

Zentrum ÜBERLEBEN

Krümel und Kulturen

Backen mit Frauen aus 15 Ländern





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 Behandlungsetting 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!

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)
Pistazienpulver 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 bestenfalls zweimal sieben, 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 Pistazienpulver 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 Nouruz. 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)



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 Pastillablätter oder Filoteig
Rapsöl (zum Bestreichen)
Pflanzenöl (zum Frittieren)

ZUBEREITUNG

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

Zubereitungsoptionen:

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

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

”

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 Omelette kombiniert. – Kaye Benzakour (Bezugsbetreuer:in)

Süße Briouats

Teigtaschen gefüllt mit Mandeln und Rosenwasser aus Marokko

Warqa-Blätter sind nicht ganz Blätter, oder Filoteig, sie selbst hergestellt (siehe S. 34). 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 31 cm, aus dem Kühlregal)
(Warqa-Blätter / Blätterteig oder Filoteig)

50g flüssige Butter

1 Eigelb (zum Bestreichen)

Für den Sirup:

100g Honig

2–3 EL Rosenwasser

ZUBEREITUNG

1. 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.
2. Den Zucker, Vanillezucker und Zimt untermischen. Anschließend das Rosenwasser esslöffelweise zugeben, bis eine leicht klebrige, formbare Masse entsteht. (Nicht zu flüssig!)
3. Nun den Filoteig ausrollen und in lange Streifen (5 x 19 cm) schneiden und jedes Teilstück mit flüssiger Butter bepinseln.
4. 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.
5. 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.)
6. Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze oder 180°C Umluft vorheizen.
7. 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.
8. Während die Briouats backen, den Honig mit Rosenwasser in einem kleinen Topf erhitzen (nicht kochen!).
9. Die noch warmen Briouats großzügig mit dem warmen Sirup bepinseln oder kurz eintauchen.



Gebäckverzeichnis

Kekse & Teigtaschen

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

Kuchen

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

Nachspeisen

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

Herzhaft

- 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 Häh-n-chen, 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 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 Bills

Instagram: @zentrumueberleben
LinkedIn: @zentrumueberleben
Facebook: @zentrumueberleben
Newsletter: www.ueberleben.org/kontakt/newsletter-abonnieren

Foto-Credits: Cover: Alena Ozerova/shutterstock; S. 1: danielle-claude-belanger/unsplash, Ian talmacs/unsplash, chelsea-shapouri/unsplash, nathan-dumlao/unsplash; S. 2: hamidzada-photography/unsplash; S. 3: Brent Hofacker/shutterstock; S. 4: larik_malash/shutterstock; S. 5: SMDSS/shutterstock; S. 6: alexandr-hovhannisyan/unsplash; S. 7: Shadow Inspiration/unsplash S. 8: ilkin-babayev/unsplash; S. 9: Vladislav Noseek/shutterstock; S. 10: Sergii Koval/shutterstock; S. 11: Chinara Guliyeva/shutterstock; S. 12: Rashad Zamanov/shutterstock; S. 13: Artush/shutterstock; S. 14: Jasmine Fledderjohann/shutterstock; S. 15: rodolfo-barretto/unsplash; S. 16: MaraZe/shutterstock; S. 17: Alexandre Machado/shutterstock; S. 18: Marcelo_Krelling/shutterstock; S. 19: hector-ramon-perez/unsplash; S. 20: Olga Andriyashik/shutterstock; S. 21: saeed-sarshar/unsplash; S. 22: Velveteye/shutterstock; S. 23: Muzayan/shutterstock; S. 24: MariaKovaleva/shutterstock; S. 25: edouard-tamba/unsplash; S. 26: Eleonorova/shutterstock; S. 27: toksot/unsplash; S. 28: melei5/shutterstock; S. 29: tatiana-molkhova/unsplash; S. 30: Ana_Mailee/shutterstock; S. 32: Karpenkov Denis/shutterstock; S. 33: laurent-gence/unsplash; 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/unsplash; S. 40: Kreminska/shutterstock; S. 41: alex-boyd-Z/unsplash; S. sri widyowati/shutterstock, New Africa/shutterstock; S. 43: Anton_Ivanov/shutterstock; S. 44: Yacoub Rabah/shutterstock; S. 45: Vellavik/shutterstock; S. 46: daniela-cuevas/unsplash; 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 Gulia/shutterstock

© Zentrum ÜBERLEBEN | 2025

