

Kochkurs, 26.01.2026

## Kochkurs Syrien 2 mit Frau Yassin (Mama von Abdelalim und Almaget)

### „Warak Yalanji“ - ورق يالنجي - vegetarisch gefüllte Weinblätter

Wir brauchen:

- 3 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Bund glatte Petersilie
- 4 Kartoffeln
- 1 Karotte
- 1 Limette + 1 Zitrone
- 2 EL getrocknete Minze
- 3 EL Sumach (Paprika, Kreuzkümmel...)
- Tomaten-Paprikapaste
- ca. 5EL Granatapfelsirup (Nar Eksisi Sosu - im türkischen Lebensmittelgeschäft erhältlich)
- eingelegte Weinblätter
- ca. 10 EL Öl
- Salz
- 1 Tasse Reis
- 1 Granatapfel



1. Tomaten, Zwiebel, Petersilie und Knoblauch klein schneiden und in eine Schüssel geben.
2. Mit Minze, Salz, Sumach, Granatapfelsirup, Tomaten-Paprikapaste, Reis und Öl vermengen. Zitronen- und Limettensaft zugeben. In Syrien wird der ganze Saft der Zitrone und der Limette verwenden, ergibt dann einen sehr säuerlichen Geschmack. Wer es weniger intensiv mag, verwendet weniger Saft.
3. Kartoffeln und Karotten schälen und in Scheiben schneiden.
4. Die Scheiben auf dem Boden eines Kochtopfs verteilen.
5. Weinblätter mit der Gemüsereismischung füllen und einrollen.
6. Die Rollen auf die Karotten- und Kartoffelscheiben schichten.
7. Den Topf mit Wasser befüllen, sodass alle Rollen bedeckt sind. Mit einem Teller beschweren und mit einem Deckel zudecken.
8. Zuerst 10 Minuten stark kochen, dann ca. 2 Stunden leicht köcheln lassen.
9. Die fertigen Rollen abkühlen lassen, mit Granatapfelkernen bestreuen, Kartoffel- und Karottenscheiben dazu geben.
10. Wer mag kann Ayran dazu trinken.

