



Inhaltsverzeichnis

Einleitung 5

Fajita 7

Kebab-Pizza 13

Auberginenquark 19

Linsensuppe 25

Burger 29

Kartoffelpuffer 35

Kebab im Fladenbrot

41

Danksagung und Kontakt

47



„Moin moin, hast du Lust dein Lieblingsessen zusammen mit netten Leuten in entspannter Atmosphäre zu kochen?“

So haben wir im September 2021 begonnen junge Männer (zwischen 15 und 27 Jahren) in Bahrenfeld einzuladen, sich mit uns freitags zum gemeinsamen Kochen und Austauschen im Jugendzentrum Bahrenfeld zu treffen.

Neben Qabuli, Auberginenquark, Kebab Pizza und Fajitas wurde gekickert und Pool gespielt. Bei Tee entscheiden wir gemeinsam, welches Lieblingsrezept wir kochen wollen.

Nach dem Einkaufen geht es bei Musik gemeinsam ans Zwiebeln schneiden.



Es kann losgehen ...



Dazwischen haben wir verschiedene Themen diskutiert. Darunter zum Beispiel Fragen wie:

„Warum kochen in Restaurants häufig Männer, zu Hause für die Familie aber oft Frauen?“

oder

„Was wünscht ihr euch für Veränderungen für eine Gesellschaft in der alle Menschen gleichberechtigt sind?“

Mit diesem Kochbuch möchten wir Euch nicht nur einladen, die Rezepte zu Hause nachzukochen, sondern Euch auch über Fragen der Gleichberechtigung und des Miteinanders Gedanken zu machen. Dafür gibt es zwischen den Rezepten immer wieder Seiten mit spannenden Fragen, auf denen genug Platz ist, Eure Gedanken zu notieren.

Viel Spaß beim Kochen und Nachdenken wünschen die jungen Männer der com!Büse-Gruppe, Stefan und Saskia

Fajitas

Wie werden eigentlich Tortillas richtig zubereitet? Dünne ausgerollt oder per Wurftechnik zwischen den Händen gedehnt? Im Ofen oder in der Pfanne?

Wie auch immer ihr euch entscheidet: am Ende kann sich jede Person ihre Tortillas mit den eigenen Wunschzutaten belegen.



Und so soll es später aussehen.



Zutaten für circa 8 Personen:

Für die Tortillas:

- 440 Gramm Mehl
- 2-3 Teelöffel Salz
- circa 200 Milliliter lauwarmes Wasser
- 6 Esslöffel Olivenöl

Für die Füllung:

- 2 Avocados
- 3 Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- eventuell $\frac{1}{2}$ Chilischote
- 2 Esslöffel Zitronensaft
- 4 Esslöffel Olivenöl
- 600 Gramm Pouletfleisch
- 1 Pepperoni
- Wunsch-Gemüse (z.B. Paprika, Zucchini, Pilze)
- 1 Salatkopf
- 1 Dose Mais
- Paprikapulver, Chili, Salz und Pfeffer
- Joghurt
- Sriracha-Soße



Hier entsteht der Teig, während schon die Zwiebel.

Für die Tortillas:

440 Gramm Mehl mit 2-3 Teelöffeln Salz vermengen. Dann circa 200 Milliliter lauwarmes Wasser und 6 Esslöffel Olivenöl dazugeben. Alles kneten bis der Teig glatt und geschmeidig ist.

Etwas ruhen lassen, dann den Teig in circa 16 Stücke teilen und möglichst dünn ausrollen.

Auf mittlerer Hitze in einer beschichteten Pfanne beidseitig gleichmäßig backen. Dann zum Warmhalten abgedeckt in den circa 50 Grad warmen Backofen!





Für die Füllung:

1. Guacamole:

2 Avocados auslöffeln und in eine Schüssel geben.

1 Zwiebel, 1-2 Knoblauchzehen, (eventuell $\frac{1}{2}$ Chilischoote) fein schneiden und dazugeben. 2 Esslöffel Zitronensaft dazugeben und alles vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Weiße Soße:

Joghurt in eine Schüssel geben und je nach gewünschtem Schärfegrad mit Sriracha-Soße verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Pouletfleisch:

2 Esslöffel Olivenöl in in eine Pfanne geben, 600 Gramm Pouletfleisch gut anbraten und würzen.

4. Gebratenes Gemüse:

2 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. 2 Zwiebeln und 1 Pepperoni in feine Streifen schneiden und leicht anbraten. Nach Belieben weiteres Gemüse (Paprika, Zucchini, Pilze) jeweils einzeln leicht anbraten. Mit Paprika, Chili, Salz und Pfeffer würzen.

5. Salat:

Salatblätter waschen und servieren. Mais abtropfen und in einer Schüssel servieren. Die Fajitas werden auf dem Tisch nach Wunsch gefüllt, gerollt und von Hand gegessen!



**Was denkt ihr, warum ist unsere Kochgruppe
com!Büse nur für Männer?**





Kebab-Pizza

Einer unserer Teilnehmer hat für 7 Jahre in Schweden gelebt und uns ein sehr beliebtes schwedisches Gericht vorgeschlagen, die Kebab-Pizza.

Ähnlich wie der Döner-Kebab im Fladenbrot in Deutschland zu einem neuen „Nationalgericht“ wurde, ist die Kebab-Pizza mit Pommes ein sehr populäres Gericht für viele Menschen in Schweden.

Da es schwierig war, Rezepte auf Deutsch zu finden, haben wir durch Übersetzung schwedischer Rezepte durch unseren Teilnehmer und durch YouTube Videos unsere eigene improvisierte Version der Kebab-Pizza geschaffen.





Zutaten für circa 8 Personen:

Für den Teig:

- 1 Kilogramm Weizenmehl
- 600 Milliliter Wasser
- 4 Teelöffel Salz
- 10 Gramm Frischhefe

Für den Belag:

- 1 Glas/Packung passierte Tomaten
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Packungen Mozzarella
- 1 Packung Pizzastreukäse
- 200 Gramm grüne Pfefferonen
- 800 Gramm Geflügel Kebab Fleisch
(Tk anbraten oder frisch vom „Dönergrill“)
- 1 Packung Tiefkühlpommes
- Mayonnaise und/oder Knoblauchsauce

Hier wird fleissig gearbeitet.



Vorher ...



... nachher



Und so geht's:

Für den Teig in einer Schüssel Mehl, Wasser, Hefe und Salz verkneten.

Anschließend abgedeckt für circa 30 Minuten ruhen lassen und dann dünn ausrollen und mit passierten Tomaten bestreichen.

Mozzarella und rote Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden und zusammen mit dem Streukäse auf der Pizza verteilen.

Danach kommt das Ganze bei 200 Grad Ober- und Unterhitze für circa 15 Minuten in den Ofen, bis der Käse geschmolzen ist.

Pizza herausnehmen und die Pommes für den auf der Packung angegebenen Zeitraum in den Backofen geben.

Anschließend die Pizza mit dem Kebab Fleisch, Pommes und Pfefferonen belegen und noch einmal für ein paar Minuten in den Ofen.

Zum Schluss kommt noch je nach Geschmack Mayonnaise und/oder Knoblauchsauce obendrauf. In Stücke schneiden und servieren.

Die weiße Sauce soll in Schweden eine andere sein, als wir sie verwendet haben. Da wir nicht genau wussten, welche wir nehmen sollen, haben wir uns für Mayonnaise und Knoblauchsauce entschieden.

Schmeckt auf jeden Fall auch so super lecker.



**Welche Art von Essen mögt ihr gerne?
Was verbindet ihr mit diesem Essen?**





Auberginenquark



Und so wird es dann aussehen.

Beim Kochen des Auberginenquarks – ein Essen, das ursprünglich aus dem Iran kommt – tauschten wir uns zu den verschiedenen Gewohnheiten rund um das Thema Kochen in unserer Gruppe aus.

Wir diskutierten Erfahrungen, die sowohl Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen den einzelnen Teilnehmenden, Familien und Umfeldern aufzeigen.



Zutaten für circa 8 Personen:

- 6 mittelgroße Auberginen
- circa 10 Knoblauch-Zehen
- ausreichend Bratöl
- Minze-Kräuter (getrocknet)
- 1 Kilogramm Speisequark
- Wasser
- Salz, Kurkuma, schwarzen Pfeffer und Currypulver
- Röstzwiebeln
- 250 Gramm Walnüsse
- Fladenbrot



Fast fertig!



Und so geht's:

Zuerst die Auberginen nach Bedarf schälen, dann vierteln und in ein Metallsieb geben. Einen relativ großen Topf nehmen, zur Hälfte mit Wasser befüllen und zum Kochen bringen. Dann ein Metallsieb mit den Auberginen in den Topf stellen, sodass der Korb nicht auf den Pfannenboden schlägt und die Auberginen gedünstet werden. Nach einer halben Stunde sind die Auberginen fertig und weich. Diese dann vollständig zerdrücken.

Circa 10 Knoblauchzehen in kleine Spalten schneiden und in ausreichend Öl anbraten. Danach getrocknete Minze-Kräuter zum Garnieren in Öl anbraten.

Circa 1 Kilogramm Speisequark in einer Schüssel unter der Zugabe von Wasser rühren. Wenn der Quark cremig ist, zu den Auberginen geben und alles vermischen. Dann bei schwacher Hitze umrühren und Salz, Kurkuma, schwarzen Pfeffer und Currypulver hinzufügen.

Den Auberginenquark in einen Teller oder eine Schüsseln geben und mit Röstzwiebeln, scharf gebratenem Knoblauch und Minz-Öl garnieren.

Zum Dekorieren verwendeten wir gehackte Walnüsse. Dazu Fladenbrot und Quark servieren. Dann ist das Essen fertig!

Und so sieht es fertig aus.



Gleich wird reingehauen.





**Warum kochen in Restaurants häufig Männer?
Zu Hause für die Familie aber oft Frauen?**





Linsensuppe

Linsensuppe ist eines der Lieblingsgerichte von Stefan:

„Ich verbinde damit Kindheit, weil meine Mutter dieses Gericht öfter gekocht hat. Daher wollte ich meine Version von Linsensuppe alla Mama den anderen Teilnehmenden von com!Büse näher bringen“.



Lecker Linsensuppe.



Zutaten für circa 8 Personen:

- 250 Gramm getrocknete Linsen oder 2 Dosen Linsen
- 1 große Zwiebel
- 1 Bund Suppengrün
- 400 Gramm Kartoffeln
- 300 Gramm Mettwürstchen (oder Alternative)
- 2 Liter Gemüsebrühe
- 2 Lorbeerblätter
- Salz, Zucker, Pfeffer, Butter (oder Margarine),
- Petersilie und Essig nach Geschmack



Und so geht's:

Für die Linsensuppe werden entweder getrocknete Linsen einige Stunden vor dem Kochen in Wasser eingeweicht oder – wenn es schnell gehen soll – können auch Linsen aus der Dose verwendet werden.

Zuallererst zur Vorbereitung Suppengrün (Karotten, Knollensellerie, Lauch) und Kartoffeln schälen und in mund-gerechte Würfel schneiden. Dann Zwiebeln fein in Würfel schneiden, anschließend Mettwurstchen (da auch muslimische Teilnehmende in unserer Gruppe sind, haben wir uns für Merguez-Wurstchen entschieden) in circa 2 Zentimeter dicke Scheiben schneiden und beides zusammen in einem großen Topf anbraten (für Veganer*innen können die Wurstchen einfach weggelassen werden. Die Suppe schmeckt auch ohne Fleisch sehr lecker).

Wenn sich am Boden Röststoffe bilden, mit circa 2 Litern Gemüsebrühe aufgießen. Dann das gewürfelte Gemüse dazugeben und mit Salz, Pfeffer, 2 Lorbeerblättern und einer Prise Zucker würzen. Anschließend das Ganze für circa eine halbe Stunde kochen lassen.

Am Ende mit einem guten Schuss Essig und ordentlich Butter (oder Margarine als Alternative) abschmecken, gegebenenfalls nachwürzen und mit gehackter Petersilie bestreuen. Es empfiehlt sich zum zusätzlichen Abschmecken extra Butter und Essig auf dem Tisch bereitzustellen.

Am allerbesten schmeckt die Suppe noch einmal aufgewärmt am nächsten Tag.





**Gibt es Themen für euch, die ihr lieber nur mit
anderen Männern besprecht?
Und falls ja: Was ist euch wichtig in
Gesprächen mit anderen Männern?**



Burger

Manchmal müssen es einfach Burger sein. Der Aufwand ist überschaubar, es kann nicht viel schiefgehen und am Ende schmecken sie Allen.

In unserem Fall in einer etwas ungewöhnlicheren Variante mit geriebenen Kartoffeln in der Pattie-Masse - auf Vorschlag eines unserer Teilnehmenden.





Da die Arbeitsschritte sich gut koordinieren lassen und nicht viel Zeit, außer das Brutzeln der Patties, am Herd verbracht wird, bleibt beim gemeinsamen Schnippeln genug Zeit sich über verschiedene Küchen der Welt, unterschiedliche Zubereitungsformen und Essensgewohnheiten zu unterhalten. Aber auch über Aufgaben- und Rollenverteilung in der Küche und im Haushalt.

Zutaten für circa 8 Personen:

- 1 Kilogramm Rinderhackfleisch
- (Alternative: vegane Patties)
- 2 Kartoffeln
- 1 Ei
- 1 rote Zwiebel
- 3-4 Tomaten
- 1 Eisbergsalat
- 2 Paprika
- 2 Avocado
- 8 Hamburgerbrötchen
- Saucen (Ketchup, Majo, Senf, dänische Burger Sauce)
- Öl zum anbraten
- Salz, Pfeffer

Ein paar Eindrücke von der Vorbereitung



Hier wird fleissig gebrutzelt ...



... und schon ist alles fertig.

Und so geht's:

Salat, Tomaten, Paprika waschen und in Streifen/Scheiben schneiden, Zwiebel und Avocado pellen und ebenfalls in Streifen schneiden. Hackfleisch in eine große Schüssel geben, Kartoffeln schälen und in die Schüssel reiben. Salz, Pfeffer und Ei dazugeben und verkneten.

Anschließend mit der Hand gleichgroße Patties formen und mit etwas Öl in der Pfanne anbraten. Kurz bevor die Patties fertig gebraten sind, die Burger Brötchen halbieren und für ein 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze in den Ofen geben.

Anschließend alle Zutaten auf dem Tisch anrichten. Nun kann jede*r nach Belieben den eigenen Burger zusammenbauen.



Nun ist fertig.



**Denkt ihr, dass es typische Aufgaben für
Männer und für Frauen gibt?
Zum Beispiel im Berufsleben, in der Familie
oder in der Gesellschaft?**





Kartoffelpuffer

Ein junger Mann aus der Gruppe hat immer wieder neue und kreative Ideen für leckeres und schnelles Essen: diesmal Kartoffelpuffer. Dazu bereiten wir einen großen, bunten und frischen Salat zu. Nicht so bunt sieht es bei vielen mit den sozialen Kontakten in Zeiten der Pandemie aus. Und auch darüber hinaus diskutieren wir Erfahrungen von Ausgrenzung und Diskriminierung, die die Teilhabe so sehr erschweren. Und com!Büse wünschen wir uns deshalb als einen Ort, wo neue Kontakte entstehen können.



Und so soll es später aussehen.

Von der Pfanne auf den Teller



Es wird! Es wird!



Einfach lecker.



Zutaten für circa 8 Personen:

Für die Kartoffelpuffer:

- 1 Kilogramm Kartoffeln
- 1-2 Eier
- etwas Mehl
- Bratöl

Für den Salat:

- Blattsalat
- 1 Gurke
- 1 Paprika
- 3 Tomaten
- Olivenöl
- Zitrone
- Salz und Pfeffer
- frische Minze



Und so geht's:

Zunächst 1 Kilogramm Kartoffeln kochen, bis sie weich sind. Dann schälen und stampfen. 1-2 Eier hinzugeben und alles vermengen, sodass eine weiche Masse entsteht. Nach Bedarf kann etwas Mehl zum Binden zugefügt werden.

In einer Pfanne Öl erhitzen und mehrere Löffel Kartoffelmasse (pro Puffer jeweils circa 2 Esslöffel) in der Pfanne verteilen. Jede Seite circa 3-5 Minuten backen, bis diese goldbraun ist.

Dazu einen Salat mit Lieblingszutaten zubereiten. Wir nehmen Blattsalat, Gurken, Paprika, Tomaten und würzen mit Olivenöl, Zitrone, Salz und Pfeffer. Außerdem Minze für die Frische!



**Was wünscht ihr euch für Veränderungen für
eine Gesellschaft, in der alle Menschen
gleichberechtigt sind?**





Kebab im Fladenbrot mit Salat und Joghurtsoße

Was gibt es zu besonderen Anlässen wie Geburtstagen, Feiertagen et cetera zu essen? Und wer bereitet es zu? Oder wer wird für das Kochen und Vorbereiten zuständig gemacht? Diese Fragen beschäftigten uns bei unserem com!Büse Jahresabschluss.

Für den entscheiden wir uns schließlich, Kebab selber zuzubereiten. Außerdem nutzten wir die Einwirk- und Ofenzeiten für ein kleines Resümee:

Was ist in dieser Gruppe in den letzten Wochen alles passiert? Was ist gut gelaufen? Und was wünscht ihr euch vielleicht anders, für das kommende Jahr?



Was wird das denn?

Wie der Brei zu Essen wird.



Von der Schüssel ...



... auf's Backblech.



Zutaten für circa 8 Personen:

Für den Kebab-Spieß:

- 2 große Zwiebeln
- 1,5 Kilogramm Hühnerfleisch
- 500 Gramm Joghurt
- 3 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer
- Paprikapulver, Cayenne Pfeffer, Curry, Kurkuma, Kreuzkümmel (gemahlen), Chilipulver
- Chilisoße
- Schaschlik-Stäbchen

Für den Kebab-Spieß:

- 2 Gurken
- 500 Gramm Joghurt
- 3 Knoblauchzehen
- Salz

Außerdem:

- 1 Fladenbrot
- 1 Salatkopf
- 500 Gramm Tomaten
- 1 Bund Petersilie



Und so geht's:

Das Hühnerfleisch in circa 5x10 cm große Streifen teilen, sorgfältig mit Wasser waschen und abtropfen lassen. Dann mit Joghurt und den Gewürzen, Salz und Pfeffer, sowie dem Knoblauch vermengen. Das marinierte Fleisch jetzt mindestens 30 Minuten ziehen lassen. Nachdem die Marinade einwirken konnte, die beiden Zwiebeln schälen und halbieren.

Eine Auflaufform mit etwas Öl bestreichen, dann die 1. halbierte Zwiebel in die Form legen und einen Schaschlik-Spieß in der Mitte platzieren. Jetzt nach und nach das Fleisch über der Zwiebel aufschichten. Und zum Schluss mit einer weiteren Zwiebel abschließen. Daneben mit den beiden weiteren Zwiebelhälften und Hühnerstreifen dasselbe machen. Nun die Auflaufform mit den beiden Spießen in den vorgeheizten Backofen (250 °C) geben und für circa 45 Minuten backen, bis das Kebabfleisch durch und leicht gebräunt ist.

In der Zwischenzeit die Joghurtsoße zubereiten: die Gurken reiben und mit dem Joghurt vermengen. Knoblauch kleinschneiden und dazugeben. Mit Salz (und ggf. etwas Pfeffer) abschmecken.

Salat und Tomaten waschen und kleinschneiden. Petersilie zum Garnieren hacken oder abzupfen und alles auf den Tisch stellen. Sobald das Kebabfleisch fertig ist, dieses von oben nach unten in kleinen Stücken vom Spieß abschneiden und auf einem Teller servieren.

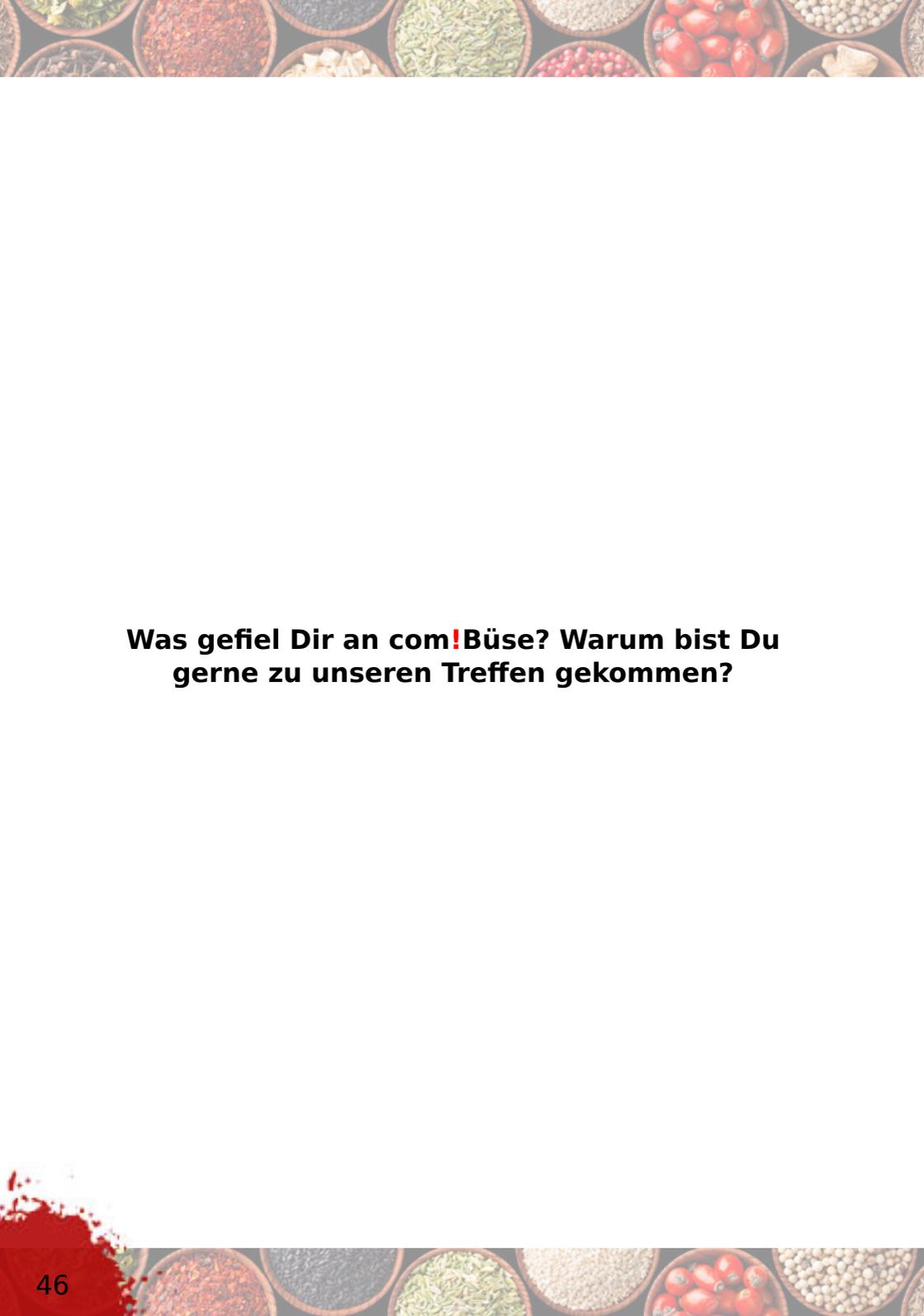
Und so geht's - Teil 2:

Zugleich das Fladenbrot so zuschneiden, dass befüllbare Brot-Taschen entstehen. Alternativ können auch Dürum-Fladen verwendet werden. Diese in der Pfanne oder im Ofen kurz erwärmen und auf den Tellern verteilen.

Jetzt kann jede Person nach Belieben ihren Fladen befüllen.



Und auch so kann es aussehen.



**Was gefiel Dir an com!Büse? Warum bist Du
gerne zu unseren Treffen gekommen?**

Danksagung

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bezirksamtes Altona gefördert.

Die Lebensmittel fürs Kochen erhalten wir als Spende über das Projekt Elvblick von EDEKA Stuve.



Dafür möchten wir uns recht herzlich bedanken.

Kontakt

combuese@jugenarbeit.info
[instagram.com/projekt.combuese](https://www.instagram.com/projekt.combuese)

com!Büse ist ein Projekt von
Jungenarbeit Hamburg e.V.
Tel.: 040/60785919
<https://jugenarbeit.info>





Kochbuch
des Projekts



com!Büse

- kochen, backen und schnacken -

Das com!Büse Kochbuch

com!Büse ist ein Projekt von Jungenarbeit Hamburg e.V.

