

Zentrum ÜBERLEBEN

# Krümel und Kulturen

Backen mit Frauen aus 15 Ländern





ZENTRUM  
ÜBERLEBEN

Im Zentrum ÜBERLEBEN setzen wir uns national und international für Überlebende von Folter und Kriegsgewalt ein. Bei uns suchen Erwachsene und Kinder aus rund 50 Ländern Hilfe. Unsere Klientinnen und Patientinnen erhalten medizinische, psychotherapeutische, sozialarbeiterische und integrative Unterstützung. Um Sprachbarrieren im interkulturellen Beratungs- und Behandlungssetting zu überwinden, arbeiten wir mit speziell geschulten Sprach- und Kulturmittler:innen zusammen. Neben der Rehabilitation von traumatisierten Geflüchteten steht auch die Integration und berufliche Qualifizierung bis hin zur gesellschaftlichen Teilhabe von Menschen mit unterschiedlichen Flucht- und Migrationserfahrungen im Mittelpunkt unserer Arbeit. Dieses breite Angebot für etwa 600 Patient:innen, rund 900 Klient:innen sowie über 100 Schüler:innen können wir nur leisten dank unserer (öffentlichen) Fördermittelgeber:innen sowie unserer Spender:innen.

Bleiben Sie in Kontakt



@zentrumueberleben

## Inhalt

- 1** Wenn Rezepte Geschichten erzählen
- 2** Afghanistan
- 6** Armenien
- 8** Aserbaidschan
- 13** Äthiopien
- 15** Brasilien
- 19** Gambia
- 21** Iran
- 25** Kamerun
- 27** Kosovo
- 29** Libanon
- 31** Backen als Brücke zu Biografie & Identität
- 33** Marokko
- 39** Senegal
- 41** Sudan
- 43** Syrien
- 46** Türkei
- 52** Gemeinsam Zentrum ÜBERLEBEN
- 54** Backen als Weg zu Selbstwirksamkeit & Community
- 55** Gebäckverzeichnis





## IRAN

Qazvin ist eine Stadt im Iran, die wahrscheinlich den meisten Menschen in Deutschland nicht geläufig ist. Dabei hat sie eine herausragende kulturelle Vielfalt zu bieten. Im 16. Jahrhundert war sie für über 40 Jahre die Hauptstadt des damaligen Safawiden-Reichs, entsprechend befindet sich dort bis heute ein reiches historisches Erbe, wie der alte Safawiden-Palast "Tschehel Sotun" oder das bekannte Stadttor.

Unser Augenmerk liegt an dieser Stelle aber selbstverständlich aus kulinarischem Interesse auf dieser Stadt. So stammen die keksartigen Gebäcksorten Nan-e Nokhodchi und Shirini Nargili, die wir hier empfehlen, aus der Stadt Qazvin.

Wir wünschen viel Spaß dabei, neue Regionen im Iran mit dem Magen voran kennenzulernen!

21

## Nan-e Nokhodchi

Kichererbsenplätzchen aus dem Iran



### ZUTATEN

250 g (2 Tassen) weiches, gesiebtes Kichererbsenmehl  
125 g (ca. 1 Tasse) Kristallzucker oder Puderzucker  
125 g (½ Tasse) Butterschmalz (geklärte Butter) oder festes Öl  
½ TL gemahlener Kardamom  
Zimt, Safran (optional)  
1 EL Rosenwasser (optional, nur falls nötig, für eine bessere Konsistenz)  
Pistaziengewürz oder Pistazienscheiben zum Garnieren (optional)

### ZUBEREITUNG

1. Geklärte Butter/Öl und Puderzucker verrühren und mit einem Mixer für ca. 5-7 Minuten schaumig schlagen. (Bei Bedarf normale Butter verwenden, vorher auf Zimmertemperatur erwärmen lassen. Aber kein flüssiges Öl, sondern wenn möglich geklärte Butter oder normale Butter verwenden, denn flüssiges Öl schadet der Textur des Gebäcks.)
2. Kardamom hinzufügen, optional etwas Zimt oder Safran hinzufügen.
3. Kichererbsenmehl bestens siefen, damit die Kekse schön weich werden.
4. Kichererbsenmehl portionsweise hinzufügen und mit den Händen/einem Schneebesen vermengen. Aber nicht zu viel kneten - nur verrühren.
5. Den Teig in einen Behälter geben und verschließen oder mit Frischhaltefolie abdecken und für 6-12 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen. Auch so wird die Textur verbessert.
6. Nach dem Ruhen den Teig auf einer sauberen Arbeitsfläche z.B. mit einem Nudelholz (oder einer Flasche) ca. 0,8 bis 1 cm dick ausrollen.
7. Mit einer Ausstechform (traditionelle vierblättrige Blütenform) Kekse ausstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Nun die Kekse mit Pistaziengewürz oder -scheiben verzieren. (Wenn keine Ausstechform zur Hand ist, können die Kekse natürlich, wie auf dem Foto zu sehen, auch anders geformt werden.)
8. Die Kekse 15 Minuten im auf 150 °C vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene backen. Die Unterseite der Kekse sollte leicht goldbraun, die Oberseite jedoch weiß sein. Nach dem Backen die Kekse abkühlen lassen.

“

Diese traditionellen iranischen Süßigkeiten gehören zu den beliebtesten Leckereien rund um das Neujahrsfest Nowruz. Sie bestehen aus Kichererbsenmehl und duften herrlich nach Kardamom – mit ihrer zarten, leicht bröseligen Konsistenz zergehen sie förmlich auf der Zunge. Die kleinen Köstlichkeiten lassen sich gut vorbereiten, sind lange haltbar und eignen sich wunderbar zum Teilen. Ein einfaches Rezept mit viel Geschichte – zum Nachbacken und Genießen! – Kaye Benzakour (Bezugsbetreuerin)

22



## Briouats mit Khlii

Fleisch-Dreiecke aus Marokko



### ZUTATEN

#### Für die Füllung:

250g Khlii (konserviertes marokkanisches Trockenfleisch)

2 Zwiebeln, fein gehackt

3 hartgekochte Eier, in Würfel geschnitten

1 kleiner Bund Petersilie, gehackt

1 TL Kreuzkümmel

1 TL Paprikapulver

Salz und Pfeffer nach Geschmack

#### Für das Falten & Backen:

250g Pastilla Blätter oder Filoteig  
Rapsöl (zum Bestreichen)  
Pflanzenöl (zum Frittieren)

Natürlich können die Teigtaschen für alle, die auf Fleisch verzichten möchten, auch mit gewürztem Tofu oder Seitan zubereitet werden.

### ZUBEREITUNG

- In einer Pfanne 1 EL Khlii-Fett (oder Pflanzenöl) erhitzen.
- Die Zwiebeln darin glasig dünsten.
- Das Fleisch (Khlii), die gewürfelten Eier und die Petersilie hinzufügen und mit Kreuzkümmel, Paprika, Salz und Pfeffer würzen.
- Alles gut vermengen und die Füllung abkühlen lassen.
- Die Teigblätter in Streifen schneiden. Jeweils 1 EL Füllung auf das untere Ende eines Streifens geben und zu kleinen Dreiecken falten.

#### Zubereitungsoptionen:

- Die Teigdreiecke in einer Pfanne mit heißem Pflanzenöl goldbraun frittieren.
- oder mit Rapsöl bestreichen und im vorgeheizten Ofen bei 180°C ca. 15-20 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.
- Warm servieren und schmecken lassen.

“

Khlii ist sonnengetrocknetes Rind- oder Lammfleisch. Die getrockneten Streifen werden mit Koriander, Kümmel und Knoblauch gewürzt und in einer Mischung aus Fett, Wasser und Olivenöl gegart und dann konserviert. Die Textur ist eher hart, vergleichbar mit Beef Jerky. Der Geschmack ist sehr intensiv und wird von Liebhaber\*innen sehr geschätzt. Briouat wird auch gern morgens zum Frühstück gegessen und Khlii oft mit Ei zu einem Omlette kombiniert. – Kaye Benzakour (Bezugsbetreuerin)

35

## Süße Briouats

Teigtaschen gefüllt mit Mandeln und Rosenwasser aus Marokko

Warqa-Blätter sind nicht ganz vergleichbar mit Blätter- oder Filoteig, sie selbst hergestellt (siehe S. 36). In Tunesien sind sie als Brikblätter bekannt.

### ZUTATEN

#### Für die Füllung:

200g gehäutete Mandeln

80g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

1 TL Zimt (nach Geschmack)

2-3 EL Rosenwasser

#### Für den Teig:

10 Blätter Filoteig (ca. 30 x 31cm, aus dem Kühlschrank)

(Warqa-Blätter / Blätterteig oder Filoteig)

50g flüssige Butter

1 Eigelb (zum Bestreichen)

#### Für den Sirup:

100g Honig

2-3 EL Rosenwasser

### ZUBEREITUNG

- Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten, bis sie duften (nicht zu dunkel werden lassen). Danach abkühlen lassen und grob mahlen – entweder in der Küchenmaschine oder mit einem Mixer.
- Den Zucker, Vanillezucker und Zimt untermischen. Anschließend das Rosenwasser esslöffelweise zugeben, bis eine leicht klebrige, formbare Masse entsteht. (Nicht zu flüssig!)
- Nun den Filoteig ausrollen und in lange Streifen (5 x 19 cm) schneiden und jedes Teilstück mit flüssiger Butter bepinseln.
- Jeweils 1 gehäuften TL Mandelmasse in die linke untere Ecke eines Streifens geben. Den Teig über die Füllung klappen und ein kleines Dreieck oder Kissen formen.
- Mit etwas Eigelb bestreichen, dann weiterfalten – immer schön fest andrücken. Den überstehenden Teig am Ende abschneiden. (Tipp: Es ist auch möglich, klassische Dreiecke zu falten, indem der Teig diagonal umgeschlagen wird – wie bei einem Briefumschlag.)
- Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze oder 180°C Umluft vorheizen.
- Backblech mit Backpapier auslegen. Die gefalteten Briouats darauflegen, mit der restlichen Butter bestreichen. Im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 15-20 Minuten goldbraun backen und danach auf einem Gitter leicht abkühlen lassen.
- Während die Briouats backen, den Honig mit Rosenwasser in einem kleinen Topf erhitzen (nicht kochen!).
- Die noch warmen Briouats großzügig mit dem warmen Sirup bepinseln oder kurz eintauchen.



36



## Gebäckverzeichnis

### Kekse & Teigtaschen

- 11 Traditionelles Tee-Gebäck
- 12 Teigtaschen mit Mandelfüllung
- 16 Brandteig gefüllt mit Dulce de Leche
- 22 Kichererbsenplätzchen
- 23 Persische Kokosmakronen
- 36 Teigtaschen mit Mandelfüllung und Rosenwasser
- 40 Erdnussbutterkekse
- 42 Würziges Festtagsgebäck
- 45 Dattelpfälzchen
- 47 Apfeltaschen
- 49 Luftig-welche Plätzchen
- 50 Schokokugeln
- 52 Zimtkekse

### Kuchen

- 09 Geschichteter Honigkuchen
- 10 Hefeteigrolle mit Walnussfüllung
- 17 Kokosbrötchen
- 24 Kokoskuchen
- 44 Grieskuchen

### Nachspeisen

- 02 Blätterteignachspeise
- 20 Couscous-Süßspeise mit Kokos
- 48 Süßspeise mit Käse

### Herhaft

- 14 Sauerteig-Fladenbrot
- 18 Teigbällchen mit Käse
- 28 Teigschnecken mit Kürbis- oder Weißkohlfüllung
- 30 Fladenbrot mit Za'atar
- 35 Frittierte Teigdreiecke mit Fleischfüllung
- 34 Teigblätter für Briouat
- 37 Filtoteigtaschen mit Hähnchen, Ei und Mandeln
- 38 Teigfladen aus der Pfanne

### Fettgebackenes

- 03 Teigbällchen mit Zuckersirup und Kardamom
- 04 Teegebäck mit Pistazien und Puderzucker
- 05 Goldgelbe Teigkringel
- 26 Frittierte Teigbällchen
- 42 Teigbällchen mit Zimt und Zucker

vegan oder einfach abzuwandeln  
mit Fleisch

## Impressum

### Zentrum ÜBERLEBEN gGmbH

Turmstraße 21 | 10559 Berlin  
Geschäftsführung (V. i. S. d. P.): Kirstin Reichert  
Tel: +49 (0)30 39 06-0  
Mail: info@ueberleben.org  
www.ueberleben.org

### Spendenkonto bei der GLS Bank

IBAN: DE32 4306 0967 1264 5130 00 | BIC: GENODEM1GLS

Rezepte: Klientinnen des Wohnverbunds für Migrantinnen

Rezepterarbeitung: Kaye Benzakour und Nora Sgraja

Redaktion: Taline Akkaya und Katrin Boztepe

Layout: Amke Bils

Instagram: @zentrumueberleben

LinkedIn: @zentrumueberleben

Facebook: @zentrumueberleben

Newsletter: www.ueberleben.org/kontakt/newsletter-abonnieren

Foto-Credits: Cover: Alena Ozerova/shutterstock; S. 1: danielle-claudie-belanger/unplash; Ian talmacs/unplash; chelsea-shapouri/unplash; nathan-dumiao/unplash; S. 2: hamidzada-photography/unplash; S. 3: Brent Hofacker/shutterstock; S. 4: larik\_malash/shutterstock; S. 5: SMDSS/shutterstock; S. 6: alexandr-hovhannisan/unplash; S. 7: Shadow Inspiration/unplash S. 8: illin-babayev/unplash; S. 9: Vladislav Noseek/shutterstock; S. 10: Sergii Koval/shutterstock; S. 11: Chinara Gulyeva/shutterstock; S. 12: Rashed Zamanov/shutterstock; S. 13: Artush/shutterstock; S. 14: Jasmine Fledderjohann/shutterstock; S. 15: rodolfo-barreto/unplash; S. 16: MaraZe/shutterstock; S. 17: Alexandre Machado/shutterstock; S. 18: Marcelo\_Krelling/shutterstock; S. 19: hector-ramon-perez/unplash; S. 20: Olga Andriyashik/shutterstock; S. 21: saeed-sarshar/unplash; S. 22: Velveteye/shutterstock; S. 23: Muzayan/shutterstock; S. 24: MariaKovaleva/shutterstock; S. 25: edouard-tamba/unplash; S. 26: Eleonorova/shutterstock; S. 27: toksoz/unplash; S. 28: meleis5/shutterstock; S. 29: tatiana-mokhova/unplash; S. 30: Ana\_Malee/shutterstock; S. 32: Karpenkov Denis/shutterstock; S. 33: laurent-gence/unplash; S. 34: New Africa/shutterstock; S. 35: bonchan/shutterstock; S. 36: Hans Geel/shutterstock; S. 37: Eduardo Lopez/shutterstock; S. 38: Picture Partners/shutterstock; S. 39: awa-aidara/unplash; S. 40: Kreminska/shutterstock; S. 41: alex-boyd-Z/unplash; S. 42: sri\_widyowati/shutterstock; New Africa/shutterstock; S. 43: Anton\_Ivanov/shutterstock; S. 44: Yacoub Rabah/shutterstock; S. 45: Veliavik/shutterstock; S. 46: daniela-cuevas/unplash; S. 47: Esin Deniz/shutterstock; S. 48: MOUTASEM PHOTOGRAPHY/shutterstock; S. 49: Alexander Prokopenko/shutterstock; S. 50: Esin Deniz/shutterstock; S. 51: New Africa/shutterstock; S. 52: Zentrum ÜBERLEBEN; S. 53: Efremova Guila/shutterstock

© Zentrum ÜBERLEBEN | 2025

