

# Mein Rezepte-Buch<sup>1</sup>

---



---

<sup>1</sup> Buchgestaltung, Titelbild und Text; Daniel Wittstock

Wir haben einfach Spaß an Kalligrafie,  
Illustration<sup>2</sup> und Kochen  
(carpe diem)

Zum Abschluss für Lukas Frey

Druck – Louise-Schroeder-Schule Berlin



---

<sup>2</sup> Die Bild-Illustrationen wurden auf gedrucktem Bildmaterial in schwarz-weiß mit schwarzen Stiften vorgenommen. Danach erfolgte die Bearbeitung mit Aquarell-Farben. – Die Rezepte wurden mit Kalligrafie-Stiften geschrieben.  
BQL-72 (Berufsqualifizierender Lehrgang)

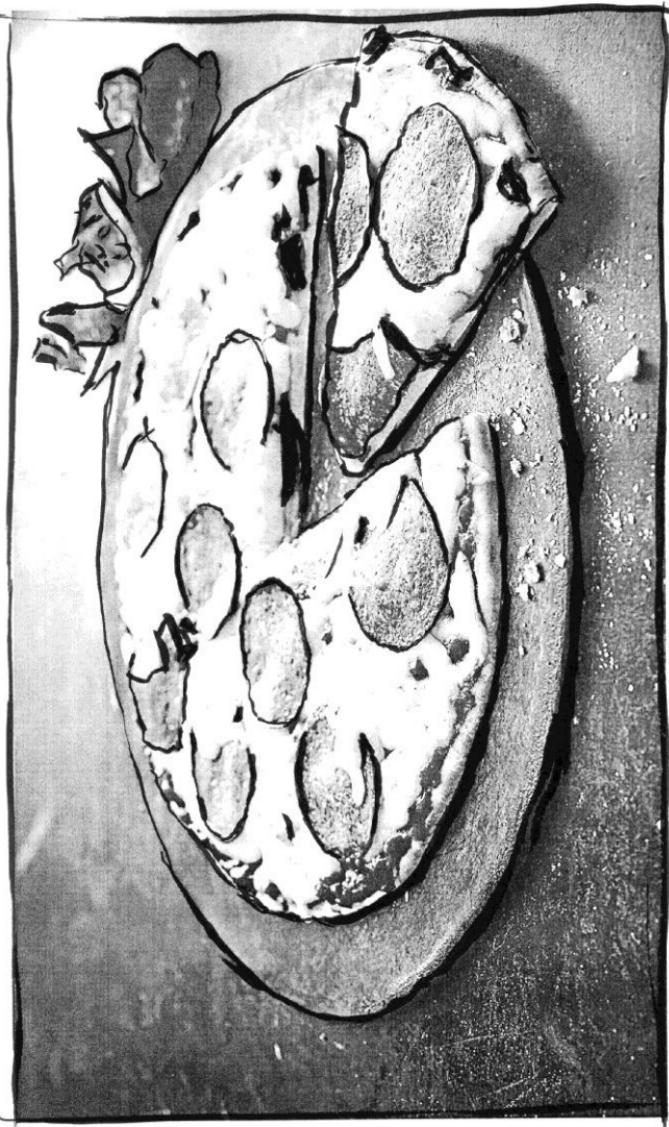
# Illustrationen

## Inhaltsverzeichnis

Delaw (Kebab-Aubergine) .....	4 - 5
Shaha (Pizza-Salami) .....	6 - 7
Dalal (gefüllte Weinblätter) .....	8 - 9
Maryam (gefüllte Teigtaschen 1) .....	10 - 11
Haniyeh (Lamm-Kebab-Spieße) .....	12 - 13
Mahmoud (Gemüsereis-Teller) .....	14 - 15
Omid (Lamm-Kottelets) .....	16 - 17
Maya (Süßkartoffeln mit Rahm) .....	18 - 19
Robert (Kohlroulade) .....	20 - 21
Samuel (Steak) .....	22 - 23
Farhad (Fisch-Teller) .....	24 - 25
Adib (gefüllte Teigtaschen 2) .....	26 - 27
Farshid (frittierte Kartoffelscheiben) .....	28 - 29
Mehmed (Lammfleisch mit Joghurt) .....	30 - 31
Raad (Steak mit Bohnen) .....	32 - 33
Ahmad (orientalische Kebab-Rollen) .....	34
Mayasa (Pancakes) .....	36 - 37
Lujain (bunte Muffins) .....	38 - 39







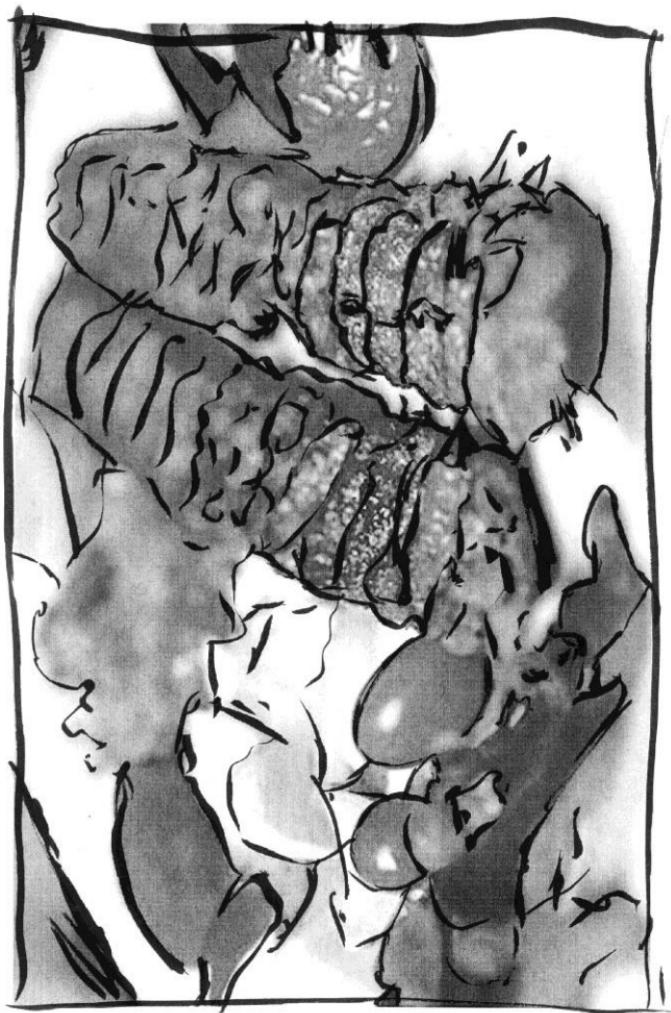












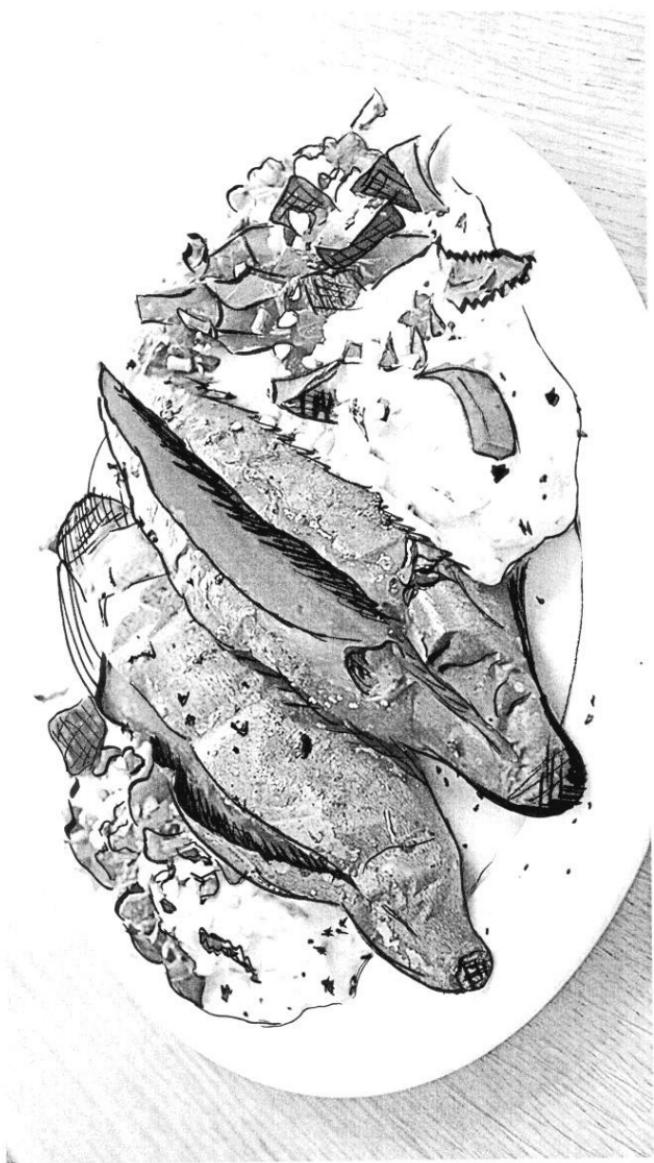




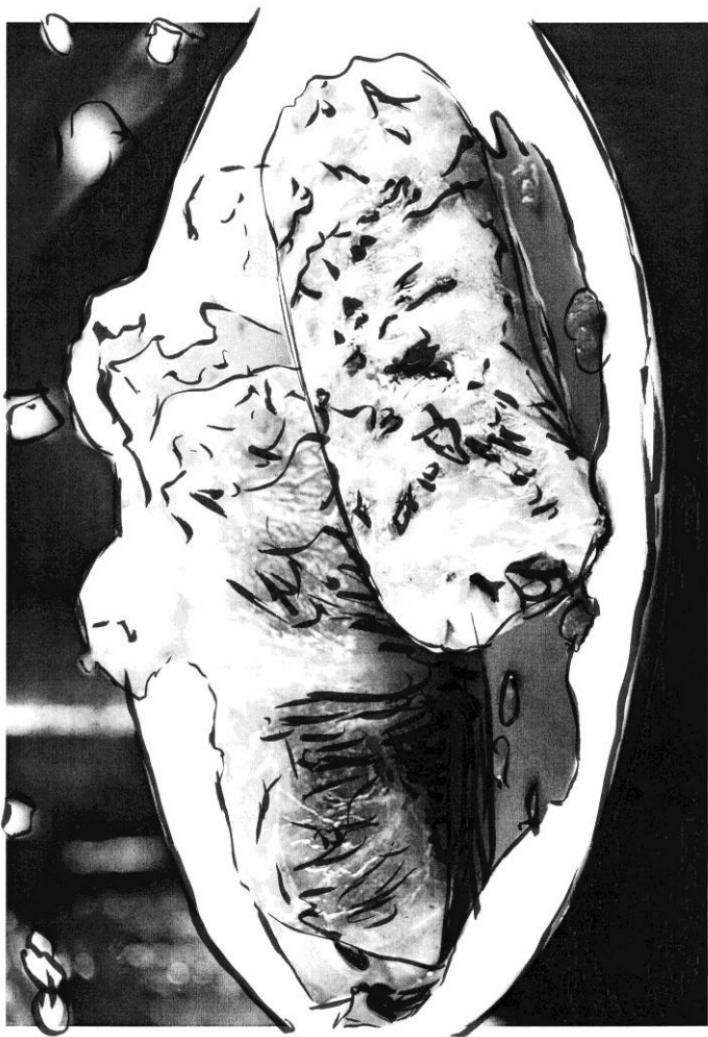




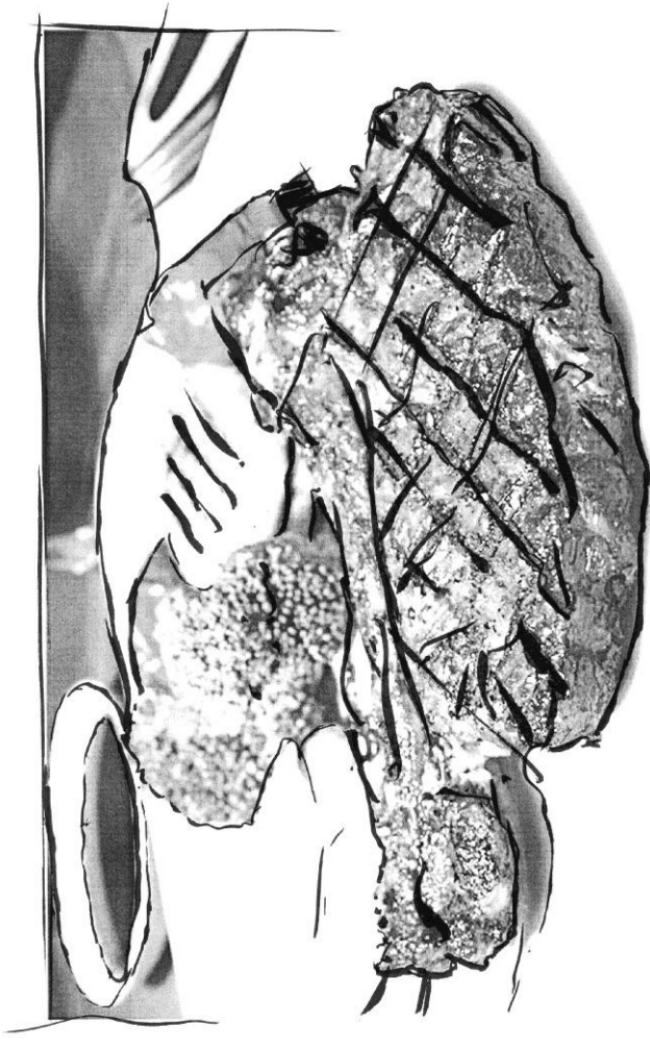




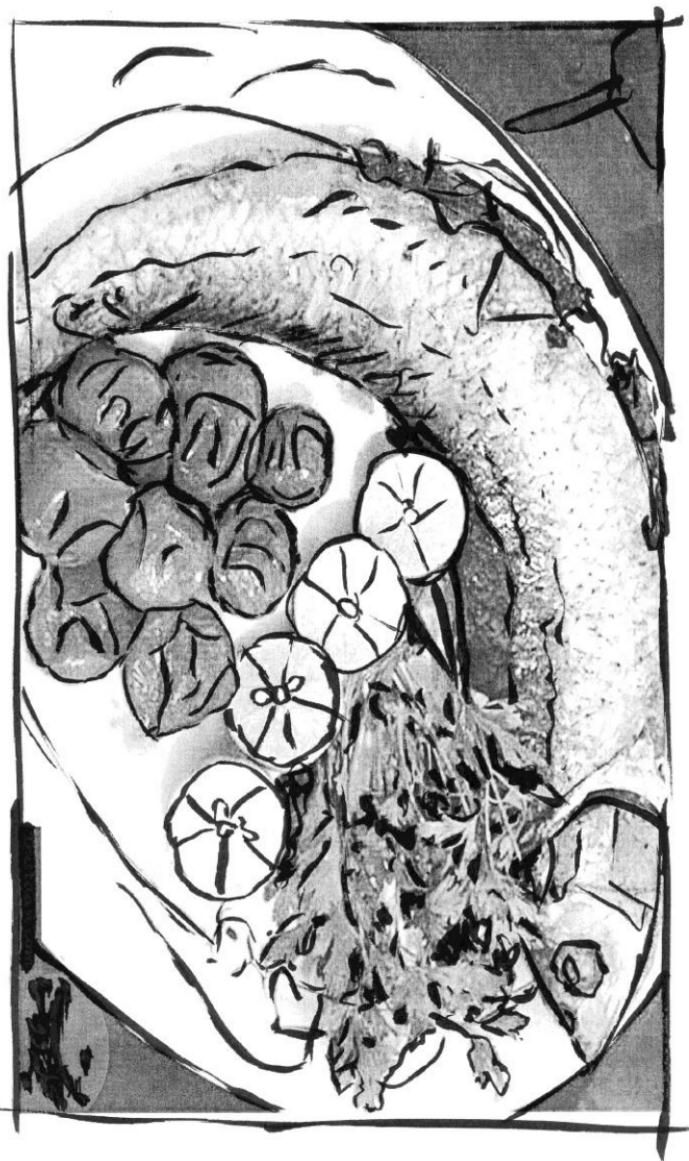




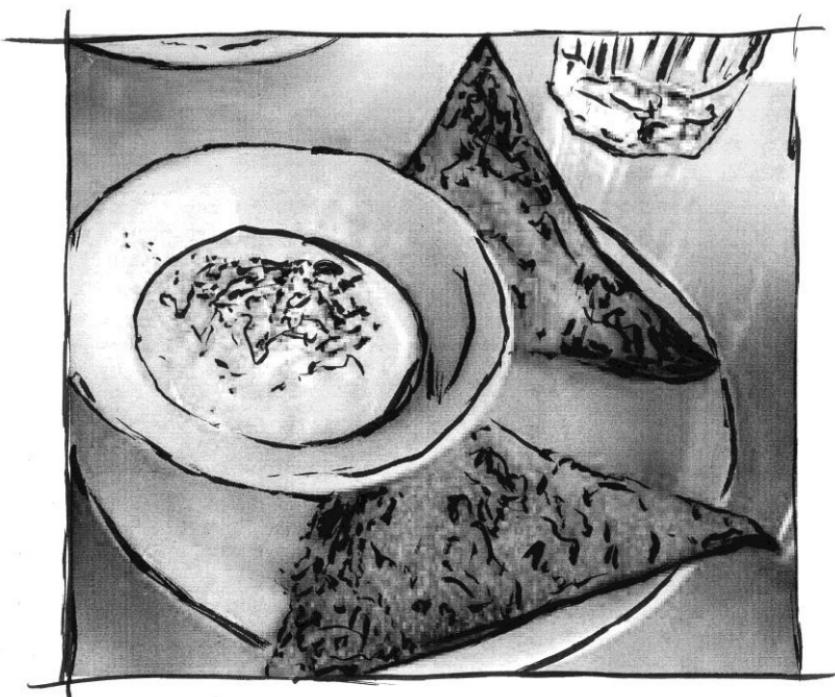






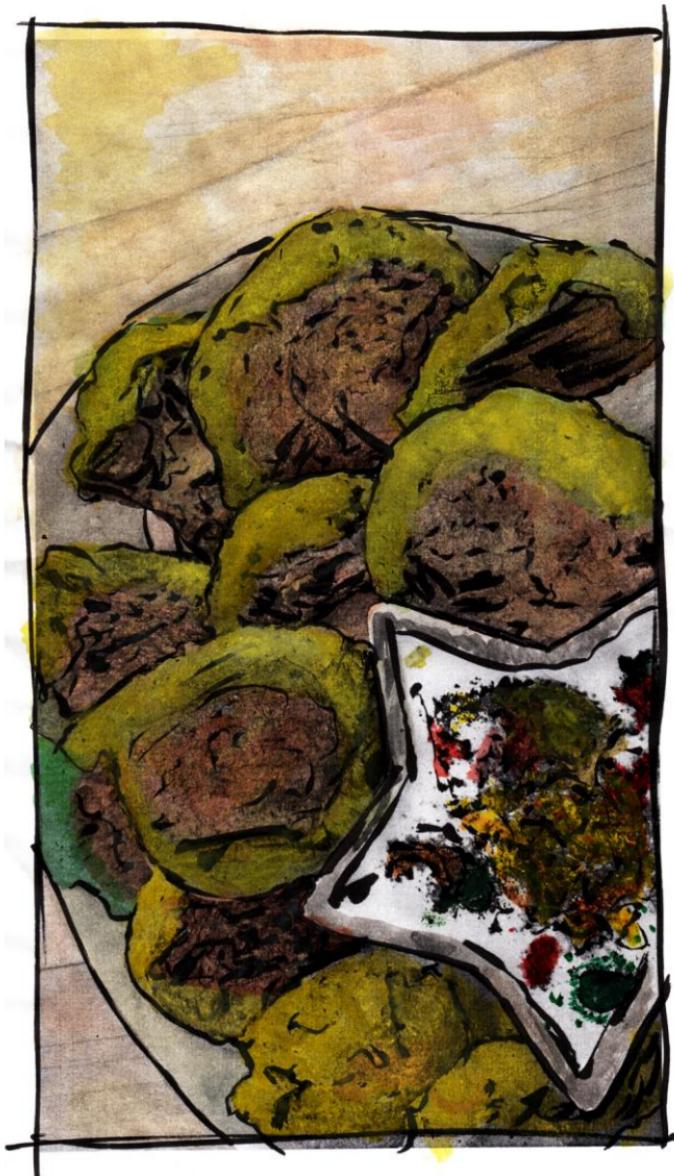






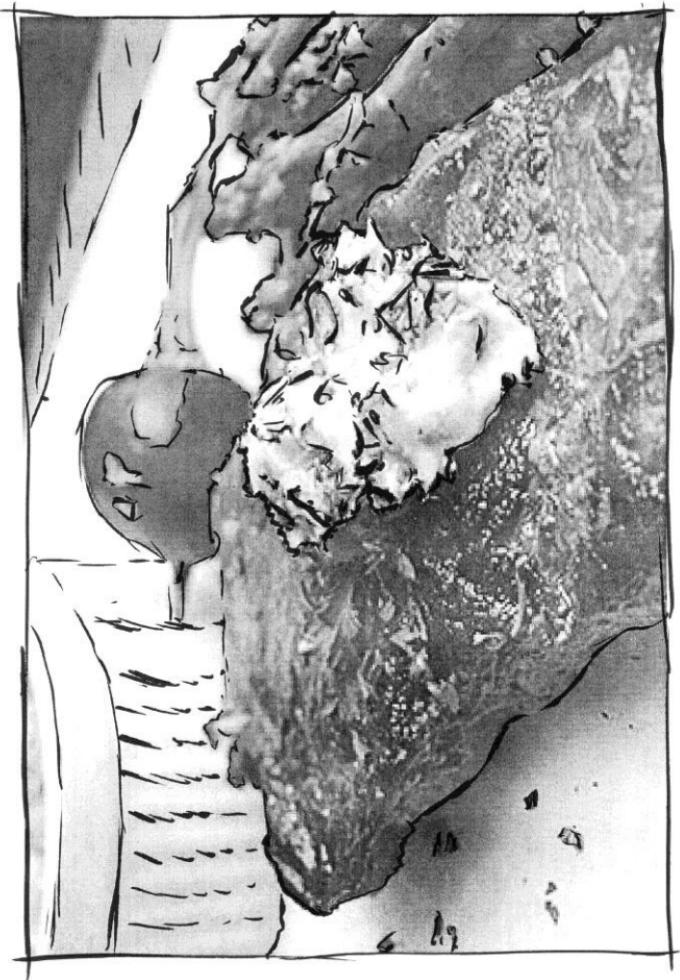








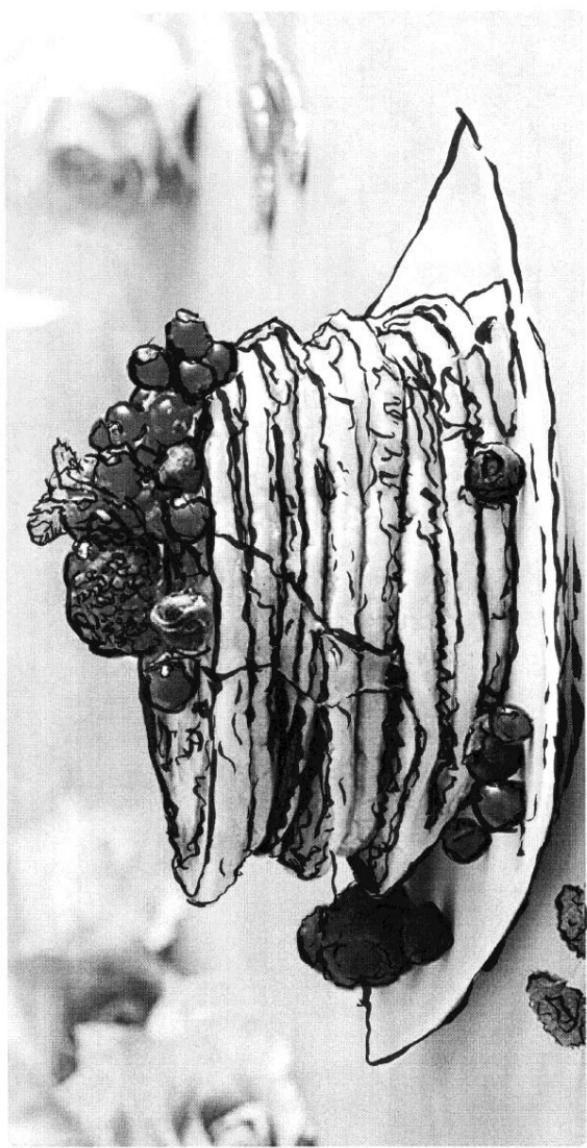




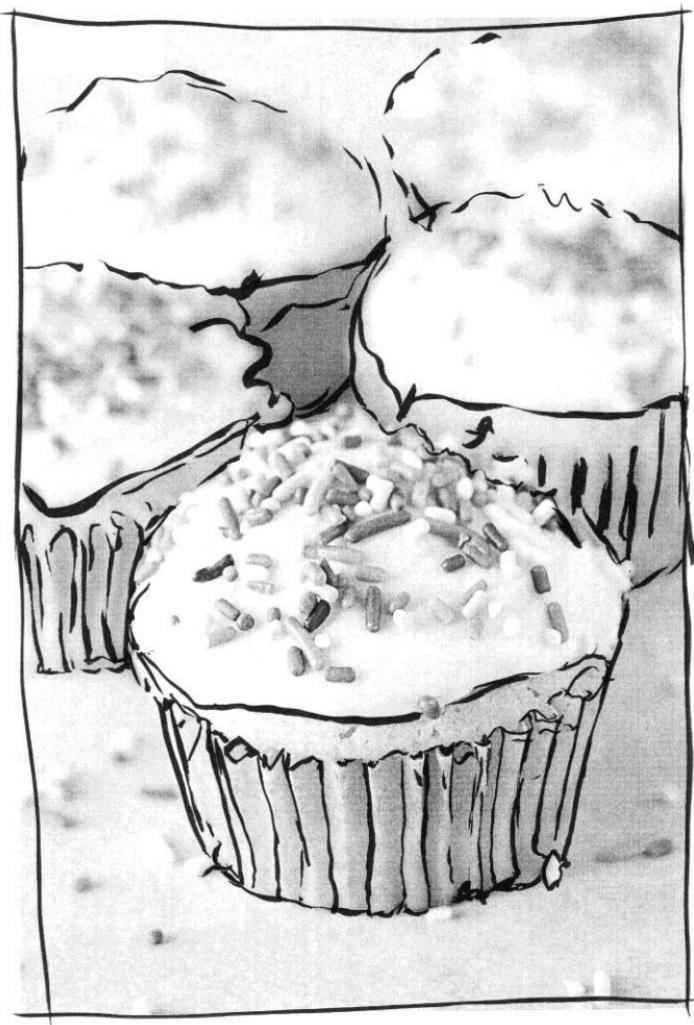


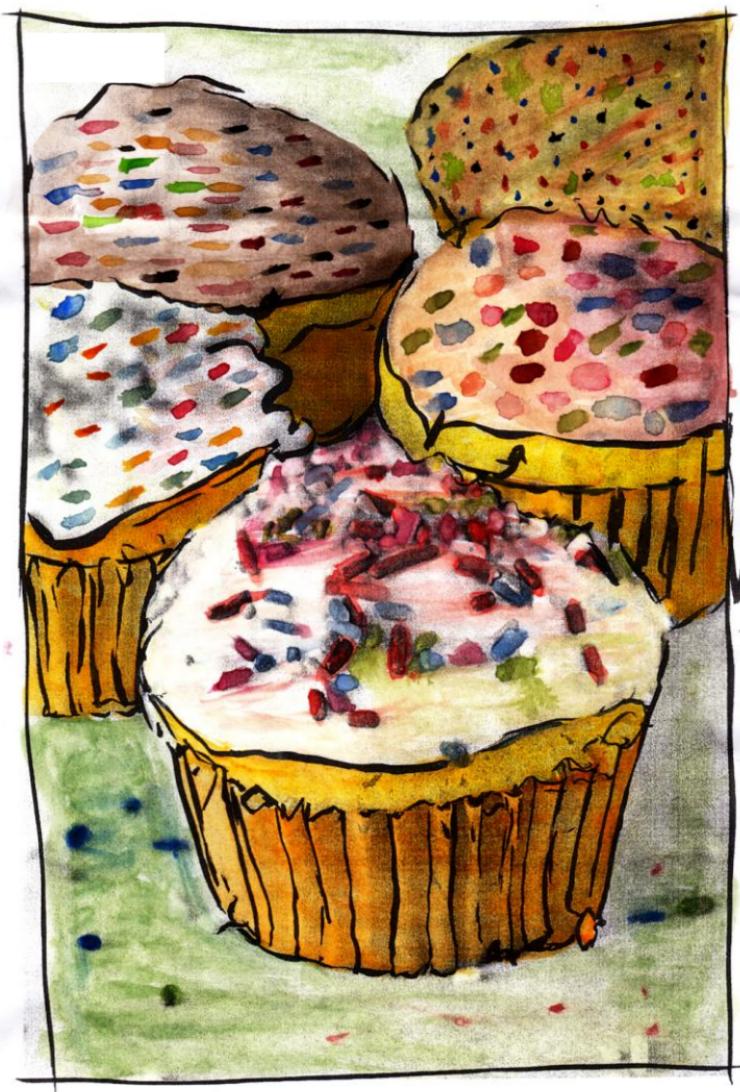


Nachfolgend die Süßspeisen









# Rezepte

## Inhaltsverzeichnis

Delaw (Kebab-Aubergine) .....	41
Shaha (Pizza-Salami) .....	42
Dalal (gefüllte Weinblätter) .....	43
Maryam (gefüllte Teigtaschen 1) .....	44
Haniyeh (Lamm-Kebab-Spieße) .....	45
Mahmoud (Gemüsereis-Teller) .....	46
Omid (Lamm-Kottelets) .....	47
Maya (Süßkartoffeln mit Rahm) .....	48
Robert (Kohlroulade) .....	49
Samuel (Steak) .....	50
Farhad (Fisch-Teller) .....	51
Adib (gefüllte Teigtaschen 2) .....	52
Farshid (frittierte Kartoffelscheiben) .....	53
Mehmed (Lammfleisch mit Joghurt) .....	54
Raad (Steak mit Bohnen) .....	55
Ahmad (orientalische Kebab-Rollen) .....	56
Mayasa (Pancakes) .....	57
Lujain (bunte Muffins) .....	58

### Zutaten/Aubergine

#### Zutaten:

500g Auberginen	Meng: 4 Personen
1kg Hackfleisch	Zubereitungszeit:
1 Zwiebel	50 Min
100 g Petersilie	Kochzeit: 20 Min
1 l Salz	Ablaufzeit: 30 Min

### Zubereitung

Als Hackfleisch zweimal gemahlenem Zint, Petersilie

einen Hackfleischkasten und mit den

Gewürzen abschmecken.

Die Auberginen lang schneiden

Die Hackfleischkugel in lange geschlitzte

Auberginen füllen.

### Soße vorbereitung:

Das Öl mit 2 EL Schnitttomaten, 1 TL Salz

und Schwarzen Pfeffer mischen

Die Soße über die Auberginen gießen.

Am Ende in den Backofen stellen

*Top: Röst den Auberginen*



## Pizza Salami

### Zubereitung

Ablesezeit ca. 30 Min. / Koch-/Backzeit:

ca. 15 Min. / Schwierigkeitsgrad: normal

Kalorien: p. keine Angabe

Milch, Zucker, Hefe in eine Rührschüssel geben, 5 Minuten stehen.

Zutaten: 400 g Weizenmehl

4 1/2 g Salz

1/2 g TL Zucker

15 g Hefe

225 ml Milch, warm

1 1/2 EL Öl

1 Zwiebel (n)

Das Tomatenpüree darauf verteilen (Tipp: Nur bis zum Rand), Käse darüber verteilen (wenn etwas Käse darauf verteilen. Darauf Salami-Zwiebel-Pizzapfanne verteilen. Zum Schluss den restlichen Käse auf der Pizza verteilen. Bei 180 Grad oder 225 Grad Ober-/Unterhitze 20 Minuten backen.



lassen. Nur das Öl hindert eben weiter Rühren das Mehl und das Salz hinzugeben und zu einem festen Teig kneten. 5 Minuten ruhen lassen. Das Backblech fetzen und mit einem Teig ausrollen und aufs Blech geben lassen und mit einer Fabel einziehen.

1 Dose Pflaumenmittel groß

1 Paprikaschote (n), rot

150 g Käse, gerieben

250 ml Tomatenpüree

5 g Oregano

### Celullte Weinblätter mit Reis

-Eine Spezialität der orientalischen

Küche - für 8 Personen

Zubereitung

Die Weinblätter in eine Schüssel legen, mit fließendem Wasser übergeßen 10-15 min. ziehen lassen. Empfohlene Weinblätter brauchen Sie nur zu weiches Lachtfleisch und Zwiebeln in kleine Würfel schneiden, diese Zutaten optaktiv tragen. Die Granatapfel halbieren und die Kerne herausnehmen. Die Kerne ohne das weiße Fruchtfleisch kurz anbraten. Alle Zutaten getrennt im Sonnenblumenöl braten und mit den gekochten Reis gut mischen.

#### Zutaten:

1 Kilo Weinblätter	2 Tl Salz
2 l Wasser	
0,2 l Sonnenblumenöl	
Zubereitungszeit	
1 Kilo Zwiebeln	
2 Kilo Reis	
1 Kilo Granatapfel	ungefähr 1,30 Std.
2 Tl Curry Pulver	



Dann die Weinblätter mit der rauen Seite nach oben und dem zwingende nach unten ausbreiten. Danach ca 1 El Mischung auf die Weinblätter geben. Zunächst die untere Kante, dann rechts und links zuklappen und fest zusammenrollen. Die gerollten und gefüllten Weinblätter dicht nebeneinander in einem Topf schichten, bis alle Weinblätter verarbeitet sind. Die gewickelten Weinblätter im Topf mit einem umgedrehten Teller beschützen. 1. Kochendes Wasser in den Topf füllen, Deckel schließen, dann ungefähr 1,30 Std. fertig garen. Zusätzlich durch eventuell Wasser nachgießen.

mit der Milchschung benetzen und den Rest  
der Käsesoße drapieren. Die letzten  
beiden Teigblätter mit der Milchschung  
benetzen Rest der Käsesoße und der Käse  
der Quiche greifen die Ränder nach  
innen klappen und einige Butterstücke d  
räussern.

3. Bei 200°C ca. 45 Minuten backen  
Hefz sonnen.

**Guten Appetit**

mit der Milchschung benetzen und den Rest  
der Käsesoße drapieren. Die letzten  
beiden Teigblätter mit der Milchschung  
benetzen Rest der Käsesoße und der Käse  
der Quiche greifen die Ränder nach  
innen klappen und einige Butterstücke d  
räussern.

„Zubereitung“

1. 100g Butter in einem Pfannenstiel lassen und in  
einer Schüssel mit Milch, Joghurt, Salz, Pfeffer und  
Zucker vermischen. Den Hähnchenkasten mit einer Gabel  
zerdrücken, gewaschene Petersilie fein hacken und  
untermischen.

2. Eine Backform buttern, eine Schicht drauflegen.  
3. Eine geschwollene Quiche in der Form ausstecken lassen  
an den Rändern aus der Form herauslösen lassen  
Omas von der Milchschung darüber geben  
Ein zweites Teigblatt drauflegen, mit der Milch  
benetzen, die Hälfte der Käsesoße darüber  
verteilen. Die dritte Teigblatt drauflegen,  
auf die Teigblätter etwas von der Milchschung  
gegeben und verteilen. Das vierte Teigblatt drauflegen  
2 Eier, Salz, Schwarze Pfeffer

**Butterblätter**

6 Tagblätter

250g Hähnchenkäse 15%

150g Butter Zugesalzen  
1/4 Bund glatte Petersilie

1dl Milch

250g gerührter Joghurt 3,5%



# Kebab

Gehacktes rauhripen und pfeffern. Die Zwiebeln rauen und mit dem Hack gut vermischen.

Die Fleimarre in eine große Auflaufform füllen. Platt strecken. Mit einem angefeuchteten Messer das Schachte im zwischen stellen: ein

kleiner Zerschenraum ist ausreichend die Tomaten auf das Hack setzen und das ganze auf mittlerer stufe in den Kasten Backofen schieben auf

220 Grad C stellen und nach ca. 40 min raunnehmen.



## Zutaten

500 g Gehacktes vom Rind  
3 große Zwiebeln  
4 kleine Tomaten  
Sals und Pfeffer

Die Butter und das Öl in einem großen Topf schmelzen. Danach die in kleine Würfel geschnittenen Kartoffeln und Karotten ungefähr 5 Minuten abbrauen. Dann die Erbsen dazugeben. Eine Prise Salz und eine Prise Koriander und eine Prise Rosmarin dazugeben. Dann den Reis und Wasser

hinzufügen. Den Reis ungefähr 20 Minuten garen. Danach umrühren und servieren. !!!

### Reis mit Gemüse

- Eine Tasse Reis • Eine Prise Zimtpulver
- Eine Tasse Wasser • Eine Rosmarin pulver
- Zwei Kartoffeln • Eine Koriander pulver
- Zwei kleine Karotten
- Eine kleine Dose Erbsen
- Et Butter
- N Öl



### Zubereitung

Den Joghurt mit allen Gewürzen für seben Zwi-  
schen und den Zitronensaft mischen und  
das Fleisch zu 24 Std. im Kühlschrank in einer Marinade  
lagern. Danach das Fleisch aus der  
Marinade nehmen und das Fleisch ca. 15  
Minuten grillen, gleichzeitig die Tomaten und die

geschnittenen Paprikaschoten auf dem Grill garen,  
würzen und mit dem Fleisch servieren. Beilage:  
Ris.



### Zutaten

- 1 kg Hamm Kartoffeln: 8 Tomaten
- 2 Paprikaschoten: 100 g Joghurt
- 1 T Löffel: 10 El Öl
- Salz, Pfeffer
- 11 Zwiebeln

### Gebakken Saffraanstoofvlees

2 kg Saffraanstoofvlees - Ol - Zout grob  
Pfeffer gescherpt - 6 Avocado - 300g Knoflook  
300g Peperbessenfrischkase - Zaairol -  
7 knoflookdruifje - 2 El olijfolie  
6 Doperkushalve rot - 6 EL Mandel -

1 Bund Petersilie - Chiffonade  
1 Bund Saffraan

Saffraanstoofvlees granaatachtig wassen en  
ne haanenander op een brûkbleek leggen.  
Ol met grobem zout en gescherptem  
peffer vermengen en dit saffraanstoofvlees  
tauwâfieren damit begrosch. In het  
tauwâfieren danmit begrosch.



De geroosterde Saffraanstoofvlees dat 1 à 2 minuten  
uitgescheiden en mit der Avocadito-Paprika-  
creme auf tellern aanrichten. Met gedactien  
Mandelen, Chiffonade, Petersilie und den verflu-  
renen Petersilie, Paprikaauwipfen, bestreuen  
und servieren.

Paprikachosten ganz frisch marfelt,  
Petersilie fein haniken.  $\frac{1}{2}$  der Petersilie und  
der gewuerfelten Paprika zur Creme geben.  
Olles mit Salz, Pfeffer und Chiffonade  
abschmecken.  
Die gezaagte Saffraanstoofvlees der 1 à 2 minuten  
uitgescheiden und mit der Avocadito-Paprika-  
creme auf tellern aanrichten. Mit gedactien  
Mandelen, Chiffonade, Petersilie und den verflu-  
renen Petersilie, Paprikaauwipfen, bestreuen  
und servieren.

Die Zwiebel pellen und fein hacken, dann in etwas Öl bei kleiner Hitze und in einem alten Topf aufkochen.

Der Kääl wird mit Fleisch gefüllt und in den Topf zum Kochen gebracht.

Wenn sie gekocht werden, dann noch vier Stunden im Ofen gelegt. Huf oder Kääl servieren mit sahne

Zutaten

400 g Schweinefleisch

Ein Zwiebel

Sahne

200 ml Tomatensaft

Pfeffer Koniner



## Zutaten

250g Rumpsteak Salz, Pfeffer Telt für die Prezzem, Wenn diese richtig heiß ist. Tippen Sie das Steak trocken, geben sie es ins heiß Fett und braten Sie das 1-2 Minuten von beider Seiten sechzig an. Dadurch schießt sich die Oberfläche des Fleisches und der Fleischge Läuft nicht heraus. Genauso wird das Steak erst nach dem Braten vor dem pfeffer blinde brenn Bratung verbrennen. Jetzt kommt das Steak in den Vorheiztöpfen offen, um Fertig zu garen. Die Garzeit im Ofen ist abhängig von der Art des Steaks. Nach der Zeit im Ofen rütteln Sie das Steak in Nüsse und lassen Sie es etwas 5 Minuten Ruhren. So kann sich der Fleischge gleichmäßig verteilen.



## Zubereitung:

- 1 • New York Strip Steak
- 2 • Feuergrill Würstchensauce
- 1 • Feuergrill Rotuliessig
- 1/2 • Teelöffel Zwiebelpulpa

### Zubereitung

Den Fisch 2 Stunden in eine Marinade aus Zitronensaft, Salz, Kürkuma, Pfeffer und Zehen lassen.  
Eine Zwiebel zerkleinern und in Teller anbringen, dann zerkleinerten Spinat, Sesame und Marinade Beihälften hinzugeben und im geschlossenen Topf erhitzen und die gewürzte und den granaatapfel hinzu legen.  
Weiß 2 win. frisch werden lassen. Die Mischung in den Fischbauch füllen, den gefüllten Fisch zunähen und in einer goldbraunen Form bei 180° 1-1.5 Std. backen. Dabei alle 15 Min. mit Butter bestreichen.

### Zutaten

Für die Marinade:  
Salz von 2 Zitronen, Salz, Kürkuma Pfeffer, Sultan 1 Faden in Wasser aufgekocht  
Für die Füllung:  
500g Spinat geschnitten  
1 kg gekochte Maisse  
1 XL Dose Mais, abgetropft  
2 EL Granatapfelkerne  
Fett Butter für die Form und zum Backen



## Zutaten

4 m- große Kartoffel

1 Bund frühlingsswiebel

Etwas Milch

Etwas Salz

1 Pck. Teigblätter für frühlingssrolle

Etwas Öl

## Zubereitung

Arbeitszeit: ca. 20 min, Schwierigkeitsgrad: normal

Die Kartoffeln schälen und vierteln und im Salzwasser gar kochen. Abgießen und mit etwas Milch zu Puree verarbeiten. Mit Salz ab schmecken.

Die frühlingsswiebel klein hacken, im Öl etwas anbraten.  
und mit dem Kartoffelpüree vermischen.

Jeweils zwei Teigblätter übereinander legen und jeweils 2 Teelöffel von dem Püree darauf geben. Die Taschen bei einem Brief falten, die Spitze mit etwas Öl empansen um und ca. 30 Minuten bei 180 Grad Heißluft backen. Die Bolani werden im Ofen super knusprig und sind auch schärmer als in der Pfanne zubereitet.  
Dazu ist man Naturjoghurt.



## BAKALRA

Mit Backpulver. Cognacöl. Konz. Sellerie  
Karotten in einer großen Schüssel  
geben und unter ständigem Rühen  
nach und nach dass Wasser hinzufügen  
bis ein gleichmäßiger, flüssiger Teig  
ohne Klostchen entsteht. Ist der Teig

lassen. Nun die Kartoffelschäler  
entzeln in den Teig. Minzenzucker und  
Zuckerwürfel vorsichtig in die Fritteze geben  
ca. 5 Minuten Röhren, bis die  
Kartoffeln goldbraun sind. Die Fritten  
Kartoffeln auf Küchenpapier legen.  
damit das Öl gut abtropfen kann.

Serviert kann man die Rösternas mit  
Chili, Joghurt oder einem andrem  
Dipp.  
Guten Appetit

zu wasrd. Sollte etwas trocken dazu  
gehen werden. Mit Salz Peper und  
Cayennepfeffer würzen und eine halbe  
Stund ruhen lassen.  
Schnell schälen, waschen und in hauchdünne  
Schalen schneiden.  
Öl in die Fritteze geben und bis Weinen



Zucker

4 Kartoffel

150g Mehl

1/2 Backpulver. Cognacöl. Konz. Sellerie  
Karotten zdr. Minzen Würze

Salt pfeff

Öl zum Fritieren

Für die Joghurtsauce den Joghurt (am besten "Ornur Joghurt" aus dem türkischen Markt) 3 durchgepressten Knoblauchzehen verrühren und mit Oregano und Salz abschmecken.

Für die Döner Zubereitung das Lammfleisch in hauchdünne Scheiben schneiden. Paprika, Zwiebel, Tomate und 3 Knoblauchzehen sehr klein schneiden, mit dem Lammfleisch in eine Schüssel geben und 3 EL - Joghurt, reichlich Pfeffer, 5 EL Oregano, 3 Tomatenmark und 1 EL Salz dazu geben und alles gut mischen. Mindestens 2 Stunden, besser über den Tag ruhen - lassen. !!!





1. Geben Sie die Bohnen für eine halbe in einen Topf.
2. Erhitzen Sie die Butter bis sie schmilzt und fügen Sie die Bohnen und Salz und Pfeffer und Knoblauch hinzu
3. legen Sie sie neben das "gegrilltes" gebraten Steak

4. Danach legen Sie neben zwie Stück Zitrone dazu und servieren mit Ketchup

- Zutaten**
1. Butter zum Braten
  2. Knoblauch Zehen
  3. Schwarzer Pfeffer
  4. Grüne Bohnen
  5. Zitrone und Ketchup
  6. 250g Steak

Der instkender Kebab kann natürlich nach persönlichem Geschmack empfunden erweitert werden. Menschen die es gern etwas pikanter mögen können, beispielsweise, zum Fleisch noch etwas von einer Chilischote wie geben.

portionen 4

### Zutaten

- \* Schwierigkeitsgrad : leicht
- \* Zubereitungszeit : 60 Minuten
- 400 Gramm Zantes Lammfleisch
- Zwiebel 1
- Knoblauchzehen 4
- reife Tomaten 6



### Pancakes

Erst die trockenen Zutaten mischen. Dann die nassen Zutaten verrühren und darüber gießen.  
Schell verrühren, bis keine großen Klumpen mehr da sind. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und pro Cake 2 löffel Teig nehmen. Bei F-Herd auf Stufe 2 braten. Wenn die Blasen platzen,

nachsehen, ob die Unterseite braun ist. Dann wenden. Wenn die Pancakes fertig sind, macht sich jeder einen kleinen Turn, immer erst Pancake, dann Sirup usw. bis man so 3-4 Pancakes geslappt hat.

Arbeitszeit : ca. 10 min.

Schwierigkeitsgrade : Sampel.



Zutaten : 2 Tassen Mehl, gesiebt  
2 EL Zucker  
 $\frac{1}{4}$  TL Backpulver, ca. 1 Päckchen  
1 TL Salz  
2 Eier, geschlagen  
 $\frac{1}{2}$  Tasse in Milch  
 $\frac{1}{4}$  Tasse in Öl

### Zubereitung

Für die Cupcakes: 1 Verhältnis Backofen back 350°  
Spray 5 Muffin Tassen oder legen die 5 Löffel  
in einen Muffin Dose 2 Löffel kleine Schüssel.  
Kombination: Vanille Backzucker Zucker und Vanille Saft und 1 Eiweiß Mix  
auf der Zelle 3 Löffel 3 Löffel großer Schuss Schuss  
ebenso das Ei und Zucker für ca. 30 Minuten.

- Zutaten für Tee Muffin in Tasse Misch in Teekessel Backpulver 30g Tees Butterzucker
- 1/4 Teekessel Zucker 2 Eier 1/2 Teekessel Vanille Saft (bei Raumtemperatur)
- 1/4 Tees Zucker zu Teekessel Dose Vanille
- 2 Teekessel Vanille Extrakt Extrakt
- 1/2 Teekessel Vanille Konservant (dann nicht kochen)



### • Tunen Sie den Tag gleichmäßig zuenden 5 Minuten

cup Backen für 10-12 Minuten bei ein Zahnstocher  
in den Muffin eine Sprüche eingesetzt kommt sauber.  
Von dem Frost vollständig abkühlen.

- Für die Gläser 1 Kombination: Sie Butterzucker und Vanille Extrakt und 1 Eiweiß Mix  
Anschließen Mischen Sie auf mittlerer Geschwindigkeit
- für weitere Minuten Das Licht und flüssig. Wenn Sie glasur reicht zu dick Tropfen Sie an.
- Zuckerglasur Teekessel Misch 2 Teekessel Butterzucker mit einem Butter sauer und Tropfen mit Butter
- Sie die Muffin und Schokolade nur bei Kombination und Kondensat den Kondensat (dann nicht kochen)



Inside  
Kalligrafie  
and  
Illustration<sup>3</sup>

---

3

