BENN | SozDia Jugendhilfe, Bildung und Arbeit gGmbH

Mit Rezepten von engagierten Nachbarinnen aus Hohenschönhausen Nord

12 REZEPTE VON neBENNan

KALENDER 2022

NAIROUZ' YALANJI (WEINBLÄTTER)

ZUTATEN:

2 Zwiebeln
2 rote Paprika
2 grüne Paprika
1 Bund Petersilie
1 Bund Minze
1 Packung Weinblätter
1 Tasse Olivenöl
1 kleine Tasse Granatapfel-Sirup
3 Tassen Reis
3 Tomaten
1 TL Tomatenmark
1 TL Paprikamark
1 TL Salz
1 TL Zitronensaft

1. 2/3 Tassen Olivenöl in einen Topf geben und erhitzen. Die gehackten Zwiebeln darin für eine Minute anbraten. Die klein geschnittene Paprika hinzufügen. Nach wenigen Minuten die gehackten Tomaten hinzugeben und dünsten lassen. Dann Tomatenmark, Paprikamark, Salz und Pfeffer hinzugeben. Nach ca. drei Minuten den Reis untermischen. Gehackte Petersilie und Minze untermischen und anschließend die Hitze reduzieren.
2. Ein Weinblatt nehmen und aufklappen. Zwei EL der Reis-Mischung darauf legen und fest einrollen. Die Enden der Röllchen müssen geschlossen/eingeklappt werden. Die Weinblatt-Rollen in einem Topf nebeneinander legen.

3. In einer Schüssel Granatapfel-Sirup, 1 TL Salz, Zitronensaft und das restliche Olivenöl mischen. Diese Mischung über die Rollen gießen und den Topf bei kleiner Hitze köcheln lassen bis die Sauce dick wird. Die Rollen gut abkühlen lassen.

BENN HSH NORD | FOTO © BABAK BORDBAR

JANUAR 2022

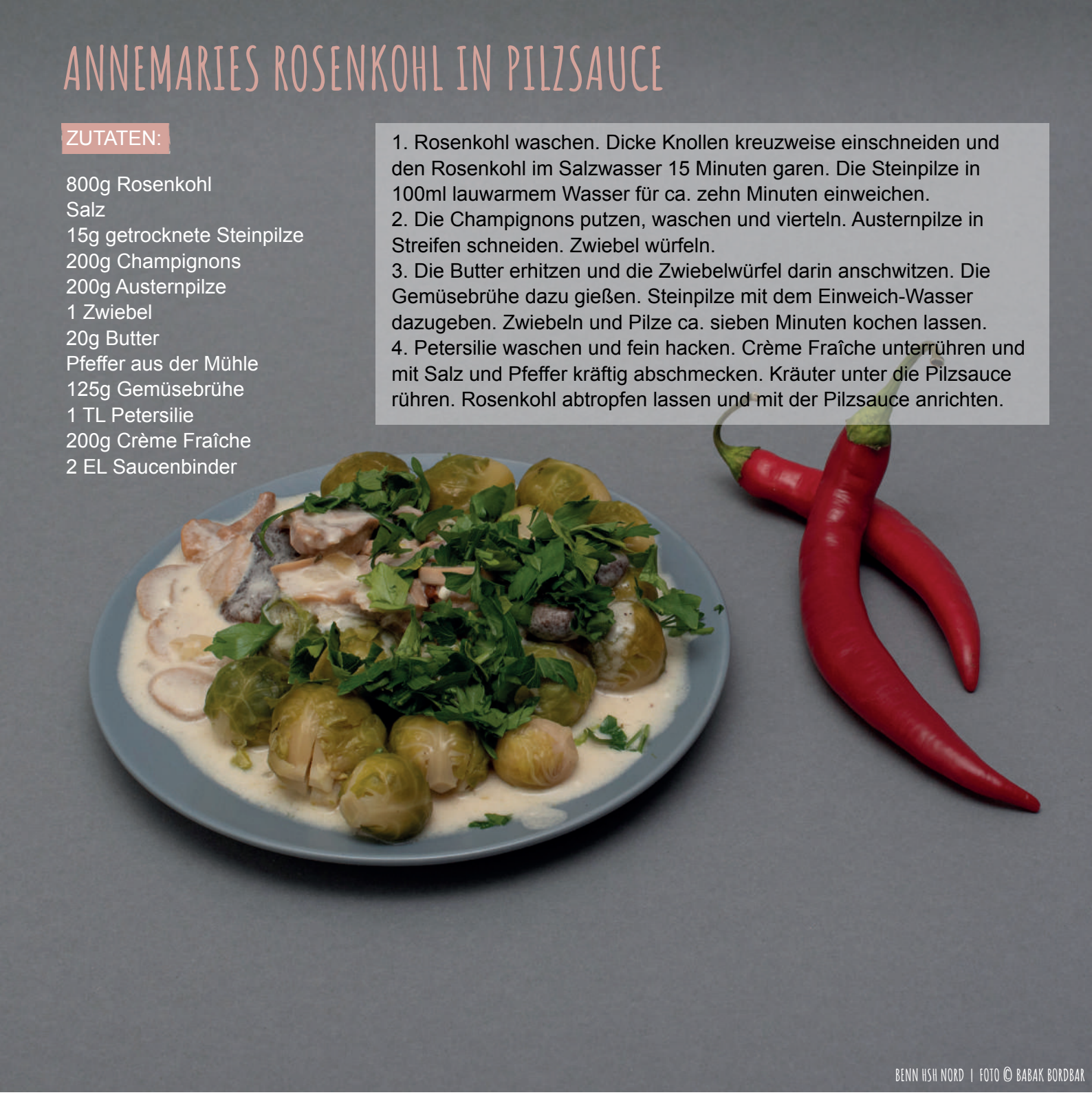
MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
					1 NEUJAHR	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

ANNEMARIES ROSENKOHL IN PILZSAUCE

ZUTATEN:

800g Rosenkohl
Salz
15g getrocknete Steinpilze
200g Champignons
200g Austernpilze
1 Zwiebel
20g Butter
Pfeffer aus der Mühle
125g Gemüsebrühe
1 TL Petersilie
200g Crème Fraîche
2 EL Saucenbinder

1. Rosenkohl waschen. Dicke Knollen kreuzweise einschneiden und den Rosenkohl im Salzwasser 15 Minuten garen. Die Steinpilze in 100ml lauwarmem Wasser für ca. zehn Minuten einweichen.
2. Die Champignons putzen, waschen und vierteln. Austernpilze in Streifen schneiden. Zwiebel würfeln.
3. Die Butter erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anschwitzen. Die Gemüsebrühe dazu gießen. Steinpilze mit dem Einweich-Wasser dazugeben. Zwiebeln und Pilze ca. sieben Minuten kochen lassen.
4. Petersilie waschen und fein hacken. Crème Fraîche unterrühren und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Kräuter unter die Pilzsauce rühren. Rosenkohl abtropfen lassen und mit der Pilzsauce anrichten.



BENN HSH NORD | FOTO © BABAK BORDBAR

FEBRUAR 2022

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

DANIAS MUSHABAK (SYRISCHES GEBÄCK)

ZUTATEN:

3 Tassen Wasser
1 Tasse Mehl
3 Tassen Grieß
1 Prise Salz
1 EL Speisestärke
1 TL Hefe
2 EL Rosenwasser
Öl zum Frittieren
1 Tasse Bienenhonig

1. Grieß, Mehl mit Speisestärke, Salz, Hefe, Rosenwasser und Zucker in einer Schüssel mischen und unter Zugabe von Wasser gut verkneten, bis ein dickflüssiger Teig entsteht. Den Teig eine halbe Stunde gehen lassen.
2. Eine Pfanne erhitzen, das Öl dazugeben, dann den Teig mit einem Spritzbeutel in die Pfanne geben und Kreise formen. Warten, bis die Kreise goldbraun und knusprig sind. Abschließend den Honig über das Gebäck geben.

BENN HSH NORD | FOTO © BABAK BORDBAR

MÄRZ 2022

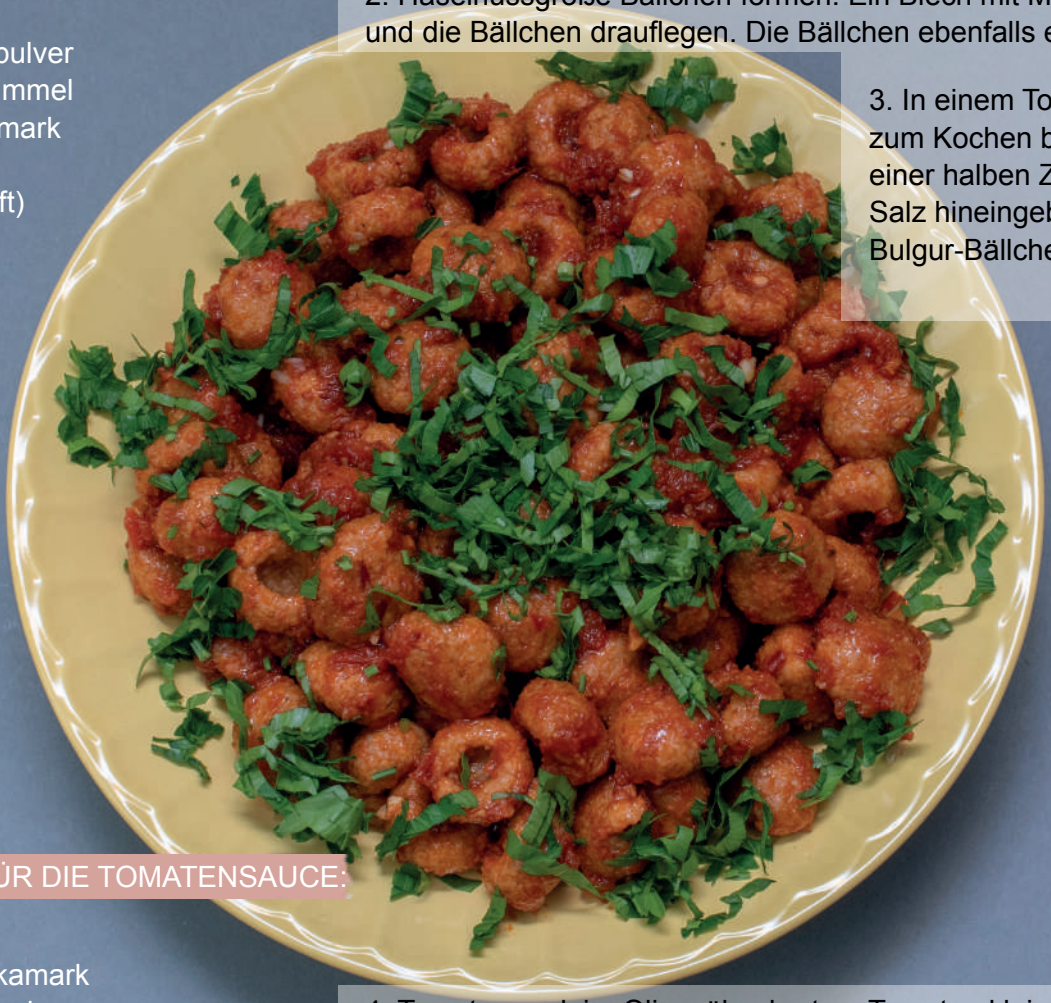
MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

NESLIHANS FELLAH KÖFTE (BULGUR-BÄLLCHEN)

ZUTATEN FÜR DIE BÄLLCHEN:

1 Glas Bulgur fein
½ Glas Mehl
1 Glas lauwarmes Wasser
1 TL Salz
1 TL Pfeffer
1 TL Paprikapulver
1 TL Kreuzkümmel
1 EL Paprikamark
50 ml Öl
1 Zitrone (Saft)

1. Den Bulgur im lauwarmem Wasser für 15 Minuten einweichen. Alle Zutaten mit dem Bulgur mischen und ordentlich durchkneten. Zwischendurch die Hände immer wieder nass machen und etwas Wasser in die Mischung geben. Es muss eine klebrige Masse werden, so dass die Bällchen beim Formen nicht auseinanderfallen.
2. Haselnussgroße Bällchen formen. Ein Blech mit Mehl bestäuben und die Bällchen drauflegen. Die Bällchen ebenfalls etwas einmehlen.



3. In einem Topf ca. 2 l Wasser zum Kochen bringen, Saft einer halben Zitrone und 1 TL Salz hineingeben und die Bulgur-Bällchen darin kochen.

ZUTATEN FÜR DIE TOMATENSAUCE:

2 Tomaten
1,5 EL Paprikamark
3 Knoblauchzehen
50 ml Öl
½ Bund frische Petersilie
1 TL rotes Paprikapulver

4. Tomatenmark im Olivenöl anbraten. Tomaten klein schneiden und dazugeben. Die Tomaten solange anbraten bis sie weich werden. Knoblauch dazugeben. Alles über die Bulgur-Bällchen geben und vermischen. Frische Petersilie kleinschneiden und darüber streuen.

BENN HSH NORD | FOTO © BABAK BORDBAR

APRIL 2022

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

HASSNAS TABOULEH

ZUTATEN:

2 Bund Petersilie
2 Frühlingszwiebeln
4 Stängel Minze
2 Tomaten
1 Zitrone
1 Paprika
1 Packung Bulgur
Olivenöl
Salz

1. Petersilie klein hacken, Frühlingszwiebeln klein schneiden, Minze klein zupfen/hacken und Tomaten stückeln.
2. Bulgur nach Packungsbeilage zubereiten. Alles in einer Schüssel mischen.
3. Zitronensaft, Salz, Paprika und Olivenöl dazugeben. Alles wieder gut mischen.

BENN HSH NORD | FOTO © BABAK BORDBAR

MAI 2022

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

NESLIHANS İRMIK HELVASI (GRIEßDESSERT)

ZUTATEN:

8g Butter
20ml Sonnenblumenöl
½ Glas Pinienkerne
1 ½ Gläser Weichweizengrieß
1 Glas Milch
1 Glas Wasser
1 Glas Zucker

1. Die Butter mit dem Öl in einem großen Topf erhitzen. Den Herd anschließend auf mittlere Stufe stellen und die Pinienkerne mit dem Grieß anrösten. Die Farbe muss sich so verändern, dass der Grieß wie nasser Sand aussieht. Das dauert etwa 20 Minuten.
2. Für den Sirup den Zucker und das Wasser in einem Topf aufkochen lassen und ca. eine Minute kochen. Dann die Hitze reduzieren.

3. Milch in einem separaten Topf aufkochen. Sobald der Grieß die perfekte Farbe angenommen hat, kann der Sirup hinzugegeben werden. Milch zugeben und nun wieder bei mittlerer Hitze aufkochen lassen. Sobald der Grieß kocht, den Deckel aufsetzen und den Herd auf niedrigste Stufe stellen. Das Grießdessert nochmal zehn Minuten quellen lassen.

BENN HSH NORD | FOTO © BABAK BORDBAR

JUNI 2022

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

RAHAFS FALAFEL

ZUTATEN:

1/2kg Kichererbsen (getrocknet)
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Salz
1 TL Pfeffer
1 TL Falafel-Gewürz
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Bund Minze
1 Bund Petersilie
1 TL Backpulver

1. Einen Tag lang ein halbes Kilo Kichererbsen in lauwarmem Wasser einweichen.
2. Die eingeweichten Kichererbsen mit einer halben Zwiebel zerkleinern. Kreuzkümmel, Salz, Falafel-Gewürz und eine Tasse fein gehackte Petersilie hinzufügen.
3. Backpulver und zerdrückten Knoblauch beimengen. Dann gut vermischen. Kleine Taler formen und in heißem Öl ausbacken.

BENN HSH NORD | FOTO © BABAK BORDBAR

JULI 2022

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ALIDAS HINGAL (TEIGTASCHEN)

ZUTATEN FÜR DEN TEIG:

500g Mehl
2 Eier
1 TL Salz
175ml Wasser

ZUTATEN FÜR DIE FÜLLUNG:

2 Zwiebeln
300g Kartoffeln
2-3 EL gehackte Petersilie
1/2 TL Salz
1/2 TL Pfeffer

1. Mehl in einer Schüssel sieben. Salz, Eier und Wasser hinzugeben. Alles zu einem festen Teig verkneten. Abgedeckt für eine halbe Stunde ruhen lassen.
2. Zwiebeln klein schneiden, mit Petersilie und den Gewürzen in einer Schüssel geben und gut vermischen.
3. Die Arbeitsfläche bemehlen und den Teig dünn ausrollen. Aus dem Teig große Quadrate schneiden und auf jedes Quadrat ½ TL der Füllung geben.
4. Taschen formen. Salzwasser zum Kochen bringen und die Teigtaschen ca. fünf Minuten kochen lassen.

Sauce:
700g Naturjoghurt zusammen mit zwei gehackten Knoblauchzehen und ½ TL Salz mischen.

BENN HSH NORD | FOTO © BABAK BORDBAR

AUGUST 2022

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

FATIMAS KONAFA

ZUTATEN:

110g Ghee
400g Konafa (türkische Fadennudeln)
2,5 EL Puderzucker
400g Mozarella
1,5 Tassen Zucker
1,5 Tassen Wasser
Saft einer halben Zitrone
2 EL Rosenwasser

1. Ein (Durchmesser 30 cm) Backblech mit Ghee einfetten, dann in den Kühlschrank stellen.
2. Das restliche Ghee im Topf schmelzen. Das gefrorene Konafa in kleine Stücken rupfen, dann Puderzucker hinzugeben und mischen.
3. Das geschmolzene Ghee darüber verteilen und gut mischen. Die Mischung gleichmäßig auf dem Blech verteilen und gut platt drücken.
4. Den Mozzarella gleichmäßig hinzufügen und alles bei einer Temperatur von 200 Grad für etwa 30 Minuten in den Ofen stellen (nur Unterhitze).

5. Für den Sirup Zucker und Wasser gut verrühren, Zitronensaft hinzufügen und alles erhitzen bis es kocht. Rosenwasser hinzufügen und zwei Minuten kochen. Das Konafa mit sehr heißem Sirup anrichten.

BENN HSH NORD | FOTO © BABAK BORDBAR

SEPTEMBER 2022

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

HASSNAS MUJADARRA (LINSEN-REIS-GERICHT)

ZUTATEN:

1 Tasse braune Linsen
1 Tasse grober Bulgur oder Reis
½ Tasse Olivenöl
2 mittelgroße Zwiebeln
Salz

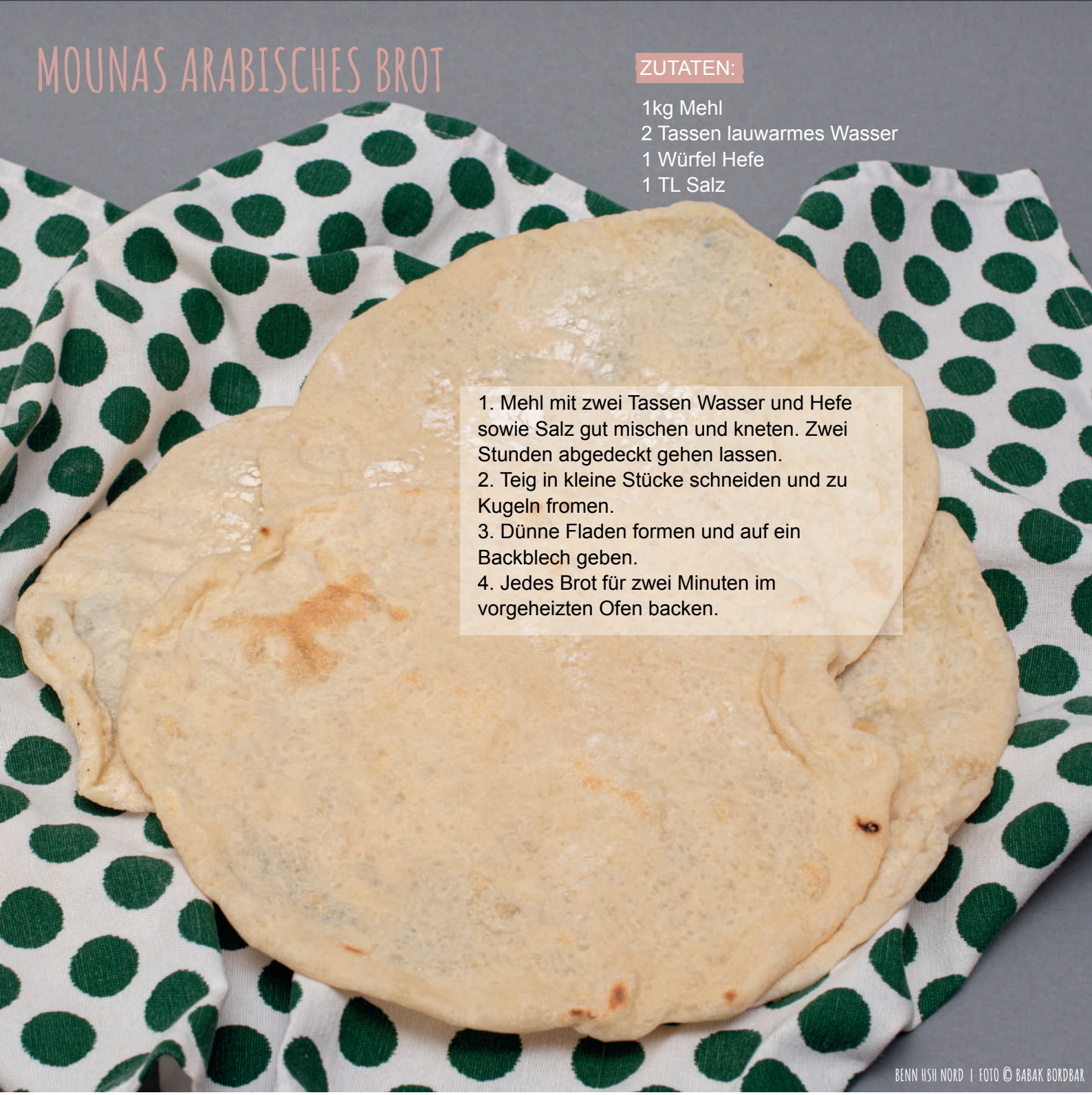
1. Die Linsen waschen und weich kochen, das Wasser abgießen und mit 1 ½ Tassen Wasser in einem Topf weiter köcheln und salzen. Den gewaschenen Reis oder Bulgur dazugeben, umrühren und warten bis das Wasser kocht. Bei schwacher Hitze weiter abgedeckt köcheln lassen.
2. Die Zwiebeln in große Stücke schneiden und in Öl anbraten. Dann die Zwiebeln auf einem Teller beiseite stellen.
3. Wenn der Bulgur weich ist und das Wasser im Topf verdunstet ist, das restliche Olivenöl über das Gericht geben.

BENN HSH NORD | FOTO © BABAK BORDBAR

OKTOBER 2022

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

MOUNAS ARABISCHES BROT



ZUTATEN:

1kg Mehl
2 Tassen lauwarmes Wasser
1 Würfel Hefe
1 TL Salz

1. Mehl mit zwei Tassen Wasser und Hefe sowie Salz gut mischen und kneten. Zwei Stunden abgedeckt gehen lassen.
2. Teig in kleine Stücke schneiden und zu Kugeln fromen.
3. Dünne Fladen formen und auf ein Backblech geben.
4. Jedes Brot für zwei Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

BENN HSH NORD | FOTO © BABAK BORDBAR

NOVEMBER 2022

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

LAYLAS SAUBOHNEN

ZUTATEN:

1 Packung getrocknete Saubohnen
1 Bund Koriander
4 Knoblauchzehen
½ Tasse Olivenöl
Salz und Pfeffer

1. Bedecke die Saubohnen mit reichlich kaltem Wasser und lasse sie für mindestens acht Stunden bzw. über Nacht einweichen.
2. Saubohnen in kochenden Wasser für 30 Minuten kochen und dann abgießen.
3. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Die Saubohnen dazugeben und anbraten.
4. Salz und Pfeffer nach Geschmack dazugeben und ständig rühren.
5. Nach etwa vier Minuten den gehackten Knoblauch und frischen Koriander dazugeben und nur noch wenige Sekunden weiterbraten.

BENN HSH NORD | FOTO © BABAK BORDBAR

DEZEMBER 2022

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

FOTO © CAROLIN RÜCKL

Wir bedanken uns von ganzem Herzen bei den Teilnehmerinnen des BENN-Erzählcafés und des -Frauenfrühstücks für ihre Teilnahme an beiden Projekten, für ihre Offenheit, ihre Rezepte, ihre Kochkünste und ihre Zeit. Nur durch Euch und Eure Unterstützung konnte dieses Herzensprojekt zum Jahresabschluss 2021 entstehen.
Mögen Eure Rezepte durch die Küchen Hohenschönhausens wandern und kochfreudige Nachbar*innen zum Nachkochen inspirieren. DANKE!

Haben Sie Anregungen und/oder Feedback zu unserem Kalender 2022? Dann freuen wir uns auf Ihre Rückmeldung.

Ihr und Euer BENN-Team Hohenschönhausen Nord

Kontakt:

Telefon: 030 92409984
Mobil: 0151 53595298
per E-Mail:benn@sozdia.de

während der Sprechzeiten hier:
Warnitzer Str. 14 (Ladenzeile im Warnitzer Bogen)
13057 Berlin

Bundesministerium des Innern, für Bau und Heimat
Investitionspakt Soziale Integration im Quartier
BENN Berlin Entwickelt Neue Nachbarschaften
SozDia Jugendhilfe, Bildung und Arbeit gGmbH
Familien Freundlich Lichtenberg
Senatsverwaltung für Stadtentwicklung und Wohnen
Bezirksamt Lichtenberg
BERLIN