



JUNGE MIGRIERTE KOCHEN

IN DER MENSA
TRIER-TARFORST

INKLUSIVE DIVERSE REZEPTE ZUM NACHKOCHEN.

EINE INITIATIVE DER

Berufsbildenden Schule für Ernährung, Hauswirtschaft und Sozialpflege Trier (BBS EHS),
des Arbeitsbereichs Deutsch als Zweit- und Fremdsprache der Universität Trier und dem Studiwerk Trier



EINE INITIATIVE DER
Berufsbildenden Schule für Ernährung, Hauswirtschaft und Sozialpflege Trier (BBS EHS),
des Arbeitsbereichs Deutsch als Zweit- und Fremdsprache der Universität Trier und dem Studiwerk Trier

JUNGE MIGRIERTE KOCHEN IN DER MENSA

Ein Jahr lang haben junge Erwachsene den Koch-Beruf kennengelernt.
Zum Projektabschluss präsentierten sie den Studierenden
im Rahmen einer Aktionswoche ihre Gerichte.

TEILNEHMENDE:

TIMAF KLIJ KURDISH

TAREK ALYASSOUF

ARMINA BURHAN

AMEYO CLARISSE GALOKPO

KARMEN SPAHIC

ALI HUSSEINI

OSAMA ALABULLAH

HAMED REZAI

FAIZA HUSSEIN

HAYELOM GEBRETESSAE

DAOUDA BAKAYOKO

YASIN DAHIR SAID

NIRMIN SALAN

MOHAMMAD ADEM

MOHAMAD HASCHIMI

NASSIM ALI JAN

WARIS FARZAM

DAS PROJEKT „KOCH / KÖCHIN WERDEN!“

Junge Erwachsene mit Migrationserfahrung bei ihrer Berufsorientierung, beim Berufseinstieg und der Integration in der Region Trier zu unterstützen, waren zentrale Ziele des Projekts „Koch/Köchin werden!“. Das Projekt war 2018, auch vor dem Hintergrund des Fachkräftemangels in der Gastronomie, auf Initiative der Berufsbildenden Schule für Ernährung, Hauswirtschaft und Sozialpflege (BBS EHS) Trier, des Arbeitsbereichs Deutsch als Zweit- und Fremdsprache der Universität Trier und dem Studiwerk Trier gestartet. Immer dienstags hat Ulrich Kühn mit der Berufsvorbereitungsklasse der BBS EHS gekocht, dafür wurde er stundenweise freigestellt.

Den (vorläufigen) Abschluss des Projekts bildete die „Orientalische Woche in der Mensa Tarforst. Viel Zeit und Energie haben alle Projektbeteiligten investiert. Ein voller Erfolg war das Projekt auf jeden Fall, so die einstimmige Meinung der Beteiligten.

FORSCHUNG ZUR BERUFLICHEN INTEGRATION JUNGER MIGRIERTER

Anke Wegner, Professorin für Deutsch als Zweit- und Fremdsprache an der Universität Trier, begleitete das Projekt wissenschaftlich. Wie gelingt Schulentwicklung am Übergang in den Beruf, wie die Berufsorientierung und Integration von Migrierten in der Region? Wie vollzieht sich der Erwerb von Bildungs- und Fachsprache, gerade in der Verknüpfung von Theorie und Praxis, im gemeinsamen Tun?

Diese Fragen beschäftigen sie seit 2017, mit Beginn des Projekts „Fit für den Beruf!“ und auch im Projekt „Koch / Köchin werden!“.

PERSPEKTIVEN

Die 16 Projektteilnehmer:innen hatten nicht nur Spaß am Kochen und daran, zusammen aktiv zu sein. Sie konnten erfahren, dass ihre Gerichte im Bistro der BBS EHS und in der Mensa Tarforst sehr gut ankamen und dass es wichtig ist, Kenntnisse über Ernährung und Hygiene zu erwerben. Sie konnten außerdem ein Praktikum im Rahmen der Orientalischen Woche, aber auch weitere Praktika im Beruf des Kochs/der Köchin in Betrieben in der Region absolvieren und so weitere Erfahrungen sammeln. Einige der jungen Leute haben sich um eine Ausbildungsstelle beworben, und zwei junge Männer absolvieren derzeit eine Ausbildung zum Koch in der Mensa Tarforst.

Die weitere Vernetzung von BBS, Universität, Studiwerk Trier und Betrieben ist ebenso geplant wie der Ausbau der gezielten beruflichen Integration junger Migrierter in der Region. Wir machen weiter!

GEMEINSAMES KOCHEN INSPIRIERT

Die jungen Erwachsenen absolvierten ein Praktikum in der Mensa Tarforst und erlangten so erste Einblicke in den Beruf Koch/Köchin.



Der stellvertretenden Küchenleiter Ulrich Kühn ([Links](#)) mit Michael Schoenich, dem stellvertretenden Schulleiter der BBS EHS.



REZEPTUREN DER ORIENTALISCHEN WOCH

MENSA TRIER-TARFORST



Im Rahmen der Orientalischen Woche gab es jeden Tag ein orientalisches Gericht, das jeweils von einer anderen Gruppe zubereitet wurde. Den Anfang machten Nassim, Osama, Tarek und Mohammed (v.l.). Sie bereiteten zusammen mit dem stellvertretenden Küchenleiter Ulrich Kühn (Mitte) Ofenreisfleisch zu.

ORIENTALISCHE WOCH

Was die jungen Leute aus Syrien, Afghanistan oder Tunesien während des Projekts gelernt haben, zeigten sie vom 6. bis 10. Mai 2019 in der Mensa des Studiwerks an der Universität Trier. Die 19- bis 21-Jährigen bereiteten verschiedene orientalische Gerichte zu und verteilten diese dann an der Essensausgabe. Die Mensa-Besucher:innen konnten sich beispielsweise auf Mosli Hout (Fisch aus dem Backofen) oder Kibbeh (Klöße aus Bulgur) freuen.



OFENREISFLEISCH MIT RIND



aus Libyen

ZUBEREITUNG

- 1.) Den Reis im Verhältnis 1:1 (Reis:Wasser) extra kochen und garziehen lassen.
- 2.) Aus der Paprika eine Ajvarpaste herstellen.
Dazu Kerngehäuse entfernen, grob würfeln, anbraten und garen.
Anschließend durch ein Sieb passieren.
(Alternativ fertige Ajvarpaste nehmen.)
- 3.) Blattpetersilie zupfen, waschen und grob hacken.
- 4.) Gewürfeltes Rindfleisch in Olivenöl scharf anbraten, Knoblauch, Staudensellerie dazugeben, mit Gemüsebrühe ablöschen und mit Sahne, Joghurt verfeinern.
- 5.) Anrichten in einem Reisrand, mit Tomatenwürfel und Ajvar sowie der Blattpetersilie bestreuen.

ZUTATEN FÜR 5 PERSONEN

- 0,15 l natives Olivenöl
- 0,2 l Schlagsahne
- 0,25 kg Sahnejoghurt
- 0,4 kg Langkornreis
- 1 Knoblauchzehe
- 0,8 kg bunte Paprikaschoten
- 0,2 l Gemüsefond
- $\frac{1}{2}$ Staudensellerie
- 1 Bund glatte Blattpetersilie
- 0,6 kg Rindfleisch vom Bug

ORIENTALISCHE ZUCKERSCHOTEN-INGWER- PFANNE



aus Kroatien

ZUBEREITUNG

- 1.) Zuckerschoten oder Kaiserschoten in Salzwasser blanchieren und mit Eiswasser abschrecken.
- 2.) Alle Gemüse rüsten (schälen und grob würfeln).
- 3.) Den Ingwer schälen und in feine Streifen oder Würfel schneiden.
- 4.) Sultaninen in etwas Wasser oder Gemüsebrühe einweichen.
- 5.) Zwiebeln und Currypulver in etwas Rapsöl anschwitzen, Tomaten und Gemüsewürfel dazugeben.
- 6.) Kichererbsen zugeben und mit garen.
- 7.) Mit den Gewürzen abschmecken.
- 8.) Zum Schluss Zuckerschoten unterheben.
- 9.) Anrichten und mit den Frühlingszwiebeln bestreuen.

Dazu passt Bulgur, Rn)

ZUTATEN FÜR 5 PERSONEN

- 0,1 l Rapsöl
- 0,1 l Sweet Chilisauce
- 0,1 kg Sultaninen
- 1 EL Sambal Olek
- 1 TL Kreuzkümmel
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Currypulver
- ½ TL Zimt gemahlen
- 2 EL Sojasauce
- 1 kleine Dose Schälto­maten
- 1 Karotte
- 1 Zucchini
- 2 kleine Zwiebeln
- 1 kleine Dose Kichererbsen
- 300 g #Zuckerschoten oder Kaiserschoten
- 1 Stück Ingwer (frisch)
- 400 g weiße Champignons
- ½ Sellerieknolle
- 1 Bund Frühlingszwiebeln

ORIENTALISCHES GEFLÜGELGESCHNETZELTES



aus dem Libanon

ZUBEREITUNG

- 1.) Putenbrust oder Hähnchenbrust in feine Streifen schneiden.
- 2.) Alle Gemüse rüsten (schälen und würfeln).
- 3.) Zitrone mit Zestenzieher oder Reibe die Schale abziehen, halbieren und entsaften.
- 4.) Koriander waschen und grob hacken.
- 5.) Geflügel in Butter anschwitzen, Gemüse, gehackten Knoblauch und Zucker zugeben und blond mit anschwitzen.
- 6.) Anschließend mit dem Tomatenmark vermischen und mitrösten lassen, Kichererbsen zugeben.
- 7.) Mit dem Zitronensaft ablöschen und mit der Hühnerbrühe und Sojasauce auffüllen, 20 Minuten köcheln lassen.
- 8.) Mit den Gewürzen abschmecken.

ZUTATEN FÜR 5 PERSONEN

700 g Putenbrust oder
Maispouardenbrust

1 Dose (klein) Kichererbsen

2 Zehen Knoblauch

$\frac{1}{2}$ Bund Koriandergrün

1 Bio-Zitrone
(Schale muss essbar sein)

1 Karotte

2 kleine Zwiebeln

1 kleine Zucchini

2 EL Sojasauce

$\frac{1}{2}$ Ingwerknolle

1 Bund Minze

50 g Butter

20 g Zucker

0,5 l Hühnerbrühe

2 EL Tomatenmark

1 Bund Frühlingszwiebeln

Curcuma / Curry

Sambal Olek

MAROKKANISCHES EDELFISCHCURRY



aus Marokko

ZUBEREITUNG

- 1.) Die Fischfilets putzen, entgräten und in mundgerechte Stücke schneiden.
- 2.) Die Garnelen vom Darm befreien.
- 3.) Zwiebeln und Fenchel in feine Scheiben schneiden.
- 4.) Salatgurke schälen, halbieren und entkernen. Danach in kleine Halbmonde schneiden.
- 5.) Die Butter zusammen mit dem Currypulver in einem Topf zerlassen und mit Mehl eine Mehlschwitze herstellen, diese mit der Sahne auffüllen und ca. 15 Minuten leise köcheln lassen.
- 6.) Die Fischstücke mit den Garnelen, Zwiebeln und dem Fenchel in der Sauce garen.
- 7.) Mit Pernod abschmecken und zuletzt die Gurken zugeben.
- 8.) Mit Beilagen nach Wahl anrichten und mit Dill garnieren.

ZUTATEN FÜR 5 PERSONEN

- 300 g Riesengarnelen (geschält)
- 300 g Hokifilet
- 300 g Seelachsfilet
- 3 kleine Zwiebeln
- 50 g Currypulver
- 0,6 l Schlagsahne
- 0,2 cl Pernod oder Pastis
- 2 Salatgurken
- 1 kleine Fenchelknolle
- 1 Bund Dill
- 80 g Butter
- 50 g Mehl

SYRISCHES KIBBEH AN HUMMUS UND BATATA HARRAS



aus Syrien

ZUBEREITUNG

- 1.) Das Hackfleisch in einer großen Pfanne scharf anbraten.
- 2.) Den Bulgurweizen in etwas Gemüsebrühe einweichen und quellen lassen.
- 3.) Kräuter hacken und zur späteren Verwendung beiseitestellen.
- 4.) Die Kichererbsen in Gemüsebrühe weichkochen und unter Zugabe von Olivenöl und Knoblauch zusammen mit den Gewürzen in einem Mixer zu Hummus verarbeiten, würzen.
- 5.) Pfefferschoten entkernen und in kleine Würfel schneiden.
- 6.) Die Kartoffelwürfel mit den Zwiebeln anbraten und zum Fleisch geben.
- 7.) Eingeweichten Bulgur zugeben und mischen.
- 8.) Alles auf Tellern anrichten, Hummus hinzugeben und mit den Kräutern bestreuen.

ZUTATEN FÜR 5 PERSONEN

0,4 l Olivenöl
2 kleine Dosen Kichererbsen
2 Zehen Knoblauch
1 Bund Koriandergrün
2 Zitronen unbehandelt
Pfefferschoten
700 g Rinderhackfleisch
1 Bund glatte Petersilie
300 g Bulgur
600 g Süßkartoffelwürfel
(1 x 1 cm)
Kreuzkümmel
Salz

MOSLI HOUT FISCH AUS DEM OFEN



aus Tunesien

ZUBEREITUNG

- 1.) Den Fisch putzen und in dicke Stücke schneiden, kaltstellen.
Bulgur in heißer Gemüsebrühe quellen lassen.
Lauch, Karotten und Frühlingszwiebeln in feinste Würfel schneiden.
- 2.) Aus Bulgur, feinen Gemüswürfeln, gehackter Minze, Rosinen und dem Koriander einen Tabulehsalat herstellen, kaltstellen.
- 3.) Kleine Kartoffeln waschen und ungeschält halbieren.
Mit Knoblauch, Olivenöl, Provencekräutern, Salz und Pfeffer mischen und auf ein Ofenblech geben.
Bei 180–200 Grad Heißluft ca. 35 Minuten vorgaren.
In der Zwischenzeit das restliche Gemüse putzen und in grobe Stücke schneiden. Alles zusammen mit den Kartoffeln ca. 10 Minuten weitergaren.
- 4.) Zuletzt Fischfiletstücke leicht salzen, mit Olivenöl beträufeln und zu den Kartoffeln geben. Weitere 10 Minuten garen.
- 5.) Auf Tellern anrichten und Tabulehsalat dazureichen.
Hierzu passt eine leichter Joghurt-Dip.

ZUTATEN FÜR 5 PERSONEN

- 500 g Bulgur
- 500 g kleine Kartoffeln mit Schale (Drillinge)
- 700 g Fischfilet nach Wahl
- 1 Zitrone (unbehandelt)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Karotte
- 1 kleine Knolle Fenchel
- 5 kleine Zwiebeln (rot)
- 500 g Tomaten
- 2 Bund Dill
- 1 Bund Minze
- ½ Bund Koriander
- 1 Zucchini
- 100 g Rosinen
- 0,3 l trockenen Weißwein
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Stange Lauch
- Getrocknete Kräuter (Provence)
- Natives Olivenöl
- Sambal Olek

SYRISCHE COUSCOUS-PFANNE

 (VEGAN)



aus Syrien

ZUBEREITUNG

- 1.) Alle Gemüse rüsten (putzen und in grobe Würfel schneiden).
- 2.) Champignons halbieren oder vierteln
und Zwiebeln in kleine Würfel schneiden.
- 3.) Zuckerschoten in Salzwasser blanchieren
und in Eiswasser abschrecken.
- 4.) Tomaten halbieren, entkernen und in Achtel schneiden.
- 5.) Das vorbereitete Gemüse in etwas Olivenöl anbraten und würzen.
Das restliche Gemüse zugeben und mit anschwitzen,
mit Sojasauce abschmecken.
- 6.) Gemüsebrühe und passierte Tomaten angießen
und mit etwas angerührter Stärke leicht binden.
- 7.) Zuletzt die Zuckerschoten und den Ingwer zugeben.
- 8.) Auf Teller anrichten und mit Frühlingszwiebeln garnieren.

ZUTATEN FÜR 5 PERSONEN

250 g weiße Champignons
300 g grüne Paprikaschoten
300 g Zuckerschoten /
Kaiserschoten
1 Karotte
1 kleine Zucchini
1 Bund Frühlingszwiebeln
3 kleine Zwiebeln
300 g Tomaten
1 kleine Tomate püriert
 $\frac{1}{2}$ kleine Sellerieknolle
1 Stück frischen Ingwer
2 cl Sojasauce
1 EL Speisestärke
400 g Couscous
300 ml Gemüsebrühe
Olivenöl

ZUM KOCHEN

BRAUCHT ES ZUTATEN...

Exkursion zum Großhandel „La Provençale“ in Luxemburg –
Warenkunde ist die Grundlage für jedes gelungene Gericht.





Trainingslager der deutschen Jugendnationalmannschaft auf der internationalen Fachmesse für Gastronomie „Expogast“ in Luxemburg.





TIMAF KLIJ KURDISH

aus Syrien



IJJEH (OMELETTE MIT PETERSILIE)



- 1.) Die Eier in einer Schüssel mit einem Schneebesen verrühren.
Salz und Pfeffer hinzufügen.
- 2.) Mehl langsam unter Rühren zugeben.
- 3.) Fügen Sie Koriander, Frühlingszwiebel und Petersilie unter Rühren hinzu. Bedecken Sie die Mischung mit einem Tuch aus Nylon und lassen Sie sie 10 Minuten bei Raumtemperatur ruhen.
- 4.) Das Öl in einer Pfanne erhitzen und für jedes Omelette einen Esslöffel Öl einfüllen. Braten Sie jede Seite für ca. eine Minute, bis das Omelett goldbraun wird.
- 5.) Die Omelettes auf Teller legen und anrichten.

ZUTATEN

- 1 Tasse Petersilie (gehackt)
- 3-4 Frühlingszwiebeln (gehackt)
- 12 Eier
- 4 EL Mehl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Koriander
- Öl



TAREK ALYASSOUF

aus Syrien



KIBBEH

ZUBEREITUNG DES TEIGS

- 1.) Das Rind-/Lammfleisch von Fett und feiner Haut befreien, in Würfel schneiden und im Zerkleinerer zu einer weichen Paste verarbeiten.
- 2.) Währenddessen den Bulgur mit Salz, Kümmel, Zimt und Paprikapulver in einer großen Schüssel vermischen und mit ca. 2 Tassen Wasser für 20 Minuten einziehen lassen.
Wenn der Bulgur zu trocken ist, immer wieder etwas Wasser dazugeben.

ZUBEREITUNG DER FÜLLUNG

- 3.) Das Hackfleisch mit der Zwiebel anbraten, Pinienkerne, Pfeffer, Zimt dazugeben und mit Salz abschmecken. Das Ganze lässt man für ca. 5-10 Minuten braten und stellt es zum Abkühlen auf die Seite. Wer mag, kann zum Abkühlen noch etwas Granatapfelsirup beimischen.
- 4.) Nun müsst ihr den Bulgur zu einem leichten Teig kneten.
Sobald es sich besser kneten lässt, das Fleisch langsam dazugeben und immer weiter durchkneten, bis es zu einem festen Teig wird.
- 5.) Nun nimmt man etwas von dem Fleischteig und formt ein walnussgroßes Bällchen, das mit dem Zeigefinger vorsichtig ausgehöhlt wird. Je dünner die Teigschicht dabei wird, umso besser. Sie darf aber nicht reißen. In die Öffnung kommt etwas von der Füllung, bis es knapp nach oben voll ist, aber trotzdem noch gut mit dem Fleischteig umschlossen werden kann. Nach dem Füllen die Koba in die traditionelle ovale Form bringen. Die fertigen Koba werden nun in reichlich Öl frittiert, bis sie eine schöne braune Färbung angenommen haben.

ZUTATEN (TEIG)

- 500 g Rindfleisch (oder Lamm)
- 500 g Bulgur (feine Weizengrütze)
- 2 EL Kreuzkümmel
- 1 EL Salz
- 1 EL Zimt
- 3 EL Paprikapulver (edelsüß)

ZUTATEN (FÜLLUNG)

- 600 g Hackfleisch vom Rind
- 2 Zwiebeln
- 2 EL Granatapfelsirup
- 3 EL Pinienkerne
- 3 EL Walnüsse
- 1 Prise Zimt
- Pfeffer
- Salz

LAHM BI AJIN

Arbeitszeit: ca. 10 Min.
Koch-/Backzeit: ca. 30 Min.
Schwierigkeitsgrad: simpel



ARMINA BURHAN

aus Syrien



ZUTATEN

- 6 Tortillas
- 300 g Rinderhackfleisch
- 250 g Tomaten, passierte
- 4 EL Petersilie, gehackt
- 1 Zwiebel
- 1-2 TL Gewürzmischung (7 Baharat)
- 1-2 TL Salz
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleine Paprikaschote
- 2 EL Granatapfelsirup
- 1 EL Mehl

1.) Den Ofen auf 220 °C (Ober- & Unterhitze) vorheizen.

In der Zwischenzeit alle Zutaten (außer Wraps und Hackfleisch) in den Mixer geben und gut pürieren. Die Masse nun zum Hackfleisch geben und gut verkneten.

2.) Auf jeden Wrap eine dünne Fleischschicht geben

und im vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten backen.

Dabei immer mal wieder in den Ofen schauen, die Wraps sollten so lange im Ofen bleiben, bis sie leicht knusprig sind.

GEFÜLLTE BLÄTTERTEIGTASCHEN

ZUTATEN

500 g Hackfleisch

Senf

Gemüse der Saison

Pfeffer aus der Mühle

Salz

4 EL Senf

1 TL Currypulver

1 EL Paprikapulver (edelsüß)

5 EL Kräuter der Provence

2 Packungen Blätterteig

- 1.) Das Hackfleisch in einer Pfanne anbraten und mit Pfeffer, Salz, Senf und nach Belieben mit weiteren Gewürzen abschmecken. Anschließend das Fleisch in eine Schüssel o.ä. geben und dort „parken“.
- 2.) In der soeben verwendeten Pfanne nun das Gemüse anbraten und nach Belieben würzen. Das Gemüse sollte noch schön knackig sein (da es im Ofen weiter gart). Zum Gemüse wird nun das Fleisch gegeben und alles abgeschmeckt. Die Konsistenz sollte allerdings nicht zu flüssig werden/sein, damit es später nicht „suppt“.
- 3.) Im Kühlregal gibt es bereits fertigen Blätterteig. Diesen auspacken und mit dem Backpapier direkt auf dem (kalten) Backblech auslegen/ausrollen. Mit einem Messer die Teigstücke zuschneiden. Beachte dabei, dass diese nicht zu klein werden, da du den Teig später falten musst. Ebenso sollte der Teig so kalt wie möglich sein, damit du ihn besser verarbeiten kannst.
- 4.) Stelle dir vor, du faltest ein Blatt Papier in der Mitte, in den rechten Teil häufst du nun mit einem Löffel die Hackfleisch-Gemüse-Masse. Dann „faltest“ du den linken Teil des Blätterteigs über den rechten – quasi zuklappen. Nun kannst du die drei offenen Blätterteigseiten gut zusammendrücken. Das geht gut mit einer Gabel oder den Fingern. Wenn du zu viel von der Masse einfüllst, kann es passieren, dass der Teig sehr dünn wird oder sogar aufreißt.
- 5.) Die Blätterteigtaschen im vorgeheizten Backofen bei ca. 160 °C für 15–20 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Die Taschen sollten goldbraun sein. Um zu überprüfen, ob der Boden der Tasche auch schon durch ist, kannst du eine Tasche mittels eines Pfannenwenders leicht anheben und drunter schauen. Auch hier sollte ein Farbwechsel sichtbar sein.



AMEYO CLARISSE GALOKPO

aus Togo





KARMEN SPAHIC

aus Kroatien



BOHNENEINTOPF MIT WEIßKOHL

- 1.) Etwas Öl in einem Topf erhitzen und darin den Speck, die Karotten und die kleingehackte Zwiebel andünsten. Anschließend den kleingeschnittenen Weißkohl und das Lorbeerblatt dazugeben. Salz und Paprikapulver hinzugeben und mit Tomatensaft und Wein ablöschen. Den Weißkohl dünsten, bis er gar ist.
- 2.) Geben sie nun die Bohnen hinzu und würzen Sie das Ganze mit Essig, Salz und Pfeffer. Gießen Sie Wasser dazu. Sollte der Eintopf zu dünn werden, machen Sie eine Mehlschwitze und dicken Sie ihn etwas an. Die Würstchen im Eintopf erhitzen.
- 3.) Man kann auch die doppelte Menge machen, denn am nächsten Tag schmeckt der Eintopf noch besser.

ZUTATEN

- ½ Kopf Weißkohl
- 400 g gekochte Bohnen
- 1 Zwiebel
- 300 ml Tomatensaft
- 1 EL Paprikapulver (süß)
- 2 Karotten
- 1 TL gemahlener Cayennepfeffer
- 100 ml Weißwein
- 1 Lorbeerblatt
- 1-2 EL Essig
- 3-4 Scheiben geräucherter Speck
- 1-2 Würstchen
- Salz und Pfeffer



Ali HUSSEINI

aus Afghanistan



GEMÜSEINTOPF MIT LINSEN, JOGHURT UND PITA-BROT



- 1.) Das Gemüse vorbereiten und den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Karotten schälen und in grobe (ca. 2 cm) Stücke schneiden. Knoblauch und Zwiebel schälen und grob würfeln.
- 2.) Einen großen Topf mit 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Das Gemüse ca. 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren anschwitzen. Wasser (1 l), gehackte Tomaten und Linsen zugeben, mit Salz, Pfeffer und Currypulver abschmecken und alles 15–20 Minuten köcheln.
- 3.) In der Zwischenzeit das Brot mit etwas Wasser befeuchten, auf ein Backblech geben und ca. 5 Minuten aufbacken. Währenddessen die Kräuter grob hacken (ohne die harten Stiele).
- 4.) Sobald das Gemüse und die Linsen weich gekocht sind, die Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren. Nun die Hälfte der Kräuter kurz mitpürieren. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe mit einem Klecks Joghurt sowie den restlichen Kräutern anrichten und das Brot dazu servieren.

ZUTATEN

- 4 Karotten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 150 g rote Linsen
- 400 g Dosentomaten (gehackt)
- 5 g Currypulver Madras
- 200 g griechischer Joghurt
- 300 g Pita-Brot
- je 10 g Koriander, Minze
und glatte Petersilie



OSAMA ALABULLAH

aus Syrien



KARTOFFEL-MOUSSAKA MIT HACKFLEISCH

- 1.) Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben hobeln.
Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2.) Die Auberginen waschen und ebenfalls in Scheiben schneiden,
salzen und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl von beiden Seiten
kurz anbraten und zum Abtropfen auf Küchenpapier legen.
Anschließend das Hackfleisch, die Zwiebel und den Knoblauch in
der Pfanne anbraten. Karotten und Tomaten in Würfel schneiden
und zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3.) Sahne und Eier zu einer Sauce verquirlen und Schmand unterrühren.
- 4.) Eine Auflaufform fetten, die Auberginenscheiben einschichten
und etwas Sauce darübergeben. Nun die Kartoffelscheiben darüber
schichten, wieder mit Sauce begießen und anschließend die Hack-
fleischmasse verteilen. So alle Zutaten einschichten und mit einer
Schicht Sauce abschließen. Oben noch etwas Olivenöl und Panier-
mehl daraufgeben. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 60
Minuten backen.

ZUTATEN

- 500 g Kartoffeln (festkochend)
- 400 g Hackfleisch (gemischt)
- 200 g Schmand
(oder saure Sahne)
- 200 g Sahne
- 1 Zwiebel (gewürfelt)
- 2 Knoblauch (gehackt)
- 2 Auberginen
- 200 g Karotten
- 2 Fleischtomaten
- 4 Eier
- Oregano (getrocknet)
- 1 TL Salz
- 1 Messerspitze Pfeffer
- Olivenöl
- Paniermehl

SHAMI KEBAB

ZUTATEN

500 g Lammfleisch

50 g gelbe Erbsen (halbiert)

1 Zwiebel (klein, gehackt)

4 Knoblauchzehen (gehackt)

1 TL Chili-Gewürz

1 TL Garam Masala

1 TL schwarzer Kümmel (gemahlen)

Cashewnüsse

2 Eier

2 EL Zitronensaft

1 kleiner Bund Koriander (gehackt)

Salz

Öl

1.) Zwiebel, Lamm, Erbsen, Cashewnüsse, Knoblauch, Koriander und Salz zusammenmischen, durch den Fleischwolf drehen, damit alles zusammen gut verquirlt ist (alternativ kurz in den Handrührer).

2.) Mischung in acht Teile teilen.
Jedes Stück zu einer kleinen, flachen Kugel formen.

3.) Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen und die Kebabs rösten, bis beide Seiten braun sind (etwa 3-4 Minuten).

4.) Heiss oder lauwarm zu Tisch bringen, garniert mit gehacktem Koriander.

Tipp: Wer keinen Koriander mag, kann ihn natürlich auch weglassen.



HAMED REZAI

aus Afghanistan



CANJEERO



Canjeero werden zum Frühstück süß,
aber auch zu herzhaften Speisen gereicht.

ZUTATEN

1 Tasse Weizenmehl

2 Tassen Wasser

1 TL Salz

1 TL Zucker

1 Ei

2 EL Vollkornmehl

2 EL Maismehl

2,5 g Hefe

- 1.) Die Hefe in etwas lauwarmen Wasser mit einem Teelöffel Zucker auflösen. Mehl und Salz in eine Schüssel geben und dann das Hefe-Wasser-Gemisch hinzugeben. Rühren.
- 2.) Das Ei aufschlagen und unterrühren. Nach und nach weiteres Wasser dazugeben, sodass ein schön flüssiger Pfannkuchenteig entsteht. Die Schüssel abdecken und den Teig an einem warmen Ort etwa eine Stunde gehen lassen.
- 3.) Eine Pfanne leicht einfetten und erhitzen. Eine kleine Kelle des Teigs hineingeben und mithilfe kreisender Bewegungen des Kellerrückens, von der Mitte beginnend zum Rand hin, den Canjeero mit seinem typischen Spiralmuster zaubern. Die Pfanne mit einem Deckel (zusätzlich kann er mit einem Handtuch überzogen sein) abdecken und den Canjeero nur von einer Seite backen, bis er fertig ist. Durch die Hefe ist der somalische Pfannkuchen leicht und luftig und es entstehen überall auf der Oberfläche kleine Bläschen.

FAIZA HUSSEIN

aus Somalia





HAYELOM GEBRETENSAE

aus Eritrea



ERITREISCHER SALAT



- 1.) Die Salate putzen, waschen und kleinzupfen. Dabei feste Blattrippen und Strunkansätze entfernen. Alles trocken schütteln.
- 2.) Radieschen putzen, waschen, trockenreiben und in dünne Scheiben schneiden. Die Gurke schälen und erst in Scheiben, dann in dünne Stifte schneiden, die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden.
- 3.) Alle vorbereiteten Salatzutaten in einer großen Schüssel miteinander vermischen oder auf Portionstellern anrichten.
- 4.) Die Orangenmarmelade in einem kleinen Topf bei geringer Hitze schmelzen lassen, Orangensaft und Balsamessig unterrühren. Alles etwas abkühlen lassen. Nach und nach das Öl darunter schlagen und das Dressing mit Salz, Pfeffer sowie Zucker abschmecken.
- 5.) Zitronenmelisse waschen, trockentupfen und die Blätter von den Stielen zupfen, fein hacken, unter das Dressing rühren und den Salat damit beträufeln.

ZUTATEN

- 1 Kopf Radicchio
- ½ Kopf Eichblattsalat
- ½ Kopf Kopf Kopfsalat
- 1 Bund Radieschen
- 1 rote Zwiebel
- 1 TL Orangenmarmelade
- 2 EL Orangensaft
- 2 EL italienischen Balsamessig
- 4 EL Sonnenblumenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer (aus der Mühle)
- Zucker
- ½ Bund Zitronenmelisse



DAOUDA BAKAYOKO

von der Elfenbeinküste



RIZ GRAS (REIS MIT HÄHNCHEN)

- 1.) Das Hähnchen mit Senf, 2 Knoblauchzehen, 2 Maggiwürfel (gibt es in Afro-shops und indischen Läden), Salz, Pfeffer, 1 geriebenen Zwiebel und etwas Petersilie marinieren. Die Möhren schälen und je nach Größe in 6-8 Teile schneiden. Den Weißkohl, die übrigen Zwiebeln und die Aubergine zerkleinern (die Aubergine nicht zu klein schneiden!).
- 2.) Das Fleisch kurz im Öl knusprig anbraten, dann die Zwiebeln, den Kohl und die Möhren im geschlossenen Topf schmoren lassen, bis die Möhren bissfest sind. Dann Tomate, Tomatenmark, Petersilie, Lorbeerblätter, Maggiwürfel, Salz, Pfeffer, Knoblauch und Paprika mit in den Topf geben und unter Rühren etwas köcheln lassen. Dann Wasser zugießen, aufkochen und die Aubergine zugeben. Das Ganze dann ungefähr 20-25 Minuten auf höchster Stufe im geschlossenen Topf kochen lassen.
- 3.) Das Gemüse und das Fleisch aus der Soße nehmen und die restliche Soße durch ein Sieb in den Topf abgießen. Etwas von der Soße mit zum Fleisch geben (lieber erstmal etwas mehr). Dann den Reis (vorher in etwas Wasser einweichen) in die Soße geben und auf Stufe 1 - 2 ziehen lassen, bis der Reis gar ist. Den Topf mit etwas Frischhaltefolie und dem Deckel abdichten und ab und zu umrühren. Sollte der Reis nicht gar werden, noch etwas Soße zugeben, gut umrühren und weiter ziehen lassen.
- 4.) Wenn direkt serviert wird: Den Reis auf einer großen Platte anrichten und das Gemüse mit dem Hähnchen darüber geben.

ZUTATEN

- 1,5 kg Hähnchenschenkel ohne Haut
(jeweils in 2 Teile geschnitten)
- 6 Möhren
- 1 Aubergine (geviertelt)
- 4 Zwiebeln
- 1 kleiner Weißkohl
(in Stücke geschnitten)
- 1 Dose Tomatenmark
- 3 Tomaten
- 5 Knoblauchzehen (gepresst)
- 8 Maggi- oder 4 Brühwürfel
- 4 Lorbeerblätter
- ca. 1 kg Reis
(Jasmin- oder Basmatireis)
- 1 Bund Petersilie
- 1 EL Senf
- 180 ml Öl
- Salz und Pfeffer
- Paprikapulver (viel)

YASIN DAHIR SAID

aus Somalia



MALAWAH (PFANNKUCHEN)



ZUTATEN

500 g Mehl
2 Eier
500 ml Milch
150 ml Wasser (lauwarm)
2 handvoll Zucker
1 Prise Salz
Öl

- 1.) Alle Zutaten (Mehl, Eier, Milch, Wasser, Salz und Zucker) mit dem Handmixer rühren, bis es zu einem klumpenfreien Teig wird. Dann 2-3 EL Öl hinzufügen, damit der Teig geschmeidig wird. Der Teig sollte schön flüssig sein, aber nicht zu sehr! Den Teig für 2-3 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.
- 2.) Den Malawah bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Sobald die Teigoberfläche trocken wird, wenden, aber vor dem Wenden mit ein paar Tropfen Öl bestreichen. Von der anderen Seite ebenfalls goldbraun braten (Ich mag es, wenn es nur leicht goldbraun ist). Auf einem Teller anrichten und servieren.



NIRMIN SALAN

aus Syrien



HALAWET EL JIBN (SÜß)



- 1.) Die Milch (alternativ: Wasser) zum Kochen bringen, dann Zucker dazugeben und solange rühren, bis er sich aufgelöst hat. Sobald es wieder aufkocht, langsam den Grieß einstreuen und gut durchmischen. Ist dies getan, den zerkleinerten Mozzarella zufügen und ständig rühren, bis er vollständig geschmolzen ist.
- 2.) Nun den Teig, solange er noch warm ist, ausrollen und in kleine Rechtecke teilen.
- 3.) Die Füllung („Ashta“): 100 ml Milch mit Zucker und Speisestärke mischen. Restliche Milch und die Sahne aufkochen. Die angerührte Speisestärke dazugießen und gut verrühren. Rosenwasser dazugeben. So lange rühren, bis die Masse eindickt.
- 4.) Nach dem Abkühlen die Teig-Rechtecke mit jeweils 1 TL „Ashta“ füllen und aufrollen, so dass kleine Röllchen entstehen. Auf einen Teller geben und mit gehackten Pistazien garnieren. Im Kühlschrank aufbewahren.

ZUTATEN

- 500 g Mozzarella
- 500 ml Milch (oder Wasser)
- 300 g Zucker
- 300 g Weichweizengrieß
- 1 Becher Sahne (30% Fett)
- 350 ml Vollmilch
- 2 EL Zucker
- 2 EL Speisestärke
- 1 TL Rosenwasser

WEITERE TEILNEHMENDE DES PROJEKTS

MOHAMMAD ADEM



MOHAMAD HASCHIMI

aus Afghanistan



NASSIM ALI JAN

aus Afghanistan



WARIS FARZAM

aus Afghanistan



ULIS KOCHKURS

Immer dienstags haben Ulrich Kühn, teils auch die Köche Max Roos und Simon Zick, mit der BVJ-Klasse Sprache in der BBS EHS gekocht.

Anke Wegner war ebenfalls dabei, um mitzulernen, aber auch, um zu beobachten, wie die jungen Leute ihre fachsprachlichen Kenntnisse weiterentwickeln.





IMPRESSUM

Herausgeber	Studierendenwerk Trier Universitätsring 12 a 54296 Trier	Illustrationen	Küchen-Utensilien (Cover, U2, U3): designed by  freepik.com Alle Flaggen: www.vecteezy.com
Projektleitung	Ulrich Kühn Prof. Dr. Anke Wegner	Gestaltung	papiergestalt.de
Fotos	S.12,14,16,18,20,22,24,63 © Thomas Vatheuer Alle anderen Abbildungen © Studierendenwerk Trier	Auflage	250 Stück
Texte	Schüler:innen der BBS EHS	Druck	 PinguinDruck.de Pinguin Druck GmbH Marienburger Straße 16 10405 Berlin

© Studierendenwerk Trier, 2022

HERZLICHER DANK AN

Claudia Grittner, Klassenlehrerin und Hauswirtschaftslehrerin, BBS EHS Trier,
Michael Schönich und Martina Groß, Schulleitung der BBS EHS Trier,
Max Roos und Simon Zick, Aom Ecken, Trier
und allen am Projekt Beteiligten Schüler:innen.



WIR WÜNSCHEN VIEL
FREUDE BEIM KOCHEN!

JUNGE MIGRIERTE KOCHEN IN DER MENSA



Junge Erwachsene bei ihrer Berufsorientierung, beim Berufseinstieg und der Integration in der Region Trier zu unterstützen, waren die zentralen Ziele des Projekts „Koch/Köchin werden!“.

Das Projekt war 2018, auch vor dem Hintergrund des Fachkräftemangels in der Gastronomie, auf Initiative der Berufsbildenden Schule für Ernährung, Hauswirtschaft und Sozialpflege (BBS EHS) Trier, des Arbeitsbereichs Deutsch als Zweit- und Fremdsprache der Universität Trier und dem Studiwerk Trier gestartet. Immer dienstags hat Ulrich Kühn mit der Berufsvorbereitungsklasse der BBS EHS gekocht, den (vorläufigen) Abschluss bildete die „Orientalische Woche“ in der Mensa Tarforst.

Viel Zeit und Energie haben alle Projektbeteiligten investiert. Ein voller Erfolg war das Projekt auf jeden Fall, so die einstimmige Meinung der Beteiligten.

BBS EHS TRIER
BERUFSBILDENDE SCHULE



 Universität Trier



studiwerk 