

Ein dolles Kochbuch

Dolle Deerns kochen im Mädchentreff Kirchdorf-Süd

Hallo und Merhaba!

Ein kurzes Vorwort zu den Hintergründen

Ein besonderes Ziel unseres Kochprojektes ist es, mit dem gemeinsamen, gesunden Kochen und Essen, auch mögliche Folgen von Armut für die Mädchen abzuwenden: alle Mädchen sollen gutes und gesundes Essen kennenlernen und selber später in der Lage sein, sich gesund zu ernähren.

Die Mädchen bereiten gemeinsam mit einer Mitarbeiterin Speisen zu, sammeln dabei praktische Erfahrungen, die es leichter machen, dies zu Hause zu wiederholen. Die Mädchen sollen mit Spaß Einblicke in die Welt des Kochens bekommen. Sie beteiligen sich aktiv beim Einkauf, sowie bei der Zubereitung der Mahlzeiten und probieren dann auch gerne mal ihnen unbekannte Nahrungsmittel und Gerichte.

Das Essen in geselliger und großer Runde ist der zentrale Punkt jedes Kochtages.

Wir haben viele Besucherinnen, deren Familien am Existenzminimum leben und sich oft keine ausgewogenen Mahlzeiten leisten können. Es ist uns deshalb wichtig vielfältig zu kochen und den Mädchen zu zeigen, dass auch mit wenigen Mitteln und etwas eigenem Engagement eine gesunde Ernährung möglich ist.

Das „Wir-Gefühl“, das beim gemeinsamen Kochen entsteht, bestärkt uns in unserer Arbeit. Die Mädchen verabreden sich gezielt um zusammen am Kochprojekt teilzunehmen und genießen dann in harmonischer und kreativer Atmosphäre die gemeinsame Zeit.

Auch in Zukunft freuen wir uns dieses tolle und wichtige Projekt weiterführen zu können.

Nihada Morić, Keziban Daşdemir
Mädchentreff Kirchdorf-Süd

Herzhaftes

Karniyarik Auberginen mit Hackfüllung und Reis.....	S.8
Mercimek Köftesi Linsenfrikadellen.....	S.11
Lasagne mit Salat.....	S.12
Sulu Köfte Klößchensuppe mit Salat.....	S.15
Dolma Gefüllte Paprika mit Quark.....	S.16
Würstchen mit Nudel- und Kartoffelsalat.....	S.19
Pizza mit Salat.....	S.20
Börek Teigtaschen mit Füllung.....	S.23
Kuru Fasulye ve Pilav Weiße Bohnen mit Reis.....	S.24

Süße Sachen

Franzbrötchen Süße Spezialität aus Hamburg.....	S.29
Apfelkuchen mit Streuseln.....	S.30
Sekerpare Mandelkissen.....	S.33



Karniyarik

Auberginen mit Hackfüllung und Reis

Zutaten

- 6-8 Stk. lange Auberginen
- 8-10 grüne lange Paprika
- 3 Gläser Basmatireis
- 1 Dose Mais
- 1/3 Pack. Butter

Für die Hackfüllung

- 1 kg. Hackfleisch (Rind u. Schaf)
- 4 große Zwiebeln
- 4 Tomaten
- 6-8 lange Paprika
- ½ Bund Petersilie
- 6-7 Zehen Knoblauch
- ½ TL Pfeffer
- 1 ½ TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikagewürz
- 1 ½ TL scharfe Paprikawürzung

Zum Garnieren

- 2-3 Tomaten
- 2-3 grüne Paprika

Zubereitung

Auberginen waschen, oberen Teil abschneiden und in der Mitte durchschneiden. Die Auberginen mit etwas Öl in einer Pfanne angebraten. Anschließend auf ein großes Backblech legen.

Zwiebeln, Tomaten und Paprika in kleine Würfel schneiden. Das Hackfleisch gut durchbraten bis die Flüssigkeit eingekocht ist. Nun ½ Glas Öl und 3 TL Salz zum Hack dazugeben. Das Gemüse, den kleingeschnittenen Knoblauch, die Petersilie und Gewürze untermengen.

Die Auberginen mit der Hackmasse füllen und mit Paprika- und Tomatenscheiben garnieren.

1 bis 1 ½ Glas Wasser in das Backblech geben und die Auberginen im Backofen bei 200 °C - 250 °C ca. 20 Minuten garen.

Jetzt den Mais mit etwas Öl in der Pfanne anbraten. Den Basmatireis gut waschen und sieben. In die Maispfanne geben und kurz mitbraten. Dazu kommen dann bei 3 Gläsern Reis 4-5 Gläser Wasser, 3 TL Salz, ein wenig Vegeta und ¼ Packet Butter.

Afiyet olsun
Guten Appetit





Mercimek Köftesi

Linsenfrikadellen

Zutaten

- 1 Pack. (500 g) rote Linsen
- 1 Pack. (1 kg) Weizengrütze (extra fein)
- 1 Dose Tomatenmark
- 1 Dose Paprikamark (nicht scharf)
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 1 Bund Petersilie
- 2 Kopfsalate, große Blätter
- 4-5 Zitronen
- ½ TL Pfeffer
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 ½ TL scharfe Paprikawürzmischung

Zubereitung

Linsen in Wasser mit 2 TL Salz kochen bis sie weich sind.

2 EL Tomaten- und 2 EL Paprikamark in einer Pfanne mit ca. ½ Glas Sonnenblumenöl erhitzt. Sobald die Linsen durch sind, den Herd ausschalten und die Weizengrütze dazu geben.

Wenn das Wasser von der Weizengrütze aufgenommen wurde und diese weich geworden ist, das Tomaten- und Paprikamark hinzugeben. Die Mischung muss erkalten bevor die kleingeschnittenen Lauchzwiebel zusammen mit der gehackten Petersilie sowie der Würzmischung dazu gegeben werden kann.

Nun etwas Sonnenblumenöl dazugeben und alles gut durchmischen. Die Masse zu kleinen Frikadellen formen. Anschließend jede Frikadelle in ein Salatblatt wickeln und mit Zitronensaft verfeinern.

Afiyet olsun
Guten Appetit

Lasagne

Mit Salat

Zutaten

Für die Lasagne

- 1,5 kg Hackfleisch
- 2 Pack. Lasagneplatten
- 6 Pack. Lasagnewürzmischung
- 4 Becher Sahne
- 2 Dosen Mais
- 2 Pack. geriebener Käse
- 6 Zwiebeln
- ½ TL Pfeffer
- 1 ½ TL Kreuzkümmel
- 1 ½ TL Paprikagewürz (nicht scharf)

Für den Salat

- 1 Kopfsalat
- 2 Paprika
- 1 Bund Radieschen
- 4 Tomaten

Für das Salatdressing

- Essig und Öl
- 1 ½ Zitronen
- Salz und Pfeffer
- Salatkräuter

Zubereitung

Kleingeschnittene Zwiebeln mit Öl in einem Topf glasig werden lassen. Das Hackfleisch hinzugeben und beides anbraten. Die Lasagnewürzmischung mit entsprechend viel Wasser dazugeben. Mais und Sahne dazugeben und aufkochen lassen.

Die Hackfleischsoße in einer großen Auflaufform abwechselnd mit den Lasagneplatten aufschichten. Mit einer Schicht Soße beginnen und die Lasagneplatten, wenn nötig, in die richtige Form brechen.

Dann für ca. 20-35 Minuten im vorgeheizten Ofen auf 200 °C backen.

Während die Lasagne im Ofen ist, kann der Salat zubereitet werden. Für das Dressing ein paar EL Essig mit der doppelten Menge an Öl verquirlen und mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Kräutern vermischen. Die Salat-Zutaten waschen und kleinschneiden. In einer großen Schüssel zusammenmengen und mit dem Dressing übergießen.

Afiyet olsun
Guten Appetit





Sulu Köfte

Klößchensuppe mit Gemüse

Zutaten

- 5-6 Kartoffeln
- 5-6 Karotten
- 3 Zucchini
- 1 Sellerie (möglichst klein)
- 2 Porree
- 3 EL Mehl
- 1/3 Pack. Butter
- 2 Zweige frische Minze

Für die Klößchen

- 1 ½ Pack. Hackbratenmischung
- 700 g gemischtes Hackfleisch (Lamm und Rind)

Zubereitung

Das ganze Gemüse klein schneiden und in einem Topf mit gesalzenem Wasser kochen. Das Mehl in etwas Wasser auflösen und in den Topf geben.

Die Hackbratenmischung mit einem halben Glas Wasser mischen und mit dem Hackfleisch in eine große Schüssel geben. 1 TL Kreuzkümmel, ½ TL Pfeffer und ein bisschen Sonnenblumenöl hinzugeben.

Gut durchkneten und kleine Klößchen formen die anschließend in die Suppe kommen.

Während die Suppe kocht, die Butter zusammen mit der Minze in einem Topf schmelzen lassen und der Suppe hinzugeben.

Afiyet olsun
Guten Appetit

Dolma

Gefüllte Paprika mit Quark

Zutaten

- 25 Stk. Grüne Paprika
- 4-5 Tomaten
- 600 g Hackfleisch
- 1 kg Reis (kein Basmati)
- 1/3 Bund Petersilie
- 1 Bund Dill
- 3 Zwiebeln
- 4 Zehen Knoblauch
- 1/2 TL Pfeffer
- 3 TL Salz
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 1 TL rote Paprikawürzmischung
- 1 1/2 EL süßes Tomatenmark
- 1 EL scharfes Tomatenmark
- 1/2 Glas Sonnenblumenöl

Zubereitung

Den Reis gründlich waschen, die Paprika säubern und den Deckel abschneiden. Die Paprika mit dem Messer an drei verschiedenen Stellen einstechen.

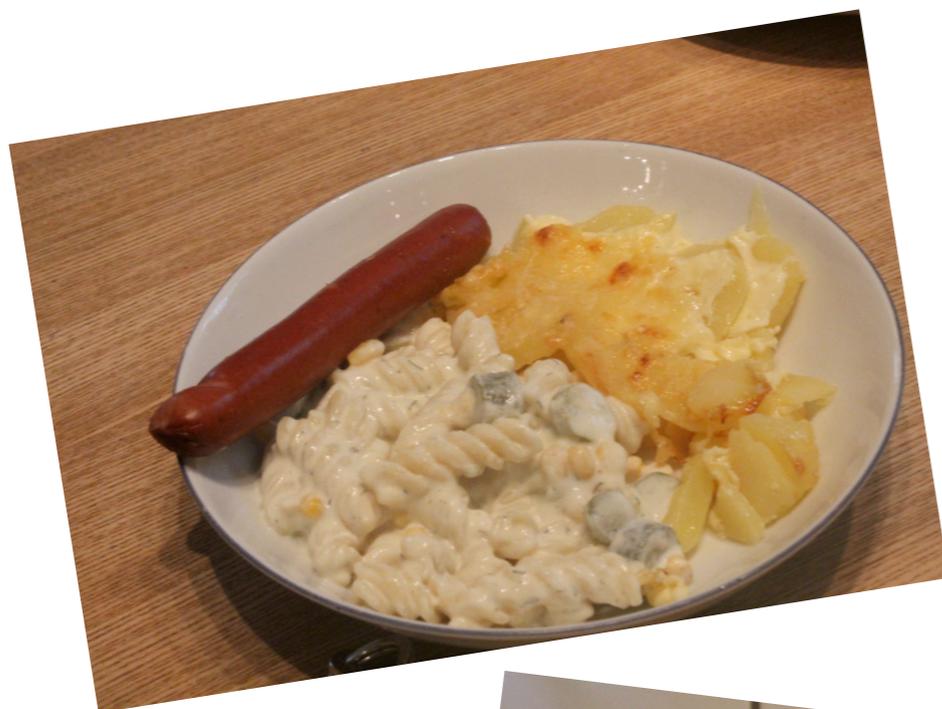
Reis und Hackfleisch in eine große Schüssel geben. Tomatenmark, Öl, Gewürze, die kleingeschnittene Petersilie, Dill, Knoblauch und Zwiebeln dazugeben und gut durchmischen.

Die Paprikaschoten mit dem Gemisch zu 3/4 füllen, damit der Reis noch Platz hat um aufzugehen. Anschließend mit Tomatenstücken dekorieren.

Die gefüllten Paprikaschoten auf einem tiefen Backblech aufreihen und das Blech mit Wasser auffüllen, sodass die Schoten zur Hälfte im Wasser stehen. Im Ofen bei ca. 200-225 °C ca. 1-2 Stunden garen. Um zu verhindern, dass das Gemüse austrocknet, kann man das Blech auch mit Alufolie abdecken. Alternativ kann man sie auch in einem großen Topf kochen.

Afiyet olsun
Guten Appetit





Würstchen

mit Nudel-und Kartoffelsalat

Zutaten

Würstchen

Für den Nudelsalat

- 1 Pk. Nudeln
- 2 EL Mayonaise
- 2 TL Senf
- 1 Dose Mais
- 1/2 Glas Gewürzgurken

Für den Kartoffelaufauf

- 1 kg Kartoffeln
- 1 Becher Sahne
- 2 Eier
- ca. 300 ml Milch
- 1 Pk. geriebener Käse

Zubereitung

Die Nudeln in einem Topf kochen.

Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Anschließend in eine Auflaufform füllen und mit einem Gemisch aus Sahne, Milch und Eiern übergießen.

Den Auflauf im Ofen bei 200°C backen bis die Kartoffeln gar sind. Dann den Käse darauf streuen und nochmal ein paar Minuten weiterbacken.

Zeitgleich die Würstchen in genügend Wasser kochen. Damit sie dabei nicht platzen kann man sie vorher anpieksen.

Fertig ist das einfache und leckere Gericht !

Afiyet olsun
Guten Appetit

Pizza

mit Salat

Zutaten

- 1,5 kg Mehl
- 1 1/2 Pk. Hefe
- 6 TL Salz
- 3 TL Zucker
- 1 Glas Sonnenblumenöl
- ca. 1 l warmes Wasser

Für den Belag

- 2 Dosen geschälte Tomaten
- 4 Paprika
- 2 Dosen Mais
- 2 Dosen Champignons
- ca. 6 Zwiebeln
- 2 Gläser Oliven
- 1-2 TL Salz
- 3 Pk. geriebener Käse
- 2 Pk. Sucuk / Pizzasalami
- 4 Dosen Thunfisch

Für den Salat

- 2 Köpfe Eisbergsalat
- 3 Paprika
- 1 Bund Radieschen
- 1 Gurke
- 4 Tomaten
- 2 Zitronen
- Öl und Salatgewürze

Zubereitung

Die Hefe mit dem Salz und Zucker vermischen und mit etwas warmen Wasser übergießen. Verquirlen, bis sich alle Klumpen aufgelöst haben.

Anschließend in einer großen Schüssel mit dem Mehl, Öl und dem restlichen warmen Wasser zu einer gleichmäßigen Masse kneten. Den Teig an einem warmen Ort zwei Stunden ruhen lassen.

In der Zwischenzeit wird der Belag für die Pizzen zubereitet. Paprika, Zwiebeln und Champignons kleinschneiden. Diese und alle anderen Zutaten auf verschiedene Teller verteilen, damit sie griffbereit stehen.

Wenn der Teig aufgegangen ist wird er dünn ausgerollt, sodass das ganze, mit Backpapier ausgelegte, Backblech bedeckt ist. Die Menge reicht für 4-5 Bleche. Nun kann die Pizza je nach Vorliebe mit den Zutaten belegt werden und kommt dann bei ca. 230-250 °C Grad in den Backofen.

Während die Pizza im Ofen wird, kann der Salat zubereitet werden.

Afiyet olsun
Guten Appetit





Börek

Teigtaschen mit Füllung

Zutaten

- 2 kg Mehl
- 2 Pk. Hefe
- 4 Eiweiß
- 1 Glas Sonnenblumenöl
- 2 EL Margarine
- 3 EL Salz
- 3 EL Zucker
- ca. 1 l warmes Wasser

Für die Hackfleischfüllung

- 800 g Hackfleisch
- 4-5 Zwiebeln
- 1/3 Bund Petersilie
- 1/2 Glas Sonnenblumenöl
- 1/2 TL Pfeffer
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL rotes Paprikagewürz
- 1 TL Salz

Für die Schafskäsefüllung

- 3 Pk. Fetakäse
- 2/3 Bund Petersilie

Weitere Zutaten

- Sesam
- 4 Eigelb
- etwas Milch

Zubereitung

Die Hefe in etwas warmen Wasser auflösen, dann mit den restlichen Zutaten vermengen. Nachdem er gut durchgeknetet wurde muss der Teig 2 Stunden an einem warmen Ort aufgehen.

Währenddessen wird das Hackfleisch in einer Pfanne mit Öl angebraten. Zwiebelwürfel, Gewürze und gehackte Petersilie dazugeben. Für die Schafskäsefüllung die Petersilie hacken und mit dem zerbröselten Schafskäse vermischen.

Wenn der Teig aufgegangen ist, faustgroße Kugeln abteilen und diese grob ausrollen. Die Füllung daraufgeben und die Teigtaschen schließen. Bevor sie in den Ofen kommen, mit dem Eigelb-Milch-Gemisch bestreichen und mit Sesam bestreut.

Bei ca. 200°C backen bis der Teig goldbraun und knusprig aussieht.

Afiyet olsun
Guten Appetit

Kuru Fasulye ve Pilav

weiße Bohnen mit Reis

Zutaten

- 1 kg Rindfleisch
- 2 kg weiße Bohnen
- 500 g Zwiebeln
- 1 1/2 EL scharfes Tomatenmark
- 1 1/2 EL süßes Tomatenmark
- 2 EL Margarine
- 3 TL Salz
- ca. 1-1,5l Wasser (nach Augenmaß)

Für den Reis

- 4 Gläser Reis
- ca. 4 EL Reismudeln
- 5 Gläser Wasser
- 2-3 EL Butter
- 3-4 TL Vegeta (Gewürzmischung)
oder Salz

Zubereitung

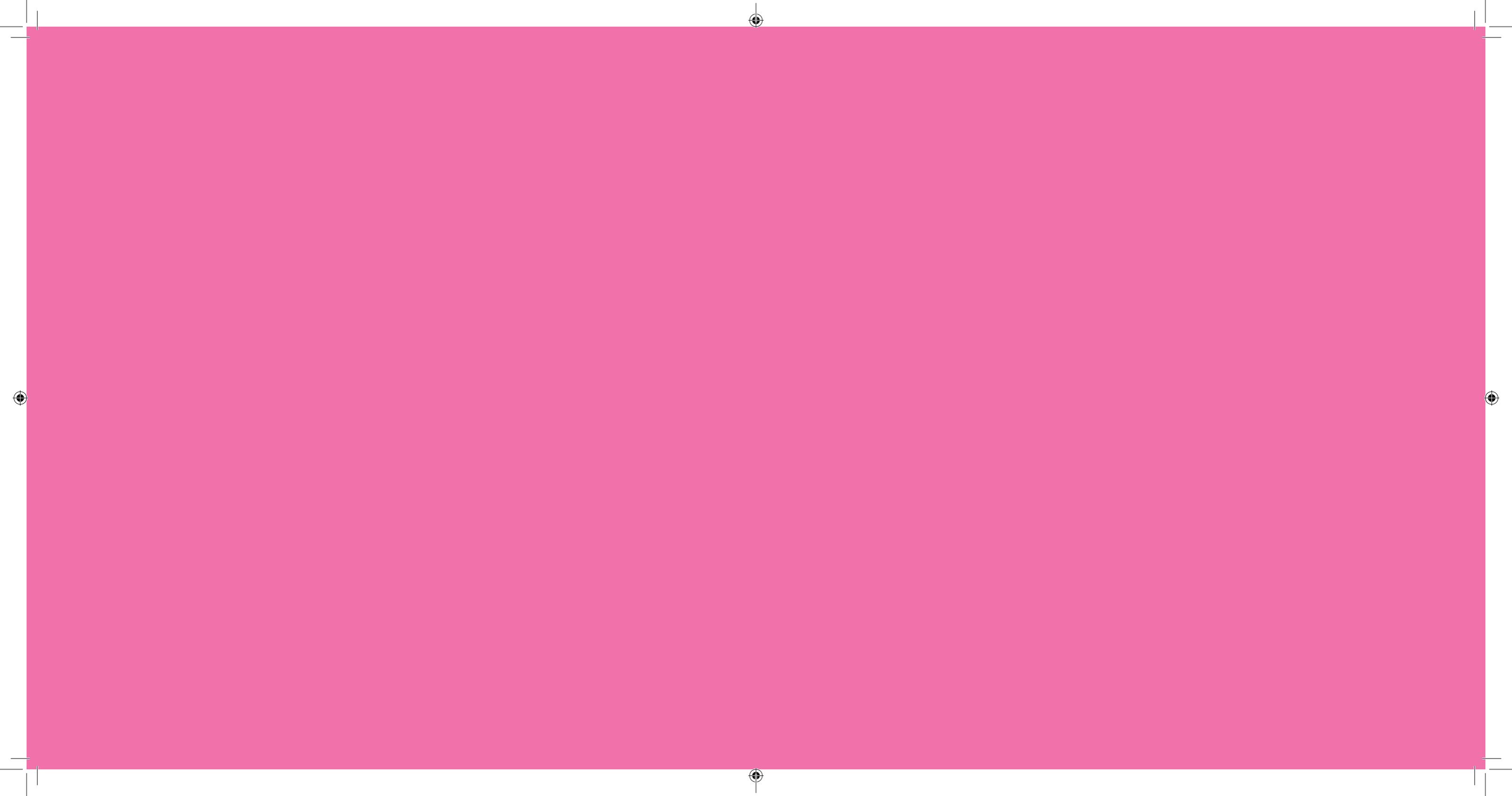
Das Rindfleisch in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne anbraten. Margarine, Tomatenmark und die klein geschnittenen Zwiebeln dazu geben und weiter erhitzen.

Anschließend das Wasser hinzufügen und kochen lassen, damit das Fleisch gart (Rindfleisch braucht etwas länger als andere Sorten). Die Bohnen mit dem Salz dazugeben und nochmals mit genügend Wasser auffüllen.

Während das Bohnengericht im Topf kocht, kann der Reis schon mal gewaschen und zubereitet werden. Dazu erst die Reismudeln (arpa sehriye) in etwas Sonnenblumenöl anbraten bis sie goldbraun sind, anschließend den gewaschenen Reis dazugeben und gemeinsam kurz anbraten. Dann das Wasser dazugeben, Vegeta bzw. Salz und die Butter hinzufügen und mit geschlossenem Deckel köcheln lassen.

Afiyet olsun
Guten Appetit







Franzbrötchen

Süße Spezialität aus Hamburg

Zutaten

Für den Teig

- 1 Würfel Hefe
- 200 ml lauwarme Milch
- 500 g Mehl
- 75 g Margarine
- 50 g Zucker
- 1 Ei
- 1 Prise Salz

Zum bestreichen

- 75 g Margarine
- 125 g Zucker - Zimt - Mischung

Zubereitung

Die Hefe in der lauwarmen Milch auflösen und anschließend mit den restlichen Zutaten für den Teig verrühren. Den Teig im Backofen bei 40 °C 30 min. ruhen lassen. Den Teig gut durchkneten und weitere 20 min. bei derselben Temperatur ruhen lassen.

Als Nächstes den Teig auf ca. 40 x 60 cm ausrollen, mit Margarine bestreichen und mit der Zucker-Zimt-Mischung bestreuen. Je nach Vorliebe kann man mehr oder weniger Zimt nehmen.

Den Teig aufrollen und in etwa 2 cm breite Scheiben schneiden. Mit einem Holzlöffel von oben auf die schmale Kante pressen. Das verleiht den Franzbrötchen ihre typische Form.

Jetzt die Franzbrötchen nochmal bei 40 °C 15 Minuten lang ruhen lassen. Anschließend bei 250 °C (Umluft) 15 Minuten backen.

Für die Glasur Butter schmelzen lassen, Zimt und Zucker dazu geben und über die fertigen Franzbrötchen streichen.

Afiyet olsun
Guten Appetit

Apfelkuchen

mit Streuseln

Zutaten

500 g Mehl
250 g Butter
100 g Zucker
1 Pk. Backpulver
1 Pk. Vanillezucker
2 Eier

Für die Streusel

400 g Mehl
200 g Butter
100 g Zucker
1 Pk. Vanillezucker

Zubereitung

Die Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und gut durchkneten. Den Teig auf einem Blech, das mit Backpapier ausgelegt ist, verteilen.

Für die Streusel die restlichen Zutaten in eine Schüssel geben und so lange kneten, bis er zu kleinen Streuseln zerfällt. Eventuell muss etwas mehr Mehl hinzugefügt werden.

Die Äpfel schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Auf dem Teig verteilen, darüber die Streusel geben.
Den Kuchen bei 180 C° ca. 70 min. backen.

Afiyet olsun
Guten Appetit





Sekerpare

Mandelkissen

Zutaten

100 g Weizengrieß
100 g Joghurt
100 g Sonnenblumenöl
1 Pk. Backpulver
1 Pk. Vanillezucker
2 Eier
800 g Mehl

Zum verzieren

ganze Mandeln

Für den Sirup

500 g Zucker
400 g Wasser

Zubereitung

Aus den Zutaten einen glatten Teig rühren. Teelöffelgroße Teigkugeln daraus formen. Jeweils eine Mandel (oder wahlweise Haselnuss) in die Mitte der Kugel drücken. Die Mandelkissen nicht zu dicht auf ein, mit Backpapier ausgelegtes, Blech legen und im Backofen bei 180°C backen, bis sie goldbraun sind.

Nun in einem Topf aus Wasser und Zucker einen Sirup kochen.

Die erkalteten Mandelkissen in den warmen Sirup tauchen, bis sie sich damit vollgesogen haben. Es ist hierbei wichtig darauf zu achten, dass *entweder* die Mandelkissen *oder* der Sirup warm ist!

Afiyet olsun
Guten Appetit

Impressum

Rezepte: Pinar Sari und Keziban Daşdemir
Fotos: Team des Mädchentreffs Kirchdorf-Süd
Layout: Pauline Cellier

© 2012 Mädchentreff Kirchdorf-Süd, Dolle Deerns e. V.
www.maedchentreff-ki-sued.de

Ein Projekt vom Dolle Deerns e.V.



Das Kochprojekt wird in den letzten Jahren durch folgende Sponsoren finanziert:



BürgerStiftung
Hamburg



Hamburger
Spendenparlament



Kinder helfen Kindern e.V.

Eine Initiative vom Hamburger Abendblatt

und von der Brigitte und Alfred Bofferding Stiftung

**Der Mädchentreff Kirchdorf-Süd sagt
Vielen Dank und Teşekkürler!**

schmackhaft türkisch
herzhaft bunt deutsch
abwechslungsreich heiß
süß pfiffig
indisch **Wir kochen...** für alle
al dente arabisch
gewürzt lecker
international gemeinsam
polnisch scharf
mild
vegetarisch nordisch gesund