

Die kulinarische

**V**ieľfalt entdecken.



-Ein Kochbuch aus dem DaZ-Bereich-

Liebe Leserinnen und Leser,

*Essen führt Menschen zusammen - unabhängig von Herkunft, Glaube und Politik!*

Diesem Motto folgend, hat die DaZ21b unter Anleitung ihrer Lehrkräfte Julia Wilckens-Dischereit und Ijad Abed dieses Kochbuch kreiert.

Im Rahmen des DaZ-Unterrichts standen thematisch Lebensmittel und ihre Verwendung im Lehrplan. Wir bemerkten sofort das rege Interesse der Lerngruppe für das Thema Essen. Aufgrund der unterschiedlichen Herkunftsländer der Lernenden (z. B. Afghanistan, Libanon, Moldawien, Nigeria, Sambia, Syrien etc.) entbrannten schnell interessante sowie aufschlussreiche Diskussionen um besondere regionale und kulturelle Gerichte der einzelnen Herkunftsländer. Wir erkannten schnell das Potenzial dieser Thematik und entwickelten in enger Abstimmung eine Projekteinheit zur kulinarischen Vielfalt.

Dabei fokussierten wir sowohl die Wortschatzarbeit (Lebensmittel, Küchengeräte etc.) als auch die Sprachkompetenz (Sprichwörter, gemeinsame Gespräche im Stuhlkreis etc.). Darüber hinaus führten wir grammatikalische Phänomene (Gebrauch von Temporaladverbien, die dadurch veränderte Satzstellung, man-Konstruktionen etc.) ein und leiteten die Lernenden im Sinne des Schrifterwerbs an, eigene Rezepte zu verfassen. Im Rahmen der Sozial- und Selbstkompetenz haben die Lernenden Gemeinsamkeiten mit anderen Kulturen erkannt und Unterschiede konstruktiv diskutiert sowie reflektiert.

Das Ergebnis der Projekteinheit ist dieses Kochbuch, welches traditionelle Gerichte aus den Herkunftsländern der Lernenden sowie deren Lieblingsgerichte enthält. Aufgrund des Sprachniveaus der Lerngruppe (ungefähr A1) ist dieses Kochbuch nicht frei von Rechtschreib- und Grammatikfehlern. Wir wollen bewusst die individuellen Kompetenzen der Lernenden und deren ganz eigenen Charme abbilden, um damit andere Sprachanfänger für die Thematik zu begeistern.

Das Projekt hat den Lernenden und uns großen Spaß gemacht - wir wünschen viel Freude mit dem Kochbuch und einen guten Appetit!

Stellvertretend für die DaZ21b

Julia Wilckens-Dischereit und Ijad Abed



SchülerInnen der DaZb, Hr. Abed

Foto: Fr. Wilckens-Dischereit

Mein Lieblingsgericht heißt:

Pfannkuchen

Es kommt aus:

Russland



Es schmeckt ...

- ... süß
- ... würzig
- ... scharf
- ... sauer

**LECKER!**

Man isst es ...

**morgens**

mittags

nachmittags

abends

Im ... FRÜHLING

Sommer

Herbst

Winter

... isst man dieses Gericht.

Es ist ...

... eine Vorspeise

... ein Hauptgang

**... ein Dessert**

Zu diesem **Fest** wird das Gericht serviert:

Masleniza, Weihnachten, Geburtstag

## Pfannkuchen



### Zutaten:

400 g Weizenmehl  
2 Esslöffel Zucker  
5 Ei  
1liter Milch  
Salt auf einer Messerspitze  
2 Esslöffel Pflanzenfett

### Zubereitung:

Zuerst schlägt Man Eier mit Zucker.

Danach fügt Man nach und nach Mehl und Salz hinzu, abwechselnd mit Milch und rühren Man vorsichtig bis einer glatte Masse entsteht.

Danach Lasst Man sie es 20 Minuten einwirken.

Dann fügt Man sie dem Teig Pflanzenöl hinzu und bratet sie die Pfannkuchen in einer schon vorgeheizten Pfanne.

### Geräte:

Pfanne  
  
Essenlöffel  
  
Schüssel



Guten Appetit!



Mein Lieblingsgericht heißt:

Tavle

Es kommt aus:

Syrien



Es schmeckt ...

- ... süß
- ... würzig
- ... scharf
- ... sauer

**LECKER!**

Man isst es ...

morgens

mittags

nachmittags

abends

Im ... FRÜHLING

Sommer

Herbst

Winter

... isst man dieses Gericht.

Es ist ...

... eine Vorspeise

... ein Hauptgang

... ein Dessert

Zu diesem Fest wird das Gericht serviert:

X

# Tawe



## Zutaten:

1kg Die Tomate

2 Paprika

5 Zwiebeln

2 Knoblauch

Öl

Salz

Pfeffer

1kg Hähnchenfleisch

5 Kartoffeln

## Zubereitung:

Zuerst wäscht man die Tomaten und die Paprika und die Kartoffeln und das Hähnchenfleisch.

Dann schneidet man die Hähnchenfleisch und Tomaten auf dem Schneidbrett.

Danach schält man die Kartoffeln und die Zwiebeln.

Nun hackt man die Knoblauch und die Zwiebeln auf dem Schneidbrett.

Jetzt erhitzt man das Öl in der Pfanne.

Danach brät man die Kartoffel und die Knoblauch und Zwiebeln in der Pfanne

Nun gart man das Hähnchenfleisch in dem Kochtopf.

Dann kocht man das Gemüse und das Hähnchenfleisch in dem Kochtopf.

Am Schluss würzt man mit Salz und Pfeffer.

## Geräte:

Der Kochtopf

Die Pfanne

Das Schneidbrett

Das Messer

Der Esslöffel



Guten Appetit!

Mein Lieblingsgericht heißt:

Türkische Köfte

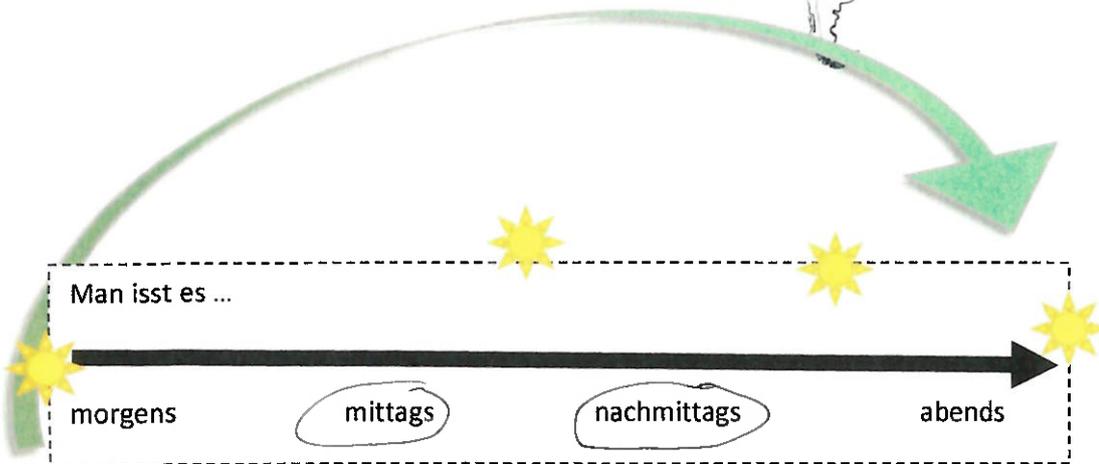
Es schmeckt ...

- ... süß
- ... würzig
- ... scharf
- ... sauer

**LECKER!**

Es kommt aus:

Türkei



Im ... FRÜHLING

Sommer

**Herbst**

Winter

... isst man dieses Gericht.

Es ist ...

- ... eine Vorspeise
- ... ein Hauptgang
- ... ein Dessert

Zu diesem **Fest** wird das Gericht serviert:

X

## Türkische Köfte



### Zutaten:

800g Hackfleisch  
6EL Paniermehl  
1,5TL Backpulver  
1 Zwiebel  
100ml Wasser mit Kohlensäure  
Kreuzkümmel  
Paprikapulver  
Pfeffer  
Knoblauch  
Frische Petersilie

### Zubereitung:

Zuerst vermischt man alle Zutaten.  
Dann formt man die Köfte.  
Jetzt backt man bei 180Grad im Ofen ca. 15 Minuten.



Guten Appetit!

### Geräte:

Grill  
Messer  
Kohle



Mein Lieblingsgericht heißt:

Chikanda

Es kommt aus:

Sambia



Es schmeckt ...

... süß

... würzig

... scharf

... sauer

LECKER!

Man isst es ...

morgens

mittags

nachmittags

abends

Im ... FRÜHLING

Sommer

Herbst

Winter

... isst man dieses Gericht.

Es ist ...

... eine Vorspeise

... ein Hauptgang

... ein Dessert

Zu diesem **Fest** wird das Gericht serviert:

Jedezeit

## Chikanda



### Zutaten:

6 Tassen Wasser ca. 200ml jede Tasse

1 Teelöffel Soda(gehäuft)

3/4 Tasse gemahlenes

Chikanda-Pulver ca.150ml  
Markierung auf deiner Tasse.

3 Tassen gemahlene Erdnüsse

3 Tassen gemahlene Erdnüsse

2 Teelöffel Salz(Stufe)

1 Prise Chili nach  
Geschmack(optional)

### Geräte:

eine Tasse

ein Holzlöffel

eine Auflaufform oder ein Topf

ein Teelöffel

ein Messer



### Zubereitung:

Zuerst mischt man kaltes Wasser, Erdnüsse, Soda (Natriumbicarbonat) und Salz in einem Topf.

Dann kocht man die Mischung unter Rühren auf.

Wenn es zu kochen beginnt, fügt man unter Rühren langsam Chikanda-Pulver und optional Chili hinzu.

Wenn man rührt, wird es fester und fester.

Als nächstes mischt man in einer anderen Schüssel drei Esslöffel Erdnüsse mit einer Prise Soda und fünf Esslöffel Wasser.

Nun fügt man diese Mischung hinzu und rührt sie langsam in den Topf mit festigendem Chikanda.

Sie wissen, dass es bereit für den Ofen ist, wenn die Mischung nicht am Kochstab klebt.

Als nächstes gibt man die Mischung in einen ofenfesten Behälter- idealerweise einen Metalltopf.

Dann formt man es mit einem nassen Löffel.

Als nächstes stellt man es für 20-30 Minuten bei 180 Grad in den Ofen.

Dann testet man mit einem Zahnstocher oder Messer, um zu sehen, dass nichts kleben bleibt.

Nachdem es abgekühlt ist, nimmt man es aus dem Topf, schneidet die Oberseite ab und dreht es für ein runderes und symmetrischeres Aussehen auf den Kopf.

Guten Appetit!

Mein Lieblingsgericht heißt:

# Maqluba

Es kommt aus: **Jordanien**

Es schmeckt ...

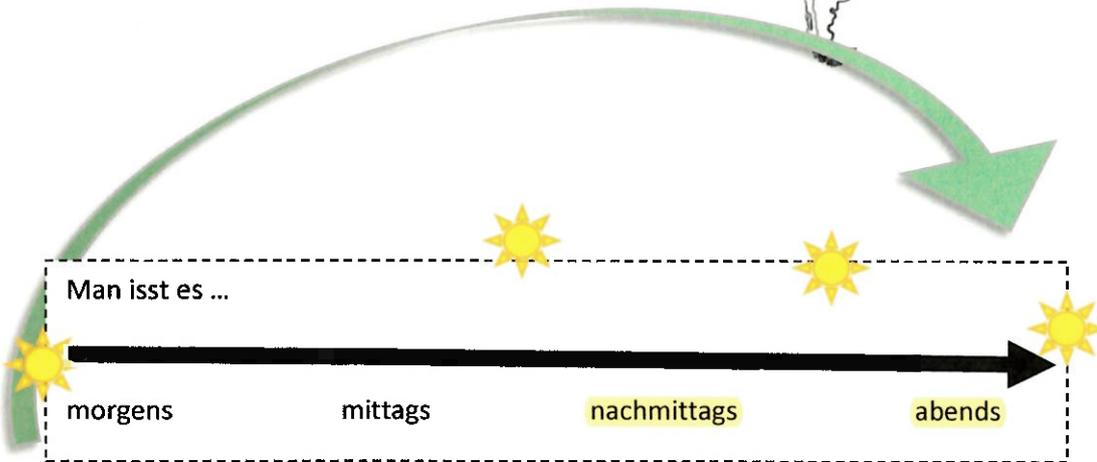
... süß

... würzig

... scharf

... sauer

**LECKER!**



Im ... **FRÜHLING**

**Sommer**

**Herbst**

**Winter**

... isst man dieses Gericht.

Es ist ...

... eine Vorspeise

... ein Hauptgang

... ein Dessert

Zu diesem **Fest** wird das Gericht serviert:  
**Man kann es immer essen!**

# Maqluba



## Zutaten:

- 1 Blumenkohl
- 1 Aubergine
- 2 große Karotten
- 1 Paprika
- 4 Hähnchenschenkel
- 400 g Basmatireis
- 1 TL Koriandersamen
- 1-2 getrocknete Kardamomkapseln
- 2 Nelken
- 1 Zwiebel
- 1 TL Paprikapulver
- ½-1 TL Chilipulver
- 1 TL Kurkuma
- 2 TL Piment
- 1 TL Kreuzkummel
- 1 Stange Zimt
- 3-4 TL Salz
- 2 TL Pfefferkörner
- 800ml Wasser

## Geräte:

- Schüssel
- großer Topf
- Messer
- Servier-Platte
- Küchenrolle



## Zubereitung:

1. Zuerst den Reis gründlich waschen und ca. 30 Minuten in Wasser einweichen.
2. Währenddessen die Auberginen in 1 cm dicke Scheiben schneiden, den Blumenkohl zu kleinen Röschen auseinandernehmen, die Karotten und Paprika in längliche Streifen schneiden und die Zwiebel in grobe Stücke schneiden.
3. Dann das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Hähnchen darin von beiden Seiten goldbraun anbraten.
4. Danach die Gewürze und die Zwiebel dazugeben, kurz mit dem Fleisch anbraten und mit Wasser ablöschen.
5. Anschließend alles gut aufkochen lassen. Nach ca. 20 Minuten das Fleisch herausnehmen und die Brühe weitere 20 Minuten auf mittlerer Hitze kochen und anschließend sieben.
6. In der Zwischenzeit das restliche Gemüse in heißem Öl nacheinander goldbraun braten und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.
7. Im Anschluss das Gemüse im Topf schichten. Als nächstes das Fleisch und dann den Reis darüber geben. Mit den Händen alles vorsichtig unterdrücken.
8. Nun die Brühe (ca. 700 ml) darüber verteilen. Wenn es nicht reichen sollte, kann Wasser dazugegeben werden.
9. Darauf folgend den Topf mit dem Deckel schließen.
10. Jetzt alles ca. 30-40 Minuten auf kleinster Flamme köcheln lassen.
11. Anschließend den Topf vom Herd nehmen und für ca. 5 Minuten ruhen lassen.
12. Danach eine große Servier-Platte über den Topf legen, so dass man von der Seite den Topf und die Servierplatte gut in der Hand halten kann. Anschließend den Topf mit der Servierplatte schnell umdrehen, kurz ruhen lassen und nun vorsichtig den Topf abheben.
13. Zuletzt mit gerösteten Pinienkernen und Granatapfelkernen schmücken. Als Beilage wird traditionell ein Minze-Joghurt und Tomaten-Gurken Salat serviert.

Guten Appetit!

## Sayadieh



### Zutaten:

5 Tassen Wasser  
1 Tasse Maisöl  
1/2 Tasse gehackte Petersilie,  
Dill, Koriander  
1/4 Tasse Mehl  
3 Tassen Langkornreis  
2 Tomaten gehackt  
1 Zwiebel  
2 grüne Chili gehackt  
4 Knoblauchzehen  
1kg Fischfilet  
2 EL Fischgewürz  
2 TL gehackter Ingwer  
je 1/2 TL Salz, Pfeffer,  
Kreuzkümmel, schwarzer Pfeffer

### Geräte:

Tasse  
Messer  
Pfanne



### Zubereitung:

Zuerst wäscht man den Reis mehrmals, bis das Wasser sauber ist, und den Reis 30Min in warmen Salzwasser einweichen.

Dann gibt man die Fische in eine große Schüssel und auf beiden Seiten mit schwarzer Pfeffer, Kreuzkümmel, etwas Gewürzen und Salz bestreuen. Die Fischfilets in das Mehl legen.

Danach erhitzt man Öl in einer Pfanne. Dann die Fischfilets dazugeben und zwei bis drei Minuten goldbraun braten und beiseite stellen.

Die Zwiebeln mit etwas Mehl bestäuben und in Öl vier bis fünf Minuten braten bis sie goldbraun sind.

Nun gibt man 1/4 Tasse Öl in einen mittelgroßen Topf. Man fügt die Chili, Knoblauch und Ingwer hinzu und rührt vier bis fünf Minuten bis es goldbraun wird.

Jetzt fügt man jeweils die Hälfte der Röstzwiebeln, Petersilie, Tomaten, die restliche Menge Gewürze, Koriander und Dill hinzu und vermischt die Zutaten miteinander. Fünf Tassen auf Wasser hinzufüge, dann den Reis hinzufügen und aufkochen zusammen lassen.

Anschließend legt man die gebratenen Fischfilets auf die

Reisoberfläche ohne den Reis zu bewegen, bedeckt den Topf und lässt es zwanzig bis fünfundzwanzig Minuten bei schwacher Hitze stehen. Den Reis auf einen Teller geben, dann die Fische darauf und man garniert es mit roten Zwiebeln und serviert es dann.

Guten Appetit!

## Bryane

### Zutaten:

Tomaten  
Paprika  
Aubergine  
Öl  
Zwiebeln  
Knoblauch

### Geräte:

Topf  
Bratpfanne  
Tablett  
Gabel  
Löffel  
Teller  
Messer



### Zubereitung:

Zuerst wäscht man Tomaten Paprika und Aubergine.

Dann schneidet man die Paprika Aubergine und die Tomaten

Dann Schneit man Zwiebeln und Knoblauch.

Dan erhitzt man öl in Pfanne und brät alles an.



Guten Appetit!

Mein Lieblingsgericht heißt:

Olivie

Es kommt aus:

Russland



Es schmeckt ...

... süß

... würzig

... scharf

... sauer

LECKER!

Man isst es ...

morgens

mittags

nachmittags

abends

Im ... FRÜHLING

Sommer

Herbst

Winter

... isst man dieses Gericht.

Es ist ...

... eine Vorspeise

... ein Hauptgang

... ein Dessert

Zu diesem Fest wird das Gericht serviert:

Silvester, Geburtstag, Weibentag, Ostern

## Olivie

### Zutaten:

500 gramm Wurst  
6 Kartoffeln  
2 Karotten  
5 Eier  
3 Essiggurken  
Dose Dosenerbsen (200gr)  
250 gramm Mayonnaise  
Salz  
Pfeffer

### Geräte:

ein Topf  
ein Schneidebrett  
ein Messer  
ein Löffel  
eine Teller



### Zubereitung:

Zuerst Kartoffeln, Karotten und Eier kochen.  
Dann schälen und in Würfel schneiden.  
Die restlichen Zutaten ebenso schneiden.  
Dann die Erbsen hinzufügen.  
Jetzt salzen und pfeffern nach Geschmack.  
Zum Schluss Mayonnaise hinzufügen und alles vermischen.



Guten Appetit!

Mein Lieblingsgericht heißt:

**Kürbissuppe**

Es kommt aus:

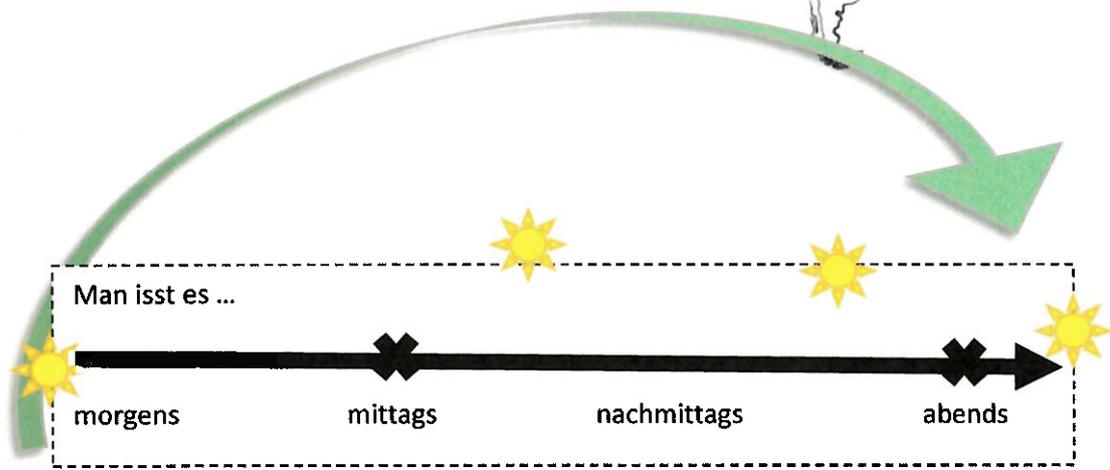
**Deutschland**



Es schmeckt ...

- ... süß
- ... würzig
- ... scharf
- ... sauer

**LECKER!**



Im ... FRÜHLING

*Summer*

**Herbst**

*Winter*

... isst man dieses Gericht.

Es ist ...

- ... eine Vorspeise
- ... ein Hauptgang
- ... ein Dessert

Zu diesem **Fest** wird das Gericht serviert:  
**Oft zu meinem Geburtstag 😊**

# Kürbissuppe



## Zutaten:

750g Kürbisfleisch

500g Kartoffeln

3 Äpfel

1,5l Gemüsebrühe

1 Stange Lauch

2 Bund Dill

2 EL Butter

1 Becher Creme Fraiche

Salz

Pfeffer

Zitronensaft

## Zubereitung:

Zuerst schält man den Kürbis, die Äpfel und die Kartoffeln und schneidet sie in große Stücke.

Währenddessen wird die Brühe erhitzt.

Das Gemüse und die Äpfel gart man nun etwa 30 Minuten darin.

In dieser Zeit putzt man den Lauch, schneidet ihn in dünne Scheiben und dünstet ihn in Butter.

Man hackt den Dill, gibt ihn zum Lauch hinzu und dünstet ihn ebenfalls kurz an.

Nun püriert man den gegarten Kürbis, die Kartoffeln und die Äpfel. Anschließend rührt man Creme Fraiche, den Lauch und Dill in die Suppe.

Zuletzt schmeckt man das Ganze mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft ab.

## Geräte:

Topf

Pürierstab

Messer

Schneidbrett



Guten Appetit!



## Qabuli

### Zutaten:

500 Lamm fleisch  
2 Karotten  
2 Zwiebeln  
2 Tassen Reis  
100g Rosinen  
1EI Mandeln  
1 Zehe Knoblauch

### Geräte:

ein Topf  
ein Scheidebrett  
ein Messer  
ein Löffel  
eine Teller



### Zubereitung:

Man schneidet das Fleisch in stücke.  
Dann schneidet man die Zwiebeln klein  
Man brät Zwiebeln und Fleisch an.  
Nun gibt man etwas Wasser und die Gewürze hinzu.  
Man schneidet die Karotten in Stifte.  
Dann gibt man die Karotten, Mandeln und Rosinen in die Topf  
Man gibt den Knoblauch und den Reis dazu.



Guten Appetit!