



DOAA SCHNACKENBERG

Doaa (Ägypten) ist Netzwerkprofi, engagiert sich in vier Vereinen ehrenamtlich, kocht und tanzt in Lüneburg über den Tellerrand.

Doaa lebte bereits sechs Jahre von 2003-2009 in Deutschland. An diese Zeit hat sie keine gute Erinnerungen: „Oft habe ich mich einsam gefühlt, mir fehlten Kontakte und Freunde“. Ihre Familie ging zurück nach Ägypten. Fünf Jahre später kamen sie erneut nach Deutschland: „Ich habe für mich die Entscheidung getroffen, dass ich von nun an alles anders machen werde. Ich möchte die guten Seiten des Lebens leben“. Ihr Motto? Das Leben muss getanzt werden. In Ägypten tanzte Doaa leidenschaftlich gerne Salsa. In Lüneburg fing sie an Kurse zu besuchen, lernte darüber viele Leute und Vereine kennen, in denen sie sich nun ehrenamtlich engagiert - so auch bei Über den Tellerrand Lüneburg.

Nun möchte Doaa Vorbild sein für andere Frauen: „Viele Frauen haben keinen Zugang zu E-Mails, daher organisiere ich bei Über den Tellerrand Lüneburg die Whatsapp Gruppen“. Doaa hat sich mittlerweile ein großes Netzwerk aufgebaut und bringt so immer neue Leute an die lange Tafel: „Die Frauen vertrauen mir und die Atmosphäre an den Kochabenden ist einfach so schön, sodass alle immer gerne wieder kommen“.

„ICH MÖCHTE EIN VORBILD FÜR VIELE FRAUEN SEIN. ES MACHT MICH GLÜCKLICH, WENN ICH ANDEREN FRAUEN HELFEN KANN.“



DOAS LIEBLINGSGERICHT:

TABULEH

1 Tasse feiner Bulgur | 2 Bund Petersilie | 2 große Tomaten | 1/2 Salatgurke | 1 Romanasalat | 1 Zwiebel | Saft aus 2 Zitronen | Olivenöl | Salz

- 1 Bulgur in wasser für 30 Min. einweichen lassen.
- 2 Petersilie hacken und Tomaten, Gurken, Zwiebeln und die Hälfte des Salates in sehr feine Stücke schneiden.
- 3 Alles miteinander vermengen und mit Salt abschmecken
- 4 Erst kurz vor dem Servieren mit Zitronensaft und Olivenöl verwenden
- 5 Romanasalatherzen auf einem Teller ausbreiten und mit Tabuleh Salat häufen

DU MÖCHTEST DICH BEI UNS ENGAGIEREN?
WIR FREUEN UNS AUF DICH! SCHREIB AN
CHAMPIONS@UEBERDENTELLERRAND.ORG



ABI SELAH

Abi (32, Syrien), studiert soziale Arbeit, arbeitet u.a. als Betreuer für minderjährige ungeleitete Menschen und engagiert sich seit einem Jahr in unserer Community in Kreuzberg Friedrichshain.

„ES IST AUFFÄLLIG, DASS WIR BEI UNSEREN VERANSTALTUNGEN VIEL LACHEN. ICH DENKE DIESE HARMONISCHE ATMOSPHÄRE IST ANSTECKEND.“

„Ich habe die Kochveranstaltungen zuerst als Teilnehmer besucht. Dort habe ich gemerkt, was für ein toller Ort es ist, um neue Menschen kennenzulernen. Jeden, den ich hier getroffen habe, ist unglaublich freundlich und offen. Man fühlt sich gleich aufgehoben. Ich habe hier viele Freunde gefunden.“

Wenn Passanten bei den Kochveranstaltungen vorbeilaufen, schauen sie immer sehr interessiert. Es ist auffällig, dass wir bei unseren Veranstaltungen sehr viel lachen - obwohl sich Menschen oft erst seit 2 Stunden kennen. Ich denke die harmonische Atmosphäre ist ansteckend. Menschen fühlen sich einfach wohl.

Genau das möchte ich Menschen ermöglichen. Daher engagiere ich mich bei Über den Tellerrand: Ich möchte anderen das Ankommen in Deutschland erleichtern. Denn ich weiß, wie schwierig es sein kann neue Freunde in einer fremden Stadt zu finden. Menschen die neu in Deutschland sind, fühlen sich oft sehr einsam. Wenn ich merke, dass genau diese Menschen bei uns Anschluss finden, freut mich das besonders und macht mich glücklich.“



ABIS LIEBLINGSGERICHT: YABRA

500 gr. Rinder- oder Lammhack | 250 gr. Rundkornreis | 500 gr. Lammrippen
Weinblätter | 3 EL Tomatenmark | 1 Knolle Knoblauch | Salz | Pfeffer | Zitronensaft

- 1 Die Lammrippen in einen Topf legen, mit Salz und Pfeffer würzen und so viel Wasser dazu geben, dass die Lammrippen bedeckt sind und bei geringer Hitze ca. eine halbe Stunde köcheln lassen und dann zur Seite legen.
- 2 Den Reis waschen und mit dem Hackfleisch in eine Schüssel geben. Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Tomatenmark dazugeben und die ganze Masse sehr gut vermengen.
- 3 Den Stiel vom Weinblatt entfernen. Das Weinblatt mit der rauhen Seite nach oben auf einem Teller ausbreiten, unterhalb der Mitte des Blattes etwas von der Hackfleischmasse quer über das Blatt legen. Das Weinblatt dann vom Stiel ab einmal einrollen, dann die Seiten nach innen klappen.
- 4 Die Weinblätter im Kreis auf die Lammrippen legen. Den restlichen Knoblauch oben zu den Weinblättern dazugeben.
- 5 Nun wieder etwas Salz und Zitronensaft darüber geben. Unbedingt mit einem Teller der umgekehrt aufgelegt wird bedecken und zusätzlich mit dem Deckel zudecken.
- 6 Sobald es zum Kochen anfängt, die Hitze auf mittlere Hitze reduzieren und ca. 40 min - 45 min köcheln lassen. (mehr dazu bei kochbar.de)



Helen (28, Deutschland) ist viel in der Welt unterwegs und zuhause, schreibt Gedichte und fotografiert. Seit zwei Jahren ist Helen in unserer Berliner Community aktiv.

„Für mich ist Über den Tellerrand ein fester Teil von meinem Leben geworden. Am Anfang war ich noch total schüchtern - jedes mal neue Gesichter. Aber schon ein paar Veranstaltungen später kam man zur Tür herein, kannte Menschen und wurde herzlich begrüßt. Was ich richtig cool finde, ist dass jeder seine Interessen und Talente so einsetzen kann, wie er das gerne möchte. Ich fotografiere sehr gerne, also halte ich schöne Begegnungsmomente auf meinen Bildern fest.“

Ich habe die Vision von einer Gesellschaft, in der Menschen unabhängig davon, wo sie herkommen, wie sie aussehen oder welches Geschlecht sie haben, neugierig aufeinander zugehen und sich kennenlernen können. Ich bin der Meinung, dass wenn man diese Idee einer Gesellschaft hat, dann sollte man das auch leben.“

„AB DER 5. VERANSTALTUNG HAT ES BEI MIR KLICK GEMACHT, UND ICH HATTE DAS GEFÜHL, WOW, DAS IST WIE ZU FREUNDEN KOMMEN.“



HELENS LIEBLINGSGERICHT: WINDBEUTEL

50 g Butter | 150 g Mehl | 4 M Eier | 400 g Sahne | 1-2 El Zucker | 2 Päckchen Vanillezucker

- 1 Butter mit 250 ml Wasser und Salz in einem Topf aufkochen. Mehl dazugeben. Räftig umrühren. Eier hinzugeben und kräftig mit Handrührgeräts unter den warmen Teig rühren.
- 2 Die Masse in einen Spritzbeutel füllen. Mit großem Abstand zwölf Rosetten auf ein Blech mit Backpapier spritzen.
- 3 Die Windbeutel in 20-25 Min. goldbraun backen.
- 4 Herausnehmen, von jedem einen Deckel abschneiden und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.
- 5 Sahne mit Zucker und Vanillezucker steif schlagen und in einen Spritzbeutel füllen. Die unteren Hälften der Windbeutel mit der Vanillesahne füllen, die Deckel aufsetzen. Puderzucker drüber streuen





JAN KRONER

Jan (29, Deutschland) - Neues zu Entdecken reizt Jan nicht nur auf Reisen, sondern auch beim Kochen bei Über den Tellerrand.

„Durch Zufall wurde ich auf einen Flyer von Über den Tellerrand aufmerksam: ‚Always cook on the bright side of life‘ stand darauf. Gemeinsam Kochen und Barrieren überwinden, kulinarisch Neues entdecken und Vorurteile abbauen – das ist meine Motivation mich bei Über den Tellerrand zu engagieren. Schon länger trug ich den Gedanken in mir, den kulturellen Austausch von Menschen jeglicher Herkunft durch die Leidenschaft für gutes Essen fördern zu wollen! Umso schöner war es für mich, zu sehen, dass ich mit meiner Kochphilosophie ‚Cooking Connects‘ nicht der Einzige bin. Seit einem Jahr bin ich nun dabei. Was mir besonders gut gefällt, sind die Freude und Leidenschaft der Teilnehmer bei jedem Event. Das gemeinsame Kochen schafft langfristig einen Rahmen, bei dem Menschen zusammenkommen und sich auf Augenhöhe begegnen. Denn jeder Kochabend bei Über den Tellerrand zeigt immer wieder: Das Miteinander funktioniert.“

Jedes Kochevent ist etwas Besonderes. Sei es indem neue Freundschaften entstehen, Kochkünste sich entfalten, ein neuer Spülrekord aufgestellt wird oder mit Kochlöffeln gesungen wird. Was auf welche Weise zubereitet wird, inspiriert mich auch immer wieder, wenn ich zu Hause koche. Denn für das Kochen wie auch uns Menschen gilt: Vielfalt ist eine Bereicherung.“

„JEDER KOCHABEND BEI ÜBER DEN TELLERRAND ZEIGT IMMER WIEDER: DAS MITEINANDER FUNKTIONIERT.“



JANS KOCHEMPFEHLUNG TAJINE

Dein Lieblingsgemüse (z.B. Zucchini, Paprika, Karotten, Aubergine, Kürbis | 2-3 Süßkartoffeln | 1x passierte Tomaten | 1x Zwiebeln | 3x Knoblauchzehen | Handvoll Rosinen | Olivenöl | 1 Bund frischer Koriander | Kreuzkümmel | Ras el Hanout oder Tajine-Gewürzmischung

- 1 Dein Lieblingsgemüse grob vierteln und gemeinsam mit Öl, Knoblauchzehen, Koriander und Gewürz in einer Schüssel vermischen
- 2 Die Zwiebeln grob vierteln und separat in etwas Öl anbraten. Rosinen hinzugeben und gemeinsam andünsten.
- 3 In einer Auflaufform oder Tajine-Tontopf das Gemüse zu einer Pyramide kreisförmig stapeln. (Tipp: Was länger braucht zum Garen (z.B. Kartoffeln) nach unten). Eine Packung passierte Tomaten über das Gemüse und noch etwas Olivenöl darüber verteilen. Deckel drauf und in Ofen bei ca. 180°C Umluft / 20-30 Min garen lassen
- 4 Die gebratenen Zwiebeln und Rosinen kurz vor Ende der Garzeit hinzugeben. Zum Schluss auf den Tisch mit frischem Koriander garnieren.

JOIN US TO

#MAKE THE WORLD A BETTER PLATE



MOHAMAD DARWISH

„ÜBER DEN TELLERRAND WAR FÜR MICH
 EINE TÜR, MIT DER ICH LEUTE KENN-
 ENLERNEN UND DIE DEUTSCHE KULTUR
 BESSER VERSEHEN KONNTE.“

Mohamad (25, Syrien) hat BWL mit Schwerpunkt Marketing studiert und kann nicht nur deshalb Menschen begeistern, Brücken bauen und Teams anleiten.

„Als ich 2015 aus Syrien nach Lüneburg kam, habe ich zufällig von einem Freund gehört, dass es dort eine Gruppe gibt, die Kochveranstaltungen organisiert. Das hat mir sehr gut gefallen, weil ich gerne koche und mich gerne mit Menschen unterhalte, sie alle kennenzulernen bedeutet viel für mich. Vor allem auch, da ich selbst in einer ganz anderen Kultur aufgewachsen bin und hier die Sprache zunächst lernen musste. Seit Mai 2017 engagiere ich mich bei Über den Tellerrand Lüneburg. Am Anfang habe ich Rezepte vorgeschlagen und Kochevents mit organisiert. All diese wichtigen Erfahrungen möchte ich heute zurückgeben: Als Ehrenamtskoordinator arbeite ich nun daran, dass das Team aus Ehrenamtlichen weiterhin wächst, und dass all unsere Erfahrungen, Kenntnisse und Geschichten verbunden werden.“



MOHAMAD LIEBLINGSGERICHT: FATTEEH SHAMIAH

Z

- 1 Kichererbsen im Wasser kochen und weich werden lassen. Die Hälfte der Kichererbsen zu einer Masse pürieren.
- 2 Pürierte Kichererbsen, Tahini, Salz und Pfeffer, Joghurt, Knoblauch und Zitrone mit ein wenig Wasser in einer Schüssel vermengen (Kichererbsenmischung).
- 3 Das Brot in kleine Stücke schneiden, in einer Pfanne mit Öl frittieren und auf einem Blech verteilen.
- 4 Über das Brot die Kichererbsenmischung geben. Restliche Kichererbsen darüber geben.
- 5 Mandeln in Ghee anbraten bis sie braun sind. Nüsse, Kreuzkümmel, Granatapfel, Sumac und Ptersiele auf dem Blech verteilen.
- 6 Saha wa Hana also Guten appetit

JOIN US TO
 #MAKE THE WORLD A BETTER PLATE



MONA HASENSTAB

Mona (27, Deutschland) kommt aus Duisburg und hat durch Kitchen on the Run von Über den Tellerrand erfahren. Seit 2 Jahren ist sie in Berlin dabei und hat das Frauenkochen mit auf die Beine gestellt.

„Die Begegnungen mit Menschen unterschiedlichster Kulturen sind immer eine Bereicherung. Bei unserem Frauenkochen hat sich eine richtige Gemeinschaft gebildet. Das Schöne ist, dass jedes Mal Frauen unterschiedlichen Alters zu uns kommen - von 1 bis 80 Jahren. Wir kochen gemeinsam und müssen uns gar nicht viele Gedanken darüber machen, wie wir die Frauen zusammenbringen können – alles funktioniert organisch und ist unkompliziert. Die Teilnehmerinnen unterhalten sich, wir kochen gemeinsam, manchmal tanzen wir am Ende, hören Musik, quatschen – es ist einfach ein sehr schöner Austausch.“

Dadurch, dass wir einen Raum schaffen, in dem sich Menschen begegnen, die sich sonst vielleicht nie kennenlernen würden, verändern wir die Gesellschaft ein Stück weit positiv. Egal welcher Herkunft, welcher Religion, Interessen oder Altersgruppe – wir kommen zusammen. Alle kochen gern, alle essen gern. Du musst kein Profi sein und jede*r kann sich einbringen. Gleichzeitig lernen wir immer etwas Neues, da wir Gerichte aus verschiedenen Regionen kochen - zum Beispiel aus Syrien, China, Kolumbien, Frankreich und vielen mehr. Die ganze Welt kommt zusammen. Mein Lieblingsrezept habe ich schon beim Frauenkochen mit meinen kolumbianischen Freundinnen gekocht. Ich habe ein Jahr in Kolumbien gelebt und das Rezept dort gelernt.“

„IN DEM SICH MENSCHEN BEGEGNEN, DIE SICH SONST VIELLEICHT NIE KENNENLERNEN WÜRDEN, VERÄNDERN WIR DIE GESELLSCHAFT EIN STÜCK WEIT POSITIV.“



AREPAS MIT PICO DE GALLO

2 Tassen Meismehl | 3 Tassen Wasser | 1 Ei | 1 Tasse Reibekäse | 1 Prise Salz | Margarine zum braten | 4 Tomaten | 1 große Zwiebel | 1 Knoblauchzehe | Frischer Koriander | Zitronensaft einer Zitrone

- 1 Maismehl, Wasser und Salz gut miteinander verkneten, ohne dass Klumpen entstehen. Falls notwendig noch etwas Wasser hinzugeben. Den Teig fünf Minuten ruhen lassen.
- 2 Anschließend tomatengroße Kugeln formen, ein Loch in der Mitte der Kugel machen und jeweils ein wenig Käse hineingeben. Dann die Masse nochmal verkneten und die Kugel flach drücken. (Für die vegane Version einfach den Käse weglassen)
- 3 Die Arepas in einer heißen und mit Margarine gefetteten Pfanne von beiden Seiten goldbraun braten (etwa 5 Minuten pro Seite)
- 4 Für Pico de Gallo Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch ganz klein schneiden, Koriander klein hacken, alles vermischen und den Zitronensaft dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.

Statt Pico de Gallo passt auch Guacamole sehr gut zu den Arepas.

DU MÖCHTEST DICH BEI UNS ENGAGIEREN?
WIR FREUEN UNS AUF DICH! SCHREIB AN
CHAMPIONS@UEBERDENTELLERRAND.ORG



SOPHIE KIRBY

Sophie (31, UK) ist Journalistin bei der Deutschen Welle und hat einen eigenen Youtube Kanal für Kinder. Auch bei Über den Tellerrand verbreitet sie Botschaften - in Wort, Schrift und im Über den Tellerrand Chor auch in Gesang.

„ICH FINDE DAS LEBEN IST LEBENSWERTER,
WENN MAN ETWA FÜR ANDERE
MENSCHEN TUT“

„Vor ein paar Jahren gab es in der NEON einen Artikel zu Über den Tellerrand mit einem Bild von lachenden, bunten Menschen – das hörte sich alles so frisch an. Das war unter anderem auch der Grund warum ich 2015 von London zurück nach Berlin gekommen bin: London hat fast keine geflüchteten Menschen aufgenommen und bei so einem großen Problem in der Welt, da wollte ich etwas tun. Meine Großeltern mütterlicherseits sind damals vor den Nationalsozialisten in Deutschland geflohen. Oft sprachen sie davon, wie ihnen geholfen wurde, ihr Leben in Großbritannien aufzubauen. Ich habe ein Gefühl von Dankbarkeit gegenüber diesen Menschen und mir ist bewusst, dass ich sonst nicht hier wäre.“

Ich glaube daran, dass wir Menschen alle tief verbunden und nur so stark wie unser schwächstes Glied sind. Meine Zutat für ein besseres Wir? Mitgefühl. In meinem Youtube Kanal versuche ich durch kleine Videos Kindern ein Bewusstsein für emotionale Fähigkeiten und ein Verständnis von gegenseitiger Verbindung herzustellen.

Bei Über den Tellerrand finde ich es immer wieder inspirierend zu sehen, was passiert, wenn Menschen zusammenkommen und etwas gemeinsam tun, egal ob Zwiebeln schneiden oder singen – Musik und Essen verbinden uns eben.“



ROTE BEETE SCHOKO KUCHEN

2 Tassen entsteinte Datteln | 125 g Kakaopulver | 1 Tasse pürierte rote Beete | 4 gekochte Karotten | 2 TL Tamari | 4 Eier | 1/2 Tasse Olivenöl | 2 TL Backpulver | Handvoll frische Beeren | 1 Tasse Kokosjoghurt

- 1 Den Backofen auf 180 ° C / 160 ° C vorheizen. Eine 20 cm runde Kuchenform oder Springform einfetten.
- 2 Die Datteln in einem kleinen Topf mit ca. 3 cm Wasser 10-15 Minuten lang kochen und anschließend im Mixer pürieren.
- 3 Kakaopulver, Rote Beete und Tamari mit der Dattelpaste fein pürieren.
- 4 Eier, Öl und Backpulver unterrühren, bis sie gründlich eingearbeitet sind. Den Teig in die eingefettete Kuchenform gießen.
- 5 Sobald der Kuchen im Ofen ist, senken die Hitze auf 170 ° C senken. und 40–55 Minuten backen.
- 6 Kuchen mit den frischen Beeren und dem Joghurt servieren

JOIN US TO
#MAKE THE WORLD A BETTER PLACE

Quelle: www.thecinnamonfield.wordpress.com



TIMUR INA

Timur (24, Deutschland) hat das Fußballteam Über Den Tellerrand Kicken auf die Beine gestellt und interessiert sich für Sprachen, Kultur, Sport und Atmen ;-)

„In meinem Jurastudium musste ich ständig vorgegebene Informationen aufnehmen und anwenden, die Kreativität kam zu kurz. Daher hatte ich das Bedürfnis, auch mal etwas Eigenes in die Welt zu setzen. Mit dem Fußballteam bei Über den Tellerrand konnte ich endlich wieder mehr Sport machen und gleichzeitig etwas Gutes tun.“

Es freut mich, wenn unser Projekt Menschen zu mehr schönen Momenten im Alltag verhilft. Ich bin auch stolz, dass das Projekt nun seit vier Jahren ununterbrochen wöchentlich stattfindet. Dies vor allem, weil mich viele Freunde dabei unterstützen. Mittlerweile werden wir vom Berliner Fußballverband und vom Landessportbund Berlin gefördert.

Damals, mit 19, hatte ich keine Ahnung, wie man so eine Projektidee umsetzt und war recht unsicher, ob überhaupt Interesse daran bestünde oder ob es nicht ohnehin schon „bessere“ Projekte gäbe. Mein banales Fazit: Einfach loslegen, mit etwas Glück und viel Motivation klappt das schon irgendwie!“

„MIT DEM FUßBALLTEAM KOMME ICH
ENDLICH WIEDER SELBST ZUM SPORT UND
KANN GLEICHZEIT ETWAS GUTES TUN.“

Foto: Carina Adam
Styling: Sabine Hueck - Atelier Culinário



AUS UNSEREM KOCHBUCH EINE PRISE HEIMAT:

SÜßER GRIEß MIT HERZHAFTEM MOZZARELLA

Für das Apfelkraut: 5 kg reife Boskop-Äpfel | 5 kg reife Elstar-Äpfel
Für den Grieß: 2 EL Ghee oder Butterschmalz | 100 g grober Hartweizengrieß | 500 ml Wasser | 150 g Zucker | 1 Pkg. Mozzarella
1 TL Zimt

Zubereitung Apfelkraut: Die Äpfel entsaften und durch ein Tuch passieren. Den Saft aufkochen und so lange einreduzieren bis eine dickflüssige, säuerliche Masse entsteht. Dieser Vorgang dauert je nach Menge und Herd mehrere Stunden. Dann wird der Sirup in Einmachgläser gefüllt und kaltgestellt.

Zubereitung Grieß: Das Wasser und den Zucker zu einem Sirup einkochen, zur Seite stellen und abkühlen lassen. Ghee in einem Topf schmelzen und den Grieß hinzugeben. Den Grieß langsam und unter ständigem Rühren so lange rösten, bis er eine kräftige, aber nicht zu dunkelbraune Färbung bekommt. So entwickelt sich ein ganz spezielles, nussiges Aroma. Den Grieß langsam in den lauwarmen Sirup geben und kräftig umrühren. Zum Anrichten den Grieß in einer Schale servieren und den Mozzarella in dünnen Scheiben darüber geben. Mit Zimt und Apfelkraut verfeinern und bei Bedarf ein wenig geschmolzenes Ghee hinübergeben.

DU MÖCHTEST DICH BEI UNS ENGAGIEREN?
WIR FREUEN UNS AUF DICH! SCHREIB AN
CHAMPIONS@UEBERDENTELLERRAND.ORG



YAHYA HLLI

Yahya (25, Syrien) hat BWL studiert. Seit einem Jahr engagiert er sich in der Über den Tellerrand Community in Kreuzberg-Friedrichshain und ist stets mit Herz und Kopf dabei.

„Durch mein Engagement bei Über den Tellerrand habe ich mein Deutsch verbessern können, viele Kontakte geknüpft und neue Leute kennengelernt. Außerdem hab ich hier die Möglichkeit Anderen ein Stück meiner Kultur zu zeigen. Ich konnte schon viele Erfahrungen sammeln und verstehe nun auch wie eine Organisation in Deutschland funktioniert (lacht): Zum Beispiel habe ich gelernt, dass man in Deutschland sehr im Voraus plant. Die Community Veranstaltungen planen wir immer mindestens einen Monat vorher. Ich würde alles immer spontan machen. Maximal ein Tag vorher (lacht).

Die schönste Erfahrung für mich bei Über den Tellerrand war das Sommercamp. Es war eine neue Erfahrung für mich auch andere engagierte Menschen aus unserem Netzwerk kennenzulernen. Ich habe schon oft mitbekommen, dass sich Menschen bei Über den Tellerrand kennengelernt haben und nun Freunde sind. Ich freue mich, dass wir dies ermöglichen können.

Durch das kochen kann man andere Kulturen kennenlernen. Außerdem lernt man dabei viele neue Wörter. Was ich letztens gelernt habe, ist dass die Deutschen genau wie wir Araber „Artischocke“ sagen. Es ist genau das selbe Wort. Ich denke eh, wir haben mehr Gemeinsamkeiten als Unterschiede.“

„ICH DENKE EH, WIR HABEN
 MEHR GEMEINSAMKEITEN ALS
 UNTERSCHIEDE“



KIBBEH AUS ALEPPO

220 g feiner Bulgur | 80 g Walnusskerne | 2 große Zwiebeln | 800 g Lamm- oder Rinderhackfleisch | 2 Teelöffel edelsüßes Paprikapulver, Salz, Pfeffer | 2 Esslöffel Olivenöl | je einen halben Teelöffel Zimt- und Pimentpulver

- 1 Den Bulgur mit reichlich warmem Wasser übergießen, 20 Minuten quellen lassen und in einem Sieb abtropfen lassen.
- 2 Inzwischen die Walnüsse hacken. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Etwa ein Drittel der Zwiebeln mit rund 500 g Hackfleisch, dem Bulgur, Paprika, Salz und Pfeffer gut vermengen.
- 3 Die übrigen Zwiebeln im heißen Olivenöl andünsten, das übrige Hackfleisch, die restlichen Gewürze und Nüsse zugeben, kräftig braun anbraten, salzen, pfeffern und abkühlen lassen.
- 4 Den Bulgurfleischteig in 20 Portionen teilen und zu eiförmigen Klößchen formen. Eine Öffnung in das eine Ende drücken und etwas gebratene Fleischmasse hineingeben. Die Öffnung verschließen und die Enden der Klößchen zu Spitzen formen.
- 5 Das Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen und die Kibbeh darin portionsweise unter Wenden in vier bis fünf Minuten braun frittieren. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und, falls nötig, im Backofen bei 50 Grad warm halten.