

Kurdisch Kochen



klimaküche



Einsparungen pro Portion im Vergleich zum Durchschnitt aus Gerichten gleichen Nährwerts. Informationen zu Klimagerichten auf www.foodforfuturefreiburg.de



Lahana ve Pazi Saramazi, Kuttilk, Haslama



Kurdische
Küche



vegan



August bis
Dezember



4 Personen

LAHANA VE PAZI SARAMASI



UND SO GEHT'S:

- ½ Spitzkohl
- 4 Mangoldblätter
- 1 kleine Zwiebel, geschn.
- 1 klein gewürfelte Tomate
- 2 Knoblauchzehen, fein geschn.

- 200 g Langkornreis
- 50 g Tomatenmark
- 2 EL Johannisbeersaft
- 1 EL VertJus
- ½ TL Chili-Pulver
- 1 EL getrocknete Nana Minze
- 1 geh. TL gemahlener Koriander
- 1 geh. TL scharfe Paprika
- 3 EL Olivenöl



KUTTILK

- 250 g Dinkelbulgur
- 200 ml Wasser
- 300 g Zwiebeln, sehr fein geschn.
- 100 g feinst gewürfelter Tofu
- 150 ml Öl
- ½ TL Chili-Pulver
- 1 TL getr. Minze
- 1 TL gem. Koriander
- 1 TL scharfe Paprika

HASLAMA

- ½ kg festkochende Kartoffeln, daumendick gewürfelt
- ½ kleiner Hokkaido, daumendick gewürfelt
- 1 Karotte in dicken Scheiben
- 3 EL Öl
- 1 geachtelte Zwiebel
- ½ TL scharfe Paprika
- Wasser



Dazu passen super Joghurt-Dipps

1. Kohl und Mangoldblätter entstrunken, in handgroße Stücke teilen. Mangold 2 Min. und Kohl ca. 9 Min. blanchieren.
2. Den Dinkelbulgur mit 125 ml heißem Salzwasser (1 TL Salz) übergießen und 10 Min. mit Deckel ruhen lassen.
3. Den ungekochten Reis, Zwiebeln, Tomaten, Tomatenmark, Knoblauch, Säfte und Gewürze mischen. Die Blätter mit der Mischung füllen, fest rollen und eng in einen Topf legen. 1 TL Salz und 1 EL Vertjus darüber und mit einem Teller beschweren. Mit 150 ml Wasser übergießen, Deckel drauf, zum Kochen bringen, runter schalten und bei niedriger Hitze ca. 30 Min. köcheln. Weitere 10 Min. ruhen lassen.
4. Kuttilk: Die Zwiebeln mit 2 TL salzen, 10 Min. ziehen lassen, abwaschen und ausdrücken. In 4 EL Öl anschwitzen. Tofu dazu, nochmal 2 EL Öl dazu. Dann ½ TL Salz und die restlichen Gewürze dazu. Schön anbraten.
5. Nochmal 75 ml Wasser zum Dinkelbulgur hinzufügen und kneten bis ein sämiger Teig entsteht. Weitere 10 Min. ruhen lassen, nochmal kneten.
6. Haslama: 2 EL Öl erhitzen und Zwiebel anbraten. Gemüse dazu, würzen und mit kaltem Wasser auffüllen bis das Gemüse gut bedeckt ist. Ca. 30 Min. köcheln.
7. Golfballgroße Kugel aus dem Dinkelbulgur formen. Hände nass halten, mit einem nassen Zeigefinger ein Loch bohren und zu einem „Hut“ formen. Mit 2 TL Zwiebel-Tofu Füllung füllen und fest zu einem Dreieck schließen. Dann 2 Min. im sprudelnden Salzwasser kochen bis die Kuttilk aufsteigen.
8. Schön servieren. Guten Appetit!



Die Zutaten stammen von Produzent*innen und kleinen lokalen Händler*innen aus unserem regionalen Netzwerk.

Das Rezept für die Dezember Klimaküche von zusammen leben e.V. wurde entwickelt in Kooperation mit Mehves Öztürk. Sie ist eine politische Aktivistin und setzt sich seit Jahren mit ihrer Circus-artistischen Arbeit für geflüchtete Kinder in Camps an den europäischen Außengrenzen ein.