



SHA BALEY

Tibetanische Spezialität von Yancheng



Zutaten:

Teig:

3 kleine Gläser Mehl
1/2 kleine Gläser Wasser

Füllung:

250 g Hackfleisch vom Rind
3 Stck Frühlingszwiebeln
2 Zwiebeln
1,5 Teel. Salz
1 Teel. Garam Masala
3 Gläser Wasser

Soße

2 Tomaten
1 Teel. Salz
3 kleine rote Chili

Zubereitung:

Mehl mit Wasser zu einem Teig verkneten.

Die Füllung:

Alle Zutaten in einer Pfanne mit wenig Öl scharf anbraten.

Chutni Soße:

Tomaten, Salz und Chili kochen.
Anschließend mit einem Stabmixer zerkleinern.

Fertigstellen:

Teig in dünne Fladen formen und mit Rindfleisch füllen. In der Pfanne mit wenig Öl ausbacken.
Chutni Soße dazu reichen.

CAPATI

Ruandische Spezialität von Jaqueline



Zutaten:

Teig:

1 kg Mehl
1 Glas Öl
2 rote Zwiebeln
2 Teel. Salz

Zubereitung:

Zwiebeln waschen und in kleine Würfel schneiden. Mit dem Mehl, Öl und Salz zu einem Teig kneten.

Anschließend in der Pfanne mit etwas Öl braten.



ATSMA

Georgische Spezialitäten von Magda und Tornike



Zutaten:

5 Eier
1 Tasse Wasser
500 g Butter
1 kg Käse
1 kg Mehl
Salz

Zubereitung:

Eier, Mehl, Wasser und Salz zu einem Teig kneten.
Den Teig ausrollen und eine Form damit auslegen.
In einer Form den Teig mit Käse und Butter schichten: Käse | Butter | Käse | Butter | Käse | Butter
Im Backofen bei 200 ° backen.

ZGAPARI

Georgische Spezialität von Magda und Tornike



Zutaten:

Teig:
3 Eier
200 g. Zucker
1 kg Mehl
3 Essl. Hohnig
50 g Hefe
2 Tüten Vanille Zucker

Füllung:

1 L Milch
50 g Zucker
250 g Butter

Zubereitung:

Die Zutaten für den Teig zu einem Teig verarbeiten. Eine Form fetten und den Teig im Ofen ausbacken, stürzen und abkühlen lassen.

Für die Füllung aus Milch, Zucker und 2 Esslöffel Mehl einen Pudding kochen. abkühlen lassen.

Die Butter für die Füllung cremig rühren. esslöffelweise den Pudding unterrühren.

Den ausgekühlten Teig in dünne Schichten schneiden. Teig und Füllung abwechselnd in Schichten.



MEGLUP

Türkische Spezialität von Narin



Zutaten:

1/2 kg Hühnchen
3 Kartoffeln
3 Tomaten
2 Paprika
Knoblauch
100 g Reis
Salz
1/2 Glas Öl
2 Essl. Tomatenmark
Chilli Pfeffer
1/2 l Wasser

Zubereitung:

Hühnchenteile braten und in einen Topf legen. Kartoffeln, Tomaten und Paprika in Scheiben schneiden und darum legen. Reis mit Salz und in Wasser und einem halben Glas Öl kochen.

Dann den Reis mit Tomatenmark mischen und mit Chilib Pfeffer würzen. Den Reis über das Hühnchen und das Gemüse verteilen.

Den Topf mit 1/2 Liter Wasser aufgießen 30 Minuten kochen lassen. Anschließend alles auf einen Teller stürzen.

BAEYANIL BRAYEKO REIS

Kurdische Spezialität von Viyan



Zutaten:

1 Kilo Reis
4 Gläser Wasser
Ein Esslöffel Salz
1/2 Glas Öl
1 Löffel Pfeffer

4 Kartoffeln
1 Tüte Mandeln
1 Tüte Sultaninen
1 kg Hackfleisch
Salz, Öl

Zubereitung:

Den Reis mit Wasser, Öl, Salz und Pfeffer zusammen kochen.

Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden. Mandeln, Sultaninen mischen.

Das Hackfleisch in Öl braten.

Alles in einem großen Topf vermischen. Mit Salz abschmecken.



DOLMA

Irakisch/Kurdische Spezialität von Khalida



Zutaten:

1 kg Kochbeutelreis
2 Tomaten
1 Zucchini
1 Aubergine
2 Zehen Knoblauch
5 Kartoffeln
Weinblätter
2 Essl. Tomatenmark
2 Teel. schwarzer Pfeffer
2 Teel. milden Madras Curry
2 Teel. Kurkuma Pulver
3 Essl. Salz
1 Glas Öl

Zubereitung:

Reis im Salzwasser gar kochen, mit
Tomatenmark und Gewürze vermischen.

Tomaten, Zucchini, Aubergine waschen und
aushöhlen. Mit dem Reis füllen.
Weinblätter waschen und mit Reis füllen.

KÄSEBRÖTCHEN

Syrische Spezialität von Saney und Suleymann



Zutaten:

3 Eier
1 Glas Öl
1 Glas Milch
1 Teel. Salz
2 Teel. Zucker
1 Packung Backpulver
4 gläser Mehl

Frischkäse oder Schafskäse

Zubereitung:

Teig
Für den Teig alle Zutaten zu einem
geschmeidigen Teig verkneten. ca. 20
Minuten ruhen lassen.

Aus dem Teig kleine Kugeln formen. Ein Loch
eindrücken und den Käse hineingeben. Das
Loch wieder schließen.

Brötchen auf einem Backblech anordnen
und mit Ei bestreichen.

Bei 190° 20 - 25 Minuten backen.



SAUBOHNEN

Syrische Spezialität von Hanaa und Asaad



Zutaten:

200 g Saubohnen
50 g Zernose
1 Zitrone
1 Tomate
20 g Joghurt
Petersilie
Olivenöl

Zubereitung:

Saubohnen aus dem Glas gut abtropfen lassen.
Zitrone auspressen, Tomate hacken.
Alle Zutaten miteinander vermischen.
Mit Tomate und Petersilie garnieren.

FALAFEL

Syrische Spezialität von Hanaa und Asaad



Zutaten:

500 g Kichererbsen (getrocknet)
200 g Bulgur
4 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
1 Teel. Kreuzkümmel
1 Chilischote (getrocknet)
1 Bund Petersilie
100 g Paniermehl
1 Essl. Weizenmehl
1 Teel. Backpulver
Pfeffer
Salz

Zubereitung:

Kichererbsen über Nacht in kaltem Wasser quellen lassen. Abspülen und in 2 l Wasser mit etwas Backpulver 45 min. leicht kochen.
Bulgur in 200 ml heißem Wasser quellen.
Zwiebeln, Knoblauch fein schneiden, Chilischoten und Kreuzkümmeln fein mörsern.
Alle Zutaten zusammengeben und mit einem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Mehl, Backpulver und Petersilie zugeben und zu einem Teig verkneten.
Aus dem Teig Bällchen formen und 20 Min. kalt stellen.
Dann in einer hohen Pfanne in heißem Öl frittieren und auf einem Küchenpapier abtropfen. Mit Koriander garnieren.



KARTOFFELSALAT

Deutsche Spezialität von Anke



Zutaten:

2 kg Kartoffeln
10 Eier
1/2 Glas Cornichons
1 Glas Salatcreme
100 ml Sahne
2 Teel. Salz
etwas schwarzen Pfeffer

Zubereitung:

Ganze Kartoffeln mit Schale kochen.
Nach dem Kochen die Schale abziehen.
Kalt stellen.
10 Eier hart kochen. Schälen und kalt stellen.

Für die Marinade
Salatcreme (oder Majonaise) mit ca. 150 ml
Gurkenwasser und 100 ml Sahne verrühren.
Klein gewürfelte Cornichons hinzufügen und
verrühren.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die abgekühlten Kartoffeln und Eier in
Scheiben schneiden und vorsichtig in die
Marinade rühren.
Den Salat über Nacht ziehen lassen.

HACKBÄLLCHEN

Deutsche Spezialität von Anke



Zutaten:

1 kg Rinderhackfleisch
3 Zwiebeln
ca. 2,5 Teel. Salz
1 Teel. Thymian
etwas Pfeffer
150 g Paniermehl
ca. 200 ml Milch

Zubereitung:

Paniermehl mit Salz, Pfeffer und Thymian
mischen.
Zwiebeln schälen, in feine Stücke schneiden.
und mit dem Paniermehl vermischen.
Mit der Milch verrühren, bis eine breiige
Konsistenz entsteht.
Die Paniermehlmischung mit dem Hackfleisch
gut vermischen.
Anschließend kleine Bällchen formen und
diese in einer heißen Pfanne in Öl oder
Margarine durchbraten.



SALAT

Kurdische Spezialität von Mewan



Zutaten:

1 Eisbergsalat
4 Tomaten
2 Karotten
1 Schlangengurke
1 Aubergine

1 Zitrone
Salz
Peperoni
Granatapfelsirup

Zubereitung:

Den Salat, Tomaten, Karotten, Gurke und Aubergine in kleine Würfel schneiden. Alles gut vermischen.

Für die Soße
Den Saft der Zitrone mit Salz, einer fein geschnittenen Peperoni und Granatapfelsirup abschmecken.

Die Soße über den Salat geben und vermischen.

SIGARABÖREK

Kurdische Spezialität von Fatma



Zutaten:

1 Packung Yufka in Dreiecke
200 g Frischkäse
1/2 Glas Öl

Zubereitung:

Käse in Stücke schneiden.
Yufka mit Käse füllen und aufrollen.
Öl in der Pfanne heiß werden lassen. Yufka darin ca. 15 Sekunden braten.



RINDERLEBER

Sudanesische Spezialität von Ashref



Zutaten:

Zubereitung:

FRTIERTES HÄHNCHEN

Sudanesische Spezialität von Ashref



Zutaten:

Zubereitung: