



ZENTRUM ÜBERLEBEN

GRENZENLOS KOCHEN

MIT DEM WOHNVERBUND FÜR MIGRANTINNEN



Inhalt

EINE KULINARISCHE REISE DURCH

AFGHANISTAN	3
ARMENIEN	12
ASERBAIDSCHAN	17
ÄTHIOPIEN	22
ERITREA	25
GAMBIA	29
IRAK	31
IRAN	35
LIBANON	37
SYRIEN	40
TÜRKEI	43
SPEISENVERZEICHNIS	49

Mercimek Çorbası



Zutaten

(Für 2 Personen)

- 2 EL Öl
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Tasse rote Linsen
- 5 Tassen Wasser
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Butter
- 1 TL Chiliflocken
- (½ TL getrocknete Minze)
- ¼ Zitrone

Zubereitung

Öl in einem Topf erhitzen. Geschälte, grob geschnittene Zwiebel hinzufügen und kurz in Öl anschwitzen. Gewaschene rote Linsen hinzufügen und kurz mit anschwitzen. Wasser hinzufügen und alles einmal aufkochen. Für mindestens 35 Minuten bei niedriger Temperatur köcheln lassen, später pürieren.

Kurz vor dem Servieren in einem kleinen Topf oder in einer Pfanne Butter erhitzen und Chiliflocken hinzufügen. Nach Geschmack, kann getrocknete Minze dazugegeben werden.

Die Suppe mit der Gewürz-Butter beträufeln und nach Geschmack mit Zitronensaft verfeinern und mit Brot servieren.

Wer keine Zwiebeln mag, kann diese einfach weglassen oder ganze geschälte Zwiebeln während des Kochvorgangs hinzufügen und vor dem Pürieren wieder entfernen.

Speisen- Verzeichnis

Vorspeisen

- 4** Nudelsuppe 
- 13** Rote Bete Suppe
- 18** Kalte Joghurtsuppe 
- 47** Rote Linsen Suppe 
- 44** Gefüllte Bulger-Klöße
- 38** Gefüllte Teigtaschen 

Beilagen

- 41** Bulgurgericht 
- 23** Sauerteigfladenbrot 

Süßspeisen

- 5** Baklava (Filoteiggebäck) 
- 14** Blätterteignachspeise 
- 21** Gefülltes Dessert-Gebäck 
- 36** Safran Reispudding 
- 33** Teegebäck mit Sesam 
- 34** Teegebäck mit Dattelfüllung 

Hauptspeise

- 6** Gebratene Auberginen 
- 7** Bulgurgericht 
- 39** Gefüllte Weinblätter 
- 8** Kräutereintopf
- 9** Reisgericht mit Rosinen/Nüssen
- 42** Kartoffel-Hack-Auflauf
- 45** Gefüllte Auberginen
- 26** Kohleintopf 
- 10** Reisgericht mit Schafffleisch
- 19** Saftige Hackbällchen
- 46** Türkische Pizza 
- 11** Lamm-Spieße
- 32** Reisgericht mit Gemüse
- 20** Reisgericht mit Trockenobst
- 27** Rote Linsen Eintopf 
- 15** Gefülle Kohl-/Weinblätter
- 16** Kohlroulade 
- 28** Hähncheneintopf mit Ei
- 30** Fischgericht

Vegetarisch  Vegan  Vegan möglich 

Spenden und helfen

Mit Ihrer Spende unterstützen Sie die therapeutischen und sozialarbeiterischen Angebote des Zentrum ÜBERLEBEN, wie z.B. den Wohnverbund für Migrantinnen, in dem dieses Kochbuch entstanden ist.

JETZT ONLINE SPENDEN

über unsere Website oder unsere Spendenaktionen auf betterplace.org. Alle Informationen darüber finden Sie unter: www.ueberleben.org/spenden/jetzt-spenden/

REGELMÄSSIGE SPENDEN

monatlich oder halbjährlich – sichern die Arbeit mit traumatisierten Geflüchteten langfristig ab.

SPENDEN WÜNSCHEN UND SCHENKEN

zu Geburtstagen, Weihnachten oder als freundliche Geste zwischendurch, um Menschen zu einem Leben mit Perspektiven zu verhelfen.



SPENDENKONTO

Zentrum ÜBERLEBEN gGmbH

Bank für Sozialwirtschaft

IBAN: DE82 1002 0500 0001 5048 00 BIC: BFSWDE33BER

www.ueberleben.org/spenden/jetzt-spenden/

Impressum

Zentrum ÜBERLEBEN gGmbH
Turmstraße 21 | 10559 Berlin
Tel.: +49 (0)30 30 39 06-0
Mail: info@ueberleben.org
www.ueberleben.org

Text: Katrin Boztepe und Franziska Maul
Rezepte: Klientinnen des Wohnverbund für
Migrantinnen
Layout: Amke Bills

 @zentrumueberleben

 @zentrumue

 @zentrumueberleben

 [www.ueberleben.org/kontakt/
newsletter-abonnieren](http://www.ueberleben.org/kontakt/newsletter-abonnieren)

Foto-Credits:

Emma Jane Hobden/unsplash
(Cover/Inhaltsverzeichnis), S.2 Shane
Rounce/unsplash, S.3 Jono
Photography/shutterstock, S.4
Fascinadora/shutterstock, S.5. Engin
Akyurt/unsplash, S.6 Tijana Drndarski/unsplash, S.7.
Ivanna Pavliuk/shutterstock, S.8 AS Food
studio/shutterstock, S.9
arzoTastyFood/shutterstock, S.10 Good luck
images/shutterstock, S.11 Liv friis-
larsen/shutterstock, S.12 Ingaav/shutterstock, S.13
Nick Collins/unsplash,, S.14 Alesia.B/shutterstock,
S.15 Andrea G/unsplash, S. 16/Veronika
Kovalenko/shutterstock, S.17 Tatiana
Volgutova/shutterstock, S.19 AS Food
studio/shutterstock, S.20 Engin Akyurt/unsplash,
S.21 Gecko Studio/shutterstock, S.22 Homo
Cosmicos/shutterstock, S.23 Vladislav T
Jirousek/shutterstock, S.24 Sam Rios/unsplash,
S.25 Matej Hudovernik/shutterstock, S.26 Joe
Green/unsplash, S.27 Lukasz Rawa/unsplash, S.28
Tofan Teodor/unsplash, S.29 Dan Roizer/unsplash,
S.30 Mike Bergmann/unsplash, S.31. Al
Orfali/shutterstock, S.32 Nina Luong/unsplash, S.
33 Taner_YILMAZ/shutterstock, S.34 Andrii
Shnaider/shutterstock, S. 35. Yury
Birukov/shutterstock, S.36 Lukasz Rawa/unsplash,
S.37 Etienne Boulanger/unsplash, S.38 Kabir
Cheema/unsplash, S.39 Dinosmichail/shutterstock,
S.40 Anton_Ivanov/shutterstock, S.41
Misky/unsplash, S.42 lars Blankers/unsplash, S.43
Nikiforov Alexander/shutterstock, S.44 Elenor
Chen/unsplash, S.45 Paul Magdas/unsplash, S.46
Yalcin Sonat/shutterstock, S.47
nelea33/shutterstock, S.50 Alex Perri/unsplash



ZENTRUM
ÜBERLEBEN