



Kochen mit Muna

Mona

منى

2016
14.4

Lin

لين

Achmad احمد



Nihad باب
نهاد

Lin



Alisar
اليسار



Muna flüchtete mit ihrer Familie zu uns nach Österreich. Sie ist verheiratet mit Nihad, hat drei Kinder, Alisar, Lin und Achmat. Die Familie wohnt seit 9 Monaten bei uns in St.Peter.



Syrische Küche:

Syrien ist umgeben von 5 Ländern und seine Bevölkerung ist eine Mischung vieler unterschiedlicher Volksgruppen, die alle ihre Kochtraditionen mitbrachten.

Die syrische Küche ist **vielfältig, raffiniert, schmackhaft und pikant** und gilt für viele neben der libanesischen Küche als die beste Küche im Vorderen Orient.

Sie ist nicht nur von der arabischen Küche sondern auch von der französischen, jüdischen und türkischen Küche beeinflusst.

Hauptzutaten der syrischen Küche sind vor allem **Weizen, Kichererbsen, Oliven, Tomaten, Aprikosen, Granatäpfel, Datteln und Feigen** und als **Kräuter und Gewürze Minze, Kardamom, Zimt, Safran, Sesam und Kreuzkümmel**.

Als Fleisch wird **hauptsächlich Lamm und Geflügel** verzehrt, an der Küste auch viel **Fisch und Meeresfrüchte**.

Schweinefleisch ist in Syrien wie in allen anderen moslemischen Ländern tabu.

Knoblauch, Zwiebeln und Olivenöl finden in fast allen syrischen Gerichten reichlich Verwendung.

Wie in fast allen Küchen des Orients bilden auch in der Küche Syriens, die "**Mezzeh**" genannten **Vorspeisen** einen wichtigen Bestandteil eines typischen Mahles.

Als **Mezzeh** werden in Syrien u.a. "**Hummus**" (Kichererbsenbrei), "**Tabule**" (Salat aus Tomaten, Weizen und gehackter Petersilie), **Auberginenmus**, eingelegte Gemüse und verschiedene Joghurtsaucen gereicht.

Als **Hauptgang** gibt es bei einem typisch syrischen Mahl **meist ein Lamm- oder Geflügelgericht mit Reis und Salat**.

Das knusprige Fladenbrot Pita wird während der ganzen Mahlzeit gereicht.

Abgeschlossen wird die Mahlzeit in Syrien üblicherweise mit frischen Früchten, Eis oder den sehr süßen aber sehr leckeren arabischen Süßgebäcken aus Honig, Nüssen und Rosinen wie die im ganzen Vorderen Orient bekannte Baklava.

Anschließend trinkt man Kaffee oder Chai (Arabischer Tee).



Mhamra - Scharfe Paprika-Pizza

Zutaten: (ca. 40 Stück)

2 kg Mehl, 2 Pk. Germ (Trockenhefe), 1 B. Joghurt, 4 L Butter, Wasser, Salz

Belag: Rapsöl (Olivenöl), Zwiebel, Paprika (rot), Salz
evtl. 1 Teelöffel scharfe Pul Biber (getrocknete Chilli)

erhältlich beim Türken, wer es scharf mag gerne auch mehr

1 Teelöffel Habet elBarakeh (Schwarzkümmel-Samen?)

Zubereitung:

Germ in etwas Wasser auflösen, Salz dazu, nach und nach Wasser & Mehl und die restlichen Zutaten dazugeben und gut durchkneten. Mit dem Wasser immer etwas sparsam umgehen, ansonsten muss immer wieder etwas Mehl dazu. Mindestens 5 bis 10 min kneten und danach mit einem nassen Tuch für ca eine Stunde ruhen lassen.

=> Nach der Ruhezeit auf einem Blech kleine, halbflache Bällchen formen (ca 4 cm Durchmesser) und wieder mit einem nassen Tuch für ca 10-15 min ruhen lassen bis sie gut aufgehen.

=> In der Zwischenzeit könnt ihr den Belag vorbereiten.

Paprika fein mixen, die Zwiebel fein hacken und mit der Paprika dem Öl, der Habet elBarakeh und eine Prise Salz gut mischen.

=> Backofen auf 250° vorheizen. Blech im Ofen und zwar auf dem Boden immer mit heißen

=> Etwas Öl verbreiten und mit den Fingern die Teigbällchen zu einer kleiner Pizza verarbeiten. Der Boden sollte ca. 1 cm dick bleiben. Auf einem Blech passen 6 Stück. Nun ca. einen Esslöffel vom Belag darauf streichen, aber achtet darauf, dass es nicht zu viel wird.

=> Für ca. 5-6 min backen.



Fladenbrot mit Zatar (Satar)

Selbe Zutaten wie oben, statt dem Paprikabelag mit „Satar“ bestrichen und gebacken.

Zatar (arabisch زعتر, DMG *za'tar*, Thymian, auch *Za'tar*, *Zahtar* oder *Satar*) bezeichnet eine

Gewürzmischung aus Nordafrika, dem Nahen Osten und der Türkei. Traditionell wird Zatar mit Olivenöl gemischt und vor dem Backen auf ein Fladenbrot gestrichen. Man verwendet die Mischung aber auch für Fleisch und als Dip.

REIS, U. MILCH

رز بالحليب

Reis und Milch:



Zutaten:

Ca. 1kg Reis, ca. 2 l Wasser, ca. 2 l Milch,
ca. 200 g Zucker,
Kokosflocken, Vanillezucker, evtl. Vanilleeis und
Früchte

Zubereitung:

Reis waschen und in Wasser halbweich kochen. Milch und Zucker währenddessen leicht kochen lassen.

Den halbweich gekochten Reis abseihen und zur „Zuckermilch“ leeren, unter ständigem Rühren einkochen lassen.

Milchreis in Schüssel füllen, mit Kokosflocken und Vanillezucker bestreuen, vor dem Essen etwas überkühlen lassen.

Im Sommer wird noch und Früchte draufgegeben.