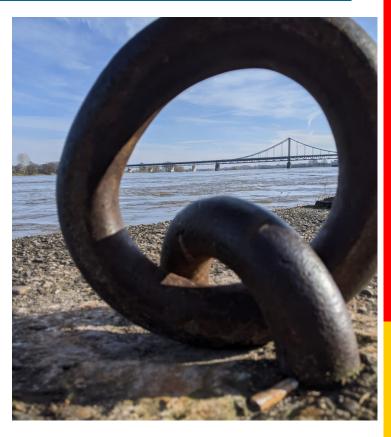
2 gekochte Eier

Oliven,

1 Bund Petersilie,

Pfeffer nach Geschmack

Anmerkung: Der Stockfisch wird am Vortag in kaltem Wasser eingeweicht.



**Fatima Aladağ,** Fotos aus ihrer Heimatstadt Krefeld, Mitarbeiterin im Fachdienst für Integration und Migration

## **Zubereitung**

Der Stockfisch wird gekocht und danach die Haut und die Gräten entfernt.

Die Zwiebeln werden in Scheiben geschnitten und zusammen mit den kleingeschnittenen Knoblauchzehen in Olivenöl gedünstet. Den Stockfisch hinzufügen sowie die Lorbeerblätter, kleingeschnittene Petersilie, die Oliven und die in Scheiben geschnittenen gekochten Eier hinzufügen. Bei schwacher Hitze alles kochen lassen.

Die gekochten Kartoffeln zu Püree stampfen. Eine feuerfeste Form mit Margarine einfetten. Den Boden der Auflaufform mit dem Püree bedecken, das Fischgericht darauf schichten, dieses wiederum mit dem Kartoffelpüree bedecken. Mit geschlagenem Ei bestreichen und Paniermehl darüber geben. In den Backofen geben und in zwanzig Minuten braun werden lassen.

Der Auflauf wird mit Kopfsalat serviert.

Bom apetite!

#### Ein besonderes Rezept von Eva

## **CHAPAMA**

#### Armenischer gefüllter Kürbis

#### **Zutaten**

1 Kürbis (2-3kg) z.B. Hokkaido

50g Butter

1TL Zimt

Für die Füllung:

100g Mandeln

250g Reis

100g getrocknete Aprikosen

100g Rosinen

1 Apfel

1 Quitte

1 EL Honig



### **Zubereitung**

Der Kürbis muss gewaschen werden und den oben Teil mit dem Stiel muss man wie einen Deckel abschneiden. Die Kerne und das Fruchtfleisch werden entfernt. Die Butter wird zerlassen und mit einer Messerspitze des Zimtes vermengt, dann wird der Kürbis von innen damit bestrichen.

#### Die Füllung:

Zuerst wird der Reis aufgesetzt, er sollte nicht ganz durchkochen. In der Zwischenzeit kann man die restliche Füllung zubereiten. Zuerst muss man die Mandeln mit heißem Wasser übergießen, und etwas ziehen lassen bis man die Haut abziehen kann. Die getrockneten Aprikosen werden grob gehackt, und dann mit den Rosinen in ca. 3-4 EL Wasser zum köcheln gebracht. Der Apfel und die Quitte werden in Würfel geschnitten.

Der Reis wird nun mit dem restlichen Zimt, den Mandeln, dem Apfel, der Quitte und der Aprikosen-Rosinen Mischung vermengt. Damit wird der Kürbis nun gefüllt. Er wird insgesamt bei 180° 1,5 -2 Stunden lang gebacken. Nach einer Stunde Backzeit wird der Honig hinzugefügt.

Der Kürbis wird warm, frisch aus dem Ofen serviert. Vor dem Servieren sollte noch der Deckel angehoben, und ein kleines Stück Butter auf den Reis gelegt werden.

Der Kürbis lässt sich dann in Spalten schneiden, wie eine Melone.

Ein 3kg Kürbis reicht für 10-12 Personen.

**Fatima Aladağ,** Fotos aus ihrer Heimatstadt Krefeld, Mitarbeiterin im Fachdienst für Integration und Migration

#### **Ein besonderes Rezept von Simone**

## **BOLOGNESE**

#### **Italienisches Ragout**

#### Zutaten

Für 4 Personen

300 g gehacktes Rindfleisch 150 g Pancetta (Schinkenspeck) Zwiebel ca. 50 g Stangensellerie ca. 50 g Karotte ca. 50 g Olivenöl (extra vergine) 1 EL ca. Salz Schwarzer Pfeffer Gemüsebrühe Rotwein 100 g ca. Passierte Tomaten 300 g



**Fatima Aladağ,** Fotos aus ihrer Heimatstadt Krefeld, Mitarbeiterin im Fachdienst für Integration und Migration

## Zubereitung

Das Öl in einem ausreichend großen Topf erhitzen. Die Pancetta kleinschneiden und glasig andünsten

Zwiebel, Sellerie und Karotte sehr fein würfeln und hinzugeben, 5-6 Minuten auf kleiner Flamme kochen

Das Rindfleisch zugeben und scharf durchbraten, mit dem Rotwein ablöschen

Die passierten Tomaten hinzugeben, gut verrühren, nach Geschmack etwas Gemüsebrühe hinzugeben. Den Topf mit dem Deckel abdecken, ohne ihn zu schließen und bei sehr kleiner Flamme mindestens eine Stunden köcheln lassen. Gelegentlich umrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, evtl. Brühe zugeben

Mit Tagliatelle oder Spaghetti servieren

#### **Ein besonderes Rezept von Ilham**

## GARNELEN TAGINE

#### Ein beliebtes Gericht aus Marokko

#### Zutaten

24 mittelgroße Garnelen

2 Knoblauchzehen

1 große Zwiebel

1TL süßes Piment

1 Bund glatte Petersilie oder/ und

Koriander

2 EL Tomatenmark

4 mittelgroße Tomaten

1 EL Olivenöl

1EL Erdnussöl

1g Safran

 $1\!\!/_{\!\!2}$  Päckchen marokkanischen Safran

zum färben

400 g Reis

50g Butter

1 -2 unbehandelte Zitronen

**Fatima Aladağ,** Fotos aus ihrer Heimatstadt Krefeld, Mitarbeiterin im Fachdienst für Integration und Migration

## Zubereitung

Den Basmatireis in reichlich kochendem Salzwasser garen, abtropfen lassen und mit einem Stückchen Butter vermischen und warmstellen.

Garnelen säubern (Kopf und Schale entfernen), Zwiebeln und Knoblauch fein hacken, Tomaten enthäuten und hacken

Die beiden Öle erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch, andere Gewürze und die Garnelen dazugeben, kurz anbraten. Tomatenmark mit etwas Wasser verrühren und die frischen in Stücke geschnittenen Tomaten hinzufügen und alles fünf Minuten kochen. Dann kommen die frischen Kräuter dazu. Hitze wegnehmen und Topf etwas auf der heißen Platte stehen lassen, umrühren bis die Soße leicht eindickt.

Mit dem Reis und Zitronenspalten servieren.

#### Ein vietnamesisches Rezept von Eva

## **GEFÜLLTER TOFU**

#### Tofu in Tomatensoße, mit veganer Variante

#### **Zutaten**

200g Tofu (aus dem Asialaden, am besten eignet sich der frische fluffige Tofu) Zwiebeln Knoblauch Frische Tomaten oder Tomaten aus der Dose Frischer Koriander Chili, Salz, Pfeffer, Sojasoße

### Für die Füllung: Hackfleisch (auch vegan möglich) Lauchzwiebeln Salz, Pfeffer, Sojasoße



**Fatima Aladağ,** Fotos aus ihrer Heimatstadt Krefeld, Mitarbeiterin im Fachdienst für Integration und Migration

## **Zubereitung**

Tofu in größere, dicke Rechtecke schneiden und in die Mitte zu einer Tasche einschneiden. Hack und kleingeschnittene Lauchzwiebeln anbraten und würzen. Tofu -Tasche mit Hackfleisch füllen und in Öl goldgelb anbraten. Für die Soße feingehackte Zwiebeln und Knoblauch in Öl anbraten, gewürfelte Tomaten zufügen und dünsten bis eine Soße entsteht. Gehackten Koriander unterheben und würzen. Die Tofu -Taschen in die Soße geben und noch fünf Minuten schmoren.

Mit Reis servieren. Guten Appetit!

#### **Ein Lieblingsrezept von Susanne**

## **FEIGENSALAT**

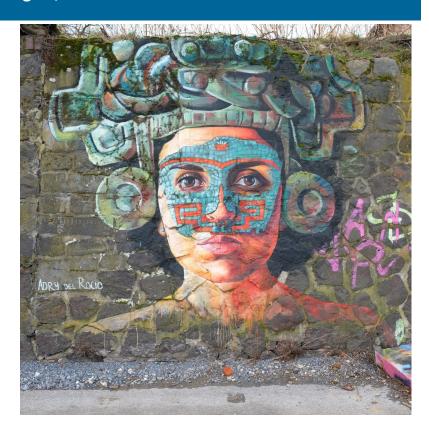
#### Vorspeise mit frischen Feigen, Parmaschinken und Mozzarella

#### Zutaten

4 frische Feigen 4 Scheiben Parmaschinken Kleine Mozzarellakugeln Rotes / grünes Basilikum

#### Zutaten für das Dressing

6 EL natives Olivenöl
3 EL Zitronensaft
1 EL Honig
2 EL Balsamico
Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Meersalz



**Fatima Aladağ,** Fotos aus ihrer Heimatstadt Krefeld, Mitarbeiterin im Fachdienst für Integration und Migration

## **Zubereitung**

Die reifen, gewaschenen Feigen am Stielansatz kreuzweise tief einschneiden, jedoch nicht bis zum Boden. Dann die Feigen unten zusammendrücken. Sie öffnen sich, das Fruchtfleisch ist nun zu erkennen. Jede Frucht mit einer Scheibe Schinken locker umwickeln, in eine flache Schale setzen, dazwischen die Mozzarellastücke verteilen und grünes oder rotes Basilikum dazugeben. Mit Dressing beträufeln und mit Brot servieren.

**Ein Lieblingsrezept von Karin** 

## **PFLAUMENKUCHEN**

#### Pflaumenkuchen vom Blech- ein Stück Heimat

#### **Zutaten**

½ Pfund Margarine ½ Pfund Zucker – je nach Geschmack ein wenig Zimt zum Überstreuen

- 2 Eier
- 1 Pfund Mehl
- 1 Backpulver
- 1 Vanillezucker
- 4 Pfund Pflaumen Zwetschgen!! 500 ml Sahne



**Fatima Aladağ,** Fotos aus ihrer Heimatstadt Krefeld, Mitarbeiterin im Fachdienst für Integration und Migration

## **Zubereitung**

Margarine, Eier, Zucker und Vanillezucker gut verrühren danach Mehl mit Backpulver mischen und langsam zur Masse hinzugeben mit etwas Milch zu einem Teig verrühren Teig auf dem Blech gleichmäßig verteilen Pflaumen halbieren und darauf in Reihen verteilen

Für mich bedeutet der Pflaumenkuchen *Heimat*, da meine Mutter ihn zu allererst an meinem Geburtstag Ende August gebacken hat. Das war die erste Erntezeit im Jahr für die Zwetschgen, die sich gut vom Kern lösen lassen und deshalb für den Kuchen am besten verwendet werden.

Dazu wird frische Sahne geschlagen

Ein Lieblingsrezept von Aleksandra

## KLUSKI ŚLĄSKIE

#### Schlesische Klöße

#### Zutaten:

Kartoffeln (1 kg reicht für drei Portionen, 1 Portion ca. 12 kleine Klöße) Kartoffelmehl

Schlesische Klöße sind in der ganzen polnischen Küche verbreitet. Man isst sie meistens als Beilage zu Fleischgerichten, aber auch zu gebratenen Zwiebeln oder zu Speck. Perfekte Klöße sollen klebrig sein und haben eine Konsistenz wie Gummi. Die Oberfläche ist glatt.



# **Fatima Aladağ,** Fotos aus ihrer Heimatstadt Krefeld, Mitarbeiterin im Fachdienst für Integration und Migration

## Zubereitung

Die Kartoffeln waschen und in Salzwasser weichkochen. Dann die Kartoffeln pellen und durch eine Kartoffelpresse in eine große Schüssel drücken und abkühlen lassen. Kartoffeln flach andrücken und ein Viertel des Teiges aus der Schüssel nehmen und diesen Teil mit Kartoffelmehl auffüllen. Dann alles zusammenfügen und mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Falls es klebt, etwas mehr Mehl zufügen, nicht zu viel, sonst werden die Klöße hart.

Aus dem Teig kleine Kugeln formen, etwas flach drücken und mit dem Daumen eine Delle hineindrücken. Dort sammelt sich später die Soße.

Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und die Klöße portionsweise köcheln, dabei umrühren, damit sie nicht am Boden kleben bleiben. Wenn die Klöße an die Oberfläche kommen noch zwei Minuten weiter köcheln und mit einem Schaumlöffel entnehmen.

Guten Appetit - Smacznego

## **BILDNACHWEIS**

#### Übersicht aller Kunstwerke

- Titelbild: **Galina Hein**, Buntes Atelier, Acryl auf Schallplatte,
- Seite 3 Muhannad Jabban, Fotos aus meiner neuen Welt. Kölner Dom,
- Seite 6 **Anna Gebert** mit Senioren der Belliniresidenz in Schicksbaum
- Seite 7 **Olga Klaus,** Sonnenblume, Pastelltechnik
- Seite 9 **Lidia Jacyn,** leitet das Bunte Atelier; Das Hansa-Haus, Acryl,
- Seite 11 Gabriela Rybarz, Fünf Frauen, Pastellkreide
- Seite 12 **Olga Klaus,** Kursleitung einLaden, Gemüse, Pastellkreide,
- Seite 13 **Muhannad Jabban**, Fotos aus meiner neuen Welt, Monschau
- Seite 14 Anatoli Jarkov Kursleitung, Das Haus im Wald, Acryl auf Leinwand,
- Seite 15 u. 16 **Band Salih**, Besucherin des Fachdienstes, Modezeichnungen
- Seite 17 **Hildegard Mahras,** Buntes Atelier, abstrakte Malerei, Acryl auf Leinwand,
- Seite 18 Rand Salhi, Das Meer, Acryl auf Leinwand
- Seite 19 **Band Salhi**, Modezeichnungen
- Seite 20 Gülin Öztemiz, Buntes Atelier, Abstrakte Malerei (Acryl auf Leinwand),
- Seite 21 Irini Kouvatsou, Initiatorin des Frauencafés im einLaden, Plakatentwurf
- Seite 22 u. 23 **Muhannad Jabban,** Fotos aus meiner neuen Welt
- Seite 24 **Bigitte Feldhofer** Besucherin im einLaden, Ausmalarbeit auf Velours,
- Seite 25 **Band Salih,** grafische Zeichnung, Filzstift auf Papier,
- Seite 26 Muhannad Jabban, Fotos aus meiner neuen Welt; Monschau
- Seite 27 **Band Salih,** Blumen; Acryl auf Leinwand,

## **BILDNACHWEIS**

#### Übersicht aller Kunstwerke

Seite 28 Anatoli Jarkov; Stillleben, Acryl auf Leinwand,

Seite 29 u. 30 Muhannad Jabban, Fotos aus meiner neuen Welt,

Seite 31 Band Salih, Portrait, Acryl auf Leinwand,

Seite 32 Carlo Giunta, Wangerooge, Acryl auf Leinwand,

Seite 33 **Galina Hein,** Buntes Atelier, Acryl auf CD,

Seite 34 Rand Salhi, rosa Blütenwelt, Acryl auf Leinwand,

Seite 35 Gülin Öztemiz, Buntes Atelier, Abstrakte Malerei (Acryl auf Leinwand)

Seite 40 N.N. aus der Malgruppe im einLaden

Seite 42 **Muhannad Jabban**, Fotos aus meiner neuen Welt,

Seite 43 bis 52 u. 54 **Fatima Aladağ,** Fotos aus ihrer Heimatstadt Krefeld, Mitarbeiterin im Fachdienst für Integration und Migration



Das Bild fotografierte Fatima Aladağ, auf einer Ausstellung im Bunker auf der Hansastraße in Krefeld 2019

#### Informationen aus unseren Arbeitsfeldern

Allgemeine Infos, Vorwort	Seite 2
Das Bunte Atelier, Selbstorganisation und Ehrenamt	Seite 9
Kreative Nachbarschaft im einLaden, Stadtteilarbeit	Seite 11
Flüchtlingsarbeit	Seite 14
Netzwerk für arabisch sprechende Frauen, Ehrenamt und Selbsthilfe	Seite 20
Migrationsberatung für Erwachsene (MBE)	Seite 26
Angebote der Integrationsagentur (IA)	Seite 32
Sprach– und Integrationskurse, Hausaufgabenhilfe	Seite 34
Projektinformation: So kocht meine Mutter	Seite 35
So kocht der Fachdienst	Seite 42

Weitere Informationen zu unseren zahlreichen Aufgaben www.caritas-krefeld.de

Ansprechpartnerin für das interkulturelle Koch- und Bilderbuch:
Gloria Schloeßer, Tel. 02151 63 95 30, Mail: schloesser@caritas-krefeld .de
Integrationsagentur



#### Herausgeber:

Caritasverband für die Region Krefeld e.V. Fachdienst für Integration und Migration

Hansa – Haus, Am Hauptbahnhof 2, 47798 Krefeld

