

Hand
in
Hand

ars vivendi

Marokko Nepes

ghana Pakistan

Tun Gambia

HERD
AM
WAS
GEMEINSAM



SPITZENKÖCHE
UND
FLÜCHTLINGE

*Syrien
Liebe*



ars vivendi

Marokko Nepal

Ungarn Pakistan

Libanon

Syrien

Hand in Hand



SPITZENKÖCHE UND FLÜCHTLINGE
GEMEINSAM AM HERD



Originalausgabe

1. Auflage Januar 2017

© 2016 by ars vivendi verlag

GmbH & Co. KG, Bauhof 1,

90556 Cadolzburg

Alle Rechte vorbehalten

www.arsvivendi.com

Lektorat: Simone Gerlach

Umschlaggestaltung: Jessica Schwenke, Blackrabbit Design

Personenporträts: Adrian Ehrbar und Lutz Jäkel

Foodfotografie: Adrian Ehrbar

Länderfotografien: Lutz Jäkel u. a., siehe Fotonachweis S. 424

Illustrationen: Sebastian Czerwonka

Innengestaltung & Satz: Jessica Schwenke, Blackrabbit Design

Druck: Westermann Druck GmbH, Zwickau

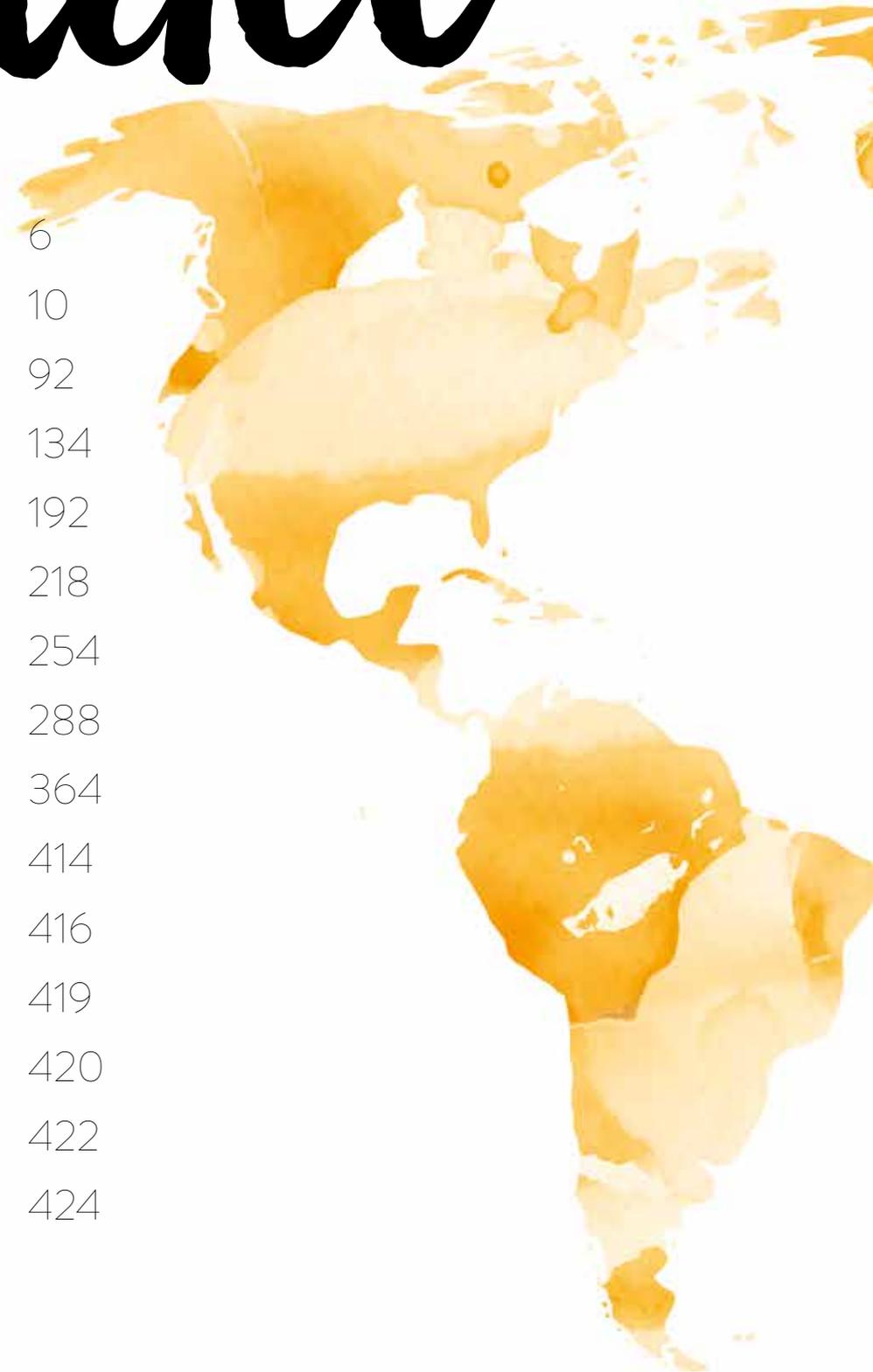
Printed in Germany

ISBN 978-3-86913-717-9



Inhalt

Vorwort	6
Syrien	10
Irak	92
Iran	134
Afghanistan	192
Pakistan	218
Nepal	254
Marokko	288
Gambia	364
Sponsoren	414
Register	416
Hinweise	419
Die Beteiligten	420
Danke	422
Fotonachweis	424



Marokko
Syrien
Iran
Afghanistan
Pakistan
Nepal
Gambia
Irak



Vorwort



Als die Gründer der studentischen Initiative »Jobs for your future« mir von ihrer Idee erzählten, Genuss, kulturellen Austausch und soziales Engagement in Form eines Kochbuches zu vereinen, war ich sofort begeistert. Entstanden ist ein außergewöhnliches Buch, für das Spitzenköche und Flüchtlinge »Hand in Hand« auf kulinarische Entdeckungsreise gegangen sind, um die Originalrezepte ihrer Heimat neu und kreativ zu interpretieren. Den Gedanken, die Herkunftsländer über ihre Koch- und Esskultur vorzustellen und auf diesem Wege Brücken zu schlagen, finde ich nicht nur überzeugend, sondern notwendig und sinnstiftend. Mit Schulungsangeboten für junge Flüchtlinge im Bereich Gastronomie reagiert »Jobs for your future« klug und gezielt auf die aktuelle Flüchtlingssituation und zeigt, dass die Küche eine ideale erste Anlaufstelle ist, um fernab von Sprache und kulturellem Hintergrund Gemeinsames entstehen zu lassen.

Jede Kultur genießt gutes Essen, und beim Kochen gilt eine universelle Sprache. So wie Bilder im Film wecken Geschmack und gutes Essen rund um den Erdball Emotionen. Kochen verbindet – genauso wie der Film – Menschen verschiedener Nationalitäten. Dass Völkerverständigung durch den Magen sehr gut funktioniert, hat vermutlich jeder schon einmal selbst erfahren. Die Vielfalt unbekannter Speisen und ihre unbeschreiblichen Aromen bleiben ewig in Erinnerung.

»Jobs for your future« fördert nicht nur die Integration, das Projekt verdeutlicht auch, dass jeder einen Beitrag dazu leisten kann. Ob mit eigenem sozialen Engagement, kreativen Geschäftsideen oder einem Spendenbeitrag, zum Beispiel durch den Kauf dieses Kochbuches – um Schutzsuchenden

die Integration in unserem Land zu erleichtern, müssen nicht unbedingt Heldentaten geleistet werden. Wichtig ist, nicht zu vergessen, dass Helfen ein Gebot der Menschlichkeit ist und jeder Einzelne eine Willkommenskultur mitgestalten kann.

Die Herzlichkeit und Aufgeschlossenheit, die wir vielerorts in Deutschland gegenüber fremden Kulturen erleben, zeigt, dass die Menschen hier offen für neue Impulse, Einflüsse und Kulturen sind. Im Ausland erfahre ich häufig, wie positiv diese Toleranz und auch der politische Kurs von Angela Merkel wahrgenommen werden. Ich bin stolz darauf, dass Deutschland nach dem Zweiten Weltkrieg mittlerweile in Europa für Toleranz, Humanismus und Weltoffenheit steht. Projekte wie »Jobs for your future« tragen dazu bei, dass sich diese Haltung verfestigt und eine Gemeinschaft entsteht, in der sich Menschen mit Respekt begegnen und gegenseitig bereichern.

Hand in Hand vereint faszinierende Beispiele, wie Sterneköche aus Deutschland und der Schweiz kulinarische Einflüsse aus Nahost und Nordafrika kreativ in neue Rezepte übersetzen und uns fremde Welten vieler Flüchtlinge näherbringen.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen beim Entdecken neuer (Ess-)Kulturen!

Nico Hofmann

Produzent, Regisseur, Co-CEO der *UFA* und Schirmherr von *Hand in Hand*

Martina Lopez



Ally Paktan



Younis Toun Gant

Younis

Eine Herzens- angelegenheit



Das Kochbuchprojekt *Hand in Hand* wurde von uns, vier Studenten der Hotelfachschule Heidelberg, ins Leben gerufen. Wir, das sind: Timo Wentzel, Mareike Boppert, Niclas Dommer und Paul Aker.

Im Rahmen einer Projektarbeit mit dem Thema »Jobs for your future« hatten wir uns zu einer Arbeitsgruppe zusammengeschlossen. Es ging darum, jungen Geflüchteten im Rahmen von Schulungen im Küchen- und Servicebereich den Weg in die Gastronomie und damit oftmals auch einen ersten Schritt in das Berufsleben zu ermöglichen. Durch die Zusammenarbeit und den Austausch mit den Flüchtlingen ist die Idee zu einem Kochbuch entstanden.

Zu Beginn war das Kochbuchprojekt *Hand in Hand* nicht in diesem Umfang geplant, aber wir sind stolz und begeistert, wie sich dieses Projekt über sechs Monate hinweg entwickelt hat. Offenbar hatten wir einen Nerv getroffen und erfuhren somit tolle und professionelle Unterstützung von sehr vielen Seiten, ohne die dieses Buch nicht möglich gewesen wäre. Das Ergebnis halten Sie gerade in den Händen: unser Herzensprojekt.

Für jeden Beteiligten, ob Koch, Flüchtling, Fotograf oder Autor, ist unser Buch ein Wohltätigkeitsprojekt, es fließen keine Honorare, sämtliche Tantiemen gehen als Spenden an Hilfsorganisationen, die Projekte in der Flüchtlingshilfe finanzieren.

Selbst unser Fotograf Adrian Ehrbar aus der Schweiz ist mit uns mehrmals durch ganz Deutschland und die Schweiz gefahren, um die Rezepte und Spitzenköche gekonnt in Szene zu setzen. Mehr als 18.000 Kilometer sind für diesen guten Zweck zusammengekommen.

Mit Lutz Jäkel konnten wir einen erfahrenen Autor gewinnen, der die verschiedenen Länder, aus denen die Flüchtlinge stammen und die er teilweise aus eigenen Aufenthalten kennt, porträtierte und zusammen mit dem Projektteam die oftmals sehr leidvollen und berührenden Schicksale der Flüchtlinge dokumentierte. Außerdem fotografierte er die Kochsessions und warf als Autor und Fotograf zahlreicher Bücher zum Thema »Kulinarik« in arabischen Ländern ein kritisches Auge auf die Rezepte.

Besonders freuen wir uns darüber, dass der bekannte Regisseur und Filmproduzent Nico Hofmann die Schirmherrschaft des Projekts übernommen hat. Nico Hofmann ist nicht nur von der Idee begeistert, sondern setzt sich engagiert für das Projekt ein, schließlich, so schreibt Hofmann in seinem Vorwort, verbinde Kochen, genauso wie der Film, Menschen verschiedener Nationalitäten. Völkerverständigung durch den Magen funktioniert außerdem sehr gut. Davon sind auch wir überzeugt.



Durch Anja Käumle, Pressechefin der UFA, sowie Gina Ahrend ist das Kochbuch stets medial perfekt in Szene gesetzt.

Wir wollen mit diesem Buch einen neuen Schritt wagen, wir möchten Kulturen näher zusammenbringen, zum einen durch die Begegnungen der Spitzenköche mit den Flüchtlingen und deren Geschichten, aber auch durch deren kulinarische Vorlieben. Das Buch soll den Leser anregen, sich mit den Ländern und Menschen in spannender Weise auseinanderzusetzen und sich dieser Welt kulinarisch – und damit auch kulturell – zu öffnen.

Wir haben die Lieblingsgerichte einiger in Heidelberg lebender Flüchtlinge dokumentiert, anschließend haben sich Spitzenköche aus Deutschland und der Schweiz dieser Rezepte angenommen und sie mit ihrer eigenen Handschrift interpretiert. Einige der Köche haben ganz persönliche Geschichten, die sie mit dem Thema »Flüchtlinge« verbinden. Sei es durch einen Flüchtling über das Projekt »Jobs for your future«, bei der Arbeit oder im privaten Leben – gemeinsam, Hand in Hand, haben sie ein Rezept entwickelt, das sie hier präsentieren.

Die Hauptpersonen des Projekts sind junge Flüchtlinge aus verschiedenen Ländern, die meisten von ihnen leben nun ohne Familie in Deutschland. Viele hatten eine schöne Kindheit und haben tolle Erinnerungen an zu Hause, an ihre Heimat. Ihre heile und glückliche Welt jedoch wurde durch Kriege, Bürgerkriege, Terroristen, Entführungen oder Folter auf brutale Weise zerstört. Ihre Porträts in diesem Buch spiegeln diese Schicksale wider, an einigen Stellen in den Texten, das werden Sie

als Leser oder Leserin feststellen, gibt es Brüche, würde man mehr erfahren wollen. Aber an diesen Stellen zu erzählen, war für einige unserer Flüchtlinge zu schmerzhaft. Dies ist auch der Grund, warum sie hier nur mit Vornamen stehen, nicht alle wollten mit ihrem ganzen Namen genannt sein.

Die Flüchtlinge in diesem Buch stehen stellvertretend für so viele weitere aus ihren Heimatländern geflüchteten Menschen. Sie alle sind auf der Suche nach einem normalen Leben in Sicherheit, Geborgenheit und in Frieden. Wir möchten ihnen dabei helfen, nicht nur finanziell, sondern ihnen vor allem auch eine Stimme geben.

Wir hoffen, für »unsere«, aber auch für andere Flüchtlinge mit diesem karitativen Projekt etwas bewegen zu können. Die geflüchteten Menschen haben es verdient.

Mareike, Niclas, Paul und Timo



Rotbarschfilet

Rind
pfeffer
salz

BRIS

Beef Tatar

Panillac & Zunge
Lamm

Walfisch

Nahshi
Ziegen

Tybauk

Schwanz
fleisch
von
Arak
Cuscous
Tata

Mulakhi
Nahshi
Sammak



Wiese Schlösserladen
Tunke Wackel
epische Kohlenladen
Anbergine Seam

Syrien

Mohammed
Moksha

Amirsch
Kaiser
Moksha

Wien

Freunde
Sultans

Der Jahn
Hakam
Hakam
Hakam

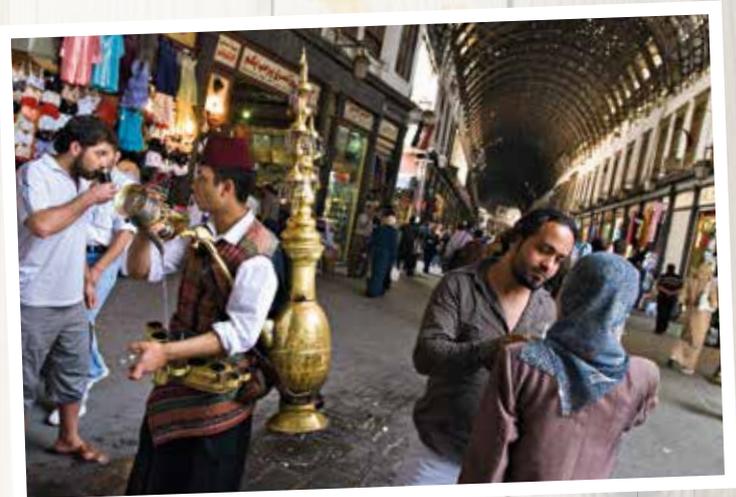
Syrien

KREUZUNGSPUNKT DER VÖLKER

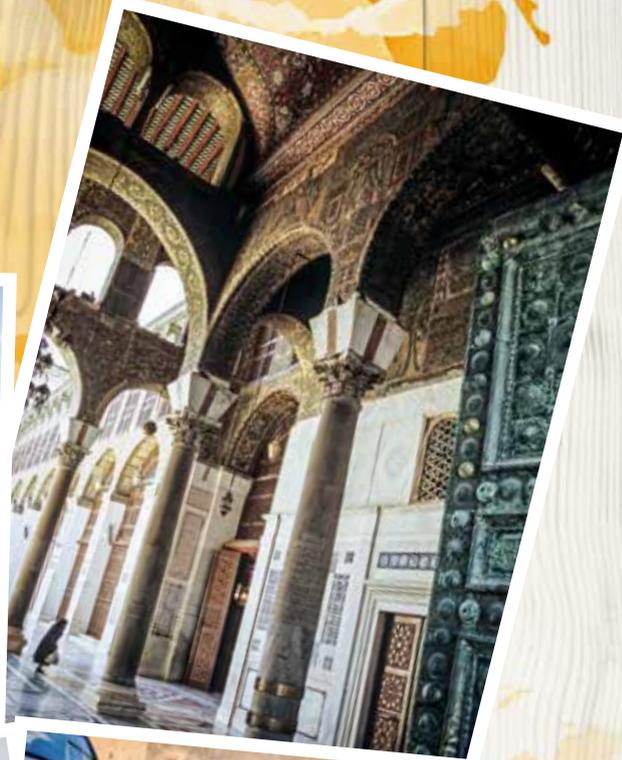
Syrien ist historisch und kulturell eines der ältesten und reichsten Länder der Erde. Durch dieses Land, mitten im Vorderen Orient und im Fruchtbaren Halbmond gelegen, zogen alle Hochkulturen dieser Weltgeschichte: Sumerer, Assyrer, Babylonier, Phönizier, Aramäer, Perser, Griechen, Römer, Byzantiner, Araber und Türken, und damit sind noch nicht einmal alle genannt. Während der Mandatszeit zu Beginn des vergangenen Jahrhunderts kamen auch Franzosen und Briten. Sie alle brachten ihre Kochtraditionen mit, die sich zu wunderbar neuen Kreationen vermischten. Manche Speise ist sogar in Europa so selbstverständlich geworden, dass sie gar nicht mit der arabischen Welt in Verbindung gebracht wird. So vertreten einige Historiker die Ansicht, dass römische Soldaten aus der »Provincia Syria« das Fladenbrot Pita mit nach Italien brachten, woraus zunächst die Focaccia und schließlich über ein paar Umwege die Pizza entstanden ist. Ähnliches widerfuhr der Pasta. Für Beduinen sind lang haltbare Lebensmittel unverzichtbar. Aus dieser Notwendigkeit heraus ist einst die Nudel entstanden, von der ebenfalls so mancher behauptet, sie stamme aus Arabien. Oder aus China. Aber eben nicht aus Italien.

Das Syrien des Alten Orients und der Antike, also der Raum, der die heutigen Länder Syrien, Libanon, Jordanien und Israel/Palästina umfasst, war immer ein Scharnier zwischen Orient und Okzident, ein Durchgangsland für den Fernhandel, der die Region und die Städte reich machte; Rezepte und Gerichte konnten sich dadurch am schnellsten verbreiten. In Damaskus und Aleppo, den ältesten dauerhaft besiedelten Städten der Welt, kamen die Weihrauchstraße und die Seidenstraße zusammen. Eine der Haupttrouten der Weihrauchstraße führte vom Oman über den Jemen zur nabatäischen Handelsstadt Petra

und von dort über Damaskus weiter bis nach Indien. Mit dem Weihrauch aus dem Jemen kam auch der Kaffee (der sich von dort aus nach Europa verbreitete); im Austausch lieferte man vor allem Elfenbein, Edelmetalle, Stoffe und Sklaven. In die andere Richtung wurden über den Tigris Waren von Basra im Persisch-Arabischen Golf nach Bagdad und von dort über die Wüste nach Syrien und Ägypten weitergehandelt. Mit dem Austausch weit voneinander entfernter Kulturen wurden ganz neue Nutzpflanzen bekannt: Reis, Zuckerrohr, Wassermelonen, Auberginen und Zitronen, aber auch Kurkuma, Sternanis und andere Gewürze, die man über Persien aus Indien und China holte und in die Mittelmeerregion einführte. Weil die Araber im großen Stil Orangen nach Portugal exportierten, heißen sie bis heute »Burtuqal«. Aus dem anderen arabischen Wort »Naranj« wurde verballhornt die Orange. Von China übernahmen die Araber übrigens auch ein eisgekühltes Fruchtsirup, das sie »Sharbat« nannten. Über das Türkische »Şerbet« kam das Wort bei den Europäern als Sorbet an.



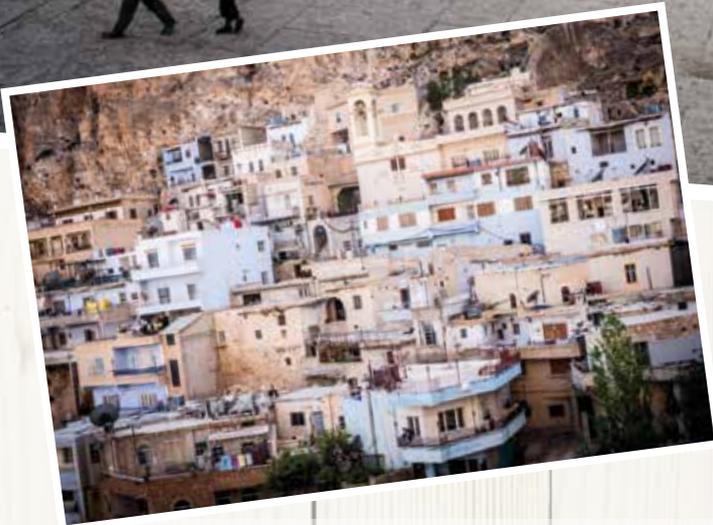
Syrien



Überhaupt haben die Türken, genauer: die Osmanen, die mit ihrem riesigen Reich auch die Region des Vorderen Orients 400 Jahre lang regierten, in ganz besonderem Maße die syrische Küche beeinflusst; darauf weisen noch einige Namen hin wie etwa *Yalanji* (Lügner) für gefüllte Zucchini oder Auberginen, die deswegen so heißen, weil man sie mit Reis anstatt mit Fleisch füllt. Alle erdenklichen Arten von Gemüse zu füllen, ist das kulinarische Haupterbe der Osmanen. Die Aubergine ist dabei der König, die Zucchini der Emir, mit der Paprikaschote folgt der Wesir. Außerdem liebt man den *Kabab*, also alles gegrillte Fleisch. Und natürlich die Backwaren, die manchmal in Honig zu ertrinken drohen. Dann allerdings sind sie sehr türkisch,

denn die Syrer sind bis heute Meister des mannigfaltigen Gebäcks, bei dem Honig und Zucker eher sparsam, Nüsse – vor allem Pistazien – hingegen üppig verwendet werden. Dabei gilt: Je grüner die Pistazien und je mehr sich von ihnen in einem Blätterteiggebäck tummeln dürfen, desto besser ist die Qualität. Ebenfalls in Syrien, in Damaskus, wurde einst aus Sesammus und Zucker das *Halawe* (türk. *Halva*) kreiert. Auch das Wort »Mazza«, Vorspeisen, die so typisch sind für die syrische Küche, ist türkischen Ursprungs (»Meze«) und heißt »kleiner Imbiss«. Nicht zu vergessen die christlichen Armenier aus Aleppo, die insbesondere mit der scharfen *Muhammara*-Creme und dem Rinderschinken *Basturma* ihre kulinarischen Spuren

Syrien



hinterlassen haben. Aus Aleppo kommen außerdem die besten Fleischgerichte; der aleppiner *Kabab* in all seinen Facetten ist konkurrenzlos. Weder Türken noch Damaszener, weder Griechen noch Libanesen, die auch Liebhaber der gegrillten Fleischspieße sind, können da mithalten. Das liegt wahrscheinlich daran, dass in dieser alten Handelsstadt vorwiegend griechische, römische, türkische und armenische Kochtraditionen verschmolzen, die sich alle besonders gut auf die Zubereitung von Fleisch verstehen.

Außerdem sind nicht nur die Syrer, sondern generell die Araber des Vorderen Orients große Freunde von *Laban* (Joghurt) und *Labneh* (Quark), sodass hier von der »weißen Küche« gesprochen wird, im Unterschied zur »gelben« (Marokko) und »roten Küche« (Tunesien).

EINHEIT AUS VIELFALT

Die gesamte Region des Vorderen Orients ist die Wiege der drei großen monotheistischen Religionen, des Judentums, Christentums und des Islam; ihre Gläubigen gehören einem Kulturraum an. Araber zu sein, bedeutet daher nicht zwangsläufig, Muslim zu sein, auch wenn das für die Mehrheit der Araber zutrifft. Bis in die Neuzeit hinein, bis zur Gründung des Staates Israel 1948, gab es eine größere Zahl Juden in Syrien. Sie waren jüdische Araber oder Arabisch sprechende Juden, die sich als Syrer verstanden. Ebenso wie bei den Christen gibt es keine sprachlichen oder ethnischen Unterschiede gegenüber den Arabisch sprechenden Syrern anderer Religionen. Juden wie Christen sprachen einst Syrisch oder Griechisch und wurden erst mit dem Aufkommen des Islam langsam sprachlich arabisiert. Bis heute werden die verschiedenen Traditionen der Religionen im Alltag gelebt. Oftmals feiern Christen und Muslime ihre Feste gemeinsam. So besuchen muslimische Familien an Weihnachten ihre christlichen Nachbarn, um Segenswünsche auszusprechen, Christen wiederum bereiten mit Muslimen gemeinsam Mahlzeiten während des Fastenmonats Ramadan zu.



Syrien ist ein buntes Mosaik, historisch und religiös, aus dem sich eine kulturelle Einheit herausgebildet hat, der eine von Toleranz geprägte Grundhaltung eigen ist. Eine Einheit durch Vielfalt. Diese Vielfalt ist seit Ausbruch des Bürgerkrieges im Jahr 2011 in Gefahr und wird durch unterschiedlichste politische Strömungen, national wie international, attackiert. Es ist den Syrern von ganzem Herzen zu wünschen, dass sie Widerstand leisten können und ihren wertvollen kulturellen Schatz nicht verlieren, auf dass sie eines Tages wieder das friedvolle Mit- und Nebeneinander genießen können.



Ammar





Syrien

Mein Name ist **AMMAR**, ich bin 26 Jahre alt und lebe mittlerweile seit fast zwei Jahren in Deutschland. Ich komme aus Syrien, aus der Stadt Al-Hasaka ganz im Osten des Landes, unweit der irakischen Grenze, jenseits des Euphrats. Dieses Gebiet zwischen Euphrat und Tigris ist Mesopotamien, das berühmte Zweistromland. Im Arabischen sagen wir »Al-Dschazira«, die Insel, zu diesem Gebiet.

Al-Hasaka liegt aber leider auch in einem Gebiet, das vom sogenannten Islamischen Staat kontrolliert wird. Meine Heimatstadt wird immer wieder von IS-Sympathisanten eingenommen.

Dadurch wurde für mich das Leben in Al-Hasaka unerträglich, und als ich zum Militär eingezogen werden sollte, war für mich klar, dass ich Syrien verlassen muss. Ich begann meine Flucht zu Fuß. Ich lief knapp acht Tage lang in Richtung Türkei, hier wurde ich vom Osten der Türkei mit dem Bus nach Istanbul gebracht. Anders als viele Syrer habe ich hier nur einen Tag verbracht, dann ging es per Auto direkt weiter nach Griechenland. Anschließend brachte uns ein Boot von Griechenland nach Italien. Von dort fuhren wir in Richtung Österreich und dann nach Deutschland.

Insgesamt hat meine Flucht vier Monate gedauert, und ich musste 18.000 Euro an die Schlepper zahlen. Da ich die Flucht allein begonnen hatte und es in Griechenland relativ kriminell zugeht, wurden mir während meines kurzen Aufenthaltes in Athen von einem syrischen Landsmann knapp 6.000 Euro gestohlen. Ich konnte mich nicht wehren, und ich musste mich geschlagen geben. Interessiert hat das leider niemanden! Allerdings hätte ich es auch nicht der Polizei melden können, da ich zu diesem Zeitpunkt keine Papiere hatte. Überhaupt wurden

wir in der Türkei und in Griechenland von der Polizei oft nicht gut behandelt, Schläge wurden oft angedroht und auch eingesetzt, ich blieb davon allerdings verschont.

Auf der Flucht und selbstverständlich auch hier in Deutschland denke ich immer wieder an die schöne Zeit in Syrien zurück, als es noch keinen Krieg gab. Zu Hause durfte ich auf Lehramt studieren, mein Fachbereich war die Mathematik. Nebenbei half ich meiner Familie in unserem Restaurant, das es heute leider nicht mehr gibt, es wurde von Bomben völlig zerstört.

Mein Traum war es immer, Lehrer zu werden und jungen Menschen eine bessere Zukunft zu ermöglichen. Durch den schrecklichen Bürgerkrieg in unserem Land ist das leider nicht mehr möglich. Jetzt ist es mein größter Wunsch, hier in Deutschland als Lehrer arbeiten zu dürfen. Deswegen besuche ich einen Deutschintensivkurs und mache nebenbei ein Praktikum in einem Kindergarten. Viel Unterstützung bekomme ich auch von einer tollen deutschen Familie, sie helfen nicht nur mir, sondern auch meiner Freundin aus dem Irak.

Dadurch, dass meine Familie ein Restaurant hatte, koche ich sehr gerne, mittlerweile sogar europäische Gerichte wie Spaghetti Bolognese. Mein Leibgericht hier in Deutschland ist Pizza, allerdings selbst gemacht. Meine Mama macht die besten *Mahshi* der Welt, sie waren auch eine der Spezialitäten in unserem Restaurant, also allerlei Gefülltes wie Zucchini oder Auberginen. Die vermisse ich sehr. Und meine Mama natürlich auch. Ich bin übrigens Muslim, meine Oma aber ist Christin. Das Nebeneinander verschiedener Religionen ist in Syrien eigentlich ganz normal. Oder muss man sagen: war normal?

Mahshi

Den Reis abrausen und mindestens 15 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Anschließend in einem Sieb gut abtropfen lassen. Knoblauch und Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Minzeblätter abzupfen und fein hacken.

Den Reis mit Hackfleisch, Knoblauch, Zwiebel, Minze und Butter vermengen und mit Salz, Pfeffer, Paprika und Kreuzkümmel würzen. Bis zur Weiterverarbeitung kalt stellen.

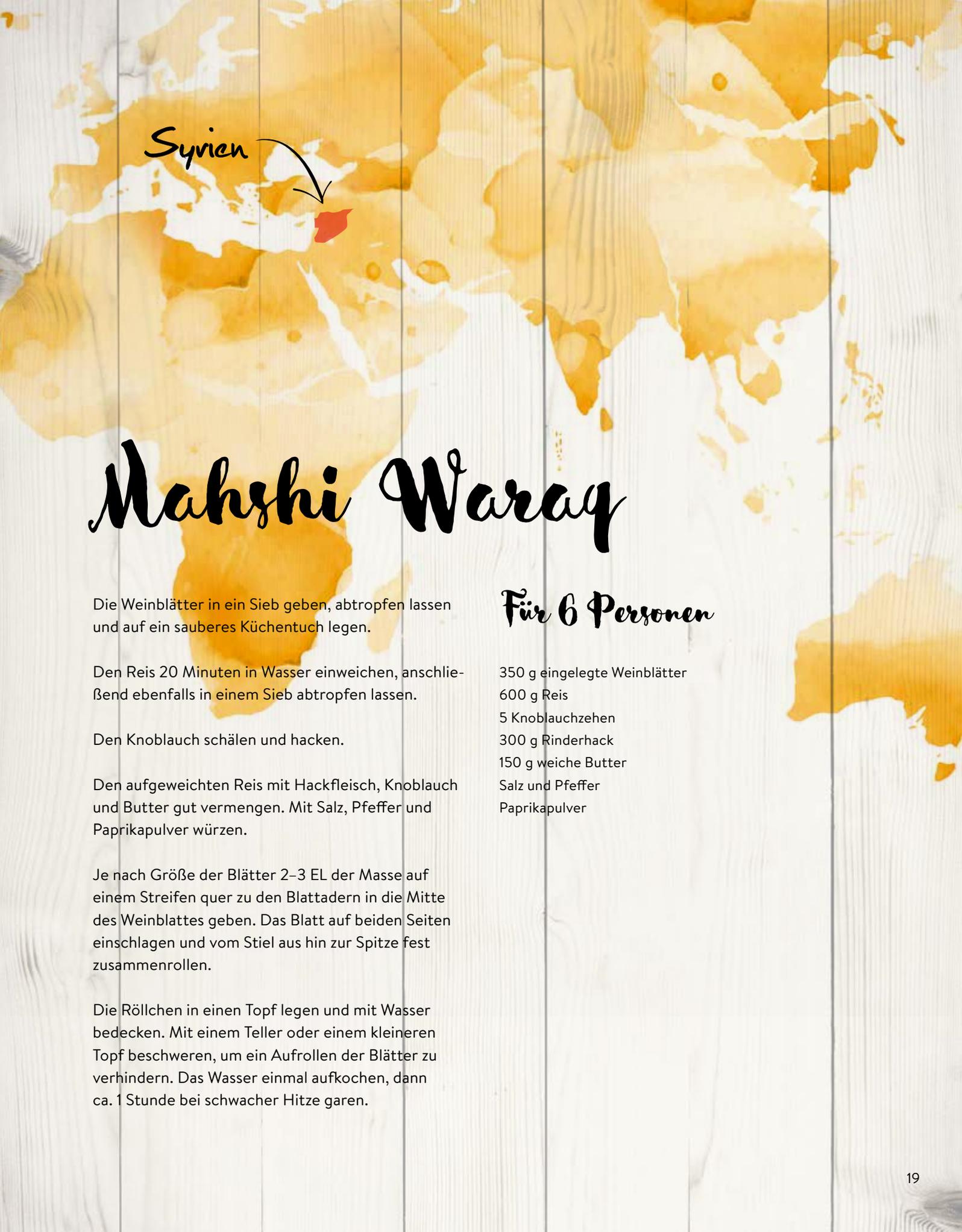
Auberginen und Zucchini waschen, am Stielansatz abschneiden und aushöhlen (z. B. mit einem Apfelausstecher). Das ausgekratzte Fruchtfleisch anderweitig verarbeiten. Das hohle Gemüse mit der Fleischmasse befüllen und nebeneinander in einen breiten Topf oder Bräter geben. Mit den passierten Tomaten und etwas Wasser bedecken. Mit einem kleineren Topf oder Teller beschweren. Das Gemüse einmal aufkochen, dann auf niedriger Temperatur ca. 30 Minuten garen.

Die Zucchini und Auberginen herausnehmen und die Sauce mit Salz und den weiteren Gewürzen abschmecken.

Für 4 Personen

350 g Reis
2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
1 Stängel Minze
250 g Rinderhack
100 g Butter
Salz und Pfeffer
Paprikapulver
gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
10 kleine Auberginen
10 kleine Zucchini
250 g passierte Tomaten





Syrien

Mahshi Waraq

Die Weinblätter in ein Sieb geben, abtropfen lassen und auf ein sauberes Küchentuch legen.

Den Reis 20 Minuten in Wasser einweichen, anschließend ebenfalls in einem Sieb abtropfen lassen.

Den Knoblauch schälen und hacken.

Den aufgeweichten Reis mit Hackfleisch, Knoblauch und Butter gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Je nach Größe der Blätter 2–3 EL der Masse auf einem Streifen quer zu den Blattadern in die Mitte des Weinblattes geben. Das Blatt auf beiden Seiten einschlagen und vom Stiel aus hin zur Spitze fest zusammenrollen.

Die Röllchen in einen Topf legen und mit Wasser bedecken. Mit einem Teller oder einem kleineren Topf beschweren, um ein Aufrollen der Blätter zu verhindern. Das Wasser einmal aufkochen, dann ca. 1 Stunde bei schwacher Hitze garen.

Für 6 Personen

350 g eingelegte Weinblätter

600 g Reis

5 Knoblauchzehen

300 g Rinderhack

150 g weiche Butter

Salz und Pfeffer

Paprikapulver