

MEHMET BIRINCI & AVEEN KHORSCHIED

KOMM IN MEINE KÜCHE!



Eine deutsche Kleinstadt,
21 Nationen,
ein gemeinsames Kochbuch

GU

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,
München, 2020

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,
München, 2020

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und
öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise,
sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen
und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe,
Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art
nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Linh Nguyen

Lektorat: Gertrud Köhn

Korrektur: Adriane Andreas

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst
Moser, München

eBook-Herstellung: Christina Bodner

 ISBN 978-3-8338-7607-3

1. Auflage 2020

Bildnachweis

Coverabbildung: Shutterstock, Getty Images &
Stocksy

Illustrationen: Shutterstock, Getty Images & Stocksy

Fotos: Mehmet Ismail Birinci, Ulrike Myrzik,
Shutterstock, Getty Images & Stocksy

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-7607 09_2020_02

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter
www.gu.de

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten
Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben.
Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch
keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der
verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder
Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit
können die Adressen vereinzelt ungültig werden
und/oder deren Inhalte sich ändern.



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail: leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon: 00800 / 72 37 33 33*

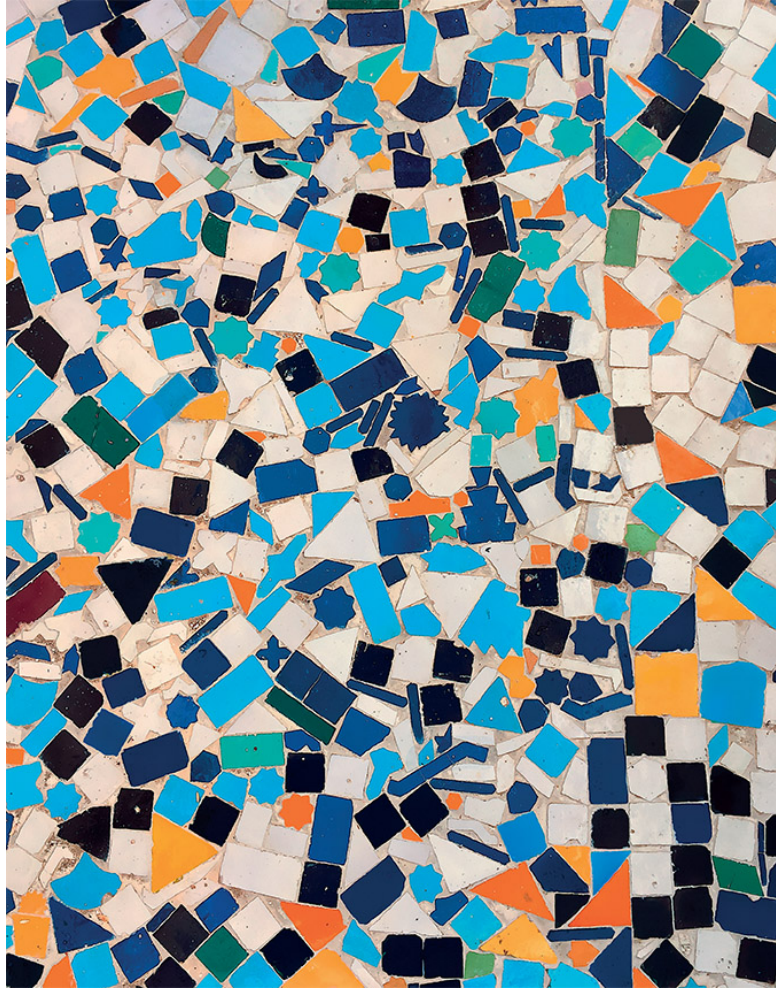
Telefax: 00800 / 50 12 05 44*

Mo-Do: 9.00 – 17.00 Uhr

Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (* gebührenfrei in D, A,
CH)

Backofenhinweis

Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Die Temperaturangaben in unseren Rezepten beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze und können bei Gasherden oder Backen mit Umluft abweichen. Details entnehmen Sie bitte Ihrer Gebrauchsanweisung.



WIE DIESES BUCH ENTSTAND

Ein Mosaik besteht aus vielen Einzelteilen. Erst zusammen ergeben sie ein buntes Bild, doch jedes ist unverzichtbar und einzigartig. So wie die einzelnen Familien, die wir in diesem Buch vorstellen. Sie alle machen ihre Heimatstadt Puchheim lebendig und kulturell vielfältig. Die rund 22.000 Einwohner*innen Puchheims stammen aus über 115 Nationen. Was sie verbindet, ist die Freude

am Kochen und an gutem Essen. Unabhängig von Herkunftsnation und Beruf.

Die Idee zu diesem Buch entstand während meiner Tätigkeit als Quartiersmanager in der Puchheimer Planie. Die Planie ist ein Teil Puchheims und seit 2012 im Städtebauförderprogramm »Soziale Stadt«. Dieses Bund-Länder-Programm hat das Ziel, die Lebensbedingungen der Menschen und die Identifikation mit ihrem Stadtteil beziehungsweise Quartier zu verbessern. Zugleich soll das Image des Quartiers gestärkt werden.

In der Puchheimer Planie leben rund 3.000 Menschen aus fast 70 Nationen. Haben so viele verschiedene Menschen irgendwelche Gemeinsamkeiten? Essen müssen wir alle, also vielleicht das Interesse fürs Kochen? Meine Kollegin Aveen Khorschied ist seit vielen Jahren bei der Stadt Puchheim und von Anfang an im Quartiersbüro beschäftigt. Ich fragte sie, was sie von der Idee hält, Menschen in ihrem Zuhause zu besuchen und sie dabei zu fotografieren, wie sie kochen und etwas über sich erzählen. Sie war sofort begeistert: »Kein Problem! Die Menschen kochen hier sehr gerne und mit viel Leidenschaft. Die machen mit! Das machen wir! Ich organisiere die Familien.«

Gemeinsam haben wir die Puchheimer*innen besucht, in ihren Wohnungen, in ihren Küchen, an ihren Esstischen. Wir haben sie mit der Kamera beim Kochen begleitet und ihnen zugehört: Wie leben sie in

Puchheim? Was bedeuten ihnen bestimmte Gerichte?
Welche Musik hören sie gern?

»Komm in meine Küche!«, war die Aufforderung der Menschen, die in diesem Buch unsere Protagonist*innen sind. Stolz und würdevoll haben sie uns die kulturellen Schätze Puchheims offengelegt. Jede dieser Begegnungen war bunt und einzigartig – zusammen bilden sie etwas Neues: das Mosaik, das Sie in Ihren Händen halten. Ein »Bild«, das Sie sehen und sogar schmecken können. Ein Puchheim – viele Perspektiven. Guten Appetit!



Mehmet Ismail Birinci



**ZOURAHATOU ASSOUMANOU-
MAMANH**

Geboren in Bafilo, Togo
50 Jahre alt
Verheiratet, 4 Kinder
In Puchheim seit 2005
Lieblingsmusik: Tilda »Sweet Mother«



»Natürlich vermisse ich meine Familie, die in Togo lebt, vor allem meine Mutter, von der ich das Kochen gelernt habe. Immer wenn ich Gerichte aus meinem Heimatland zubereite, fühle ich mich mit meinen Lieben besonders verbunden. Eines Tages werden wir uns wiedersehen.«



JOLOF-REIS

WÜRZIGES HAUPTGERICHT MIT LAMM

Nicht nur bei uns in Togo, auch in Nigeria, Ghana und Benin wird Jolof-Reis in allen Familien gekocht. Das würzige Alltagsgericht kann mit beliebigen Fleisch- und Gemüsesorten abgewandelt werden und schmeckt deshalb je nach Jahreszeit immer wieder ein bisschen anders.

FÜR 4 Personen

ZUBEREITUNG: 1 Std. 25 Min.

PRO PORTION ca. 1 015 kcal

500 g Jasmin-Reis

1 kg Lammfleisch mit Knochen (in Stücke gehackt; ersatzweise Rindfleisch oder Hähnchenteile mit Knochen)

½ Weißkohl

250 g Möhren

4 rote Zwiebeln (ersatzweise braune)

3 Knoblauchzehen

1 Stück Ingwer (5 cm)

7 EL Öl

3 Fleischbrühwürfel

2 Dosen stückige Tomaten (à 400 g)

Salz

Pfeffer

1. Den Reis in einer Schüssel mit kaltem Wasser bedecken und ca. 20 Min. einweichen lassen.
2. Inzwischen das Fleisch abbrausen und trocken tupfen. Den Kohl putzen, dabei den Strunk entfernen, waschen und die Blätter in grobe Stücke schneiden. Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden.
3. In einem großen Topf 5 EL Öl erhitzen und das Fleisch darin bei starker Hitze unter gelegentlichem Wenden rundherum in ca. 10 Min. dunkelbraun anbraten. 1 Brühwürfel und 200 ml Wasser dazugeben und die Fleischstücke zugedeckt in ca. 1 Std. weich köcheln.
4. Inzwischen den Reis in ein Sieb abgießen und mit der doppelten Menge Wasser zugedeckt in ca. 10 Min. halb gar kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
5. In einem weiteren Topf das restliche Öl erhitzen. Kohl, Möhren, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin ca. 5 Min.

anbraten. Den Reis, die Tomaten und die restlichen Brühwürfel untermischen.

6. Die Mischung bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 25 Min. köcheln lassen, dabei, falls nötig, noch etwas Wasser hinzufügen. Den Jolof-Reis mit Salz und Pfeffer würzen.

7. Das Fleisch aus dem Topf nehmen, den Sud unter den Reis mischen. Den Jolof-Reis mit dem Fleisch auf einer großen Platte anrichten.

TIPP: Für einen sommerlichen Jolof-Reis nehmen ich anstelle von Weißkohl gerne mal Blumenkohlröschen oder Paprikastücke.





POFF POFF

FRITTIERTE TEIGBÄLLCHEN

Die krossen Bällchen sind lecker als Dessert, zu einer Tasse Kaffee oder einfach ein toller süßer Snack zwischendurch. Am besten schmecken sie natürlich frisch gebacken, aber man kann sie auch aufwärmen. Ich gebe sie einfach ein paar Minuten in den heißen Backofen oder peppe sie in einer Pfanne wieder auf.

FÜR 40 Stück
ZUBEREITUNG: 50 Min.
PRO STÜCK ca. 65 kcal

500 g Mehl
42 g frische Hefe (1 Würfel)
10 EL Zucker
Salz
1 l Öl zum Frittieren
Puderzucker zum Bestäuben (nach Belieben)

1. Das Mehl mit der zerbröckelten Hefe, Zucker, 1 Msp. Salz und 250 ml lauwarmem Wasser in einer Schüssel zu einem glatten Teig verrühren – er hat etwa die Konsistenz von einem ziemlich dickflüssigen Pfannkuchenteig. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 20 Min. gehen lassen.
2. Inzwischen das Öl in einer hohen Pfanne oder einem weiten Topf auf 170° erhitzen. (Es ist heiß genug, wenn an einem eingetauchten hölzernen Kochlöffelstiel Bläschen aufsteigen.)
3. Mit angefeuchteten Fingern kleine Portionen von dem klebrigen Teig abnehmen und vorsichtig in das Öl gleiten lassen. So oft wiederholen, wie Bällchen in die Pfanne passen (sie sollten noch frei schwimmen können). Die Poff Poffs in ca. 5 Min. goldbraun frittieren, dabei zwischendurch anstupsen, damit sie sich drehen und gleichmäßig bräunen.
4. Die Poff Poffs mit dem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Weitere Bällchen frittieren, bis der Teig aufgebraucht ist. Dann die Poffs Poffs in eine Schüssel geben und nach Belieben mit Puderzucker bestreuen.

TIPP: Poff Poffs sind auch eine tolle Beilage zu pikanten Gerichten mit Sauce. Für diese Variante

*nur 1 TL Zucker verwenden und stattdessen kräftig
mit Muskatnuss und Salz würzen.*





BRIKHNA MOSAZEI

Geboren in Laghman, Afghanistan
28 Jahre alt
Verheiratet, 3 Kinder
In Puchheim seit 2015
Lieblingsmusik: indische Volksmusik



*»Mein deutsches Lieblingswort ist ‚natürlich‘.
Ich weiß nicht, warum, aber es klingt in meinen
Ohren einfach schön.«*

*»Ich finde Halloween ist ein sehr lustiges Fest.
In Afghanistan kennen wir das nicht.«*



QUABELI PALAU

WÜRZIGES REISGERICHT MIT ROSINEN

Quabeli Palau ist ein traditionelles Familiengericht in Afghanistan, das mir meine Mutter beigebracht hat. Es stammt aus den Küchen der Usbeken, Paschtunen, Tadschiken, Hazara und Nuristani. Es gibt keine Feierlichkeit, vor allem keine Hochzeit, ohne dieses heißgeliebte Gericht.

FÜR 6 Personen

ZUBEREITUNG: 20 Min.

KOCHEN: 1 Std. 30 Min.

PRO PORTION ca. 1 025 kcal

FÜR DAS REISGERICHT:

500 g Basmati-Reis

1,5 kg Lammfleisch mit Knochen (in Stücke gehackt)

1 TL gemahlene Kurkuma

1 TL Currypulver

1 TL Knoblauchpulver

2 TL Garam Masala

Salz

2 Zwiebeln

8 EL Öl

2 EL Zucker

FÜR DAS TOPPING:

500 g Möhren

150 g Rosinen

2 EL Öl

150 g Mandelblättchen

- 1.** Für das Reisgericht den Reis in einem Sieb kalt abbrausen, bis das Wasser klar abläuft. Dann in einer Schüssel mit kaltem Wasser bedeckt ca. 1 Std. einweichen lassen.
- 2.** Das Fleisch kalt abbrausen und trocken tupfen. Die Gewürze mit 2 TL Salz mischen. Die Zwiebeln schälen und klein würfeln.
- 3.** In einem großen Schmortopf 6 EL Öl erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten. Die Fleischstücke dazugeben und kräftig mitbraten. Die Gewürzmischung darüberstreuen und kurz mitrösten. 800 ml Wasser angießen, aufkochen lassen und das Fleisch zugedeckt in ca. 1 Std. 15 Min. weich köcheln lassen.
- 4.** Für das Topping die Möhren schälen und in lange Streifen hobeln oder schneiden. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Rosinen darin 2 Min. braten. Die Möhren