



Iftar Menü

am 18.04.2023
um 20:38 Uhr

im Kommunalen
Integrationszentrum
und Projekte

VORSPEISE

LINSENSUPPE A LA SALIHA DAZU WARME PIDE

ZUTATEN:

1 GLAS (200ML) ROTE LINSEN
1 ZWIEBEL
1 MÖHRE
1 KLEINE KARTOFFEL
1½ ESSELÖFFEL TOMATENMARKT
1 ZITRONE
1 LITER WASSER
UND
ÖL NACH BEDARF

AUCH WEITERES GEMÜSE
WÜRDE DAZU PASSEN:
INGWER
SELLERIE
KNOBLAUCH

ZUBEREITUNG:

1. DAS GEMÜSE KLEIN SCHNEIDEN. (DARF GROBER GESCHNITTEN SEIN, DA ES AM ENDE PÜRIERT WIRD).
2. ÖL IN DEN TOPF GEBEN UND DIE ZWIEBELN ANBRATEN. DIE MÖHRENSTÜCKCHEN, KARTOFFELSTÜCKCHEN UND TOMATENMARK HINEINGEBEN. GUT UMRÜHREN!
3. NUN KOMMT DAS WASSER HINEIN. WARTEN UND WEITERHIN UMRÜHREN BIS ES BLUBBERT. NACH DEM BLUBBERN NUR NOCH AB UND ZU UMRÜHREN, DAMIT DAS GEMÜSE NICHT UNTEN AM TOPF ANBRENNT. SOBALD DAS GEMÜSE DURCH IST UND DIE LINSEN OBEN SCHWIMMEN MIT GEWÜRZE NACH WAHL WÜRZEN. IN MEINEM WAR NUR SALZ UND PFEFFER DRIN.
4. ALLES EINMAL MIT EINEM PÜRIERSTAB

ZUM FASTENBRECHEN

DATTELN GEFÜLLT MIT NÜSSEN UND ÜBERZOGEN MIT VOLLMILCHSCHOKOLADE



HAUPTSPEISE

KARTOFFELAUFLAUF A LA SHERIN

ZUTATEN:

300G SÜSSKARTOFFELN
200G SPEISEKARTOFFELN
2-3 BECHER SAHNE
30-50G BUTTER
250-300G GRATINKÄSE
SALZ, PFEFFER, MUSKATNUSS,
GARAM MASALA

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln schälen, gründlich waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden.
2. Bei Bedarf können diese 8-10 Minuten in kochendem Wasser vorgegart werden.
3. Die Scheiben in einer Auflaufform, die vorher mit Butter bestrichen wurde, schichten.
4. Die Butter in einem Topf schmelzen, dann die Sahne dazugeben und erhitzen, aber nicht kochen. Die Gewürze hineingeben und abschmecken.
5. Die Sahnemischung auf die Kartoffeln geben.
6. Alles bei 220 Grad 30 bis 40 Minuten backen. Circa 20 Minuten vor Ende der Backzeit, den Käse dazugeben und fertig backen.

Hackfleischbällchen a la Nurcan



Zubereitung:

1. Die Rinde vom Toastbrot entfernen, den Rest zerbröseln und in der Sahne für ca. 5 min einweichen lassen.
2. Petersilie waschen und hacken
3. Das Hack mit dem Toastbrot, der Petersilie, dem Ei und dem geriebenen Parmesan kräftig vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Für die Sauce Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken.
5. Öl in Pfanne erhitzen, die Hackmasse zu kleinen Bällchen formen und in der Pfanne von allen Seiten goldbraun anbraten.
6. Währenddessen in einer weiteren Pfanne die Zwiebeln und den Knoblauch anrösten und im Anschluss mit den stückigen Tomaten aufgießen und aufkochen.
7. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und weitere gehackte Petersilie begeben.
8. Die Tomatensauce über die Fleischbällchen gießen und für etwas 10 min die Hackbällchen in der Sauce bei niedriger Hitze gar kochen lassen.
9. Anschließend mit weitere Petersilie garnieren und mit Brot servieren.

ZUTATEN:

2 SCHEIBEN TOASTBROT
60ML SAHNE
6 STANGEL PETERSILIE
500 GR RINDER-
HACKFLEISCH
1 EI
60 GR PARMESAN
SALZ & PFEFFER
2 EL OLIVENÖL

FÜR DIE SAUCE

1 ZWIEBEL
1 KNOBLAUCHZEHE
1 ESSLÖFFEL OLIVENÖL
400 ML STÜCKIGE
TOMATEN
4 STANGEL PETERSILIE

Beilagen

Türkischer Reis a la Rabia

Zutaten:

- 2 Gläser (0,2) türkischer Baldo Reis
- 2 EL ÖL
- 2 EL Butter
- 2 EL Faden- oder Suppenudeln
- 3 Gläser (0,2) kaltes Wasser
- 2-3 tl Salz

ZUBEREITUNG:

VORHER REIS KALT ABSPÜLEN UND ABTROPFEN LASSEN.

1. DIE FADENUDELN IN 2 ESSLÖFFELN SONNENBLUMENÖL UND 1 ESSLÖFFEL BUTTER GOLDBRAUN BRATEN.
2. DEN GEWASCHENEN REIS ZU DEN FADENUDELN GEBEN UND UMRÜHREN, BIS DIE REISKÖRNER NICHT MEHR KLEBEN.
3. DAS KALTE WASSER HINZUGEBEN UND EINMAL UMRÜHREN. WENN DAS WASSER ZU KOCHEN BEGINNT, KANN SALZ HINZUGEFÜGT WERDEN. DAS WASSER SOLLTE ABGESCHMECKT WERDEN UND SALZIG SCHMECKEN, DAMIT DER REIS NICHT UNGESALZEN IST.
4. WER MÖCHTE, KANN JETZT NOCH EINEN HALBEN ESSLÖFFEL BUTTER IN DAS KOCHENDE WASSER GEBEN.
5. NUN DIE HERDPLATTE AUF MITTLERE HITZE (CA. STUFE 5 ODER 6 BEI HÖCHSTER STUFE 9) STELLEN UND 15 MINUTEN ZUGEDECKT KOCHEN LASSEN.
6. NACH 15 MINUTEN SOLLTE DIE HERDPLATTE AUF STUFE 1 GESTELLT WERDEN (CA. 5 MINUTEN). WENN KEIN WASSER MEHR IM TOPF ZU SEHEN IST, KANN DIE HERDPLATTE AUSGESCHALTET WERDEN UND DER REIS IST FERTIG.



Beilagensalate

Griechischer Salat á la Vasili

Zutaten:

1 Packung Feta
1 Gurke
3-4 mittelgroße Tomaten
Große Gemüsezwiebel
1 grüne Spitzpaprika
Olivenöl
Weißer Balsamico
Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Der Salat ist geprägt durch seine simple Zubereitung

1. Gurke, Tomaten und Spitzpaprika waschen und in dicke Stücke schneiden
2. Zwiebeln schälen und ebenfalls in grobe Würfel schneiden
3. Alles zusammen in eine Salatschale geben und vermengen
4. Feta in grobe Würfel schneiden und auf den Salat streuen
5. Das Dressing nach Gusto zubereiten und erst kurz vor dem Servieren begeben



Couscoussalat á la Lotte

Zutaten:

1 Tasse Couscous
1,5 Tassen Gemüsebrühe
1 Knoblauchzehe
1 Frühlingszwiebel
1 halbe rote Paprika
1 halbe Gurke
1 halber Bund glatte Petersilie

Zubereitung:

1. Knoblauch in Olivenöl andünsten
2. 250 ml Wasser und einen halben Würfel Gemüsebrühe hinzufügen
3. 1 Tasse Couscous hinzufügen und 10 Minuten bei niedriger Temperatur quellen lassen
4. Tomatenmark unterrühren
5. Schafskäse, Frühlingszwiebeln, Paprika und Gurke in kleine Stücke schneiden und unterheben
6. Petersilie fein hacken und unterheben
7. Essig, Öl, Zitronensaft und Gewürze hinzufügen

BEILAGENSALATE

ITALIENISCHER NUDELSALAT A LA WINKEL

ZUTATEN:

500 GR FARFALLE
2 GLÄSER GETROCKNETE TOMATEN
IN ÖL
250 GR MOZZARELLA
HONIG
SALZ UND PFEFFER
ITALIENISCHE KRÄUTERMISCHUNG
FELDSALAT
BUND FRISCHER BASILIKUM
PINIENKERNE

Zubereitung:

1. Farfalle in gesalzenes kochendes Wasser geben und al dente kochen. Im Anschluss mit kaltem Wasser abschrecken.
2. Getrocknete Tomaten fein hacken.
3. Mozzarella in feine Würfel schneiden
4. Alles zusammen in eine entsprechende Schale geben und vermengen.
5. Mit Salz und Pfeffer vorabschmecken und eine Hand Feldsalat und den frischen Basilikum unterrühren.
6. Dressing aus dem übrigen Öl der getrockneten Tomaten, Honig und der italienischen Kräutermischung nach Gusto mischen.
7. Final die Pinienkerne in einer Pfanne erst ohne dann mit einer Flocke Butter anrösten und über den Salat geben.





BEILAGEN

KÄSE-KNOBLAUCH- RÖLLCHEN A LA ANJA

ZUTATEN:

FÜR DEN TEIG:

250 GR MEHL

270 GR GRIECHISCHER JOGHURT

1 TL KNOBLAUCHPULVER

FÜR DIE FÜLLUNG:

3 EL GESCHMOLZENE BUTTER

2 KNOBLAUCHZEHEN

2 TL OREGANO

80 GR GERIEBENER MOZZARELLA

20 GR GERIEBENER PARMESAN ZUM
BESTREUEN

Zubereitung:

1. Alle Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben, gut durchmischen, dann auf einer bemehlten Fläche möglichst rechteckig ausrollen.
2. Geschmolzene Butter mit gepressten Knoblauch und Oregano vermischen, dann auf dem Teig verstreichen.
3. Mozzarella verteilen, Teig in Streifen schneiden und von einer Seite her aufrollen.
4. Bei 180 Grad für 15-20 Min. im Ofen backen, mit Parmesanbutter bestreichen, fertig.

HAYDARI

ZUTATEN:

100G SCHAFSKÄSE
250G GRIECH. ODER TÜRK. JOGHURT
½ BUND DILL (KLEIN GEHACKT)
1 ZEHE KNOBLACUH (GEPRESST)
1 TL PFEFFER (SCHWARZ)
SALZ BELIEBIG

ZUBEREITUNG:

1. DEN SCHAFSKÄSE ZERBRÖCKELN UND ZUM JOGHURT GEBEN
2. ALLE ANDEREN ZUTATEN HINZUFÜGEN UND GUT VERMISCHEN
3. MIT MINZE ODER OLIVENÖL GARNIEREN



DATTEL-CHILLI-DIP

ZUTATEN:

100 GR DATTELN (ENTKERNT)
200 GR PHILADELPHIA
1 POTT SCHMAND
1 BUND FRÜHLINGSZWIEBELN
1 ROTE CHILLI (MITTELSCHARF)
SALZ & PFEFFER

ZUBEREITUNG:

1. DATTELN, PHILADELPHIA UND SCHMAND IN EINEN PÜRIERBECHER GEBEN
2. DIE FRÜHLINGSZWIEBELN UND DIE CHILLI ETWAS GROB VORSCHNEIDEN UND EBENFALLS IN DEN BECHER GEBEN.
2. BEREITS JETZT SCHON SALZ UND PFEFFER BEIGEBEN UND DAS GANZE ORDENTLICH DURCHPÜRIREREN.
4. IM NACHGANG IN EINE ANDERE SCHÜSSEL UMFÜLLEN UND BEI BEDARF NOCH MAL NACHWÜRZEN.

NACHSPEISE

BANANENBROT

ZUTATEN:

2 EIER
3 EL ÖL
0,5 TASSE MILCH
120G ZUCKER BRAUN
1 PRISE SALZ
4 REIFE BANANEN
0,5 ZITRONE GEPRESST
250G MEHL
1 PÄCKCHEN BACKPULVER
50G GEMAHLENE HASSELNÜSSE

ZUBEREITUNG:

1. DIE BANANEN SCHÄLEN UND MIT EINER GABEL ZERDRÜCKEN UND MIT ZITRONENSAFT BETRÄUFELN. ZUCKER, SALZ, ÖL, MILCH UND EIER MITEINANDER VERRÜHREN, DIE BANANEN SOWIE MEHL, BACKPULVER UND NÜSSE HINZUGEBEN UND EINEN GLATTEN TEIG KNETEN.

2. DEN TEIG IN EINE KASTENFORM GEBEN UND BEI 180°C (UMLUFT 170°C) 50-60 MINUTEN BACKEN. EVTL. NACH 40 MINUTEN MIT ALUFOLIE ABDECKEN, DAMIT ER NICHT ZU DUNKEL WIRD.

3. DAS BANANENBROT CA. 20 MINUTEN ABKÜHLEN LASSEN UND DANN AUS DER FORM STÜRZEN UND GGF. MIT ZUCKERGUSS GLASIEREN.



NACHSPEISE

BAKLAVA



Zubereitung:

1. Erst Sirup vorbereiten und abkühlen lassen. Dazu Wasser und Zucker aufkochen und im Anschluss bei mittelstarker Hitze (3/4) ca. 10 Min ohne Deckel kochen lassen. Danach zwei Zitronenscheiben begeben und abkühlen lassen.
2. Teig vorbereiten und ruhen lassen. Mehl, Salz, Backpulver und ein EL Essig in einer Schüssel vermengen. Hinzu kommen noch lauwarme Milch, ein verquirltes Ei und Öl. Nun zu einem festen Teig verkneten.
3. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche gut kneten zu wallnussgroßen Kugeln formen. Diese auf ein bemehltes Blech geben und mit Folie und Küchentuch abdecken und für min 30-60 min ruhen lassen.
4. Nüsse fein bis grob hacken.
5. Im Anschluss die Stärke-Mehl-Mischung zusammenmengen, die ruhenden Teigbällchen damit bestreuen und diese dann anschließend mit einem Nudelholz dessertteller groß ausrollen. Danach nochmal fein mit Stärke-Mehl-Mischung bestäuben.
6. Danach 7 Lagen des ausgerollten Teigs übereinander legen dabei stets Mischung dazwischen geben und ganz dünn ausrollen.
7. Auf den dünn ausgerollten Teig die Nüsse draufgeben. Im Anschuss aufrollen und ca. 1cm große Stücke schneiden.
8. Die Stücke auf ein eingefettetes Backblech relativ dicht aneinanderlegen und im Anschluss mit Kokosfettölmischung großzügig bestreichen.
10. Nun in den vorgeheizten Backofen für ca. 35-40 Min bei 180 Grad C O/U-Hitze backen lassen.
11. Zum Abschluss das Baklava etwas abkühlen lassen und final nun den kalten Zuckersirup übergießen. *Anmerkung: Zu Beginn schwimmt noch alles, doch langsam wird der Sirup aufgesaugt. Das Gnnze bei Zimmertemperatur ruhen lassen.*

ZUTATEN:

500 GR MEHL
1 TL BACKPULVER
PRISE SALZ
260
50G GR ML LAUWARME MILCH
1 EI
20 ML ÖL
250 GR GEHACKTE WALLNÜSSE, PISTAZIEN, HASELNÜSSE
150 GR SPEISESTÄRKE/MAISSTÄRKE
50 GR MEHL

ZUTATEN:

FÜR DEN SIRUP:
1 LITER WASSER
800 GR ZUCKER
2 ZITRONENSCHIEBEN

ZUM BESTREICHEN:
200 GR KOKOSFETT
50 GR SONNENBLUMENÖL

