

HA? MM

GESUND GENIESSEN – LIEBLINGSREZEPTE AUS DEM HAMMER WESTEN

hamm.de

Inhaltsverzeichnis

03	VORWORT
SALATE UND BEILAGEN	
04	TRADITIONELLER BULGARISCHER SCHOPSKA SALAT
05	KISIR – TÜRKISCHER BULGURSALAT
06	POL SAMBOL (KOKOSSAMBAL) AUS SRI LANKA
07	MUHAMMARA – ORIENTALISCHER PAPRIKA-WALNUSS-DIP
08	YAPRAK SARMA (GEFÜLLTE WEINBLÄTTER)
SUPPEN	
09	TRADITIONELLER BULGARISCHER TARATOR (JOGHURTSUPPE)
10	HOKKAIDOKÜRBISUPPE
11	MARONENSUPPE
12	JAMAIKANISCHE KÜRBISUPPE
13	TÜRKISCHE JOGHURTSUPPE
HERZHAFTE FLEISCHGERICHTE	
14	IRAKISCHE DOLMA
15	TRADITIONELLE BULGARISCHE BOHNEN MIT WURST
16	TRADITIONELLES BULGARISCHES MUSAKA
17	GEMÜSEROULADEN
18	HÄHNCHENCURRY AUS SRI LANKA
19	HACKFLEISCHTOPF ARABISCHER ART
20	SHAMI KEBAB
21	KÖFTE
22	USBEKISCHER PLOV (USBEKISCHES PILAW)
23	IRAKISCHE URUK (KABAB TAWA)
HERZHAFTE VEGETARISCHE GERICHTE	
24	AFGHANISCHE BOLANI
25	ZUCCHINI-MÜCVER – TÜRKISCHE ZUCCHINI-PUFFER
26	GEFÜLLTE PAPRIKA (TÜRKISCHE ART)

Vorwort



„Fit durch den Stadtteil!“

Unter diesem Motto hat die Stadtteilarbeit Hamm-Westen gemeinsam mit vielen Kooperationspartnern zu einer Aktionswoche Gesundheit vom 29.06.-06.07.2026 im Hammer Westen eingeladen.

So ist ein buntes Programm um die Themen Bewegung, psychische Gesundheit, Beratung, Prävention und gesunde Ernährung entstanden.

Die Stadtteilarbeit hat die Bewohnerinnen und Bewohner und Akteure des Hammer Westens nach ihren gesunden Lieblingsgerichten gefragt. Es ist eine bunte, vielfältige Rezeptsammlung entstanden, die ganz dem Charakter des Westens entspricht:

Gesund genießen – Lieblingsrezepte aus dem Hammer Westen.

Probieren Sie gesunde Rezepte aus aller Welt! Von bulgarischen Lieblingsrezepten, über deutsche Hausmannskost und zu usbekischen Rezepten – probieren Sie sich durch die Köstlichkeiten des Hammer Westens!

Unser besonderer Dank geht an alle Bewohnerinnen und Bewohner, die Rezepte eingereicht haben und an alle beteiligten Akteure, die tatkräftig bei der Erstellung der Rezeptsammlung mitgeholfen haben.

Die Stadtteilarbeit Hamm-Westen wünscht Ihnen einen guten Appetit und viel Spaß beim Ausprobieren!

Traditioneller bulgarischer Schopska Salata

ZUTATEN (für 4 Personen)

3-4 reife Tomaten

1 Schlangengurke

1 Grüne Paprika

1 Rote Paprika

1 Kleine rote Zwiebel

200 g Sirene-Käse oder Hirtenkäse

2-3 EL Sonnenblumenöl

1-2 EL Weinessig

Nach Geschmack Salz

Nach Geschmack Frische Petersilie

ZUBEREITUNG

1. Tomate schneiden

Die Tomaten waschen und in grobe Stücke schneiden.

2. Gurke schneiden

Die Gurke schälen und in grobe Stücke schneiden.

3. Paprika schneiden

Die Paprika entkernen und in große Stücke oder Streifen schneiden.

4. Zwiebel schneiden

Die rote Zwiebel schälen und in feine Halbringe schneiden.

5. Zutaten mischen

Alle geschnittenen Zutaten in eine große Schüssel geben und vermischen.

6. Dressing anmachen & mit Käse garnieren

Mit Öl, Essig und Salz abschmecken. Den Sirene-Käse (wahlweise Hirtenkäse) grob darüber reiben. Mit Petersilie garnieren.

TIPP

Für den authentischen Geschmack Sirene-Käse verwenden.

Die Zutaten in grobe Stücke schneiden – nicht zu klein!

Das Dressing wird kurz vor dem Servieren angemacht.



© yusseyhan - pixabay

Kisir – Türkischer Bulgursalat

ZUTATEN (für 4 Personen)

2 Tassen Feiner Bulgur

Nach Bedarf Heißes Wasser zum Quellen des Bulgurs

1 Rote Paprika

2 Grüne Paprika

1 Bund Petersilie

1 Tomate

1 Gurke

3 Frühlingszwiebeln

3 Zwiebeln

1 Bund Frische Minze

2 EL Tomatenmark

3 EL Paprikamark

Nach Bedarf Etwas Saft von einer Zitrone

1-3 EL Granatapfelsirup (Nar Eksisi)

4 EL Olivenöl

Nach Geschmack Etwas Salz, schwarzer Pfeffer, scharfes Paprikapulver, süßes Paprikapulver, getrocknete Minze

ZUBEREITUNG

1. Bulgur vorbereiten

Den Bulgur in eine große Schüssel geben und mit heißem Wasser übergießen. Anschließend abdecken und etwa 15-20 Minuten quellen lassen, bis der Bulgur weich ist. Danach etwas abkühlen lassen.

2. Gemüse vorbereiten

In der Zwischenzeit das Gemüse vorbereiten. Paprika, Tomate, Gurke, Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Petersilie und frische Minze sehr fein hacken und beiseitestellen.

3. Würzmischung zubereiten

Für die Würzmischung Tomatenmark, Paprikamark, Zitronensaft, Granatapfelsirup und Olivenöl in einer Schüssel gut miteinander verrühren. Für die Würzmischung Tomatenmark, Paprikamark, Zitronensaft, Granatapfelsirup und Olivenöl in einer Schüssel gut miteinander verrühren.

4. Alles Vermengen & Servieren

Zum Schluss das fein gehackte Gemüse dazugeben und den Kisir gründlich vermengen, – sodass sich alle Zutaten und Gewürze gleichmäßig verteilen. Anschließend servieren.

TIPP

Kisir schmeckt besonders gut, wenn er vor dem Servieren etwas durchziehen kann.



© ahmedalmaslamani - pixabay

Pol Sambol (Kokossambal) aus Sri-Lanka

ZUTATEN (für 4 Personen)	
100 g	Frische, geriebene Kokosnuss. Alternativ ungesüßte Kokosraspeln
1-2	Rote Zwiebeln oder Schalotten, sehr fein gehackt
1-2 TL	Chiliflocken oder Chilipulver, nach Geschmack
1 EL	Limettensaft
½ TL	Salz
1 TL	Maldive-Fisch oder alternativ ein paar Tropfen Sojasauce

ZUBEREITUNG
1. Zutaten vermengen Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gründlich miteinander vermengen. Traditionell werden die Zutaten in einem Mörser miteinander zerstoßen und zerrieben. Dabei so lange arbeiten, bis eine leicht feuchte, krümelige Paste entsteht.

TIPP
Das Pol Sambol frisch zubereiten und als würzige Beilage zu Dhal, Reis oder anderen sri-lankischen Gerichten servieren.

GUT ZU WISSEN:
Diese feurig-frische Beilage darf bei fast keinem Essen in Sri Lanka fehlen. Sie passt perfekt zu Dhal und Reis und verleiht jedem Gericht eine wunderbar würzige, frische Note.



© maxmann - pixabay

Muhammara Orientalischer Paprika-Walnuss Dip (Irak)

ZUTATEN (für 4 Personen)	
4 Rote	Spitzpaprika
1 EL	Tomatenmark
50 Gramm	Paniermehl
1 TL	Kreuzkümmel
50 Gramm	Walnüsse
3 EL	Olivenöl
Nach Bedarf etwas Salz	



© Markus Mainka - stock.adobe.com

ZUBEREITUNG
1. Spitzpaprika backen Die roten Spitzpaprika im Backofen backen, bis sie weich sind. Anschließend die Haut entfernen und das Paprikafleisch klein hacken.
2. Zutaten vermengen Die gehackte Paprika zusammen mit dem Tomatenmark, der fein gehackten Knoblauchzehe, dem Paniermehl, Kreuzkümmel und etwas Salz gut vermischen. Anschließend das Olivenöl dazugeben und alles zu einer gleichmäßigen Masse verrühren.
3. Garnieren & Servieren Die Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl kurz anrösten. Die fertige Muhammara in eine Servierschüssel geben und die warmen, gerösteten Walnüsse mit etwas Olivenöl darüber verteilen.



© marjana - pixabay

Yaprak Sarma

gefüllte Weinblätter

ZUTATEN (für 4-6 Personen)

500 g

Weinblätter
(frisch oder aus dem Glas)

250 g

Rundkornreis

2

Zwiebeln

3 EL

Olivenöl

1 EL

Tomatenmark

1 TL

Paprikamark

1 TL

Salz

1 TL

Schwarzer Pfeffer

1 TL

Getrocknete Minze

½ TL

Chiliflocken (optional)

½ Bund

Petersilie

500 ml

Wasser

Nach Bedarf

Saft von einer Zitrone

TIPP
Das Pol Sambol frisch zubereiten und als würzige Beilage zu Dhal, Reis oder anderen sri-lankischen Gerichten servieren.



ZUBEREITUNG

1. Reis vorbereiten

Den Reis waschen und in eine Schüssel geben. Petersilie und Zwiebeln klein schneiden und dazugeben. Tomatenmark, Öl, Salz und Pfeffer in die Schüssel geben und die Zutaten miteinander vermengen. Nach Wunsch eine Knoblauchzehe dazugeben und ebenfalls vermischen.

2. Weinblätter vorbereiten

Die Weinblätter kalt abwaschen und entfalten. Mit kochendem Wasser übergießen und vorsichtig ausdrücken. Weinblätter zum Befüllen vorbereiten. 2-3 TL der Füllung auf jedes Weinblatt geben. Die Seite einklappen und die Blätter von unten aufrollen.

3. Topf vorbereiten

Die Zitrone in Scheiben schneiden und auf den Topfboden legen. Die Weinblätter sternförmig darauflegen. Knoblauch und geschnittene Zitrone darüber verteilen. Mit kochendem Wasser alles leicht bedecken.

4. Aufkochen lassen

Mit einem umgedrehten Teller die Weinblätter beschweren. Kurz aufkochen lassen. Bei niedriger Hitze ca. 60 Minuten köcheln lassen. Garen, bis die Weinblätter weich sind.

5. Servieren

Die Weinblätter auf einem Teller anrichten.

GUT ZU WISSEN:
Diese feurig-frische Beilage darf bei fast keinem Essen in Sri Lanka fehlen. Sie passt perfekt zu Dhal und Reis und verleiht jedem Gericht eine wunderbar würzige, frische Note.

Traditioneller Bulgarischer Tarator

(Joghurtsuppe)

ZUTATEN (für 4 Personen)

500g

Naturjoghurt

1

Schlangengurke

2-3

Knoblauchzehen

2-3 EL

Walnüsse (gehackt)

2-3 EL

Dill (frisch, gehackt)

2-3 EL

Sonnenblumenöl

1-2 EL

Weißweinessig

Nach Geschmack

Salz

Nach Bedarf,

Kaltes Wasser

TIPP
■ Verwenden Sie gut gekühlten Joghurt und kaltes Wasser.
■ Dill ist das wichtigste Aroma – nicht weglassen!
■ Vor dem Servieren mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

WUSSTEN SIE?
Tarator ist eine traditionelle kalte Suppe in Bulgarien, die besonders im Sommer sehr beliebt ist. Sie ist leicht, erfrischend und sehr gesund.

ZUBEREITUNG

1. Gurke vorbereiten

Die Gurke waschen, schälen und auf einer groben Reibe raspeln. Leicht salzen und 10 Minuten ziehen lassen. Dann das überschüssige Wasser ausdrücken.

2. Knoblauch zerkleinern

Knoblauch schälen und sehr fein hacken oder durch die Knoblauchpresse drücken.

3. Joghurt verrühren

Den Joghurt in eine große Schüssel geben und mit kaltem Wasser je nach gewünschter Konsistenz verrühren.

4. Zutaten hinzufügen

Gurke, Knoblauch, Dill und die geriebenen Walnüsse zum Joghurt geben und vermischen.

5. Abschmecken

Mit dem Weißweinessig, Öl und Salz abschmecken und gut verrühren.

6. Kühlen & Servieren

Mindestens 30 Minuten im Kühlschrank kaltstellen. Vor dem Servieren mit Dill, etwas Öl und Walnüssen garnieren.



Hokkaidokürbissuppe

ZUTATEN (für 4 Personen)

1 Stück	Hokkaidokürbis
2-3	Zwiebeln
1 EL	Butter
1	Knoblauchzehe
1 TL	Salz
Nach Bedarf Salz, Pfeffer, gem. Ingwer, Koriander, Paprika, wenig Brühepulver	
1 Becher	Sahne

TIPP

Die Suppe vor dem Servieren mit gehackter Petersilie bestreuen!

ZUBEREITUNG

1. Gemüse vorbereiten

Den Kürbis gründlich abbürsten, nicht essbare Teile entfernen (Schälen ist bei der Sorte nicht notwendig). Den Kürbis halbieren und anschließend Kerne und Fasern entfernen und in ungefähr 2x2 cm große Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und würden, ebenso die Knoblauchzehe.

2. Andünsten

Die Zwiebelwürfel und den Knoblauch in einem großen Topf mit Butter andünsten. Das Gemüse mit hinzugeben und anbraten. Mit Salz würzen und anschließend mit Wasser ablöschen.

3. Köcheln lassen

Die Suppe anschließend für 30-45 Minuten kochen, bis das Gemüse ganz weich ist. Anschließend die Suppe pürieren und abschmecken. Die Suppe noch einmal aufkochen lassen.

4. Servieren

Abschließend den Becher Sahne unterrühren und die Suppe heiß servieren.



Maronensuppe

ZUTATEN (für 4 Personen)

1 Kleine	Zwiebeln
100 g	Butter
400 g	Maronen
750 ml	Gemüsefond
350 ml	Sahne
125 ml	Milch
Nach Bedarf Salz, Zimtpulver	

ZUBEREITUNG

1. Suppe vorbereiten

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Anschließend mit der Butter in einen Topf geben und die Zwiebel darin goldbraun andünsten. Die Maronen hacken und zu den Zwiebeln geben und mitanrösten.

2. Ablöschen

Die Maronen und Zwiebeln mit dem Gemüsefond ablöschen und danach die Suppe für ca. 30 Minuten köcheln lassen.

3. Pürieren

Anschließend die Sahne und Milch dazugeben und die Suppe für weitere 5 Minuten köcheln lassen. Mit dem Pürierstab pürieren und die Suppe mit Salz und etwas Zimtpulver abschmecken

4. Servieren

Die Suppe wird heiß serviert.



Jamaikanische Kürbissuppe

ZUTATEN (für 4 Personen)

400 g

Kürbis

½

Apfel

50 g

Knollensellerie

½

Zwiebel

½

Möhre

1

Knoblauchzehe, fein gehackt

½ EL

Butter

½ Liter

Hühnerbrühe

¼ TL

Ingwerpulver

½ TL

Currypulver

150 ml

Sahne

½ EL

Zitronensaft

½ TL

Zucker

1

Lorbeerblatt

Nach Bedarf

Etwas Salz

ZUBEREITUNG

1. Suppe vorbereiten

Den Kürbis und den Apfel in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Zwiebel, Sellerie und Möhre ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

2. Gemüse andünsten

In einem großen Topf die Zwiebel, Möhre und Knoblauch und Knollensellerie in Butter andünsten. Danach den Kürbis, Apfel, das Ingwerpulver und das Lorbeerblatt hinzugeben. Mit der Hühnerbrühe ablöschen, aufkochen lassen und für 20 Minuten bei niedriger Temperatur köcheln lassen.

3. Pürieren

Anschließend die Sahne hinzugeben und alles mit einem Pürierstab glatt pürieren. Zitronensaft, Zucker, Salz und Curry einrühren.

4. Servieren

Die Suppe wird heiß serviert.

TIPP

Zur Suppe schmecken angebratene Garnelen. Die Suppe im Suppenteller anrichten und die gebratenen Garnelen in die Mitte geben!kurz vor dem Servieren angemacht.



Türkische Joghurtsuppe

ZUTATEN (für 4 Personen)

500 g

Joghurt

1

Ei

2 EL

Mehl

1 Liter

Wasser oder Brühe

2 EL

Reis

Nach Bedarf

Salz

1 EL

Butter

1 TL

Getrocknete Minze

ZUBEREITUNG

1. Joghurt zubereiten

Joghurt, Ei und Mehl in einem großen Topf gut verrühren. Langsam Wasser oder Brühe dazu geben und alles gut vermischen.

2. Reis kochen

Den Reis hinzufügen und unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Danach bei niedriger Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen.

3. Minze erhitzen

Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen und die getrocknete Minze kurz darin erhitzen. Die Minzbutter über die Suppe geben. Mit Salz abschmecken und warm servieren.



Irakische Dolma

ZUTATEN (für 6-8 Personen)	
2	Auberginen
2	Zucchini
4	Grüne Paprika
3	Tomaten
2	Zwiebeln
250 g	Weinblätter (frisch oder eingelegt)

FÜR DIE FÜLLUNG:	
500 g	Rundkornreis, gewaschen und 30 Minuten eingeweicht
500 g	Rinder- oder Lammhackfleisch
2 Kleine	Zwiebeln, fein gehackt
3	Tomaten
2	Zwiebeln fein gehackt
2 EL	Tomatenmark
2 EL	Paprikamark (optional)
3-4 EL	Pflanzenöl
1 EL	Salz
2 TL	Schwarzer Pfeffer
2 TL	Paprikapulver
1 TL	Kreuzkümmel
1 TL	Baharat (orientalische Gewürzmischung)
2	Zitronen (Saft)
2 EL	Granatapfelsirup (optional)
1 TL	Salz

ZUBEREITUNG
1. Gemüse vorbereiten Die Auberginen, Zucchini, Paprika und Tomaten aushöhlen. Die Weinblätter gründlich waschen.
2. Füllung zubereiten Den eingeweichten Reis gut abtropfen lassen. Mit dem Hackfleisch, den feingehackten Zwiebeln, dem Tomatenmark, dem Öl, dem Zitronensaft und den Gewürzen gründlich vermengen.
3. Gemüse befüllen Das Gemüse nur zu etwa drei Vierteln füllen, damit der Reis beim Garen genügend Platz zum Quellen hat. Die Weinblätter mit etwa einem EL Füllung aufrollen.
4. Dolma schichten Das gefüllte Gemüse dicht nebeneinander in den Topf setzen. Die Weinblätter zum Schluss oben drauf legen. Die Brühe hinzufügen, Wasser mit Tomatenmark, Zitronensaft, Granatapfelsirup und Salz verrühren und vorsichtig über die Dolma gießen, bis sie fast bedeckt ist.
5. Servieren Nach dem Garen die Dolma 20 Minuten ruhen lassen und anschließend servieren.



© dgraph- pixabay

Traditioneller bulgarische Bohnen mit Wurst

ZUTATEN (für 4 Personen)	
500 g	Weißer Bohnen
300-400 g	Nadénitsa (bulgarische Wurst) oder Mettenden
1 Große	Zwiebel
1	Karotte
1	Paprika (rot)
2 EL	Sonnenblumenöl
2 EL	Tomatenmark
1 TL	Paprikapulver
1 TL	Bohnenkraut (Tschubritsa)
1	Lorbeerblatt
Nach Bedarf Salz und Pfeffer	
Nach Bedarf Petersilie zum Garnieren	

TIPP
Für den authentischen Geschmack unbedingt Bohnenkraut (Tschubritsa) verwenden. In Bulgarien wird dieses Gericht oft im Ofen in einem Tontopf fertig gebacken – dann heißt es „Bob na Furna“.



© bean - pixabay

ZUBEREITUNG
1. Bohnen vorbereiten Bohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen lassen. Am nächsten Tag das Wasser abgießen. Mit frischem Wasser aufkochen und 60-90 Minuten weichkochen lassen.
2. Gemüse anbraten Zwiebel und Karotte schälen. Im Anschluss Zwiebel, Karotte und Paprika fein würfeln. In Öl für 5 Minuten anschwitzen. Tomatenmark und Paprikapulver hinzufügen.
3. Eintopf kochen Die gekochten Bohnen zum Gemüse geben. Lorbeerblatt und Bohnenkraut hinzufügen. Mit etwas Bohnenkochwasser auffüllen. 20 Minuten köcheln lassen.
4. Wurst anbraten Nadénitsa (oder wahlweise Mettwurst) in Scheiben schneiden und in einer Pfanne goldbraun anbraten.
5. Zutaten mischen Die gebratene Wurst unter die Bohnen mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Weitere 10 Minuten köcheln lassen.
6. Servieren Mit frischer, klein gehackten Petersilie bestreuen und heiß servieren.

Traditionelles bulgarisches Musaka

ZUTATEN (für 4 Personen)

500 g Hackfleisch (Rinderhack)

800 g Kartoffeln

1 Große Zwiebel

2 Tomaten

2 EL Sonnenblumenöl

1 TL Paprikapulver

1 TL Bohnenkraut (Tschubritsa)

300 g Naturjoghurt

2 Eier

2 EL Mehl

Nach Bedarf Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln und Tomaten vorbereiten
Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Tomaten ebenfalls fein würfeln.

2. Hackfleisch anbraten
Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel glasig braten. Hackfleisch hinzufügen und krümelig braten. Tomaten, Paprikapulver, Bohnenkraut, Salz und Pfeffer hinzugeben. Alles miteinander vermengen und 5-10 Minuten köcheln lassen.

3. Musaka schichten
Kartoffelwürfel und Hackfleischmischung in einer Auflaufform gut vermengen. Etwa 200 ml Wasser hinzufügen. Bei 200°C Ober-/Unterhitze ca. 45 Minuten backen, bis die Kartoffeln weich sind.

4. Joghurt-Guss zubereiten
Joghurt, Eier und Mehl glatt verrühren. Auflaufform aus dem Ofen nehmen und den Guss gleichmäßig darüber verteilen.

5. Überbacken und Servieren
Für weitere 15 Minuten backen, bis die Oberfläche goldgelb ist. Das Musaka 10 Minuten ruhen lassen. Traditionell im Anschluss mit einem Klecks Naturjoghurt servieren.

TIPP

Für den authentischen bulgarischen Geschmack ist Bohnenkraut (Tschubritsa) die wichtigste Gewürzzutat. Sie verleiht der Musaka ihr typisches Aroma.



Gemüserouladen

ZUTATEN (für 4 Personen)

4 Große Rinderrouladen (aus der Oberschale)

4 TL Mittelscharfer Senf

1 gr Möhre

1-2 Rote Paprika

4 Gewürzgurken

8 Scheiben durchwachsender Speck (optional)

Nach Bedarf Salz und schwarzer Pfeffer

4 Faden / Rouladennadeln oder Zahnstocher

1 Zwiebel

1 EL Tomatenmark

250 ml Kräftige Rinderbrühe

150 ml Trockener Rotwein (oder Brühe)

1 Lorbeerblatt

2 EL Butterschmalz oder raffiniertes Rapsöl (zum Anbraten)

ZUBEREITUNG

1. Gemüse vorbereiten
Möhre und Paprika putzen. Alles in sehr feine, lange Streifen (Julienne) schneiden. Die Gewürzgurken ebenfalls in dünne Streifen schneiden

2. Rouladen füllen und wickeln
Fleisch flach auslegen. Von beiden Seiten kräftig salzen und pfeffern. Die Oberseite dünn mit Senf bestreichen. Nach Wunsch mit je zwei Scheiben Speck belegen. Das vorbereitete Gemüse und die Gurken am breiten Ende platzieren. Die Seiten leicht einschlagen und von der breiten Seite her fest aufrollen. Mit Faden oder Rouladennadeln/ Zahnstochern fixieren.

3. Anbraten und Schmoren
Butterschmalz oder Rapsöl in einem Bräter oder eine tiefe Pfanne mit Deckel erhitzen. Rouladen rundherum scharf anbraten. Fleisch herausnehmen und gewürfelte Zwiebel im Bratfett braun anrösten. Tomatenmark kurz mitrösten und anschließend mit Rotwein und Brühe ablöschen. Lorbeerblatt dazugeben. Rouladen zurück in den Topf legen und den Deckel schließen. Im Anschluss bei kleiner Hitze ca. 90 bis 120 Minuten schmoren lassen.

4. Soße fertigstellen.
Rouladen aus dem Topf nehmen und warmhalten. Den Bratensaft durch ein Sieb gießen und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei Bedarf mit etwas kalter Butter oder Speisestärke binden.

5. Servieren

TIPP

Zu den Gemüserouladen nach Edith schmecken besonders diese Beilagen: Brokkoli-Püree, Blumenkohl-Kartoffel-Püree.



Hähnchencurry aus Sri-Lanka

ZUTATEN (für 4 Personen)	
1 kg	Hähnchenfleisch, in Stücke geteilt, möglichst mit Knochen
1	Große Zwiebel
4	Knoblauchzehen
1 EL	Ingwer, gehackt
3	Kardamomkapseln
3	Nelken
1	Zimtstange
1 EL	Essig
3 EL	Cayennepfeffer
3 EL	Madras-Currypulver
3 EL	Tomatenmark
8	Curryblätter, möglichst frisch
1 ½ TL	Salz
Nach Bedarf	
Etwas neutrales Öl zum Anbraten	

TIPP
Ein aromatisches, würziges Hähnchencurry nach sri-lankischer Art. Durch die Gewürze, Curryblätter und das langsame Köcheln entsteht ein intensives und wunderbar duftendes Gericht, das perfekt mit Reis serviert werden kann.



ZUBEREITUNG
1. Hähnchen marinieren Die Hähnchenteile waschen und anschließend gut trockentupfen. In eine Schüssel geben und mit Cayennepfeffer, Madras-Currypulver, Essig, Salz und schwarzem Pfeffer würzen. Alles gründlich miteinander vermischen, sodass die Gewürze gleichmäßig am Fleisch haften. Das Hähnchen mindestens 1 Stunde im Kühlschrank marinieren lassen.
2. Gewürze anrösten Die Zwiebel und den Knoblauch klein schneiden. Etwas neutrales Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Nelken, Zimtstange, Kardamomkapseln, Ingwer und Curryblätter hineingeben und alles unter Rühren anbraten, bis sich ein schönes Röstaroma entwickelt.
3. Hähnchen anbraten Die marinierten Hähnchenteile in den Topf geben und bei hoher Hitze von allen Seiten kräftig anbraten. Anschließend die Hitze reduzieren und das Hähnchen bei niedriger bis mittlerer Temperatur etwa 1 Stunde sanft köcheln lassen, bis das Fleisch schön zart ist und sich die Aromen miteinander verbunden haben. Das Tomatenmark während des Kochens unterrühren.
4. Servieren Das Sri-Lanka-Curry heiß servieren und am besten mit frisch gekochtem Reis genießen.

Hackfleischtopf arabischer Art

ZUTATEN (für 4 Personen)	
150 g	Rinderhackfleisch
½	Aubergine
1	Möhre
1	Große Kartoffel
25 g	Getrocknete Tomaten
½	Zwiebel
1	Knoblauchzehe, fein gehackt
½	Chilischote
1 EL	Tomatenmark
75 ml	Rinderfond
¼ TL	Cumin
½	Stange Zimt
1 Prise	Zucker
Nach Bedarf Salz, Pfeffer, Olivenöl	

TIPP
Mit Bulgur oder Reis servieren.

ZUBEREITUNG
1. Gemüse vorbereiten Aubergine, Möhre und Kartoffel in 2 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel und die getrockneten Tomaten anschließend in feine Würfel schneiden. Die Chilischote längs aufschneiden und entkernen. Anschließend in feine Streifen schneiden.
2. Fleisch anbraten In einer hohen Pfanne das Hackfleisch mit dem Olivenöl kurz anbraten. Das gewürfelte Gemüse mit dem Knoblauch und Chili hinzufügen und kurz mitanbraten.
3. Fleisch ablöschen Das Fleisch anschließend mit dem Rinderfond ablöschen und das Tomatenmark unterrühren. Anschließend die Zimtstange, die Gewürze und den Zucker hinzugeben. Bei geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze für ca. 30-40 Minuten schmoren lassen. Ab und zu umrühren.
4. Servieren Auf Teller anrichten und servieren.



Shami Kebab

ZUTATEN (für 4 Personen)

700 g

Rinderhackfleisch

1

Kleine Zwiebel

2

Knoblauchzehen, fein gehackt

1

Ei

3 EL

Paniermehl

1 TL

Salz

1 TL

Schwarzer Pfeffer

1 TL

Kreuzkümmel

1 TL

Paprikapulver

2 EL

Öl zum Anbraten

ZUBEREITUNG

1. Zutaten vermischen

Zwiebel klein schneiden. Mit dem Hackfleisch, Knoblauch, Ei und Paniermehl vermischen. Die Gewürze hinzugeben und alles gut miteinander vermengen.

2. Frikadellen formen

Aus der Masse kleine, flache Frikadellen formen und anschließend Öl in einer Pfanne erhitzen.

3. Fleisch anbraten

Die Shami Kebabs von beiden Seiten jeweils 4-5 Minuten goldbraun braten. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4. Servieren

Auf Teller anrichten und warm servieren.

TIPP

Zum Shami Kebab passen Salat, Joghurt oder Chutney.



Köfte

ZUTATEN (für 4-6 Personen)

700 g

Rinderhackfleisch

1

Kleine Zwiebel, fein gerieben

2

Knoblauchzehen, gepresst

1

Ei

2 EL

Paniermehl

1 TL

Salz

1 TL

Schwarzer Pfeffer

1 TL

Kreuzkümmel

1 TL

Paprikapulver

2 EL

Gehackte Petersilie

2 EL

Öl zum Anbraten

ZUBEREITUNG

1. Zutaten vermischen

Alle Zutaten in einer großen Schüssel gut miteinander vermengen.

2. Köfte formen

Aus der Masse längliche oder ovale Köfte formen.

3. Fleisch anbraten

Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Köfte von jeder Seite 4-5 Minuten goldbraun braten, bis sie durchgegart sind.

4. Servieren

Köfte nach dem Braten kurz ruhen lassen und anschließend warm servieren.

TIPP

Zu den Köfte passen Salat, Fladenbrot, Joghurt oder eine Knoblauchsoße.



Usbekischer Plov

Usbekisches Pilaw

ZUTATEN (für 4-6 Personen)

- 500 g Lamm- oder Rindfleisch (gewürfelt)
- 2 ½ Tassen Basmatireis
- 3 Zwiebeln
- 4-5 Karotten
- 1 Ganze Knoblauchknolle
- 3-4 EL Pflanzenöl
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Schwarzer Pfeffer
- 2 TL Salz
- Ca. 1 l Heißes Wasser

ZUBEREITUNG

- 1. Reis vorbereiten**
Den Reis waschen und etwa 30 Minuten in lauwarmen Wasser einweichen.
- 2. Gemüse vorbereiten**
Die Zwiebeln in Halbringe und die Karotten in feine Streifen schneiden.
- 3. Fleisch anbraten**
Das Öl in einem großen Topf erhitzen und das Fleisch kräftig anbraten. Anschließend die Zwiebeln und Karotten hinzufügen. Einige Minuten mitanbraten. Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer sowie die ganze Knoblauchknolle hinzugeben. Heißes Wasser angießen und alles etwa 30 Minuten köcheln lassen bis das Fleisch weich ist.
- 4. Reis garen**
Den Reis abgießen und gleichmäßig über das Fleisch und Gemüse verteilen. Nicht umrühren. Bei Bedarf etwas heißes Wasser hinzufügen bis der Reis knapp bedeckt ist. Alles bei niedriger Hitze garen. Sobald der Reis das Wasser vollständig aufgenommen hat, den Topf vom Herd nehmen und den Plov 20 Minuten zugedeckt ruhen lassen.
- 5. Servieren**
Alles vorsichtig miteinander vermengen und anschließend servieren.



© sergey_kim - pixabay

Irakische Uruk

Kabab Tawa

ZUTATEN (für 4 Personen)

- 500 g Hackfleisch (Rind oder Lamm)
- 1 Kleine Kartoffel, fein gerieben
- 1 Große Zwiebel, fein gehackt
- 2 Tomaten, fein gehackt
- ½ Bund Petersilie
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Mehl oder Semmelbrösel
- Öl Zum Braten, nach Bedarf
- Nach Bedarf, Salz
- Nach Bedarf, Schwarzer Pfeffer
- Nach Bedarf, Paprikapulver
- Nach Bedarf, Kreuzkümmel
- Nach Bedarf, Baharat (Orientalische Gewürzmischung)
- Nach Bedarf, Chilipulver (optional)

ZUBEREITUNG

- 1. Zutaten vermengen**
In einer großen Schüssel das Hackfleisch mit den geriebenen Kartoffeln vermischen. Zwiebeln, Tomaten, Petersilie, Knoblauch und Tomatenmark hinzufügen. Mit den Gewürzen abschmecken und alles gut miteinander vermengen. Falls die Masse zu weich ist, etwas Mehl oder Semmelbrösel hinzufügen.
- 2. Uruk formen**
Aus der Masse kleine flache Stücke formen. Die Uruk in heißem Öl goldbraun braten bis sie gar sind.

TIPP
Die Uruk mit Brot oder Salat servieren.



© goldinpic - pixabay

Afghanische Bolani

ZUTATEN FÜR DIE BOLANI (FÜR 4 PERSONEN)

3 Tassen

Mehl

1 TL

Salz

1 Tasse

Lauwarmes Wasser (nach Bedarf)

1 EL

Öl (optional)

4

Mittelgroße Kartoffeln,
gekocht und zerdrückt

3-4

Frühlingszwiebeln, fein gehackt

2 EL

Frischer Koriander, gehackt

1 TL

Salz

½ TL

Schwarzer Pfeffer

½ TL

Gemahlener Koriander oder
Kreuzkümmel (optional)

Nach Geschmack

Chilipulver

ZUTATEN FÜR DEN KNOBLAUCHJOGHURT

1 Becher

Naturjoghurt

1-2

Knoblauchzehen, fein gerieben

Nach Bedarf, etwas Salz

Nach Bedarf, getrocknete Minze

Nach Geschmack

Chilipulver

TIPP

Neben der Kartoffelfüllung gibt es auch beliebte Varianten mit Lauch, Hackfleisch oder Linsen.



ZUBEREITUNG

1. Teig kneten

Mehl, Salz und Wasser vermengen und etwa 8-10 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig anschließend für 30 Minuten ruhen lassen.

2. Füllung herstellen

Die gekochten und zerdrückten Kartoffeln mit den gehackten Frühlingszwiebeln, dem gehackten Koriander und den Gewürzen vermengen.

3. Teig befüllen

Den Teig in kleine Kugeln teilen und jede Kugel dünn ausrollen. Die Füllung auf eine Hälfte des Teiges geben, die andere Hälfte darüber klappen und die Ränder gut verschließen.

4. Joghurt-Guss zubereiten

Joghurt, Eier und Mehl glatt verrühren. Auflaufform aus dem Ofen nehmen und den Guss gleichmäßig darüber verteilen.

5. Teig ausbacken

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bolani bei mittlerer Hitze von beiden Seiten jeweils 3-5 Minuten goldbraun und knusprig braten.

6. Joghurt zusammenrühren & servieren

Die Zutaten für den Knoblauchjoghurt miteinander verrühren. Bolani mit dem Knoblauchjoghurt servieren

Zucchini-Mücver – Türkische Zucchini-Puffer

ZUTATEN (für 4-6 Personen)

2

Zucchini

2

Eier

½

Glas Milch

1

Handvoll Dill

100 g

Weißkäse (Beyaz Peynir)

1 Prise Salz

Nach Bedarf etwas schwarzer Pfeffer

Nach Bedarf etwas Öl zum Braten

ZUBEREITUNG

1. Zucchini Raspeln

Die Zucchini raspeln, mit einer Prise Salz vermischen und etwa 10 Minuten stehen lassen. Anschließend die Zucchini gut ausdrücken, damit möglichst viel Flüssigkeit entfernt wird. Die ausgedrückten Zucchini anschließend in eine Schüssel geben.

2. Zutaten vermengen

Zur Zucchini werden Eier, Mehl, fein gehackten Dill, zerbröselten Weißkäse und etwas schwarzen Pfeffer hinzugefügt. Alle Zutaten gut miteinander vermischen.

3. Zucchini-Puffer braten

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Mit einem Esslöffel portionsweise etwas von der Zucchini-Mischung in die Pfanne geben und die Mücver von beiden Seiten goldbraun braten. Die fertigen Zucchini-Puffer auf Küchenpapier legen, damit überschüssiges Öl abtropfen kann.



© foto-canvas-store - pixabay

Gefüllte Paprika (Türkische Art)

ZUTATEN FÜR DIE BOLANI (FÜR 4 PERSONEN)

- 8 Grüne Paprika
- 250 g Rundkornreis
- 2 Zwiebeln (fein gehackt)
- 2 Tomaten (gerieben oder fein gewürfelt)
- 2 EL Tomatenmark
- 3-4 EL Olivenöl
- 1 EL Paprikamark (optional)
- 1 TL Salz
- 1 TL Schwarzer Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Getrocknete Minze
- 1 Bund Petersilie (fein gehackt)
- 500 ml Heißes Wasser

TIPP
Mit Joghurt servieren.

ZUBEREITUNG

- 1. Gemüse vorbereiten**
Die Paprika waschen. Den Deckel abschneiden und die Kerne entfernen.
- 2. Reis waschen**
Den Rundkornreis sorgfältig waschen.
- 3. Gemüse braten**
Zwiebeln in Olivenöl glasig anbraten. Tomatenmark, Paprikamark und die Tomaten hinzufügen und kurz mitbraten. Den gewaschenen Reis hinzufügen und alles zusammen für 2-3 weitere Minuten braten. Anschließend Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Minze und Petersilie unterrühren.
- 4. Paprika befüllen**
Die Füllung in die Paprika geben. Die Paprika nur zu etwa ¾ befüllen, da der Reis beim Garen aufquillt. Die Paprika mit ihren Deckeln verschließen und in einen Topf stellen. Das heiße Wasser angießen und bei mittlerer Hitze ca. 40-50 Minuten zugedeckt garen bis der Reis weich ist.
- 5. Servieren**
Sobald der Reis gar ist, die Paprika aus dem Topf holen und heiß servieren.



© Jacques - pixabay

Kontakt:

**Bei Rückfragen stehen wir
Ihnen gerne zur Verfügung:**

Stadt Hamm | Jugendamt

Daniela Seewald

Fon: 02381 17-6152

Daniela.seewald@stadt.hamm.de

IMPRESSUM:

Herausgeber: Stadt Hamm | Der Oberbürgermeister | Jugendamt

Stadtteilkoordination Hamm-Westen

Auflage: 400 Stück | September 2026