

# TOLERANZ FÖRDERN – KOMPETENZ STÄRKEN GEMEINSAM WIRKSAM

## „Taboulé und Grummeersupp“

*Rezepte für ein gutes Zusammenleben*



Gefördert im Rahmen des Bundesprogramms

„TOLERANZ FÖRDERN – KOMPETENZ STÄRKEN“.



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend



Mehr  
Generationen  
Haus





## Nuriye Özer und Erika Stickel

kochen zusammen mit Frauen aus den Integrations-Sprachkursen  
und BürgerInnen aus dem Stadtteil Trift

Freitag, 21.10.2011  
im Mehrgenerationenhaus (MGH)  
Bad Dürkheim

Veranstaltung im Rahmen des Bundesprogramms  
„TOLERANZ FÖRDERN – KOMPETENZ STÄRKEN“



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend



Mehr  
Generationen  
Haus



## Speiseplan zum Kochkurs Taboulé und Grummeersupp

- Vorspeisen:** „Zigarren-Börek“  
Taboulé
- Suppe:** Pfälzer Kartoffelsuppe
- Hauptgang:** Türkische „Frikadellen“ (Lamm/Rind)  
mit Reis und Tomatensoße
- Nachspeisen:** Pfälzer Obstsalat der Saison  
Mandelkuchen

*Rezepte auf den folgenden Seiten*





## Zigarren Börek

### Zutaten

10 Teig Blätter

(dreieckige Yufka-Teigblätter, gibts in türkischen Läden)

250g Feta-Käse (Schafskäse)

halben Bund Petersilie

Öl zum Frittieren





## Zubereitung:

Zigarren-Börek sind die leckeren, gefüllten Teigröllchen, die aussehen wie Zigarren. Als Hauptmahlzeit isst man sie warm, am besten mit Salat. Sie schmecken aber auch sehr lecker kalt und sind daher ideal zum mitnehmen in Schule oder Beruf! Kinder verzehren ca. 5-7 Böreks.

Für Erwachsene sollte man mindestens 8-10 Stück einkalkulieren.

Die Yufka-Blätter diagonal in der Mitte durchschneiden. Statt ursprünglich 10 Blätter, entstehen nun 20 spitze Dreiecke. Jedes Teigblatt mit den Fingern ein wenig mit Wasser befeuchten. Dann hält der Teig besser zusammen. Petersilie klein hacken und mit dem Schafskäse gut verkneten. Ein walnussgroßes Häufchen dieser Masse an die breiteste Stelle eines jeden Teigdreieckes setzen und den Teig von der Breitseite nach oben zur Spitze hin fest aufrollen. Spitze mit feuchten Fingern noch mal gut andrücken. Alle Böreks in einer Pfanne mit reichlich Öl ungefähr 7-8 Minuten frittieren bis sie goldbraun sind, dabei mehrfach wenden.





## Taboulé

( Salat aus Couscous)

Zutaten ca. 3 Portionen

- 125 g Coucous
- 1/8 Liter Gemüsebrühe
- 2 EL Zitronensaft
- 2 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 200g Salatgurke
- 9 grüne Oliven
- 1 EL Petersilie
- 5 Pfefferminzblätter
- Pfeffer, Salz





## Zubereitung:

Taboulé ist ein aus Hartweizengrieß zubereiteter Salat. Das Rezept stammt ursprünglich aus Tunesien oder Marokko. Taboulé eignet sich hervorragend als Beilage zu Gegrilltem und ist stark sättigend. Couscous in eine große Schüssel geben und mit kochender Gemüsebrühe übergießen. Schüssel mit einem Teller abdecken und 5 Minuten quellen lassen, bis die Brühe vollkommen aufgesogen ist. Olivenöl und frisch gepressten Zitronensaft zugeben. Gurke schälen und wie Tomate und Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Alles vermengen und mit einer Gabel auflockern. Oliven entsteinen und dann halbieren. Petersiele hacken und Pfefferminzblätter in feine Streifen schneiden und unter die Menge mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.





## Pfälzer Kartoffelsuppe (Grumbeersupp)

### Zutaten (4 Personen)

500 g Kartoffeln (geschält)	70 g Karotten
3 Knoblauchzehen	70 g Sellerie
40 g Butter	70 g Lauch
125 g Sauerrahm	70 g Zwiebeln
0,6 l Gemüsebrühe (Cenovis)	
ein halber Becher süße Sahne	
Majoran, etwas Muskat	
Petersilie (gehackt)	
Salz, Pfeffer (frisch gemahlen)	







## Zubereitung:

Die Kartoffeln in 1cm große Würfel schneiden und in eine Schüssel mit Wasser legen. Karotten, Lauch, Sellerie und Zwiebeln in ganz kleine Würfel schneiden, dann mit den zerdrückten Knoblauchzehen in Butter anschwitzen und mit der Brühe auffüllen. Etwa 10 Minuten kochen lassen, danach die gewürfelten Kartoffeln und die Gewürze hinein geben. Wenn die Kartoffeln weich sind, nochmals abschmecken und mit Sahne und Sauerrahm verfeinern.

Zum Schluss die gehackte Petersilie darüberstreuen.

Wenn gewünscht, kann die Suppe passiert werden.



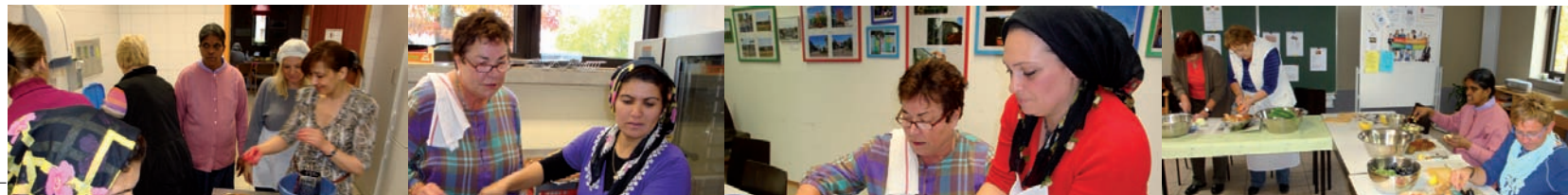


## „Sulu Köfte“ (Frikadellen)

Sulu Köfte kann man als Suppe oder Hauptspeise essen

### Zutaten (ca. 4 Personen)

750 g Lamm Hackfleisch  
zwei Eßl. dünnen Grieß  
1 Gemüse-Zwiebel  
2 Eßl. Tomatenmark  
Salz, Pfeffer  
250 g Kartoffeln  
Minze  
250 g Kichererbsen  
Möhren

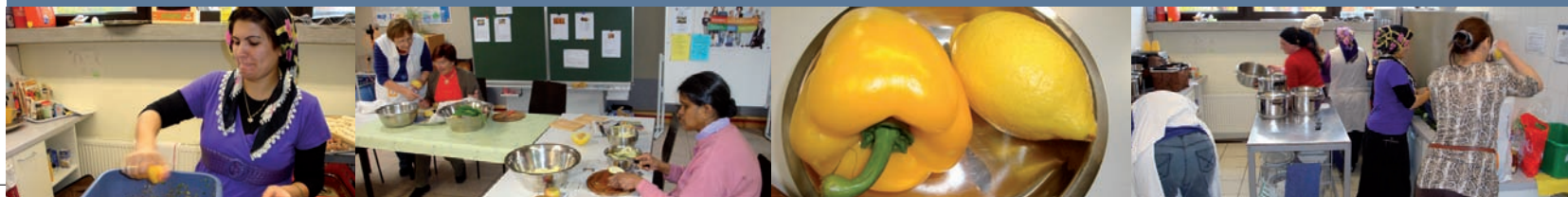




## Zubereitung

**Hackfleischbällchen:** Zwiebeln hacken und mit Hackfleisch und Grieß vermengen. Bei Bedarf mit etwas Mehl binden. Salzen, pfeffern und mit ein wenig Minze und Tomatenmark abschmecken. Kleine Bällchen formen. Köfte anbraten oder in Suppe sieden lassen.

**Sauce oder Suppe:** Im Topf Öl erhitzen, etwas Tomatenmark und Salz zugeben und mit 1 Liter Wasser ablöschen, mit etwas Rinderbouillon verfeinern. Kartoffeln und Möhren klein gewürfelt zugeben und 15 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss Kichererbsen aus der Dose und gehackte Minze zugeben. Hackfleischbällchen in Suppe ziehen lassen.





## Pfälzer Obstsalat „Ewiger Sommer“

### Zutaten (4 Personen)

- 1 Tasse weiße Trauben
- 1 Tasse rote Trauben
- 1 Tasse Honigmelonenkugeln
- 2 Pfälzer Feigen
- 1 Birne
- 1 Apfel
- Holunderblütensirup
- Minzblätter





## Zubereitung

Melonenkugeln ausstechen, Feigen in Scheiben schneiden, Birne und Apfel klein würfeln. Mit Holunderblütensirup vermischen. Bei Bedarf noch etwas zuckern. Mit Minzblättern dekorieren.

Sollten noch Beeren zu erhalten sein (Erdbeeren/Himbeeren/Brombeeren) kann noch eine kleine Menge dazugegeben werden.





## Pfälzer Mandelkuchen mit Quark

(ergibt max. 16 Stücke)

### Zutaten

200 g Butter oder Margarine

250 g Puderzucker gesiebt

250 g Quark, passiert

250 g gemahlene Mandeln

5 Eier (getrennt)

Schale einer Zitrone

Vanillezucker, Puderzucker zum bestäuben





## Zubereitung:

**Dieser Kuchen wird ohne Mehl gebacken und bleibt mehrere Tage saftig und frisch.**

Eiweiß mit der Hälfte des Zuckers steif schlagen. In einer zweiten Schüssel Butter weich und schaumig rühren. Quark unterrühren. In einer weiteren Schüssel Eigelb mit dem restlichen Zucker cremig rühren. Dann die Mandeln und die schaumig gerührte Butter/Quark-Mischung dazugeben. Kurz unterrühren. Vanillezucker und Zitronenschale dazugeben und abschließend den Eischnee vorsichtig unterheben. Einfache Tortenform buttern und mit Semmelbröseln austreuen, den Teig einfüllen, bei Mittelhitze (Umluft 170 g) in 45 Minuten backen. Da jeder Quarkteig eine verhältnismäßig lange Backzeit benötigt, mit einem Holzstäbchen die Garprobe machen, ob der Kuchen wirklich durch ist. Nach dem Backen Kuchen mit Puderzucker bestreuen oder aus 200 g Bitterschokolade, 6 EBl. Wasser, 3 EBl. Sahne, 1 EBl. Butter einen Schokoladenguss machen. (Schokolade mit dem Wasser bei sehr geringer Hitze schmelzen, dann die Sahne einrühren, vom Herd nehmen und die Butter einrühren. Den fertigen Guss auf den ausgekühlten Teig geben und mit einer Palette gleichmäßig auf dem Kuchen verteilen so dass er am Rand runter läuft um die Seiten auch zu bedecken).



# TOLERANZ FÖRDERN – KOMPETENZ STÄRKEN GEMEINSAM WIRKSAM

## „Taboulé und Grummeersupp“

*Rezepte für ein gutes Zusammenleben*



### „GEMEINSAM WIRKSAM“

Unter diesem Motto arbeiteten folgende Kooperationspartner innerhalb des bestehenden lokalen Netzwerkes zusammen an der Planung und Umsetzung der Veranstaltungsreihe:

- Prot. Kirchengemeinde Leistadt (Organisation und Trägerschaft)
- Mehrgenerationenhaus Bad Dürkheim (Durchführung, Koordination, Projektleitung)
- Stadtverwaltung Bad Dürkheim (Runder Tisch Migration, Quartiersmanagement und Beratungsstelle Modellprojekt Soziale Stadt, Migrationsbeauftragter der Stadt)
- Kinder- und Jugendeinrichtungen (Salierschule, Haus für Kinder)
- Kreisverwaltung Bad Dürkheim (Sozialberatung Trift)
- Prot. Kirchengemeinde und Dekanat (Seniorenreferent Gemeindepädagogischer Dienst, Pfarrämter, mobile Jugendarbeit, Presbyterium, Konfirmanden und Präparanden)
- Externe Koordinationsstelle LAP (Beratung, Koordination, Projektbegleitung)
- Vereine und Verbände (Verein für Familienförderung / Sprachkurs für Migrantinnen, Krankenpflegeverein, Heimatmuseum Bad Dürkheim, Jugendhilfeverein)

### Träger der Veranstaltungen:

Kirchengemeinde Leistadt, Pfarrer Christian Hoffmann

### Ansprechpartner:

Externe Koordinationsstelle Lap  
Tel. 06322 / 793617

Informationen erhalten Sie auch unter: [www.lap-duew.de](http://www.lap-duew.de)

