

9 Teilnehmer

Kochkurs am

7.3.2018

## Irakische Rezepte

(Kochen mit Naska Kamil Karim und Heman Ali)

### Bohnensuppe (4 Pers.)

½ kg weiße Bohnen  
1 EL Öl  
Zwiebeln  
2 EL Tomatenmark  
2 TL Salz  
3 Becher Wasser

Die Bohnen einige Stunden vor der Zubereitung einweichen.  
Die Zwiebeln fein würfeln, in dem Öl anbraten.  
Die Bohnen, das Salz und das Tomatenmark hinzufügen und umrühren.  
Das Wasser hinzufügen und ca. 20 Minuten kochen.

### Okraschotensuppe (4Pers.)

Okraschoten  
1 EL Öl  
Zwiebeln  
2 EL Tomatenmark  
2 TL Salz  
2 Knoblauchzehen  
3 Becher Wasser

Die Okraschoten waschen.  
Die übrige Zubereitung ist wie bei der Bohnensuppe

### Reis (4 Pers.)

1 kg Basmati-Reis  
1 Glas Öl  
1 EL Salz  
Wasser (gleiche Menge wie Reis)

Den Reis waschen und kurz im Öl anbraten.  
Mit dem Wasser auffüllen, Salz hinzugeben und kochen lassen, bis das Wasser vom Reis aufgesogen wurde (ca. 20 Minuten).

**Schafta /Kabab** (4 Pers.)

250 g Rinderhack  
4 Tomaten  
Zwiebeln  
Knoblauch  
Mehl  
2 EL Tomatenmark  
Salz  
Pfeffer  
Paprikapulver  
Kurkuma  
Currypulver  
Petersilie  
Öl für die Pfanne

Zwiebeln und Tomaten klein würfeln.  
Alle Zutaten vermengen und kleine  
Fladen formen.  
In Öl anbraten.

**Hähnchen** (4 Pers.)

1 Hähnchen  
1 Zwiebel  
2 TL Salz

Das Hähnchen waschen, mit dem Salz und  
der Zwiebel ca. 30 Minuten in Wasser  
kochen und danach in der Pfanne braten.

**Lammfleisch** (4 Pers.)

Lammfleisch  
1 Zwiebel  
2 TL Salz

Zubereitung wie beim Hähnchen.

Zu den Gerichten wird üblicherweise Salat aus Gurken, Tomaten, Zwiebeln und  
Zitronen und Fladenbrot gereicht.

*Granatapfel-Soup für grünen Salat*