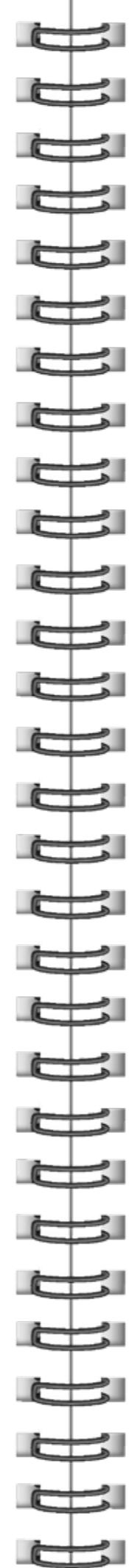




EIN TOPF ZUHAUSE



KOCHBUCH
BENN HINDENBURGDAMM
2025



INHALT



6 VORWORT

SUPPEN UND SALATE

- 10 LINSENSUPPE
- 12 KISIR
- 14 MÖHREN-INGWER-SUPPE
- 16 PANZANELLA

HERZHAFTESPEISEN

- 20 BOLANI
- 22 ÇİĞ KÖFTE
- 24 FATTEH HUMMUS

26 GEMÜSE-FLEISCH-KÜCHLEIN

28 SHIVID POLOW

30 HÄHNCHEN

32 GHORMEH KARTOFFELN

36 MANAKISH

36 MANTI

38 REIS-MUJADDARA

40 KURU DOLMA

42 ZEYTINYAĞLI YAPRAK SARMA

BROTE UND GEBÄCK

- 46 HONIGWABENBRÖTCHEN
- 48 NAN-E DASHI
- 50 MILCH-MAAMOUL

SÜßESPEISEN

- 55 KÄSE-GRIESS-RÖLLCHEN
- 56 FERENI-CREME MIT MAISMEHL
- 58 SCHOKO-HUMMUS
- 60 KAISERSCHMARRN
- 62 OKLAVA-BURMA BAKLAVA

64 PROGRAMM-BESCHREIBUNG BENN



VORWORT



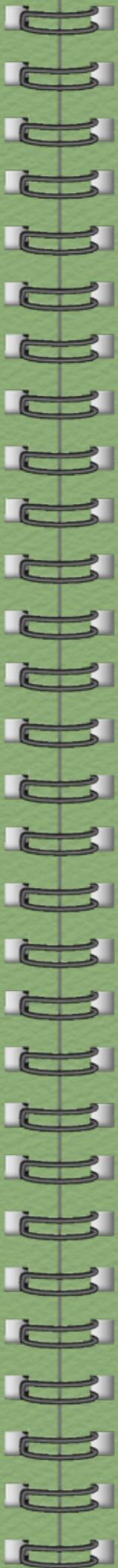
Seit nun etwa zwei Jahren kommen im Büro von BENN Hindenburgdamm regelmäßig Menschen zusammen, um gemeinsam zu kochen. Es treffen sich alteingesessene, neu zugezogene Lichterfelder*innen sowie geflüchtete Nachbar*innen. Dabei verwandelt sich die Küche in einen Raum mit geschäftigem Treiben, leckeren Düften und dem Klang von klappernden Kochtöpfen und Gesprächen. Beim gemeinsamen Zubereiten verschiedenster Speisen kann man sich wunderbar kennenlernen, und das unabhängig von Sprache und Herkunft. Kochanweisungen werden auch bei Verständigungsschwierigkeiten problemlos verstanden. Verschiedenheiten und Gemeinsamkeiten in der Küche lassen sich schnell feststellen.

Damit noch mehr Menschen an den leckeren Rezepten teilhaben und sie zuhause nachkochen können, halten Sie unser zweites Nachbarschaftskochbuch in den Händen. So findet die kulinarische Vielfalt der Nachbarschaft hoffentlich den Weg in viele Kochtöpfe. Und gleichzeitig lässt sich so entdecken, wie vielfältig die Menschen sind, die rund um den Hindenburgdamm leben. Sie alle haben ihre persönliche Note in die Rezepte eingebracht und wollen die Nachbarschaft daran teilhaben lassen.

Ob leichte Suppen und Salate, sättigende Hauptspeisen oder Süßes für Zwischendurch und Danach – im Kochbuch ist für alle Gelegenheiten etwas zu finden. Noch dazu tragen einige Rezepte nach dem Prinzip des „Zero-Waste“-Kochens zu einer umweltfreundlichen Küche bei. Das haben wir gemeinsam bei einem Workshop mit Essbar e.V. gelernt.

Wir danken herzlich allen Nachbar*innen, die mit uns gemeinsam gekocht und gekostet haben sowie allen, die ihre Rezepte mit uns geteilt haben.

Wir wünschen viel Spaß beim Ausprobieren und Genießen!



SUPPEN UND SALATE

LINSENSUPPE

Zutaten für 4 – 6 Personen

1 Tasse rote Linsen
1 Zwiebel
1 Karotte (optional)
1 kleine Kartoffel
(optional, für die Konsistenz)
6 Tassen heißes Wasser
1 EL Olivenöl oder Butter
1 EL Tomatenmark
1 TL Salz
½ TL schwarzer Pfeffer
½ TL Kreuzkümmel (optional)

Für die Garnitur:
1 TL getrocknete Minze und
Paprikaflocken
Zitronenscheiben zum Servieren



Zubereitung

1. Linsen waschen und abtropfen lassen. Zwiebel, Karotte und Kartoffel klein schneiden.
2. Öl oder Butter in einem Topf erhitzen, die Zwiebel darin glasig dünsten. Tomatenmark hinzufügen und 1 Minute mitbraten.
3. Linsen und geschnittenes Gemüse in den Topf geben. Mit heißem Wasser aufgießen und gut umrühren.
4. Zum Kochen bringen, dann Hitze reduzieren und zugedeckt ca. 25–30 Minuten köcheln lassen, bis Linsen und Gemüse weich sind.
5. Suppe vom Herd nehmen und mit einem Stabmixer pürieren, bis sie cremig ist. Bei Bedarf noch etwas heißes Wasser zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
6. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen und abschmecken.
7. Minze und Paprikaflocken in etwas Butter oder Öl anrösten und über die Suppe geben. Mit Zitronenscheiben servieren.



KISIR TÜRKISCHER BULGURSALAT

Zutaten für 4 – 6 Personen

2 Tassen feiner Bulgur
(Kisir-Bulgur)
1,5 Tassen heißes Wasser
2 EL Tomatenmark
(nach Wunsch auch etwas
Paprikamark)
½ Teeglas Olivenöl
Saft von 1 Zitrone
1 TL Granatapfelsirup
(nach Geschmack)
1 TL Salz
1 TL schwarzer Pfeffer
1 TL Paprikapulver
(mild oder scharf)
4–5 Frühlingszwiebeln
½ Bund Petersilie



Zubereitung

1. Bulgur in eine große Schüssel geben, mit dem heißen Wasser übergießen, abdecken und ca. 10–15 Minuten quellen lassen.
2. Den gequollenen Bulgur mit Tomatenmark gut vermischen, bis er eine gleichmäßige Farbe annimmt.
3. Olivenöl, Zitronensaft und Granatapfelsirup hinzufügen und gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.
4. Frühlingszwiebeln und Petersilie fein hacken. Beides zum Bulgur geben und gut durchrühren. Nach Wunsch mit Salatblättern und Zitronenspalten anrichten.



NURGÜL



MÖHREN-INGWER-SUPPE

Zutaten für 4 Personen

800 g Möhren
2 gr. Kartoffeln (300 g)
1 Gemüsezwiebel
1 Stck. Ingwer (ca. 2 cm)
Saft von $\frac{1}{2}$ Orange
Salz
Pfeffer
Zucker
Öl oder Butter zum Andünsten



Zubereitung

1. Zwiebeln und Möhren klein schneiden und in Butter oder Öl erhitzen.
2. Ingwer reiben und dazugeben. Alles etwa 5 Minuten anschwitzen.
3. Mit Brühe und Saft aufgießen und 25 Minuten köcheln lassen.
4. Alles glatt pürieren und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.



PANZANELLA

ITALIENISCHER BROTSALAT

Zutaten für 4 Personen

400 g altbackenes Brot
600 g saisonales, übriges oder gerettetes Gemüse
Handvoll frische Kräuter
5 EL Olivenöl
Schlück Essig
Salz, Pfeffer
Optional als Topping:
Frühlingszwiebeln, Kapern, Oliven, Feta, geröstete Nüsse



Zubereitung

1. Gemüse klein schneiden, nach Belieben Salz, Pfeffer sowie Kräuter hinzufügen und alles mit dem Olivenöl vermischen. Auf einem Blech ausbreiten und im Ofen gar backen.
2. Brot in kleine Würfel schneiden. Mit etwas Öl in einer Pfanne anrösten.
3. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen und mindestens 30 Min. ziehen lassen. Nach Wunsch Toppings darüberstreuen.





HERZHAFTE SPEISEN

BOLANI

GEFÜLLE DÜNNE FLADENBROTE MIT KARTOFFEL- ODER KÜRBISFÜLLUNG

Zutaten für 4 Personen

Teig (8 Bolani)

500 g Weizenmehl
300 ml Wasser
1 TL Salz
1 EL Öl
Etwas Mehl zum Ausrollen

Für die Kartoffelfüllung (8 Bolani)

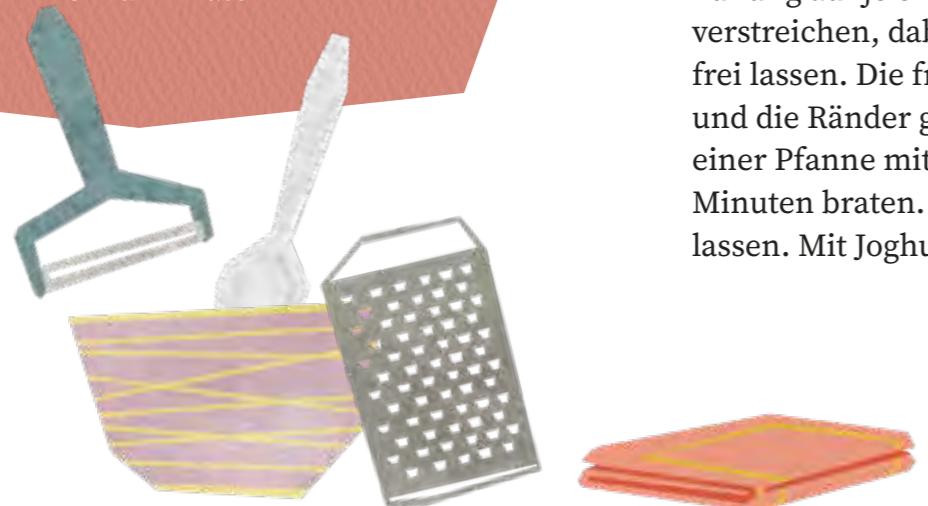
4 mittelgroße Kartoffeln
1 Stange Lauch
½ TL Pfeffer
1 – 2 TL Salz
Öl zum Braten

Für die Kürbisfüllung (8 Bolani)

Ein mittelgroßer Kürbis
2 – 3 Zwiebeln (etwa 200g)
2 rote Spitzpaprika
½ TL Schwarzer Pfeffer
1 – 2 TL Salz
Öl zum Braten

Zubereitung

1. Mehl, Salz und Öl in einer Schüssel mischen. Nach und nach das Wasser zugeben und kneten, bis ein elastischer, nicht klebender Teig entsteht. Mit einem sauberen Küchentuch abdecken und mindestens 20 Minuten ruhen lassen.
2. **Für die Kartoffelfüllung:** Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser weichkochen. Lauch fein hacken. Die gekochten Kartoffeln reiben, mit dem gehackten Lauch vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. **Für die Kürbisfüllung:** Kürbis schälen und raspeln, Zwiebeln hacken und mit dem Kürbis vermischen. Spitzpaprika ebenfalls hacken, pfeffern, salzen und mit dem geriebenen Kürbis und der gehackten Zwiebel vermengen.
3. Teig in 8 Teile teilen und jeweils rund ausrollen (ca. 20 cm Durchmesser). Die Füllung auf je einer Teighälfte verteilen und verstreichen, dabei einen Rand von ca. 1 cm frei lassen. Die freie Teigseite einschlagen und die Ränder gut andrücken. Bolani in einer Pfanne mit heißem Öl beidseitig je 2-3 Minuten braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Joghurt servieren.



ÇİĞ KÖFTE

Zutaten für 4 – 6 Personen

2 Tassen feiner Bulgur
1 EL Paprikamark
1 EL Tomatenmark
2 EL Chiliflocken
1 TL schwarzer Pfeffer
Salz nach Geschmack
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 Tassen Pflanzenöl
Etwas Petersilie
2 Zitronen, mit Schale
in vier Stücke geschnitten



Zubereitung

1. Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken.
2. Den Bulgur mit den Gewürzen, Paprika- und Tomatenmark, der Zwiebel und dem Knoblauch gut verkneten, bis er weich wird. Dabei nach Bedarf etwas Wasser hinzufügen.
3. Wenn die Masse weich geworden ist, Petersilie fein schneiden und darüber geben.
4. Eine Tasse Pflanzenöl in einem Topf erhitzen und über die Mischung gießen. Alles gut vermengen.
5. Nach Wunsch formen und mit Zitronen servieren.
6. Die Çiğ Köfte können auch als Wrap serviert werden. Dafür die Köfte auf dem Wrap flach drücken und mit Salat, Gurke und Tomaten einrollen. Nach Wunsch in Röllchen schneiden.



FATTEH HUMMUS

Zutaten für 6 Personen

2 Arabische Brote
(dünne Fladenbrote)
2 Dosen Kichererbsen
1 kg Joghurt
1 Tasse Tahin (Sesammus)
Salz
1 TL Kreuzkümmel
3–4 Knoblauchzehen
Öl zum Frittieren

Nach Wahl zum Dekorieren:
Nüsse oder Kerne (z.B. Sonnenblumenkerne), Granatapfelkerne,
gehackte Petersilie



Zubereitung

1. Die Brote in kleinere Stücke schneiden oder reißen und goldbraun frittieren. Anschließend in eine Schüssel geben. Ein paar Stücke zum Dekorieren am Ende beiseitelegen.
2. Die Knoblauchzehen pressen oder reiben.
3. Eine Dose Kichererbsen abgießen und pürieren. Anschließend mit dem Joghurt, Tahin, etwas Salz, Kreuzkümmel und Knoblauch gut vermischen.
4. Die zweite Dose Kichererbsen abtropfen lassen und auf die Brotstücke in die Schüssel geben.
5. Die Joghurt-Mischung als nächste Schicht auf die Kichererbsen in die Schüssel geben.
6. Zum Dekorieren nach Wahl Nüsse, Granatapfelkerne, Petersilie und frittierte Brotstücke geben.



GEMÜSE-FLEISCH-KÜCHLEIN

Zutaten für 6 Personen

1 Aubergine
3 Kartoffeln
2 Tomaten
1 grüne Paprika
1 Zwiebel
200 g Fleisch
2 Knoblauchzehen
1 TL Salz
1 TL schwarzer Pfeffer
1 EL Tomatenmark
1 EL Mehl
Öl zum Braten



Zubereitung

1. Das Gemüse und das Fleisch in kleine Würfel schneiden. Knoblauch fein hacken.
2. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und zuerst das Fleisch anbraten, bis es leicht gebräunt ist.
3. Dann das Gemüse, Zwiebeln und den Knoblauch hinzufügen.
4. Die Pfanne vom Herd nehmen und Gewürze, Tomatenmark sowie Mehl dazugeben und zu einer Masse vermischen.
5. In einer Pfanne ausreichend Öl erhitzen und vorsichtig kleine Portionen der Masse hineingeben.
6. Die Kücklein von beiden Seiten bei mittlerer Hitze braten, bis das Gemüse weich ist und die Kücklein goldbraun sind.



SHIVID POLOW

PERSISCHER REIS MIT DILL

Zutaten für 4 Personen

400 g Sadri- oder Basmatireis
200 g geschälte Ackerbohnen
2 mittelgroße Kartoffeln
200 g getrockneter Dill
½ TL Salz
1,5 TL Raps- oder Sonnenblumenöl



Zubereitung

1. Den Sadri- oder Basmatireis am Vorabend waschen, bis das Waschwasser fast klar ist. Dann den Reis in einem Topf mit Wasser und Salz über Nacht stehen lassen.
2. Frisches gesalzenes Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Den Reis aus dem Salzwasser von gestern nehmen, in das kochende Wasser geben und aufkochen. Dann die Ackerbohnen dazugeben. Kochen lassen, bis der Reis halb gar ist: er sollte innen noch nicht gar, außen aber schon weich sein. Dann alles in ein Sieb abgießen.
3. In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen und in mitteldünne Scheiben schneiden.
4. Öl in einem großen Topf erhitzen und die Kartoffeln hineingeben. Eine Schicht Reis und Ackerbohnen, dann eine Schicht Dill darüber streuen. Diesen Vorgang wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Mit einer Lage Reis abschließen. Den Topfdeckel mit einem Küchentuch umwickeln und auf den Topf legen. Auf sehr kleiner Flamme ca. 20 Minuten dämpfen.
5. Den Topfinhalt vorsichtig auf eine Servierplatte stürzen und servieren.



HÄHNCHEN (MIT SHIVID POLOW)

Zutaten für 4 Personen

800 g Hähnchenbrüste
2 mittelgroße Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
1 EL Zitronensaft
1 TL gemahlener Safran
1 TL schwarzer Pfeffer
1 TL Salz
1 TL Kurkuma
1 TL Sumak
½ TL Paprikapulver
1,5 TL Speiseöl
(Raps- oder Sonnenblumenöl)

Zubereitung

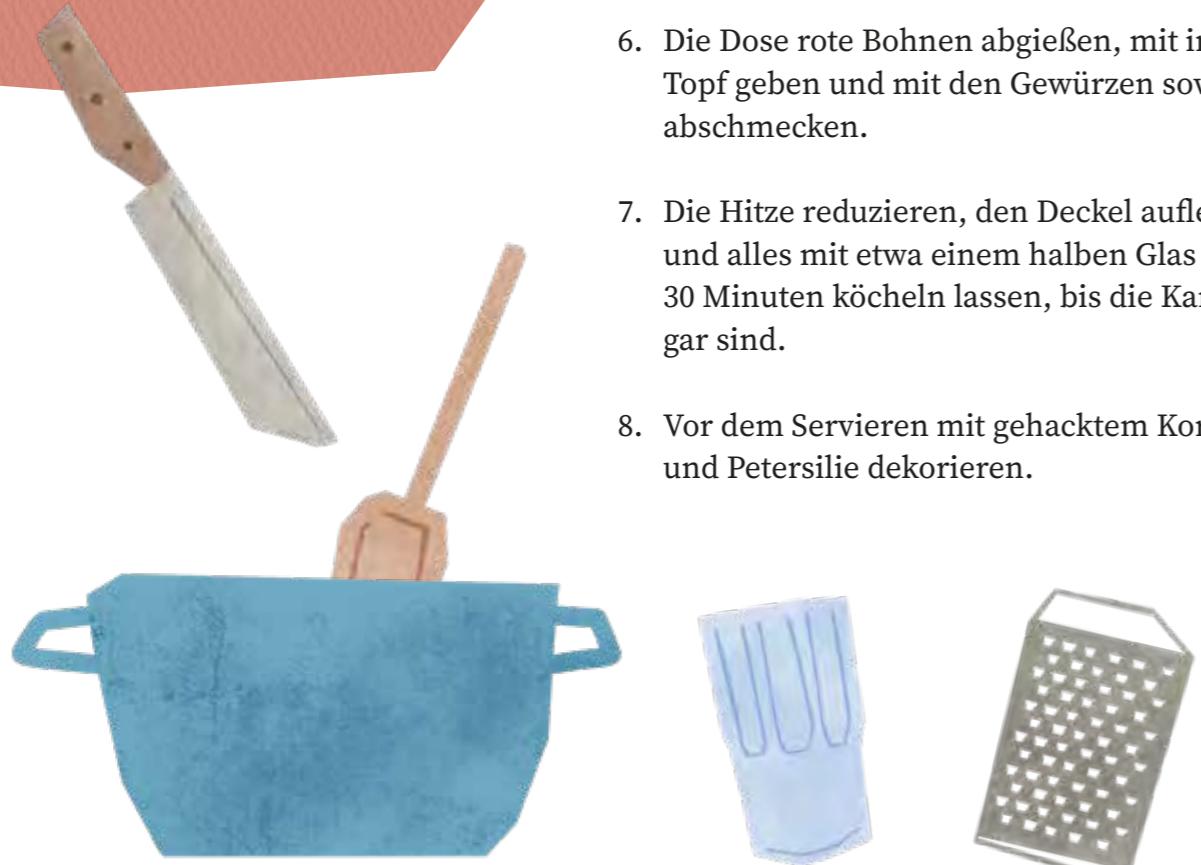
1. Die Hähnchenbrüste in großzügige Stücke schneiden.
2. Die Zwiebeln hacken und in einem Topf in etwas Öl anbraten, bis sie glasig sind.
3. Die Hähnchenstücke hinzufügen und rundherum anbraten. Mit Zitronensaft, Safran, schwarzem Pfeffer, Salz, Kurkuma, Sumak und Paprikapulver würzen. Optional Tomatenmark hinzufügen.
4. Den geriebenen Knoblauch unterrühren.
5. Die Hitze reduzieren, den Deckel auf den Topf legen und das Hähnchen in seinem eigenen Saft garen, bis es durchgegart ist (ca. 30 Minuten). Anschließend mit dem Shivid Polow (Seite 28) servieren.



GHORMEH KARTOFFELN (MIT SHIVID POLOW)

Zutaten für 4 Personen

3 mittelgroße Kartoffeln
2 mittelgroße Zwiebeln
1 Dose rote Bohnen
2 mittelgroße Tomaten
1 Paprika
3 Knoblauchzehen
100 g gehackter Koriander und Petersilie
1 TL Pfeffer
1 TL Salz
1 TL Kurkuma
1,5 EL Speiseöl (Raps- oder Sonnenblumenöl)



Zubereitung

1. Die Zwiebeln hacken und in etwas Öl in einem Topf glasig anbraten.
2. Die Knoblauchzehen reiben und zu den Zwiebeln geben, kurz mitbraten.
3. Die Paprika klein schneiden und zu den Zwiebeln geben, rundherum anbraten.
4. Die Tomaten reiben und hinzufügen.
5. Die Kartoffeln in 4–5 Stücke schneiden und nach etwa 10 Minuten dazugeben.
6. Die Dose rote Bohnen abgießen, mit in den Topf geben und mit den Gewürzen sowie Salz abschmecken.
7. Die Hitze reduzieren, den Deckel auflegen und alles mit etwa einem halben Glas Wasser 30 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind.
8. Vor dem Servieren mit gehacktem Koriander und Petersilie dekorieren.



MANAKISH

Zutaten für etwa 8 Fladen

1 kg Weißmehl
2 EL Zucker
2 EL Hefe
1 EL Salz
2 Tassen warme Milch
Pflanzenöl

Für den Belag (wahlweise):

Zaatar* mit Olivenöl,
Käse mit Sesam,
Frischkäse mit Gemüse und
Oliven oder Hackfleisch mit
Zwiebeln, Tomaten und
Granatapfelmelasse

*Gibt es im arabischen oder
türkischen Supermarkt.

Zubereitung

1. Hefe, Zucker und Milch in eine tiefe Schüssel geben. Verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
2. Mehl und Salz hinzufügen und zu einer glatten Masse kneten.
3. Etwas Pflanzenöl auf die Handflächen geben und mit den Händen ein Stück Teig auf Butterbrotpapier rund ausbreiten.
4. Nach Wunsch Belag hinzufügen:

Käse (z.B. Feta) mit etwas Sesam auf den Teig streuen oder krümeln.

Frischkäse mit klein geschnittenem Lieblingsgemüse und Oliven vermischen, dann auf den Teig streichen.

Hackfleisch mit Zwiebeln, Tomaten und Granatapfelmelasse vorher anbraten und auf den Teig geben.

Zaatar mit etwas Olivenöl verrühren und mit einem Löffel auf dem Teig verteilen.
5. Auf einem Blech im Backofen bei 250 Grad auf der mittleren Schiene backen bis sie leicht gebräunt sind.



MANTI

TÜRKISCHE TEIGTASCHEN

Zutaten für 4 Personen

Für den Teig:

3 Tassen Mehl
1 Tasse Wasser
1 Ei
1 TL Salz

Für die Soße:

2 EL Butter
1 TL Paprikapulver
(Optional: 1 EL Tomatenmark)
500 g Joghurt
1 Knoblauchzehe
Salz

Für die Hackfleisch-Füllung

(4 Personen):
250 g Hackfleisch
1 kleine Zwiebel
Salz, Pfeffer

Für die Kartoffel-Füllung

(4 Personen):
3–4 mittelgroße Kartoffeln
1 kleine Zwiebel
2 EL Öl oder Butter
1 TL Salz
1 TL Paprikapulver
Etwas Pfeffer
Optional: etwas Petersilie

Zubereitung

1. Für den Teig Mehl, Ei, Wasser und Salz zu einem festen Teig kneten. Etwa 20–30 Minuten ruhen lassen.
2. Für die Hackfleisch-Füllung: in einer Schüssel Hackfleisch, eine fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer mischen.
3. Für die Kartoffel-Füllung: Kartoffeln schälen, weichkochen und zerstampfen. Die Zwiebel fein hacken und in Öl oder Butter anbraten. Mit den Kartoffeln mischen und Salz, Paprikapulver, Pfeffer und optional Petersilie hinzufügen. Abkühlen lassen.
4. Den Teig dünn ausrollen und in kleine Quadrate schneiden (ca. 2x2 cm). In die Mitte etwas Füllung geben. Die Ecken oben zusammendrücken und verschließen.
5. In einem großen Topf Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen. Die Manti im Salzwasser kochen: Bei der Hackfleisch-Füllung 8–12 Minuten, bei der Kartoffel-Füllung 7–10 Minuten. Dann abgießen.
6. Zum Servieren Manti auf einen Teller geben, mit etwas Knoblauch-Joghurt anrichten und zuletzt die heiße Buttersoße darüber gießen.



REIS-MUJADDARA

Zutaten für 2 Personen

1 Tasse braune Linsen
(grobkörnig)
2 Tassen Reis
2 mittelgroße Zwiebeln
1 EL Mehl oder Speisestärke
Pflanzenöl zum Frittieren
Salz nach Geschmack



Zubereitung

1. Die Linsen in einer Schüssel mit Wasser ca. 20 Minuten einweichen.
2. Den Reis ebenfalls in Wasser einweichen, etwa 30 Minuten lang.
3. Die Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Mit dem Mehl oder der Stärke vermengen, bis sie gleichmäßig bedeckt sind.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin frittieren, bis sie goldbraun und knusprig sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
5. Die Linsen in einem Topf mit frischem Wasser kochen, bis sie fast gar sind.
6. Den abgetropften Reis zu den Linsen geben und ggf. mit Wasser auffüllen, sodass ein Fingerbreit hoch Wasser über Reis und Linsen steht. Zusammen weiterkochen, bis der Reis weich und durchgegart ist.
7. Etwas von dem Öl, in dem die Zwiebeln frittiert wurden, über den fertigen Reis geben.
8. Die gebratenen Zwiebeln als Garnitur über das fertige Gericht streuen.

Tipp zum Servieren: Diese traditionelle Speise schmeckt besonders gut mit einem frischen Salat oder mit Gurken-Joghurt.



KURU DOLMA

GEFÜLLTE GETROCKNETE AUBERGINEN & PAPRIKA

Zutaten für 6 – 8 Personen

10 getrocknete Paprika *
10 getrocknete Auberginen *
250 – 300 g Hackfleisch
(Lamm oder Rind)
1 Tasse Reis (alternativ halb Reis,
halb feiner Bulgur)
1 große Zwiebel
1 EL Tomatenmark
1 EL Paprikamark (optional)
2 EL Olivenöl oder Pflanzenöl
1 TL Salz
1 TL schwarzer Pfeffer
1 TL Paprikapulver
1 TL getrocknete Minze
Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone oder
1 EL Granatapfelsirup (optional)
1 – 2 Knoblauchzehen (optional)

* Gibt es im türkischen
Supermarkt



Zubereitung

1. Getrocknete Paprika und Auberginen ca. 10–15 Minuten in heißem Wasser kochen, bis sie weich sind. Anschließend abgießen und abkühlen lassen.
2. Um die Füllung herzustellen, Zwiebel fein hacken und mit Hackfleisch, Reis, Tomatenmark, Gewürzen, Öl und optional Knoblauch gut vermengen.
3. Das Gemüse etwa zur Hälfte mit der Mischung füllen (der Reis dehnt sich beim Kochen aus). Die Öffnung bleibt offen. Mit der Öffnung nach oben eng in einen Topf schichten.
4. Kochen: Zitronensaft und etwas Olivenöl über die Dolmas geben. Heißes Wasser bis zur halben Höhe der Dolmas hinzufügen. Einen Teller als Gewicht obenauf legen, dann mit geschlossenem Deckel bei schwacher Hitze ca. 35–40 Minuten köcheln lassen.
5. Warm oder bei Zimmertemperatur mit Joghurt oder extra Zitronensaft servieren.



ZEYTINYAĞLI YAPRAK SARMA GEFÜLLTE WEINBLÄTTER

Zutaten für 6 – 8 Personen

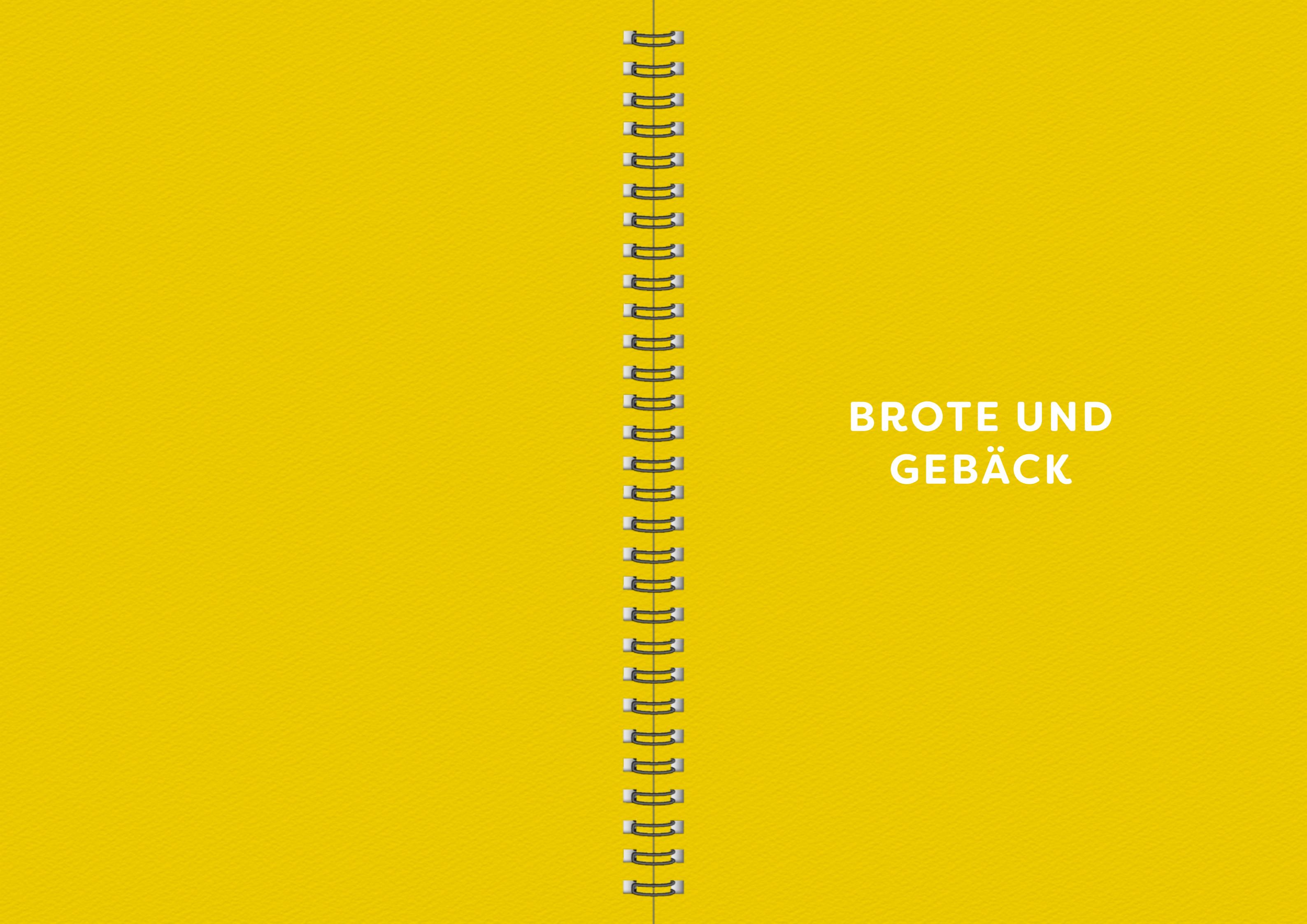
500 g Weinblätter*
(frisch oder eingelegt in Salzlake)
1,5 Tassen Reis
2 Zwiebeln
½ Teeglas Olivenöl
1 TL Tomatenmark
1 TL Paprikamark (optional)
1 TL getrocknete Minze (optional)
1 TL Zucker
1 TL Salz
1 TL schwarzer Pfeffer
1 TL Piment (optional)
Saft einer halben Zitrone plus
Zitronenscheiben zum Kochen
2 EL Korinthen (optional)
1 EL Pinienkerne (optional)

* Gibt es im türkischen
Supermarkt

Zubereitung

1. Eingelegte Weinblätter in heißem Wasser 10–15 Minuten einweichen, um das Salz zu entfernen. Dann abtropfen lassen. Frische Weinblätter 1–2 Minuten blanchieren.
2. Zwiebeln fein würfeln und in Olivenöl glasig braten. Dann Tomaten- und Paprikamark hinzufügen und kurz mitbraten. Reis hinzufügen, 2–3 Minuten mitrösten. Gewürze, Zucker, Korinthen und Pinienkerne hinzufügen. Mit etwa $\frac{1}{2}$ Tasse heißem Wasser ablöschen. Zugedeckt auf niedriger Hitze kochen, bis das Wasser aufgesogen ist. Der Reis muss nicht ganz gar sein. Danach abkühlen lassen.
3. Die glatte Seite der Weinblätter nach unten legen. Einen Teelöffel Füllung in die Mitte geben, Seiten einklappen und fest aufrollen. In einem Topf dicht nebeneinander schichten (mehrere Schichten sind möglich). Zitronenscheiben dazwischen legen.
4. Einen Teller auf die Sarma legen, damit sie beim Kochen nicht aufgehen. Mit 1 Tasse heißem Wasser und dem Zitronensaft übergießen. Etwas Olivenöl darüber trüfeln. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 30–40 Minuten köcheln lassen.
5. Abkühlen lassen, mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Zitronenscheiben servieren.





BROTE UND GEBÄCK

HONIGWABEN-BRÖTCHEN

Zutaten

Für den Teig

3 Tassen Mehl
½ TL Backpulver
1½ Tassen lauwarme Milch
2 EL Zucker
1 EL Trockenhefe
¼ Tasse Öl
Salz

Für die Füllung (nach Belieben):

Nutella, Frischkäse (z. B. Kiri),
Mozzarella oder eine andere Füllung

Zum Bestreichen vor dem Backen:

1 Eigelb
1 EL Milch
Eine Prise Instantkaffee (optional,
für eine schöne Farbe)



Zubereitung

1. Die trockenen Zutaten für den Teig (Mehl, Salz, Backpulver) in einer Schüssel vermischen
2. In einer anderen Schüssel die lauwarme Milch mit Hefe, Zucker und Öl verrühren.
3. Die flüssige Mischung zu den trockenen Zutaten geben und zu einem weichen, elastischen Teig kneten.
4. Den Teig abdecken und an einem warmen Ort etwa 1 Stunde gehen lassen.
5. Nach dem Gehen den Teig in etwa 30 kleine Stücke teilen.
6. Jedes Stück mit der gewünschten Füllung füllen und zu einer Kugel formen.
7. Die Kugeln in eine gefettete Backform legen und erneut gehen lassen, bis sie sich vergrößert haben.
8. Eigelb mit Milch und einer Prise Kaffee vermischen und die Oberfläche der Teigkugeln damit bestreichen.
9. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C ca. 25 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist.



AVEN

NAN-E DASHI

AFGHANISCHES OFENBROT

Zutaten

500 g Weißmehl
2 TL Öl
1 EL Trockenhefe
1 EL Zucker
Salz nach Geschmack
Sesam und Schwarzkümmel
nach Geschmack



Zubereitung

1. Das Mehl in eine Schüssel geben.
2. Dann Hefe, Öl, Zucker und Salz hinzufügen.
3. Nach und nach lauwarmes Wasser hinzufügen und den Teig gut kneten, bis er glatt und elastisch ist.
4. Den Teig abdecken und eine Stunde ruhen lassen, bis er aufgegangen ist.
5. Danach den Teig leicht durchkneten und zu Fladen formen – je nach gewünschter Größe.
6. Die Backform oder das Blech mit etwas Öl einfetten.
7. Die Teigfladen darauflegen und 10 Minuten ruhen lassen, damit sie etwas aufgehen.
8. Den Ofen auf höchste Temperatur vorheizen, bis er richtig heiß ist.
9. Die Fladen in der Mitte leicht flach drücken. Nach Wunsch mit Sesam und Schwarzkümmel (Nigella-Samen) bestreuen sowie mit einer Gabel eindrücken.
10. In den Ofen geben und backen, bis das Brot goldbraun und durchgebacken ist. Das warme Brot servieren.



MILCH-MAAMOUL

GEFÜLLTE DATTELKEKSE

Zutaten

1 kg Weißmehl
250 g Butter
250 g Ghee
1 Dose (395 ml) Kondensmilch
1 TL Feiner Mahlab (Gewürz)*
1 TL Feiner Mastix (Gewürz)*
Eine halbe Tasse
Orangenblütenwasser
1 kg Dattelpaste oder Datteln

* Gibt es im arabischen
Supermarkt oder Gewürzladen.



Zubereitung

1. Das Mehl in eine Schüssel geben und Mahlab, Mastix, Ghee und Butter hinzufügen.
2. Alles vermischen und anschließend die Kondensmilch und das Orangenblütenwasser hinzugeben, bis ein fester Teig entsteht. Beiseitestellen.
3. Die Dattelpaste zu kleinen Kugeln formen. Oder alternativ die Datteln entkernen und pürieren. Wenn sie sehr trocken sind, ggf. etwas Wasser hinzufügen.
4. Ein kleines Stück Teig nehmen, auf der Handfläche verteilen und eine Dattelkugel darauflegen.
5. Die Dattelkugel mit dem Teig bedecken und mit einem speziellen Stempel zum Gravieren pressen. Alternativ können sie auch ohne Stempel als Kugel gebacken werden- dabei etwas flachdrücken und nach Wunsch mit einer Gabel ein Muster einritzen.
6. Die Kekse auf einem Backblech mit Backpapier legen und im Ofen bei 250 Grad Ober- / Unterhitze auf der obersten Schiene backen.
7. Nach etwa 10 Minuten, sobald sie leicht gebräunt sind, sind sie fertig.



SÜBE
SPEISEN

KÄSE-GRIEß-RÖLLCHEN

Zutaten für ca. 16 Stück

Für den Teig

500 g Mozzarella Käse
1 Tasse Grieß
1 Tasse Zucker
2 EL Rosenwasser
(gibt es im arabischen Supermarkt)
2 EL Orangenblütenwasser
(gibt es im arabischen Supermarkt)

Für den Sirup

2 Tassen Zucker
Etwas Rosen- und
Orangenblütenwasser

Für die Creme

500 g Mascarpone
200 ml Sahne
Gehackte Pistazien zur Dekoration

Zubereitung

1. Den Mozzarella reiben.
2. In einem Topf eine Tasse Wasser erhitzen. Sobald das Wasser kocht, eine Tasse Zucker hinzufügen. Wenn es erneut aufkocht, die Tasse Grieß dazugeben und ständig rühren.
3. Mozzarella hinzufügen und weiter rühren. Wenn die Masse fest wird, Rosen- und Orangenblütenwasser hinzufügen und anschließend beiseitestellen.
4. Für den Sirup zwei Tassen Zucker mit einer Tasse Wasser und etwas Rosen- und Orangenblütenwasser erwärmen, bis der Zucker schmilzt. Ebenfalls beiseitestellen.
5. Für die Creme Sahne schlagen und mit Mascarpone vermischen.
6. Eine saubere Arbeitsfläche mit dem Sirup einfetten und die Grieß-Masse darauf rechteckig verteilen. Die vorbereitete Creme darauf geben und alles einrollen.
7. Die Rolle in kleine Stücke schneiden und zur Dekoration die Enden in gehackte Pistazien tauchen.



FERENI-CREME MIT MAISMEHL

Zutaten für 4 Personen

1 l Milch
4 EL Maismehl
100 g Zucker (nach Geschmack
mehr oder weniger)
25 ml Rosenwasser
(nach Geschmack weniger möglich)
Safran (gemahlen)
Kardamom nach Geschmack
Gemahlene Pistazien oder
Mandeln zur Dekoration



Zubereitung

1. $\frac{3}{4}$ Liter Milch mit dem Zucker in einem Topf aufkochen.
2. Das Maismehl in der restlichen kalten Milch in einer Schüssel glattrühren, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind.
3. Die angerührte Maismehl-Mischung in die heiße Milch gießen und unter ständigem Rühren weiterkochen, bis die Masse eindickt. Rosenwasser, Kardamom und Safran hinzufügen und gut verrühren.
4. Die Creme in vier kleine Schüsseln füllen und im Kühlschrank oder an einem kühlen Ort vollständig auskühlen und fest werden lassen.
5. Vor dem Servieren nach Wunsch mit gemahlenen Pistazien oder Mandeln garnieren.



SCHOKO-HUMMUS

Zutaten für 4 – 6 Personen

200 g Kichererbsen (aus der Dose)
3–4 Datteln
3 EL Agavendicksaft (oder Ahornsirup, Honig)
40 g fein gemahlene geröstete Mandeln (oder Haselnüsse)
100 g Schokoladenreste (z.B. Schokoweihnachtsmänner oder -Osterhasen)
½ Vanilleschote
120 ml Pflanzendrink



Zubereitung

1. Die Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen. Die Datteln entsteinen.
2. Schokolade im Wasserbad schmelzen oder klein bröseln.
3. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und alles zusammen fein pürieren.
4. Nach Wunsch in kleinen Schüsseln anrichten.

Tipp: Einen Teil der Schokolade hacken und am Ende unterheben.



KAIERSCHMARRN

ÖSTERREICHISCHE SÜBSPEISE

Zutaten für 3 – 4 Personen

4 Eier
3 EL Zucker
400 ml Milch
250 g Mehl
1 Prise Salz
Puderzucker
Rosinen nach Geschmack
Butter für die Pfanne



Zubereitung

1. Die Eier trennen. Das Eigelb mit Mehl, Zucker, Milch und der Prise Salz zu einem geschmeidigen Teig verrühren. Den Teig etwa eine halbe Stunde ruhen lassen.
2. Aus dem Eiweiß Eischnee schlagen. Nach der halben Stunde die Rosinen in den Teig rühren und das Eiweiß unterheben. Portionsweise in einer Pfanne braten. Wenn die Unterseite braun ist, umdrehen und mit hölzernen Pfannenmessern zerreißen.
3. Mit Puderzucker bestreut servieren. Dazu isst man Apfelmus oder Pflaumenkompott.



OKLAVA-BURMA BAKLAVA

RÖLLCHEN MIT WALNÜSSEN

Zutaten für ein Blech Baklava

ca. 12 – 15 fertige
Baklava-Yufka-Blätter
(dünn, rechteckig)
250 – 300 g Walnüsse
(grob gehackt)
150 g Butter
2 EL Sonnenblumenöl
3 Tassen Zucker
2 1/2 Tassen Wasser
1 Zitronenscheibe
1 dünner Stab oder
Kochlöffelstiel
(als Oklava-Ersatz)



Zubereitung

1. Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Um den Sirup vorzubereiten Zucker und Wasser in einem Topf mischen und aufkochen lassen. Zitronenscheibe hinzufügen und 10 – 15 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Der Sirup soll kalt sein.
2. Butter mit Öl schmelzen, Schaum abschöpfen und beiseitestellen.
3. Ein Yufka-Blatt auf die Arbeitsfläche legen und mit geschmolzener Butter dünn bestreichen. Wer mag, ein zweites Blatt darauflegen (für doppelten Teig). Walnüsse auf dem unteren Rand gleichmäßig verteilen. Den Teig mithilfe eines Stabs locker einrollen und dann von beiden Seiten vorsichtig zusammenschieben, sodass der Teig sich rafft (burma). Die Röllchen vom Stab schieben und in eine gefettete Auflaufform legen.
4. Alle Röllchen nebeneinanderlegen und restliche Butter über die Röllchen gießen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C ca. 35 – 40 Minuten goldbraun backen.
5. Die heiße Baklava aus dem Ofen nehmen und den kalten Sirup gleichmäßig darüber gießen. Mindestens 3 – 4 Stunden (besser über Nacht) durchziehen lassen.
6. Nach Belieben mit gehackten Pistazien oder extra Walnüssen bestreuen. Passt wunderbar zu Tee oder zu einem Klecks Sahne oder Eis.

ZÜLFİYE



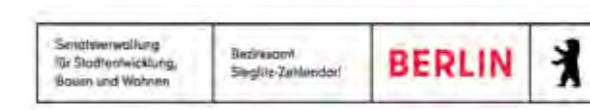
PROGRAMM- BESCHREIBUNG BENN



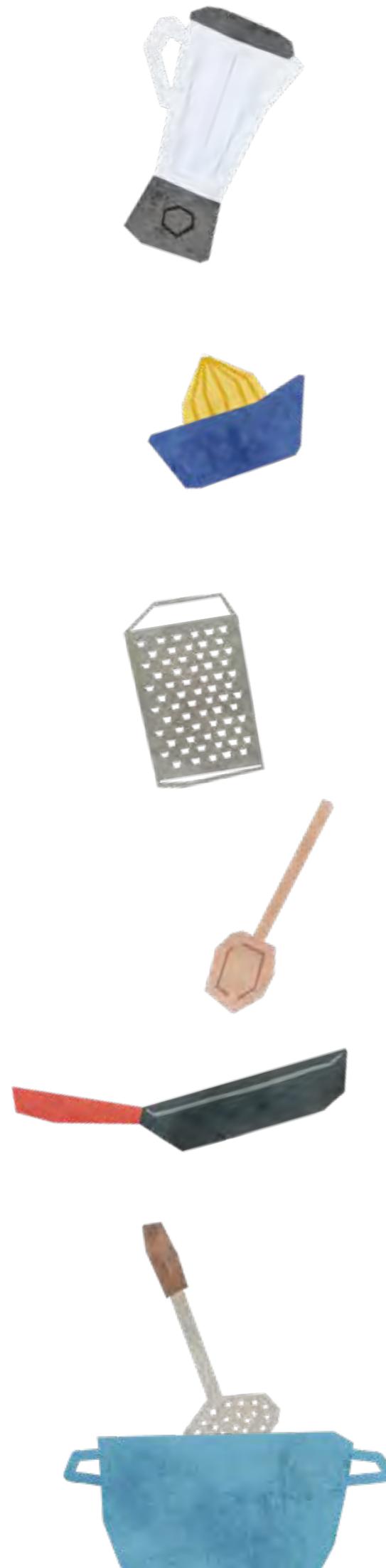
BENN steht für **Berlin Entwickelt Neue Nachbarschaften** und ist ein Programm der Senatsverwaltung für Stadtentwicklung, Bauen und Wohnen. Es wird in Kooperation mit den jeweiligen Bezirksamtern in Nachbarschaften mit Unterkünften für Geflüchtete durchgeführt. Mittlerweile gibt es BENN an **über 20 Standorten** in Berlin und im Bezirk Steglitz-Zehlendorf ist BENN seit 2022 am Hindenburgdamm zu finden. Die Gemeinschaftsunterkunft für Geflüchtete in der Bäkestraße und die Nachbarschaft drumherum steht hierbei im Vordergrund. Bis Ende 2028 wird BENN hier einen festen Standort haben.

BENN hat das Ziel, gesellschaftlichen Zusammenhalt in der Nachbarschaft zu stärken. Es ermöglicht Begegnungen zwischen Menschen und fördert den Austausch zwischen alteingesessenen und neuen Nachbar*innen. BENN bestärkt Geflüchtete, gesellschaftliches Leben in ihrer Nachbarschaft mitzugestalten. Die Integration und **Teilhabe aller Menschen** im Stadtteil ist ein Schwerpunkt der Arbeit.

Die Ziele von BENN werden mit unterschiedlichen Aktionen, Maßnahmen und Projekten erreicht. Im Vor-Ort-Büro am Hindenburgdamm 89 ist das BENN-Team zu regelmäßig stattfindenden Sprechzeiten ansprechbar. Das Team unterstützt sowohl Nachbar*innen bei der Umsetzung von Ideen und Wünschen als auch soziale Akteur*innen, ihre Projekte zur Unterstützung von Menschen mit und ohne Fluchterfahrung in der Nachbarschaft voranzubringen. So werden beispielsweise Feste geplant, gemeinsame Aktivitäten organisiert oder Materialien für die Nachbarschaft angeschafft.







Kontakt

BENN Hindenburgdamm
Hindenburgdamm 89
12203 Berlin
benn-hindenburgdamm@list-gmbh.de
www.benn-hindenburgdamm.de

Impressum

Herausgeberin:
L.I.S.T. - Lösungen im Stadtteil
Stadtentwicklungsgesellschaft mbH
Chausseestraße 49
10115 Berlin
info@list-gmbh.de
www.list-gmbh.de

Layout, Satz & Illustration

Judith Schöpke
js@js-gestaltung.com

Sandra Böhns
sun.draw.bee@gmail.com

Fotos

Laurenz Garbo
laurenz.blaser@web.de

BENN Hindenburgdamm: S. 20

