



- ❖ *Einfach*
- ❖ *Lecker*
- ❖ *Vielfältig*

## *Rezepte aus der Welt*

*Das Kochbuch der Frauengruppe*

*Zusammen.Stark!*



## Das Kochbuch der Frauengruppe

### Grußwort

Das Projekt Zusammen.Stark! gehört zu einer Reihe von Empowerment Projekten, die von der Bundesbeauftragten für Migration, Flüchtlinge und Integration seit 2016 gefördert werden. Die Projektschwerpunkte liegen primär auf geflüchteten Frauen und anderen besonders vulnerablen Personengruppen. Durch die Entwicklung von spezifischen, niedrigschwelligen und altersgerechten Angeboten soll Teilnehmenden ein Schutz bzw. Rückzugsraum geboten werden. Das Ziel ist es, Betroffene in ihrer Autonomie und Selbstbestimmtheit zu fördern.

Unter der Trägerschaft des DRK-Kreisverbandes Darmstadt-Stadt e.V. hat das Projekt seinen Ursprung in der Erstaufnahmeeinrichtung im „Michaelisdorf“ in Darmstadt.

Bei Verwirklichung und Ausübung der Angebote, werden die Projektdurchführenden vom Fachbereich Soziale Arbeit Plus der Hochschule Darmstadt und dem Träger Kooperation Asyl GbR unterstützt.

Das Angebot der Frauengruppe ist ein wichtiger Schutz- und Rückzugsraum für die Frauen der Gemeinschaftsunterkunft im Neuwiesenweg. Mit Beginn der Corona-Pandemie und der damit verbundenen Einschränkungen zur Ausbreitung des Virus, musste der persönliche Kontakt zu den Frauen und gemeinsamen Gruppenaktivitäten stark reduziert werden. Um die Frauen weiterhin zu unterstützen, wurde gemeinsam an alternativen Angebotsformaten gearbeitet wie wöchentliche digitale Treffen, Telefonate und von den Studierenden liebevoll zusammengestellte Schreibpakete. Auf Spaziergängen und Treffen mit einzelnen Teilnehmerinnen konnte ein kleiner, aber wichtiger Austausch stattfinden. Als Gruppentreffen unter bestimmten Voraussetzungen wieder möglich waren, entstand die Idee an einem gemeinsamen Projekt zu arbeiten. Die Teilnehmerinnen sprachen über die Herkunft unterschiedlicher Rezepte und Gerichte aus verschiedenen Teilen der Welt. Von Anfang Februar bis Ende April 2021 stellte eine der Teilnehmerinnen wöchentlich ihr Lieblingsgericht vor. So wurden insgesamt 18 Rezepte aus aller Welt gesammelt, gestaltet und verschriftlicht. Die entstandenen Rezepte wurden dann mit der eigenen Familie bis zum nächsten Treffen nachgekocht. Außerdem wurden Tipps und Ratschläge untereinander ausgetauscht. Zum Abschluss des

gemeinsamen Projektes baute die Gruppe ein eigenes Kräuterbeet auf dem Einrichtungsgelände, das von den Familien der Unterkunft bis heute gepflegt und genutzt wird.

## Kokos-Kekse mit Pistazien



### Zutaten:

1 Tasse Zucker  
3 Eier  
1 Vanille Päckchen  
1 Glas Kokos Raspeln  
2 El Reismehl

### 1. Schritt : Keksenteig Vorbereiten

Zucker, Eier, Vanillie in einer Schüssel mit dem Mixer rühren. Danach Kokos Raspeln und Reismehl hinzufügen und rühren. Den Teig klein machen und in der Größe von einer Walnuss formen.

### 2. Schritt : Dekorieren

Wenn du möchtest kannst du mit Pistazien dekorieren oder mit andere Nüsse.

### 3. Schritt: Backen

Teig in den Backblech legen und 15 min bei 180 Grad, bis die Kekse Golden sind backen.

# Pancakes

Von Maryam

- 2 Eier
- Mehl (2 türkische Teegläser)
- Zucker (1½ türkische Teegläser)
- Öl (1½ türkische Teegläser)
- Milch (2 türkische Teegläser)
- Backpulver (1 Pck)
- Vanillezucker (1 Pck)



## Zubereitung

Alle Zutaten in einer Schüssel mixen. Danach Pfanne warm werden lassen und den Teig mit dem Suppenlöffel in die Pfanne geben. Nach ca. 1 Minute die Pancakes drehen und sie rausnehmen, wenn sie eine goldene Farbe bekommen. Nun können die Pancakes je nach Wahl, mit Nutella, Obst, Sprühsahne oder Puderzucker gegessen werden.

# Sholeh Zard

## Rezeptidee von Ellen

### Zutaten

(für 4 Personen)

#### I. Reis

- 1 Tasse Jasmin Reis
- 6 Tassen kochendes Wasser
- 2 ½ weitere Tassen für später
- 2 Tassen Zucker
- 1 Esslöffel Butter
- ¼ Tasse Rosenwasser
- ¼ Teelöffel Safran
- 1 Teelöffel Kardamom

#### II. Dekoration

- Zimt
- Pistazien
- Mandelblättchen
- Rosenblüten  
(Menge nach Belieben)



#### I. Zubereitung Reis

- Jasminreis mehrmals in kaltem Wasser säubern
- Reis im Wasser zum Kochen bringen, Hitze stark reduzieren und offen köcheln lassen (mindestens 25 Minuten). Immer wieder umrühren damit es nicht anbrennt.
- Wenn der Reis ganz weich ist, nochmals 2 2/1 Tassen kochendes Wasser, Zucker Butter, Rosenwasser, Safran und Kardamom hinzugeben und aufkochen
- Alles für mindestens 5 weitere Minuten kochen lassen, bis das Sholeh Zard eindickt, mehrmals umrühren und vom Herd nehmen

#### II. Dekoration

- Kurz bevor das Sholeh Zard serviert wird und es vollkommen ausgekühlt ist, kann es dekoriert werden
- mit Zimt, Pistazien, Mandeln, Rosenblättern und weiteren Zutaten nach Belieben dekorieren und servieren

Rezeptidee: <https://persianmama.com/?s=sholeh+zard> [Aufruf: 23.11.2021]

Bild: <https://www.pexels.com/de-de/foto/fruchtshake-mit-zwei-glasern-3547176/> [Abruf: 29.03.2022]

# Kokoskuchen mit Zuckerguss

Rezeptidee von *Maryam*



## Zutaten

- 2 Eier
- ½ Glas Zucker
- 1 Glas Öl
- 1 Glas Kokosraspeln
- 1 Glas Grießmehl
- 1 Glas Weißmehl
- 1 Pck Backpulver
- 1 Pck Vanillezucker

## Glasur

- 1 ½ Gläser Puderzucker
- 2 Gläser Wasser
- 2 Esslöffel Zitronenwasser

## 1. Schritt: Teig

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Mixer rühren. Anschließend den Teig in eine Backform füllen und bei 180 Grad ca. 30 Minuten backen, bis der Kuchen eine goldene Farbe bekommt.

## 2. Schritt: Glasur

Alle Zutaten in einen Topf 10 Minuten kochen. Dann den Topf vom Herd nehmen und die Glasur kalt werden lassen.

## 3. Schritt: Dekoration

Die Glasur auf den Kuchen verteilen und mit Pistazien oder Kokosraspeln dekorieren.

Rezeptidee: <https://zimtkeksundapfeltarte.com/2018/04/22/fruchtiger-limetten-kokos-kuchen/> [Aufruf: 23.11.2021]

Bild: <https://www.pexels.com/de-de/foto/lebensmittel-teller-zucker-dessert-4110006/> [Aufruf: 06.04.2022]

# Gesunder Schokokuchen

Rezeptidee von Marcia

## Zutaten

- 100g Mehl
- 50g Nüsse
- 1,5 TL Backpulver
- 50g Kakao
- 120ml Vollmilch
- 2 Eier
- Margarine



## 1. Schritt: Kuchenteig Vorbereiten

Dinkelmehl, gemahlene Nüsse, Backpulver, etwas Salz und Kakao in eine Schüssel mischen. Milch, Eier und Margarine hinzufügen und alles gut verrühren.

## 2. Schritt: Backen

Teig in die vorbereitete Form füllen und den Schokoladenkuchen im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene für ca. 30 Minuten backen. Herausnehmen und kühlen lassen.

## 3. Schritt: Schokoladen Glasur

Schokolade zerteilen und über einem Wasserbad schmelzen. Den Kuchen damit verzieren und nach Belieben dekorieren.

Rezeptidee: <https://www.mrsflury.com/gesunder-schokokuchen-vegan-ohne-zucker/> [Aufruf: 23.11.2021]

Bild: <https://www.pexels.com/de-de/foto/stuck-leckeren-kuchens-auf-teller-serviert-6025807/> [Abruf: 29.03.2022]

# Portugiesische Puddingtörtchen

Rezeptidee von Marcia

## Zutaten

- 1 Ei
- 2 Eigelbe
- 120g Zucker
- 400 ml Vollmilch
- 2EL Stärke



## 1. Schritt; Puddingcreme

Ei, Eigelbe, Zucker und Stärke in einem Topf mit dem Schneebesen vermengen. Nach und nach die Milch hinzufügen und alles gut verrühren.

## 2. Schritt: Backen

Teig in 12 Scheiben schneiden und flach drücken. In eine Muffin Form legen. Pudding in die Backform gießen und in Backofen bei 200°C Ober- und Unterhitze ca. 30 Minuten backen.

Rezeptidee: <https://www.chefkoch.de/rezepte/2417221381652588/Portugiesische-Puddingtoertchen.html> [Aufruf: 23.11.2021]

Bild: <https://www.pexels.com/de-de/foto/dessert-nahansicht-essensfotografie-gebacken-6133395/> [Abruf: 29.03.2022]

# Baklava

Rezeptidee von Maryam



## Zutaten

### Teig:

- 500g Mehl
- 2 Eier
- 1 EL Butter
- 1 Packung Backpulver
- 1 EL Zucker

### Sirup:

- 2 Tassen Zucker
- 1 Tasse Wasser
- 1 TL Kardamom
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Safran

## Anleitung

1. Teig anrühren und ca. 10 Minuten stehen lassen, damit der Teig aufgeht.
2. Für den Sirup Zucker, Wasser und Kardamom ca. 15 Minuten kochen. Dann Zitronensaft und Safran hinzugeben und abkühlen lassen.
3. Teig groß ausrollen und einige Male übereinanderlegen. Zwischen die Lagen kann man etwas Zucker streuen. Dann den Teig zu Rechtecken schneiden. Danach mit Öl/Butter bestreichen und bei ca. 200°C, ca. 25 Minuten backen.
4. Sirup darüber geben und mit Pistazien garnieren.

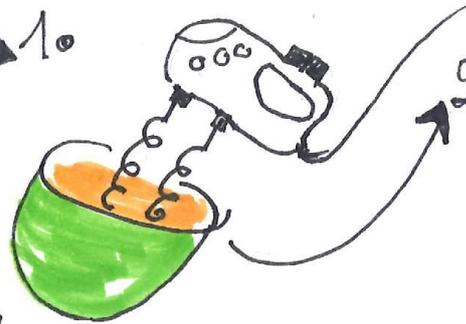
## Fertig!

Rezeptidee: <https://essenrezept.de/tag/baklava-rezept-original/> [Aufruf: 23.11.2021]

Bild: <https://pixabay.com/de/photos/baklava-mit-pistazien-4183180/> [Aufruf: 29.03.2022]

# Kulice - kurdische Dattelkockse

Hefeteig:  
500g Mehl  
1 Kleins Ei  
70ml Öl - Prisesalt  
1 Päckchen Vanillezucker  
1 Päckchen Trockenhefe  
200ml lauwarme Milch



1. 1 Stunde stehen lassen



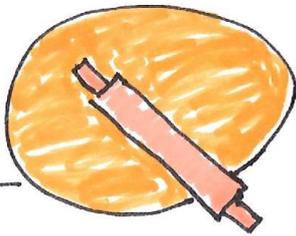
3. Alles zusammen kneten



4. Teig aufteilen in zwei großen Kugeln



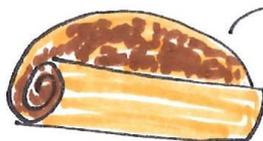
5. Die müssen ausgerollt werden



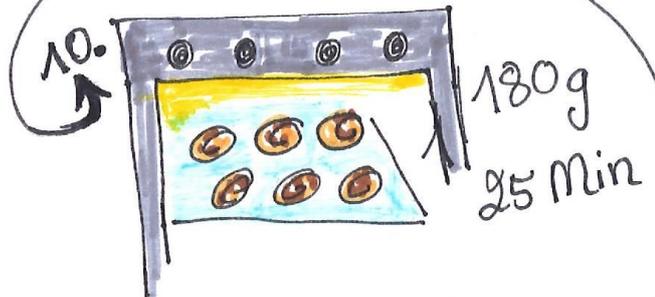
6. Verteile die Dattelfüllung drauf



7. aufrollen



8. schneiden



9. mit Eigelb bestreichen



# REZEPT: ZIMTSCHNECKEN

Ellen

## Zutaten

### I Für den Teig

270 ml Milch  
60 g Butter  
500 g Mehl  
50 g Zucker  
1 Päckchen  
Vanillinzucker  
1 Prise Salz  
½ Würfel Hefe



### II Für die Füllung

100 g weiche Butter  
70 g Zucker  
3 TL Zimt



### III Glasur

Etwas Puderzucker+Zimt



## 1. Schritt

- Milch mit der Butter in einem Topf erwärmen
- Mehl mit Zucker, Vanillinzucker und Salz in einer Schüssel vermischen und Hefe hinein bröckeln
- Lauwarme Milch zugeben und 5 Minuten mit den Knethaken zu einem glatten Teig kneten
- 1,5 Stunden zugedeckt ruhen lassen.



## 2. Schritt

- große runde Auflaufform fetten und Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen
- Teig Arbeitsfläche durchkneten und zu einem Rechteck ausrollen
- für die Füllung weiche Butter aufschlagen, Zucker und Zimt zugeben, dünn auf das Rechteck streichen und von der langen Seite aufrollen
- Mit einem scharfen Messer in 10 Scheiben schneiden und in die Auflaufform legen
- Ca. 25 Min. backen

## 3. Schritt

- Etwas auskühlen lassen und mit einer Puderzucker-Zimt Mischung bestreuen



Fatma

# Kunafa Pudding



## Zutaten:

500g Kunafa Teig

5 EL geschmolzene Butter  
für Füllung:

1 Liter Milch, 2 Pkg  
Vanille Pudding für Sirup:

1 und halb Gläser Wasser

3 Gläser Zucker

Saft von halbe Zitrone

## Zubereitung:

1. Zunächst werden 3 Gläser Zucker,  $\frac{1}{2}$  Gläser Wasser und Saft von halbe Zitrone zusammen für 10 Minuten kochen lassen und kalt stehen lassen.

2. Geben für die Füllung: 1L Milch mit 2 Pkg Vanille Pudding mischen und zum kochen bringen.

Geben die geschmolzene Butter zum Teig und mit Hand ganz gut mischen. Die helfte vom Teig nehmen und in eine eingefettete Backform zu verteilen und leicht drauf drücken, dann nehmen das Pudding und mache eine Schicht darauf und denn der Rest vom Teig auf dem Pudding geben. Beim 180g 30 Minuten Backen

4. Jetzt geben die kalte Sirup dazu 😊

Fertig ist mein Kunafa.

# Apfelkuchen (vegan)

Rezeptidee von Farwa



## Zutaten

### Mürbeteig

- 365g Mehl
- 3 EL Zucker
- 1 TL Salz
- 225g (vegane) Butter
- 4 EL kaltes Wasser

### Zimt-Apfel-Füllung

- 1kg Äpfel
- 100g Zucker
- 2 EL Speisestärke
- 1-2 TL Zimt
- Saft von ½ Zitrone

Zum Bestreichen: Etwas (pflanzliche) Milch

## Anleitung

### Mürbeteig:

1. Mehl, Zucker und Salz in einer großen Schüssel vermischen. Die (vegane) Butter dazugeben und mit sauberen Händen in das Mehl einkneten. Dann nach und nach das kalte Wasser hinzufügen und solange kneten bis ein Teig entsteht.
2. Danach den Teig halbieren und zu einem Ball formen. Dann mit Frischhaltefolie einwickeln und mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

### Füllung:

1. Den Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Die Äpfel schälen, entkernen und in Scheiben schneiden. In eine große Schüssel geben und mit dem Zucker, Speisestärke, Zimt und Zitronensaft vermischen. Dann zur Seite stellen.
3. Eine Hälfte des Teiges mit etwas Mehl ausrollen. Dann in eine gefettete Kuchenform geben und den Teig etwas andrücken. Den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen und dann mit den Äpfeln befüllen.

4. Jetzt die andere Teighälfte ausrollen, in Streifen schneiden und auf die Füllung legen, sodass ein Gittermuster entsteht. Dann die Ränder etwas festdrücken.
5. Die Oberfläche des Kuchens mit etwas (pflanzlicher) Milch bestreichen.
6. Den Kuchen ca. 50-60 Minuten goldbraun backen.
7. Abkühlen lassen und genießen!

Rezeptidee: <https://www.kuechengoetter.de/rezepte/sonntags-apfelkuchen-mit-teiggitter-37327> [Aufruf: 23.11.2021]

Bild: <https://www.pexels.com/de-de/foto/lebensmittel-teller-becher-tee-6426078/> [Aufruf: 06.04.2022]

# Pizza mit Pilzen, Paprika und Oliven

Rezeptidee von Ghussoun



## Zutaten

- 5 Tomaten
- 1 Kg Mehl
- 1 EL Hefe
- 1 Glas Öl
- 1 Glas Wasser
- 2 Paprika
- 1 Dose Mortadella
- 4 Pilze
- 2 Eier
- 20g Oliven
- 1 Pck Reibekäse
- 1 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- 2 EL Zucker

## 1. Schritt: Teig vorbereiten

- Hefe mit Wasser, Öl, Zucker und Eiern, 3 Minuten lang kneten
- Mehl hinzufügen und langsam alles verkneten
- 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen

## 2. Schritt: Beleg vorbereiten

- Tomaten pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen und kurz kochen
- Paprika schneiden (große Stücke), Mortadella und Pilze auch klein schneiden, nach Wunsch Oliven hinzufügen

## 3. Schritt: Backen + Belegen

- Den Ofen auf 180°C vorheizen, den Teig ausrollen und auf das Backblech legen
- Dann den Teig mit den pürierten Tomaten bestreichen
- Anschließend den Teig, mit den Pilzen, Paprika, Oliven und Käse belegen und 15 Minuten backen

Rezeptidee: <https://instakoch.de/pizza/> [Aufruf: 23.11.2021]

Bild: <https://pixabay.com/de/photos/pizza-k%c3%a4se-mozzarella-geb%c3%a4ck-3199081/> [Aufruf: 06.04.2022]

# Kichererbsen-Weizen-Eintopf

## ZUTATEN:



Weizen 250g



Thymian



Kichererbsen  
eine Dose



Curry, Kurkuma  
Kreuzkümmel



Öl



Salz  
Pfeffer

1

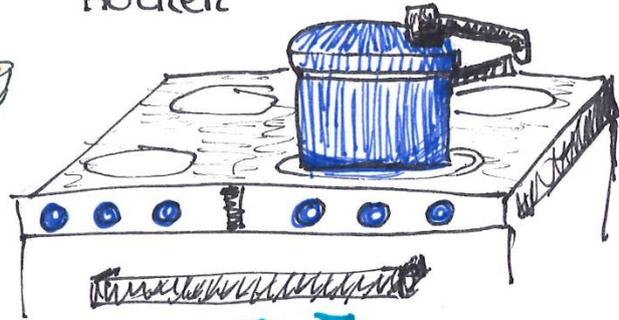


Weizen 12 Stunde  
einweichen lassen



## ZUBEREITUNG:

In einem Schnellkochtopf ca. 20 Minuten  
kochen



3

Alles zusammen ca. 15  
Minuten kochen lassen



4

Viel Spaß beim  
nachmachen



# Samiras Ghorme Sabzi mit Beilagen



## Zutaten

### I Soße

- 500 g Lammfleisch
- 250 g Bohnen
- 3 Limetten, getrocknet
- 1 Zwiebel
- 200 g Ghorme Sabzi Gewürz
- weitere Gewürze: Salz, Curry, Paprika, Chili, Kurkuma, Bockshornklee
- etwas Zitronensaft

### II Reis

- 500 g Reis
- 1 Fladenbrot
- 30 g Korinthen
- etwas Safran

### III Salat

- 1 Gurke
- 4 Tomaten
- 1 Zwiebel
- Petersilie
- Koriander
- Minze (alles frisch)
- Minzpulver
- Zitronensaft
- Salz

### IV Ayran

- ½ Gurke
- Ayran
- Wasser
- Minzpulver
- Zitronensaft
- Salz

## Zubereitung

### I Soße

- Öl in einem Topf erwärmen, Fleisch hinzugeben und anbraten
- Ghorme-Sabzi Kräutermischung sowie Gewürze hinzugeben und 20 Minuten köcheln lassen
- Limetten einstechen und zusammen mit den eingeweichten Bohnen hinzugeben; alles nochmal mindestens 30 Minuten kochen lassen und am Ende noch etwas Zitronensaft hinzugeben



### II Reis

- Reis zunächst einweichen
- in einem Topf Öl erhitzen und ein Fladenbrot im Boden auslegen
- Reis darauf verteilen, mit Öl und Wasser übergießen und kochen
- einen Teil vom Reis mit Öl, Korinthen und Safran anbraten und diesen nachher auf dem „weißen Reis“ verteilen



### III Salat

- Gurke und Tomate schneiden
- Frische Petersilie, Koriander, Minze und eine halbe Zwiebel in Stücke schneiden
- mit getrockneter Minze, Zitronensaft und Salz würzen



### IV Ayran

- Ayran mit Wasser mischen
- Gurke raspeln, getrocknetes Minzpulver, Salz und Zitrone hinzu



# Mantu

8 Personen

Zeit: 1,5h

Marufa

Von Marufa

## Zutaten:

### Teig:

1 kg	Mehl
1	Ei
1 EL	Öl
1 TL	Zucker
1 TL	Salz

### Füllung:

1 kg	Hackfleisch
6	Zwiebeln
2 TL	Koriander
Salz nach Geschmack	
1 TL	Grüner Pfeffer
1 TL	Schwarzer Pfeffer
3 EL	Öl
3	Knoblauchzehen
1 TL	Kurkuma

### Soße:

2	Zwiebeln
1 Tasse	Öl
2 EL	Passierte Tomaten
Je 1 TL	Grüner & Schwarzer Pfeffer
1 TL	Salz
1 Tasse	Gelbe Linsen
1	Paprika



## Anleitung:

1. Füllung vorbereiten:  
kurz Zwiebeln anbraten und den Rest der Zutaten für die Füllung hinzugeben und mit anbraten.
2. Teig vorbereiten:  
Zutaten vermengen, den Teig ausrollen und rund ausstechen. Füllung hineingeben und verschließen.
3. Soße zubereiten:  
Kurz Zwiebeln anbraten und dann den Rest hinzugeben und köcheln lassen.
4. Die gefüllten Mantu in den Dampftopf geben und dampfen bis es fertig ist.
5. Anrichten mit der Soße und genießen!

# Tabouleh 🌿

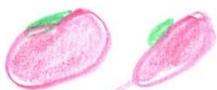


## Zutaten:

60g feinen Bulgur  
2 Bund Petersilie (ca. 400g), 1 Bund Frühlingszwiebel  
40g Frische Minze, 4 große Tomaten, Saft von 2 Zitronen  
4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Man kann Gurken und Paprika.  
120 ml gekochtes Wasser.

## Zubereitung:

1. Zunächst werden Bulgur und das abgekochte Wasser vermengt und das Bulgur solange kochen lassen, bis er das Wasser vollständig eingesogen hat.
2. Alle Zutaten werden klein geschnitten und gemeinsam mit Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer zum Bulgur gegeben und vermischt.
3. Fertig ist auch Tabouleh 🌿



# Daal Curry (Rotes Linsen Curry) – 4 Personen

Von Farwa

## Zutaten:

1	Zwiebel
1-2 cm	Frischer Ingwer
1	Knoblauchzehe
3 EL	Olivenöl
2 EL	Garam Masala
300 g	Rote Linsen
400 g	Dosentomaten
400 ml	Kokosmilch
1 Prise	Zucker
Salz & Pfeffer	
Petersilie	Zum verfeinern



## Anleitung:

1. Zwiebel, Ingwer und Knoblauchzehe schälen und feinhacken.
2. Olivenöl erhitzen und die gehackten Zutaten dünsten.
3. Garam Masala hinzugeben und anrösten.
4. Die roten Linsen unter Wasser abspülen, dann mit in die Pfanne geben. Alles kurz anbraten.
5. Jetzt die Dosentomaten hinzufügen. Dann kommt die Kokosmilch hinzu. 1 Prise Zucker und Salz & Pfeffer nach Geschmack hinzufügen.
6. Bei niedriger Hitze 30 Minuten köcheln lassen. Damit das Curry cremig bleibt, kann man noch etwas Wasser dazugeben.
7. Optional kann man zum Schluss noch Petersilie dazugeben. Das Daal kann man mit Reis anrichten und dann **genießen!**



1



2



3



4



5



5



6



7

Wir möchten uns bei allen Beteiligten für ihre Unterstützung im Projekt Zusammen.Stark! bedanken.

In Kooperation mit der  
**Hochschule Darmstadt** (h\_da)  
und  
**Kooperation Asyl GbR**

Projekt Zusammen.Stark!  
Gefördert durch:



Die Beauftragte der Bundesregierung  
für Migration, Flüchtlinge und  
Integration