

Orientalischer Kochabend der BiA Freitag, 16.05.2025

BiA und Freunde kochen gemeinsam in St. Leon

Am Freitag, 16.05.25 im Rahmen der Aktionswoche „Wochen der Vielfalt“ haben wir in der Lehrküche der Mönchsbergschule einen Orientalischen Kochabend initiiert und gestaltet: Tabula, Falafel, Tsada Sga mit Beilagen wie Schafskäse und Ofengemüse und gefolgt von Baklava und Erdbeeren oder Erdbeerquark als Dessertauswahl. Orientalischer Schwarzer Tee und regionaler Weißwein rundeten die Menüfolge ab. Alle Speisen und Köstlichkeiten konnten gerade so auf der Tafel platziert werden und es schmeckte vorzüglich!



Tabula nach Syrischem Rezept

Tabula

Syrien

2x Salatköpfe z.B. Roma Salat
5 Bund Petersilie
1kg Gurken
1 Bund Minze
1 Bund Lauchzwiebeln
5x Zitronen
1kg Tomaten
10 Löffel Olivenöl
2 Tassen Bulgur
Salz nach Geschmack

Den Bulgur in etwas heißem Wasser ziehen lassen.
Zitronen auspressen.
Gemüse fein würfeln. Minze sehr fein hacken.
Mit Salz abschmecken.

Tabula vs. Tabule
mehr Petersilie als Bulgur
mehr Bulgur als Petersilie

Das Geheimnis des syrischen Tabulas liegt im feinen Schneiden aller Zutaten. Die Gurken und Tomaten werden in 3 x 4 x 4 mm kleine Stückchen geschnitten.

Petersilie dominiert den Anteil, Bulgur ist im Vergleich zur türkischen Variante nur wenig enthalten.



Falafel nach Irakischem Rezept

Falafel

1kg Erbsen TK, aufgetaut oder getrocknete, über Nacht eingeweicht

1 Bund Petersilie

1x Zwiebel

3x Knoblauchzehen

Salz nach Geschmack

Mit einem Stabmixer alles zu einem Teig verarbeiten
Zu kleinen Frühladellen geformt anbraten.



Falafel isst man als Beilage oder im Brötchen.

Tsada Sga - Eintopf mit Lamm aus Eritrea

Eritrea

Teil Tsada Sga Sga Fleisch ohne
Scharf klein schneiden

Zutaten: 3 große Tomaten → würfeln / Knoblauch klein schneiden

Kartoffeln → in Streifen schneiden (vorher schälen)

Zwiebeln → in kleine Würfel schneiden

Spirall Petersilie → in schmale Streifen schneiden ^{gute starke Paprika}

Pohl → in Streifen schneiden

Knoblauch → in kleine Würfel schneiden

Vorbereitung 1 Std → häufig salzen

1. Topf mit Wasser kochen

- ↳ Inhalt Lamm mit Knochen und Karottenstreifen
- ↳ die Kartoffelstreifen dazu geben
- ↳ Knoblauch

2. Topf

- ↳ Inhalt Knochen, Tomaten ^{Diese Tomatenmark} püriert Milo, 1,5 kg Zwiebeln mind. 1h köcheln lassen + Knoblauch

Brüssel

- ↳ 2 Eier 2 Sudpulver 1 Vanillezucker 2 Prise Salz mit dem Schneesen verrühren

- ↳ Topf mit 500gr dazu geben

- ↳ 1kg Weizenmehl dazu geben → verrühren

- ↳ etwas Wasser + Öl → alles verkneten ⇒ Teigschüssel mit Polyfolie abdecken

3. Topf

- ↳ Pohl in den Topf, gute Portion Petersilie dazu
- ↳ später Kohlenstreifen dazu

4. Topf

- ↳ Zwiebeln mit etwas Öl andünsten

- ↳ die gewürfelten Tomaten dazu

- ↳ Petersilie + gute Paprika + Knoblauch

Spirat



Die gekochten Speisen werden auf Crepes aus Sauerteig aus Buchweizen drapiert und gegessen. Alternativ mit süßem Hefeteigbrot.



Oben: Lammfleisch mit Kartoffel und Karotten (1. Topf) kann mit Chilischoten bei Verzehr verfeinert werden

Unten: Lammfleisch mit Tomaten

Links: Spinatgemüse (4. Topf)

Rechts: Kohlgemüse (3. Topf)

Tsada Sga - Eintopf mit Lamm aus Eritrea (2)

Die Buchweizencrepes und das süße Brot werden in einer Pfanne gebacken, mit mind. 40cm Durchmesser.

Dazu gibt es einen Honiglikörchen, der 5 Tage zur Gärung braucht.



Topf 4

gut köcheln lassen
immer wieder umrühren

Topf 3

gut köcheln lassen
immer wieder rühren
später Kartoffelstücken dazugeben

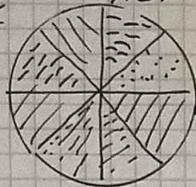


Schüssel mit Teig

→ auf einem Backblech mit Backpapier
gleichmäßig verteilen

→ Teig in „flachen Stücke“ teilen, nur andrücken
nicht durchschneiden
Messer mit einem Gabel
im Teig

→ circa 180°C Backofen
vorheizen



„selbstgebackter Alkohol“ eigene Gärung
aus gebacktem Holz mit Wasser + Honig + Rosinen

→ 5 Tage stehen lassen

Carry ein Preise für die Farbe

Holz „Yoh 2“

↑ afrikanischer Faulsauer

Baklava - Iraker Variante mit Walnüssen

Baklava:

IRAK

- Butter aufkochen (Fettschicht entfernen)
- Haselnüsse klein hacken auch Walnüsse
- Blätterteig in rechteckige Stücke schneiden
- Backblech mit der geschmolzenen Butter einfetten.
- Den Blätterteig auf einen dünnen Holzstab legen und vorne & hinten mit der aufgekochten Butter bestreichen, nun die Haselnüsse draufstreuen. & dann zusammensrollen, festdrücken und vorsichtig abziehen.
- die fertigen Blätterteigrollen auf das Backblech legen
- Bei 200° in den Backofen - Ober unter Hitze



Letzter Schritt nach dem Backen:
Mit Honig übergießen.

1 Stück Butter
500g Blätterteig aus dem türkischen Supermarkt
500g Walnüsse / Haselnüsse oder bereits gehackt verwenden.
Die Bäckerinnen hatten wirklich viel zu hacken!



