

# Koshary und Zalabia aus Kaira Ägypten

mit Janna Burr



Europaschule Kairo, Ägypten

Wir sind Zola, Amyra, Salah und Mena aus Kairo und gehen auf die Europaschule Kairo in die 10. Klasse. Wir haben uns sehr gefreut, dass wir beim Kochprojekt „weltweit lecker“ teilnehmen konnten um zu zeigen was man bei uns in Ägypten so isst. Mit Janna, der „kulturweit“-Freiwilligen haben wir die Gerichte Koshary und Zalabia ausgesucht.

Das Kochteam

Koshary ist eigentlich ein Arme-Leute-Essen, da es aus Dingen besteht, die man oft übrig hat. Reis, Linsen, Nudeln und Tomatensoße, das ist alles. Trotzdem schmeckt es uns sehr gut und den restlichen Ägyptern anscheinend auch. Denn obwohl es so leicht zu machen ist, findet man in Kairo (und auch in allen anderen Städten in Ägypten) viele Restaurants, in denen Koshary angeboten wird.

Manche haben sich sogar darauf spezialisiert. Es wird in Metallschüsseln serviert und dazu gibt es noch Essig und eine scharfe Soße. Die Ägypter trinken meistens Wasser dazu. Als Nachtisch haben wir Zalabia gemacht. Die Ägypter lieben süßes Gebäck (das war schon bei den alten Ägyptern so). Zalabia wird aus einem Teig gemacht, der aus Mehl, Wasser und Hefe besteht.

Dieser Teig wird dann geformt und frittiert. Danach gibt man Sirup, Honig oder Zucker dazu und hier lautet das Motto: „Je süßer desto besser“. Man kann dazu schwarzen Tee (Shai) mit Minze trinken (der natürlich auch süß ist).

Wir hoffen, dass ihr viel Spaß beim Nachkochen haben werdet.

Rezept Koshary  
(für ca 6 Personen)  
Zutaten:

2 Tassen kleine braune Linsen  
2 Tassen Reis  
400 Gramm Nudeln (kurze Makkaroni)  
5 frische Tomaten  
1/2 Glas Tomatenmark  
5 Knoblauchzehen  
2 Zwiebeln  
2 Chillis  
Salz, Pfeffer, Paprikapulver,  
Chillipulver

## Koshary



Zubehör:

3 Töpfe  
1 Pfanne  
2 Schneidebretter

16



Zola frittiert, Mena misst ab



Salah und Amyra beim Schneiden



Alle helfen mit



Hmmm, das schmeckt!



## Zalabia

**Zubereitung:**  
Die Hefe mit dem Wasser mischen. Mehl und eine Prise Salz dazu geben und gut rühren, bis es ein zäher Teig wird. Den Teig mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort für 2 Stunden gehen lassen. Öl in einem Topf erhitzen (seehr viel, es soll frittiert werden). Mit 2 Löffeln versuchen, den Teig zu

Kugeln zu formen und diese ins Fett geben bis sie goldbraun sind (keine Sorge, bei uns hat das Kugeln formen auch nicht so gut geklappt ;). Danach aus dem Fett nehmen und auf einem Stück Küchenrolle abtropfen lassen. Die Teigkugeln während sie noch warm sind entweder in Zucker rollen oder Honig darüber geben. Fertig. :)

Zubehör:

1 Schüssel  
1 Schneebesen  
1 Topf  
2 Löffel  
Küchenrolle

Der Sirup kommt über das Zalabia



17

Danach das Tomatenmark dazu geben und eventuell noch etwas Wasser. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Chili würzen. Nudelwasser aufsetzen und Nudeln gar kochen. Die letzte Zwiebel klein schneiden und in Fett anbraten, sodass die Stücke goldbraun sind.

Zuerst den Reis mit Linsen, danach die Nudeln auf den Teller geben. Soße darüber und am Schluss die Zwiebeln dazu. Guten Appetit / Bil hana we shifa ;)

Rezept Zalabia  
Zutaten:

2 Tassen Wasser  
3-4 Tassen Mehl  
1 Päckchen Hefe  
Öl  
Zucker  
Salz  
Honig