

Ally's Garden



Sie haben zwei linke Kochlöffel oder einfach keine Lust oder Zeit, selber zu kochen?

Kein Problem. Gerne kochen Asylwerber für Sie und Ihre Freunde. Nähere Infos bei:

Flüchtlingsheim Innsbruck
Trientlgasse 2
6020 Innsbruck
Tel.: 0676 88 508 8449
asyl-hosp@aon.at

www.asyl-in-tirol.at

Infos für
- Interessierte
- Menschen, die mit oder für Asylwerber was tun
- für Asylwerber

Asylgerichte

Die Idee, die hinter diesem Kochbuch steht, ist den AsylwerberInnen die Möglichkeit zu bieten, eines ihrer Talente zu zeigen. Obwohl sie bei der Flucht aus ihrem Heimatland nicht viel mitnehmen konnten, haben sie doch Eines behalten:

Ihre Kochtradition

Mit ihren traditionellen Gerichten verwöhnen sie nicht nur ihre Familien, sondern auch neugierige Tiroler bei ihrem Samstags-Bufferet in der Markthalle.

Uns ist es ein großes Anliegen mit diesem Kochbuch zumindest die Geschmacksnerven für andere Kulturen zu öffnen, da wir die Augen viel zu gern vor dem Asylproblem schließen.

Beim Kauf dieses Buches können Sie nicht nur neue Gerichte und Geschmäcker entdecken, sondern Sie unterstützen auch die Asylantenheime Innsbrucks, da der Reinerlös den AsylanwerberInnen zu Gute kommt.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Nachkochen der teilweise ungewöhnlichen, aber zweifellos geschmackvollen Gerichten!

Mahlzeit und Danke für Ihre Unterstützung



Manuella aus Ghana ist bereits seit einem Jahr in Österreich. Das Rezept hat sie aus dem Kochunterricht ihrer Schule in Ghana.



Mihun (Fischsuppe)

- Zutaten: $\frac{1}{2}$ gelbe Paprika & $\frac{1}{2}$ rote Paprika
2 Knoblauchzehen (geschält)
1 Chilischote
1 Zwiebel (geschält)
1 Suppenwürfel
4 Kartoffeln
1 Dose geschälte Tomaten
1 kleine Knolle Ingwer
1 ganzer Fisch (z.B. Thunfisch)

Manuella Ady
aus Ghana

$\frac{1}{2}$ Zwiebel, die Knoblauchzehen, die entkernte Chilischote und den geschälten Ingwer mit 100 ml Wasser im Mixer verkleinern, eine halbe Tasse Wasser in einem Topf erhitzen, den halbierten Fisch in den Topf geben, Topf zu decken, köcheln lassen, Paprika waschen, entkernen und würfeln, den Inhalt des Mixers in den Topf geben, $\frac{1}{2}$ Doseninhalt mixer, Karotten in Scheiben schneiden, Tomaten in den Topf geben, Kartoffeln würfeln und waschen, dann zur Suppe geben, köcheln lassen und mit ein bisschen Wasser aufgießen, 15 min kochen lassen, abschließend Karotten und Paprika hinzufügen, nach 5 minütigem kochen ist die Suppe servierfertig!





Tibetanische Curry-Suppe

- Zutaten:
- Öl
 - Zwiebel
 - Tomaten
 - Kartoffeln
 - Curry
 - Salz

Zubereitung:

Gemüse klein schneiden und in einer Bratpfanne mit Öl anbraten. Mit 4 Gläsern Wasser aufgießen und mit Salz und ausgiebig Curry würzen.



Supa Lobi (Bohnensuppe)

Zutaten: 2 Dosen Kidney Bohnen
4 EL Butter
Paprika Pulver
Scharfe Paprika
1 Zwiebel
4 Kartoffeln
1 EL Mehl
1 Bund Petersilie



Rote Bohnen aus der Dose waschen und zerstampfen, Kartoffeln schälen und würfeln, dann mit 4 EL Butter in einem Topf glasig werden lassen, Kartoffeln stiften, 1 EL Mehl in den Topf geben und mit einem EL Paprikapulver verfeinern, nun mit 1-2 l Wasser ablöschen, Kartoffeln hinzufügen, Suppe ca. 15 min köcheln lassen, dann die Bohnen dazumengen, Petersilie klein hacken, scharfe Paprika würfeln und in die Suppe geben.

Heiß genießen!

Nudel-Suppe / Von: Odnoo ; Mungolet

ZUTATEN: 1 KARTOFFEL
100g FLEISCH NACH WAHL & GESCHMAK
 $\frac{1}{2}$ GRÜNE & $\frac{1}{2}$ ROTE PAPRIKA
2-3 GERIEBENE KAROTTEN
100-200g SUPPENNUDELN
1 SUPPEN WÜRFEL

FLEISCH IN EINER PFANNE ANBRATEN (MIT ÖL & ZWIEBELN)
NACH UND NACH DIE GERIEBENEN KAROTTEN BEIMENGEN
UND KARTOFFEL SIEHEN, ZERSTAMPFEN UND EBENFALLS
DAZU GEBEN
DAS GANZE MIT 1 LITER WASSER AUFGIEßEN UND
SUPPENWÜRFEL DAZU
WENN ALLES KÖCHT -> NUDELN DAZUGEBEN
PAPRIKA KLEINSCHNEIDEN UND AUCH DAZUGEBEN!
NACH BELEBEN WÜRZEN UND ZUM SCHLUSS NOCH
 $\frac{1}{2}$ LITER WASSER ZUGIEßEN.
EINKOCHEN LASSEN -> FERTIG!

> jugendmesse der mk

- > 500g Tomatensauce
- > 1/2 Zwiebel
- > scharfes Paprikapulver
- > 2 Dosen Thunfisch
- > 1 Suppenwürfel
- > weißer Pfeffer, Curry
- > 1 1/2 Gläser Reis

Die Zwiebel in Öl anbraten, dann die Tomatensauce hinzugeben, kräftig mit Salz, Pfeffer und Curry würzen und anschließend Thunfisch hinein.

gut 45 min vor sich hin köcheln lassen.

Dann den Reis zur Tomatensauce geben und 5 min lang ständig umrühren. Schließlich mit dem Wasser aufgießen. Auf niedriger Stufe solange köcheln lassen, bis das Wasser weg ist. Ständig rühren.

in der

KRYPTA

der Jesuitenkirche

CHOLOF-RICE

von Giuliana
Ghana

sonntags

19.00

während der schulzeit

KRYPTA

der Jesuitenkirche

sonntags

19.00

während der schulzeit



Forellen mit Kartoffeln

Elmira Armenien

Zutaten: 1 Zwiebeln

5 mittelgroße Kartoffeln

2 Forellen

100g Butter

Tomatensauce

4-5 getrocknete Lorbeerblätter

Paprikapulver, Pfefferkörner

frische Petersilie, frischen Estragon

Geschälte Kartoffeln mit etwas Öl in einen großen Topf geben, danach die anderen Zutaten in der unten erwähnten Reihenfolge im Topf übereinanderschichten: Fisch, danach die Gewürze und die Tomatensauce, schließlich noch die Kräuter und die in kleine Stückchen geschnittene Butter. Auf den Herd stellen und auf mittlerer Stufe einschalten jetzt noch ca. 3 Gläser Wasser zugeben, Deckel drauf und eine halbe Stunde köcheln lassen.

Salat: geschnittenes Kraut, geriebene Karotten, Zwiebeln und Petersilie in einer Salatschüssel mit schwarzem Pfeffer, Olivenöl und Zitronensalz anmachen



Karotten aus dem Wok mit Reis und Salat

Zutaten: 4 gestiftete Karotten
200g Schweinefleisch in kleinen Stückchen
Sojasauce
2 Tassen Reis
2 gestiftete Knoblauchzehen
4 Tomaten
1 Gurke
Nussöl



Etwas Nussöl im Wok erhitzen, Karotten und Knoblauch ca. 5 min anbraten, Fleisch in die Mitte des Woks geben und großzügig salzen, anschließend mit Sojasauce würzen und auf kleiner Flamme köcheln lassen:

Währenddessen den Reis in ca. 4 Tassen Wasser kochen, den Salat vorbereiten (dafür Tomaten und Gurken in Scheiben schneiden und mit Zucker und Öl anmachen). Jetzt den Reis mit dem Fleisch und den Karotten anrichten.





Rezept von:
FATMA

TÜRKISCHE POKCA

Zutaten (Teig): $\frac{1}{2}$ kg Mehl, 100ml Milch, 100ml Öl, 2 Eier, etw. Sesam
 $\frac{1}{2}$ Germwürfel, 1TL Zucker, 1TL Salz, 1 Dotter

Zutaten (Füllung): 250g Schafskäse (Feta), 1 Bund Petersilie

Zubereitung: Mehl, Öl, Milch, 2 Eier, Germ, Zucker, Salz in einer Schüssel vermengen und solange mit dem Kochlöffel schlagen, bis sich der Teig vom Löffel löst.

Nenn zu trocken: mehr Milch
zu klebrig: mehr Mehl

Dann den Teig zugedeckt 1h ruhen lassen.

Füllung: Petersilie abzupfen und klein zerhacken, Feta zerbröseln und mit der Petersilie vermischen.

Den geruhten Teig in eiergroße Kugeln formen, dann in ca. 0,4mm dicke Flächen (kreisförmig ϕ 10cm) auswalzen.

1EL von der Füllung pro Teigtasche verwenden.

Mit den Fingerspitzen die Ränder zusammendrücken u. verschließen. Die Taschen mit Dotter bestreichen und mit Sesam bestreuen. So und jetzt ab ins (vorgewärzte) Rohr und bei 200°C ca 25.min.

backen bis die Pokca goldbraun sind.



Kadiatou aus Guinea ist schon seit 2 Jahren und 8 Monaten in Österreich. Sie hat 3 Kinder und hält hier ihren jüngsten Sohn im Arm.



COUSCOUS AVEC HAMBURGER

Kadiatou, Guinea

- Couscous (1 Schale)
- Gemüse (z.B. Karotten, Erbsen, Bohnen)

- 1 kg Faschierles
- Zwiebeln (1/2 Stück)
- Paprikapulver, Salz, Pfeffer
- 8 hartgekochte Eier

Das Gemüse in etwas Öl anbraten, dann den Couscous hinzugeben und mit derselben Menge Wasser aufgießen. In einer anderen Pfanne Zwiebel anbraten, dann auch noch Kartoffeln zufügen. Diese werden etwas mit Salz und Paprikapulver gewürzt.

Das Fleisch zu Knödelgroßen Kugeln formen, zuvor noch mit Zwiebeln, Paprikapulver und Pfeffer würzen.

Die Fleischklöße zu den Kartoffeln in die Pfanne geben und garen.

Sind sie fertig, stein und auf jedes Stück ein Viertel Ei legen.

Zusammen mit dem Couscous und den Kartoffeln servieren





Zakaramb

Armenien



Zutaten (ca. 4 Personen):

- 1 Kopf Karfiol
- 4 Eier
- 3 Spitzpaprika (scharf)
- 2 normale Paprika
- 6 Kartoffeln
- Butter & Öl

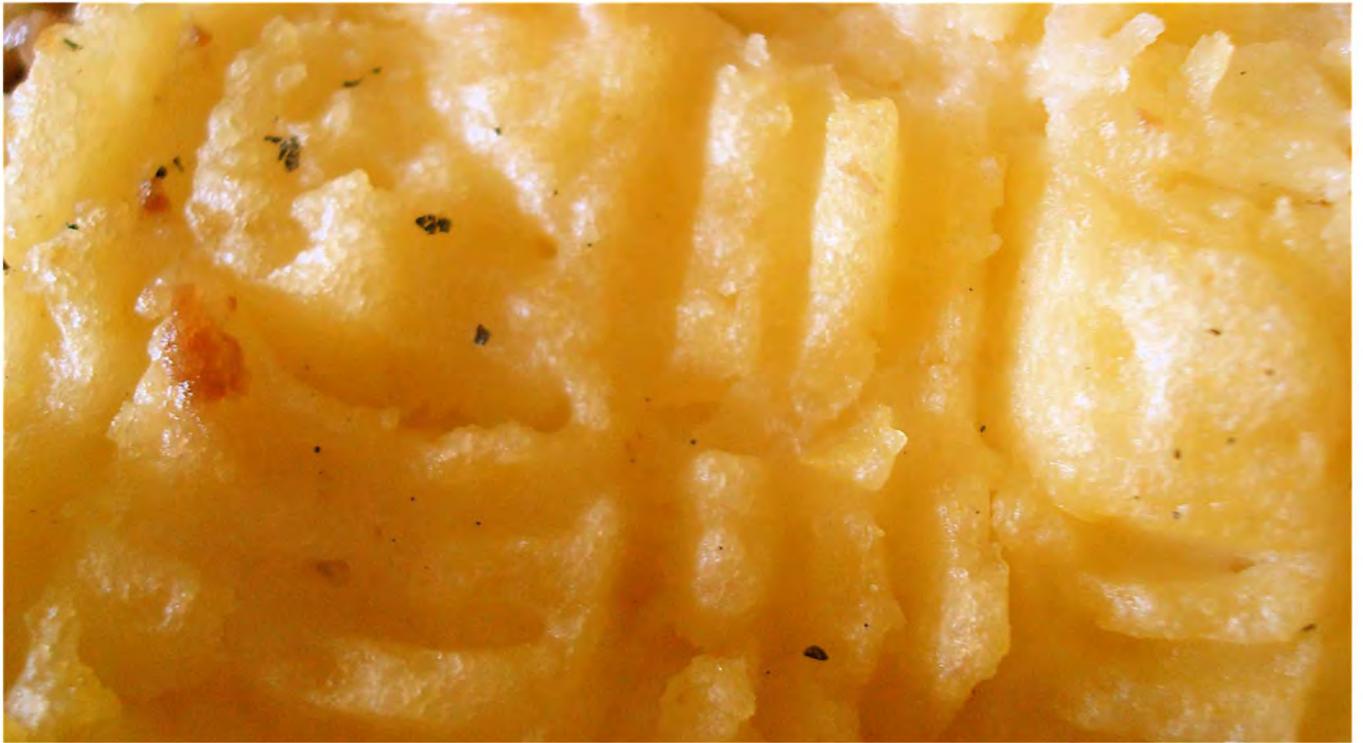
Kartoffel u. zerkleinerten Karfiol in Salz wasser kochen.
3-4 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Eier aufschlagen
und eine Prise Salz zugeben. Karfiol in den Eiern
schwänken, dann in Öl ausbacken.

Er ist fertig, wenn er auf beiden Seiten goldbraun ist.

Nun die zerteilten Paprika im heißen Öl anbraten,
Kartoffeln (gekocht) schälen und mit der Butter
zerstampfen. Anschließend salzen und mit
einem EL Paprikapulver verfeinern.

Alles auf einem Teller anrichten und genießen!





Kartoffeln mit Fleisch

Saran und Enkhotgon / Mongolei

Zutaten:

- 1kg faschieretes Rindfleisch
- Zwiebel
- Knoblauch
- Pfeffer
- 5 mittelgroße Kartoffeln
- Milch
- weiche Butter

Das Faschierte mit den kleingeschittenen Zwiebeln und dem Knoblauch vermischen und auf ein Backblech verteilen. Kartoffeln kochen, schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Anschließend mit Milch und Butter vermengen mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Fleisch nun mit Püree bedecken und in das Backrohr schieben.

Nun ca. eine halbe Stunde auf 180°C backen.

Asiatisches Reisgericht

• Zutaten: (für 2 Portionen)

- Öl
- Knoblauch
- 150 g Reis
- 200 g Schweinefleisch
- 1 Karotte
- Chinakohl (~ 2 Blätter)
- Sojasauce
- Salz

• Zubereitung:

- Reis kochen
- Karotten schälen und in Streifen schneiden, anschließend den Kohl waschen und ebenfalls in Streifen schneiden. Den Knoblauch fein hacken

und zusammen mit dem Gemüse in der Pfanne mit etwas Öl anbraten. Das Schweinefleisch in mundgerechte Stücke schneiden und zum Gemüse in die Pfanne geben. Wenn das Fleisch durch ist mit Sojasauce und Salz würzen und zusammen mit dem Reis servieren.



Chatscha Bum

Zutaten: Blätterteig (gekauft)

- 200g Pizza Mozzarella
- $\frac{1}{2}$ (125g) Feta

Teig' 6keln (Quadrate), mit Feta und Mozzarella füllen, zu einem 3Eck klappen und mit Dotter bestreichen.

Bei 200°C für ca. 15 min ins Rohr schieben.

von Susanne / Armenien





"FINGERBROT" - MARTNAKASH
(ARMENIEN)

ZUTATEN: 1 KG MEHL
1x FRISCHEN GERM (WÜRFEL)
SALZ
 $\frac{1}{2}$ LITER LAUWARME WASSER

ZUTATEN VERMISCHEN UND NACH 10 MIN
MIT DER FAUST "SCHLAGEN" (= KNETEN!)
 $\frac{1}{2}$ STUNDE RUHEN LASSEN BIS ER AUFGEANGEN
IST. (TUCH / PLASTIKSACK DRÜBER)
ÖL AUF ARBEITSFLÄCHE VERTEILEN & 3 GLEICH GROßE
LAIBE DORT 10 MINUTEN LIEGEN LASSEN
~~Das~~ BLECH MIT MARGARINE / BUTTER EINFETTEN,
DAS ROHR AUF 250° VORHEIZEN
ANSCHLIEßEND BROT REIN & CA 20 MINUTEN
BACKEN



Kuchen

Tamara/Tschetscheni

Zutaten:

- 6 Eier
- 1 Becher Joghurt
- 1 Becher Milch
- 2 Becher Zucker
- 2 Becher geriebene Nüsse (nach Geschmack Mandeln oder Haselnuss)
- 50 g weiche Butter
- 3 Becher griffiges Mehl
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- Zitronensaft

Teig: 4 Eier, 1 1/2 Becher Zucker und Butter schaumig rühren, Milch und Joghurt hinzufügen und löffelweise Mehl, Nüsse und Backpulver beimengen. Auf Backblech ausbreiten und bei ca 200°C eine halbe Stunde backen.
Für die Glassur 2 Eier mixen, 4 EL Zucker und Zitronensaft einrühren. Auf dem warmen Kuchen gleichmäßig verteilen und mit geriebenen Nüssen bestreuen.
Auskühlen lassen, in handliche Stücke schneiden und auf längliche Tablett's legen.



armenisches Éclairé

von Susanne

Teig: 1 Glas Wasser
200g Mehl
100ml Milch
200g Margarine

Wasser in einem Topf erwärmen, eine Prise Salz.
Margarine dazugeben, auf voller Hitze kochen lassen,
Mehl einrühren und 10-15 Minuten auf dem Herd
den Teig mit einem Löffel kneten.
vom Herd nehmen und auskühlen lassen.

dann den Teig in einen Spritzbeutel geben und in
beliebig großen Häubchen auf dem Blech verteilen.

ab ins Backrohr (200°C) bis die Éclairés goldbraun sind.

~~Schnittlich die ausgekühlten in der Hälfte auseinander
schneiden und die Creme~~

Creme: 100g Zucker
2 Esslöffel Mehl
200 ml Milch
200g Butter
2 Päckchen Vanillezucker

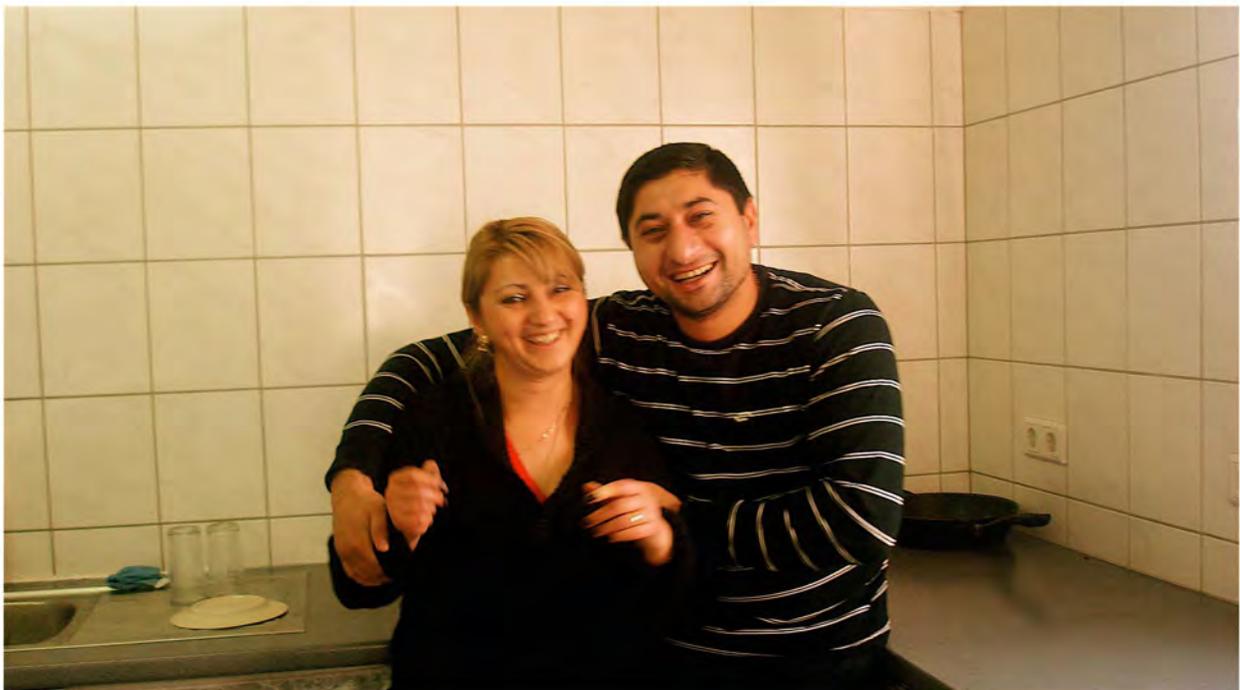
Zucker, Mehl und Milch in einem Topf verrühren
und auf höchster Stufe aufkochen lassen.
ständig umrühren bis es zu einem dickflüssigen
Brei wird, dann Butter dazugeben.
schließlich den Topf vom Herd nehmen und auskühlen
lassen

Zum Schluss die Éclairés mit einem Messer aufschneiden
und mit der Creme füllen.
als finish mit Staubzucker bestreuen



Elmira und ihr Mann sind nun schon seit 5 Jahren in Österreich.

Sie haben uns am 1. Abend herzlich in ihre Wohnung zum Essen eingeladen und uns mit armenischen Speisen begeistert!



Leis (Kuchen)

- Zutaten:
- 4 EL Honig
 - 200g Zucker
 - 4 Eier
 - 2 1/2 Gläser Mehl

- für die Creme:
- 250g weiche Butter
 - 1 Päckchen Vanillezucker
 - 2 Dosen à 400g Kondensmilch
 - 2 TL Kakaopulver
 - 100g geraspelte Schokolade
 - 100g geriebene Walnüsse

Elmira
aus Argentinien

Honig und Zucker im Wasserbad unter kräftigem Rühren erwärmen, bis alles zu einer flüssigen Masse geworden ist. Vom Herd nehmen und die Eier nacheinander einrühren und wieder ins Wasserbad stellen, löffelweise das Mehl hinzufügen; nun etwa 5 min köcheln lassen, dann Masse auf einer gut eingemehlten ~~Masse~~ Arbeitsfläche kneten. Den Teig in 4 gleichgroße Teile schneiden und jeden einzeln auf einem Blech dünn ausgewalzt backen (ca 10 min bei 180°C). Für die Creme in der Zwischenzeit die Butter mit Vanillezucker und Kakapulver vermischen, dann die Kondensmilch langsam, löffelweise einrühren.

Abschließend zwischen jede der 4 Teigschichten Creme streichen und obenauf noch mit der Schokolade und den Nüssen verzieren.

LIMONE

ZUTATEN:
TEIG: 700g Mehl, $\frac{1}{4}$ kg Margarine, 3 Dotter,
 $\frac{1}{4}$ kg Naturjoghurt, $\frac{1}{2}$ TL Natron

ZUTATEN:
FÜLLUNG: 125g Rosinen, 2 Zitronen
150g Zucker

TEIG: Zuerst Mehl und Margarine vermischen, in einer 2. Schüssel Dotter, Joghurt u. Natron verrühren. Jetzt beides zu einem Teig kneten. Dann in 4 gleichgroße Stücke teilen. Die Stücke in etwa Pizzagröße auswalzen (ca. 2mm dick), in 8 Pizzastücke schneiden.

FÜLLUNG: Die Zitronen auspressen, Schale zerkleinern und mit den Rosinen und dem Zucker vermengen.

Jeweils 1 großen TL der Füllung am breiteren Ende des Stückes verteilen und dann zur Spitze hin einrollen. Die kleinen Kipferl auf dem Blech auflegen und mit Eigelb bestreichen. In das vorgewärmte Rohr schieben und in etwa 20min bei 200°C backen.

Kochkurs in Asylwerbers Küche



Viel mussten die Asylwerber bei ihrer Flucht zurücklassen. Eines nahmen sie mit: Ihre Kochkünste.

In "Asylwerbers Küche" brodeln spannende afrikanische Eintöpfe, leckere tschetschenische Kuchen und duftende armenische Brote. Dies und viel mehr lehren Asylwerber bei Kochkursen in Innsbrucks Flüchtlingsheimen.

Kochkurse finden jeden letzten Donnerstag im Monat um 19 Uhr im Flüchtlingsheim Reichenau, Trientlgasse 2, statt. Sie enden mit einem gemeinsamen Mahl.

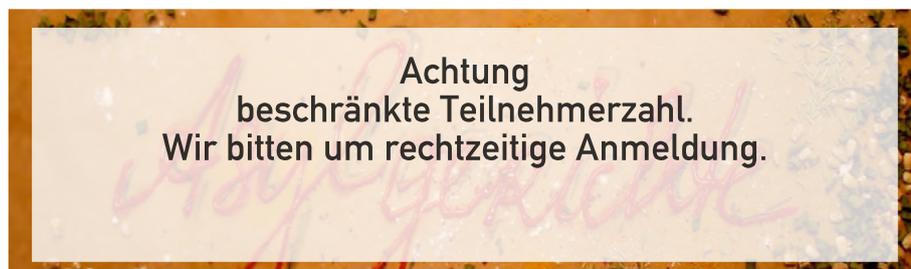
Kosten:

Freiwillige Spenden, die zumindest den Lebensmittelkosten entsprechen (empfohlener Mindestbeitrag: 10 Euro)

Anmeldung und Informationen:

Christoph Nußbaumer, Tel. 0676 88 508 7822,
mail. asyl@nuszbaumer.com

Ein Newsletter informiert über jeden Kurs. Newsletter-Anmeldung an asyl@nuszbaumer.com mit dem Betreff "Newsletter Kochkurs".



***Vielen Dank an unsere Sponsoren, ohne die die
Verwirklichung dieses Projektes nicht möglich
gewesen wäre!***

Das 72h-Team: Die Jesuitinnen

***Katharina Alfreider
Julia Dubsek
Simone Häckl
Constanze Hauser
Teresa Messner
Antonia Rauch
Justina Rauch
Magdalena Saxer***

