

**KRESS
IMBAU**



**KRESS
IMBAU**

SANIJA STAINHOFF



BLUMENKOHlblÄTTER SUPPE

- Sanija Stainhoff -

Für 1 Blumenkohl

250 g (von einem blumenkohl)
Blumenkohlblätter
2 TL Gemüsebrühepulver
2 EL vegane Sahne

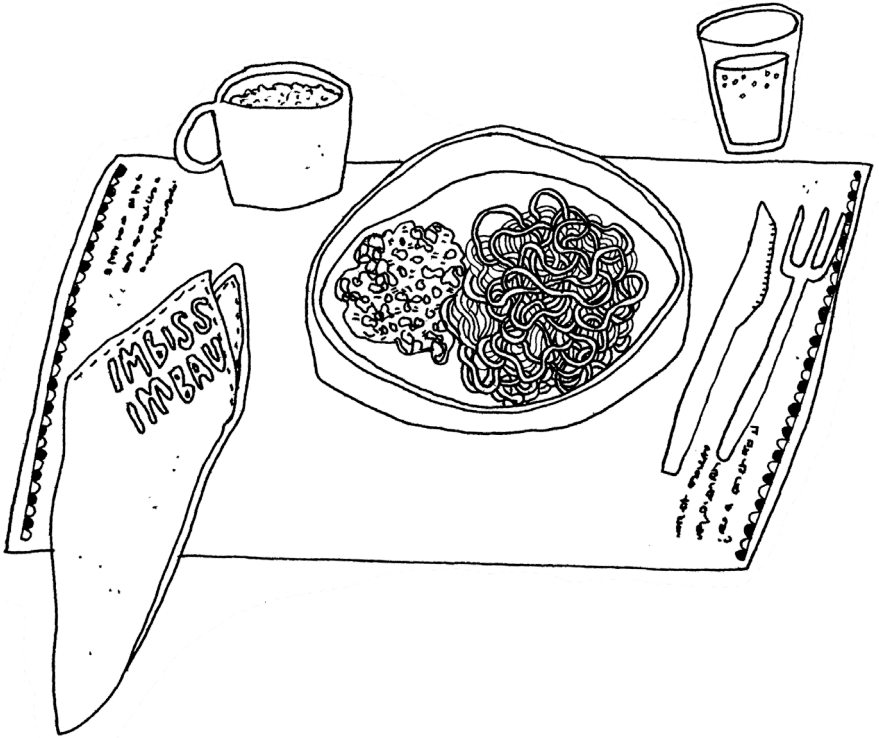
Salz
pfeffer
Olivenöl

Wasche die Blumenkohlblätter und schneide sie in grobe Stücke.

Gib die Blätter mit der Gemüsebrühe und einem halben Liter Wasser in einen Topf. Koche alles auf und lasse die Suppe danach ungefähr 20 bis 30 Minuten leise köcheln. Probiere am besten zwischendurch, ob insbesondere die dickeren Stiele schon weich sind.

Gib die vegane Sahne dazu und püriere alles fein.

Schmecke die Suppe mit Salz und Pfeffer ab und serviere sie.



SPAGHETTI VOLOGNESE

- Sanija Stainhoff -

4 Personen

1 kleiner Blumenkohl
800 g stückige Tomaten (dose)
1-2 Zwiebeln
1-2 Knoblauchzehen
2-3 Karotten
1 Paprika
2 EL Rapsöl
2 EL Hefeflocken

1 Packung Vollkorn Spaghetti
Nach Wahl : Sojaschnetzel/
Räuchertofu/Walnüsse/rote Linsen
Salz
Pfeffer
Thymian
Rosmarin

Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein hacken.

Den Blumenkohl in kleine Röschen teilen und danach im Mixer in winzige Stücke oder mit der Reibe zerkleinern.

Rapsöl in Topf oder Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch andünsten, dann den Blumenkohlreib dazu geben. Salz, Pfeffer (und Chilli) dazugeben.

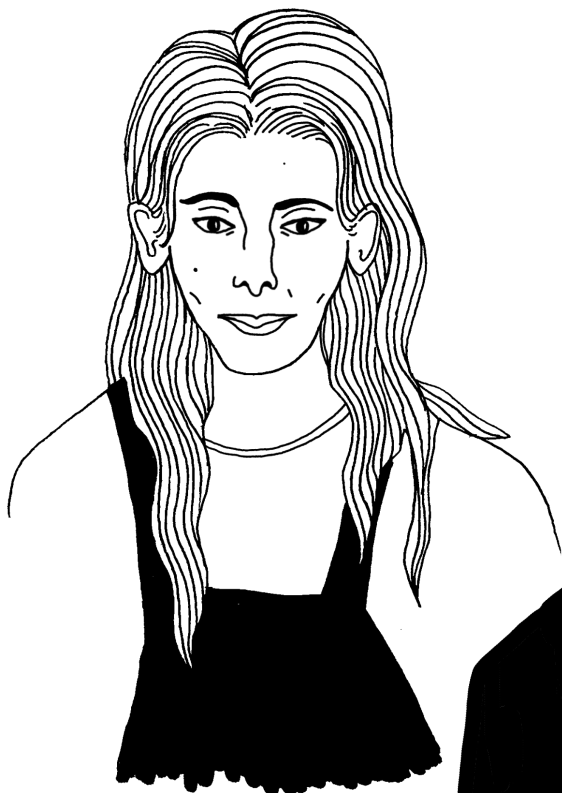
Nach 5 Minuten auf mittlerer Hitze dünsten, getriebene Karotte und klein gehackte Paprika dazugeben.

Nochmal 2-3 min dünsten. Die passierten Tomaten dazugeben, Kräuter und ggf. Noch mit Salz und Pfeffer abschmecken und 5 min. köcheln lassen.

Auf den Spaghetti mit Hefeflocken servieren.

TANJA AL KAYYALI

α YASER SAFI



BABA GHANOUSH

- Tanja AL Kayyali & Yaser Safi -

The Arabic term for the dish means “pampered daddy”

2 large eggplants,
1 red pepper, roughly chopped
2 tablespoons coarsely chopped
green pepper.
2 tablespoons tomatoes, cut into
small pieces.
1 tablespoon salt
1 tablespoon and a half of minced
garlic
Lime

pomegranate (optional)
4 tablespoons of finely chopped
parsley
2 tablespoons of lemon juice
1 spoonful of roughly chopped
lemon
olive oil
Pomegranate syrup
Fine walnuts - optional

Put the eggplant to grill in the oven

While grilling, cut all the other ingredients

When finished, peel the skin off the eggplant

Mix all the ingredients together

BATATA HARRA

- Tanja AL Kayyali & Yaser Safi -

Spicy potato

1400g potatoes

White Vinegar

Starch

for the sauce :

1 teaspoon pepper paste

1/2 teaspoon black pepper

1/2 teaspoon dried coriander

Salt

Garlic

Lemon juice

Olive oil

Green coriander

Cut the potatoes in square

Let them soak in water and white vinegar for half an hour

In the meantime prepare the sauce by mixing all the ingredients together except from the coriander

Dry the potatoes, add a couple spoons of starch

Fry the potatoes squares

Add the sauce and coriander to the fried potatoes

FASULIEH BZEIT

- Tanja AL Kayyali & Yaser Safi -

Green beans w/ Olive oil

1kg Green Bean
1kg Tomatoes
1 big spoon dry coriander
Some fresh coriander (optional)

2 Heads of Garlic
1 big spoon of salt
1 cup of Olive Oil



Clean and cut the beans into small squares
Peel the tomato (you can dip them in boiled water to help) and cut them in small squares
Cut the fresh coriander small.
Cut half of the garlic small, smash the other half.

Bring some oil to heat up. Add half of the garlic chopped small.
Let heat gently for 10 min.
Add the tomato and beans. Let cook for 15 min.

Add the rest of the garlic, smashed this time. Add the dry coriander, the bunch of fresh coriander. Let cook for 2 minutes and turn it off.

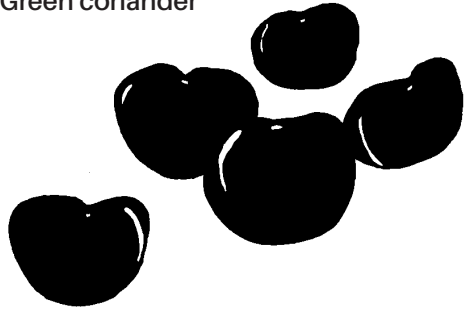
FATTOUSH

- Tanja AL Kayyali & Yaser Safi -

3 Tomatoes
1 Salad
4 Cucumbers
1 Onion
1 bunch of fresh Mint
2 flatbread 2 loaves (fried) shaped like butterflies (suggested by Fautme, was looking great)
1 Lemon
1 spoon of Sumaq
1/2 spoon of dried mint

for the sauce :

2 cloves of Garlic
1/4 cup of Pomegranate Melasse
1/4 cup of Lemon juice
1 tsp of Salt
1/4 cup of Olive oil
Green coriander



For the sauce :

Crush the garlic and mix it with the lemon juice and pomegranate melasse.

Add the salt and olive oil and stir well to combine the ingredients

For the Fattoush :

Chop the tomatoes, cucumber, onion and Salad.

Chop the fresh Mint

Mix them all together

Cut the flatbread in rectangles, and make small butterfly bows with them. Put them to fry in the oven.

Pour the sauce on top of the Fattoush, stir it well.

Decorate on top with lemon and the fried bread.

MUJADDARA

- Tanja AL Kayyali & Yaser Safi -

Mujaddara is a dish from the Levant, famous in Syria, Lebanon, Jordan, Palestine and Iraq. Its main ingredients are lentils and rice. It is one of the traditional Arab dishes. It is a dish similar to the Egyptian dish yellow koshari, which may be historically linked to Mujaddara. Mujaddara is a plant-based food.

Salt - to taste
3/4 cup of olive oil
A pinch of black pepper

2 cups of white bulgur
1 cup of brown lentils
7 onions, cut into pieces.

Place the lentils in a pot with three cups of water, and boil them until they are half cooked.

Add half the amount of olive oil and the bulgur to the lentils and water.

Add salt, cover the dish, and leave it on the heat for about fifteen minutes.

Fry the onions with the remaining amount of olive oil until they turn slightly dark golden.

Remove the onions from the oil and add the oil with half of the Fried onions over the bulgur.

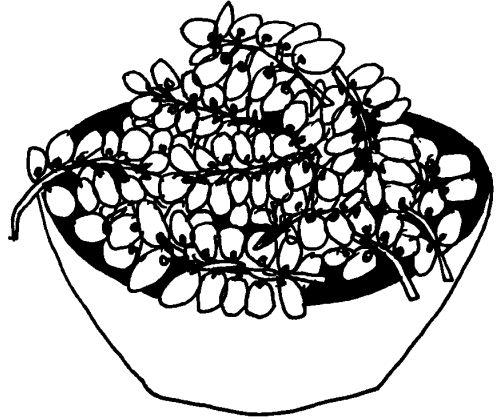
Pour the bulgur into the dish, arrange the other half of the onions on top, and serve.

Fatume also added lemon juice in the end. She said in Lebanon they add lemon juice on the top. We tried it and it was amazing.



TABOULEH

- Tanja AL Kayyali & Yaser Safi -



2x Bunch of Parsley
1/2 bunch of Mint
5 medium tomatoes
1 medium sized Onion
1 tablespoon Salt
1/2 teaspoon dried mint

1 cup fine bulgur
2,5 tablespoons lemon juice
1 cup of olive oil
1 cup of lemon juice
1 lemon



Let the bulgur soak in the lemon juice until it becomes soft
(around 7 minutes)

Chop everything small

Mix everything together

BENUSH



KALEHJOOSH

- Benush -

Iranische Joghurtsuppe Für 4 Portionen

200g Kashk (eine fermentierte, trockenen Joghurt Version, erhältlich in Iranischen Supermärkten; alternativ saurer Joghurt)
3 große Zwiebeln
100g Walnüsse

2 Zehen Knoblauch
2 Esslöffel getrocknete Minze
4 Esslöffel Öl oder Ghee
1 Teelöffel Kurkuma
Salz und Pfeffer nach Geschmack
Knäckebrot

1. Vorbereitung :

Die Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden.

Den Knoblauch schälen und fein hacken.

Die Walnüsse grob hacken.

2. Zwiebeln anbraten :

Öl oder Ghee in einem Topf oder einer tiefen Pfanne erhitzen.

Die Zwiebeln hinzufügen und bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie weich und goldbraun sind (ca. 5 Minuten).

Kurkuma dazugeben und weiterbraten, bis die Zwiebeln leicht karamellisiert sind.

Einen Teil der karamellisierten Zwiebeln für die Garnitur zur Seite legen.

3. Knoblauch und Walnüsse hinzufügen :

Den gehackten Knoblauch zu den Zwiebeln im Topf geben und kurz anbraten, bis er aromatisch wird.

Die Walnüsse hinzufügen und einige Minuten anrösten.

Die getrocknete Minze und Pfeffer hinzufügen

Eine halbe Tasse kaltes Wasser dazugeben und 10 bis 15 Minuten köcheln lassen.

4. Kashk vorbereiten und dazugeben :

In einer Schüssel den Kashk mit einer Tasse Wasser vermischen. Ein Esslöffel Mehl hinzufügen und gut verrühren, bis das Mehl aufgelöst ist.

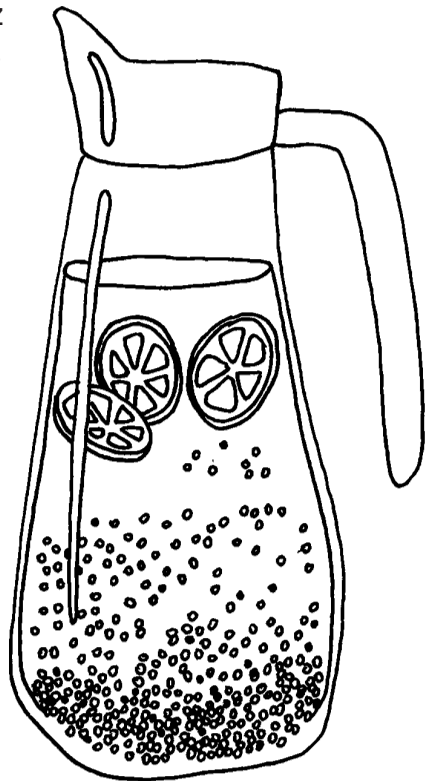
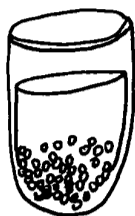
Die Kashk-Mischung in den Topf geben und weitere 15 Minuten köcheln lassen.

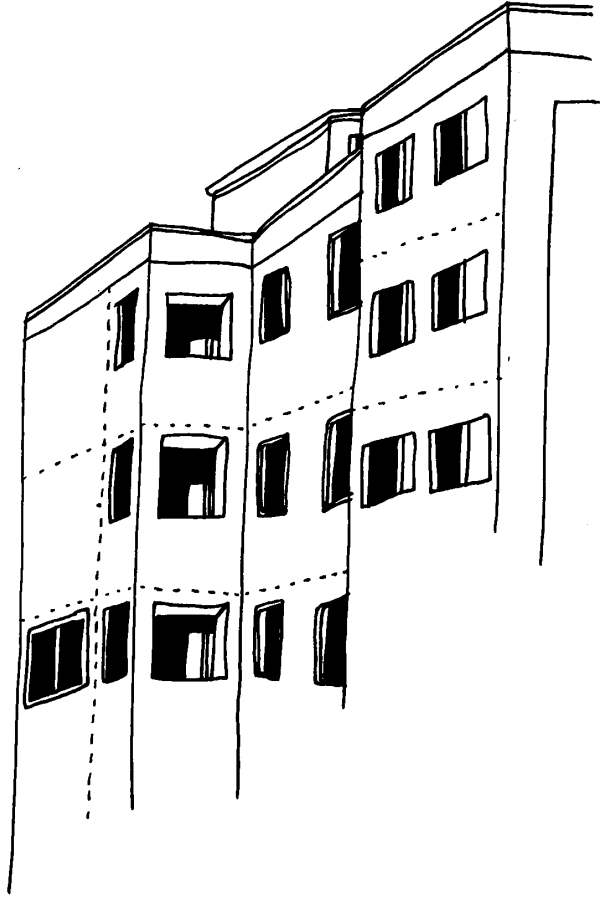
Erst ganz zum Ende mit Salz abschmecken, da Kashk bereits sauer und salzig ist.

5. Servieren :

Schüsseln bereithalten und in jede Schüssel ein wenig Knäckebrot zerbröseln. Je dünner das Knäckebrot, desto besser.

Die Suppe über das Knäckebrot gießen.





SHOLE ZARD

- Benush -

Iranischer Safran-Reispudding Für 8 Portionen

1 Tasse Jasmin Bruchreis (erhältlich im Asia-Laden; andere Reissorten sind auch okay!)
9 Tassen Wasser
1,5 Tassen Zucker (oder mehr, je nach Geschmack)
1/2 Tasse Rosenwasser (oder weniger, je nach Geschmack)
1/2 Teelöffel gemahlener Safran

50 g Butter
1/2 Tasse Mandelstifte
1/4 Teelöffel gemahlener Kardamom
Zum Garnieren :
Gemahlener Zimt
Pistazien Stifte
Mandelstifte
Getrocknete Rosenblätter

1. Reis vorbereiten :

Den gebrochenen Jasminreis unter kaltem Wasser abspülen, bis das Wasser klar ist.

Den abgespülten Reis mit 9 Tassen Wasser in einem großen Topf kombinieren und anschließend für eine Stunde einweichen lassen.

2. Safran vorbereiten :

Die Safranfäden mit etwas Zucker vermischen (der Zucker erleichtert das Mörsern).

Die Mischung im Mörser zu einem feinen Pulver zerstoßen.

Eiswürfel zum Safranpulver geben und bei Zimmertemperatur stehen lassen, bis das Eis vollständig geschmolzen ist und eine rötliche Farbe angenommen hat.



3. Reis kochen :

Den Topf mit dem eingeweichten Reis und Wasser bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen.

Die Hitze reduzieren und auf niedriger Stufe köcheln lassen, bis der Reis vollständig gekocht und weich ist, etwa 45-60 Minuten. Gelegentlich umrühren, um ein Ankleben zu verhindern.

4. Alles Andere hinzufügen :

Sobald der Reis vollständig gekocht ist und die Mischung die Konsistenz eines Breis hat, das Safranwasser dazugeben. So lange rühren, bis sich der Safran vollständig mit dem Reisbrei vermischt hat und seine Farbe abgegeben hat.

Den Zucker und die Mandelstifte dazugeben und 10 Minuten köcheln lassen.

Die Butter hinzufügen und rühren, bis sie sich vollständig aufgelöst hat.

Den gemahlene Kardamom und das Rosenwasser unterrühren.

JASMIN PARSLEY



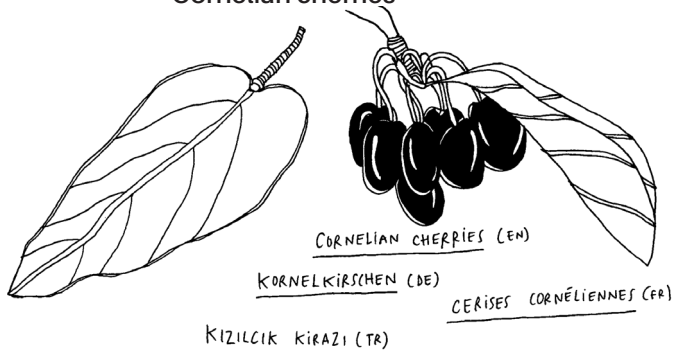
ALBALOO

- Jasmine Parsley -

Rice dish

Rice
Butter
Saffron water
Pistachios
Salt

Foraging in Gropiussatdt :
Cornelian cherries



Bring water to boil, add rice and cook 8 minutes.

Remove from boiling water, rinse with cold water & set to the side.

Cover the bottom of your pot in a generous amount of butter.

Add a layer of rice making sure the pot is completely covered. Continue by layering in cornelian cherries and rice.

Once you have finished layering the ingredients you should add saffron water and another generous amount of butter on top of the rice.

Poke some holes in the rice & cover tightly with a lid.

Set to steam for ca. 20 - 30 min.

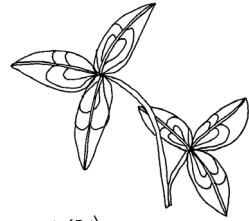
While that is cooking, roughly chop up some pistachios and roast in the oven or in a pan.

Transfer cooked rice dish to a serving tray and cover with the pistachios and salt to taste.

GREEN BEANS DISH

- Jasmine Parsley -

15 Portions



CLOVER (EN)

TAFÉLE (FR)

KLEE (DE)

YONCA (TR)

For the lemon sauce

1/2 large lemon
Ca. 60 g preserved lemon
100 g roasted almonds
3 cloves fresh garlic
3 big pinches of salt
Ca. 200 g water
Ca. 320 g olive oil
1 teaspoon honey or maple syrup

For the bread crumbs

Bread
Olive oil
Almonds
Kümmel seeds
Fennel seeds
Salt

For the green beans

Green beans

Foraging in Gropiussatdt:

Red clover

1. Lemon Sauce

Combine all the ingredients in a high speed blender until you reach the desired consistency

2. Bread crumbs

Shred stale bread and roast in olive oil with crushed almonds, kümmel, and fennel seeds with salt to taste

3. Green beans

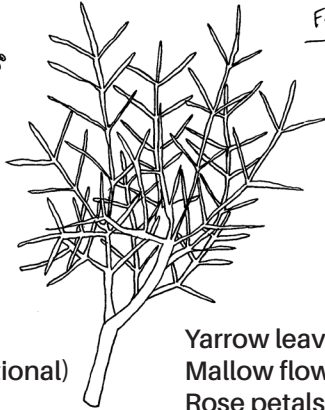
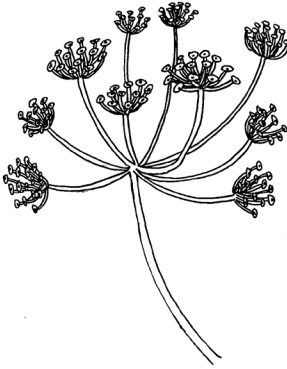
Blanch until nearly cooked through then remove from water and burn with a flame until lightly charred

Garnish with freshly foraged red clover

WATERMELON SALAD

- Jasmine Parsley -

15 Portions



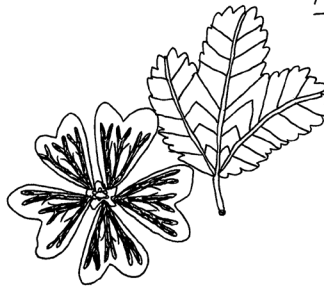
FENOUIL (FR)
FENNEL (EN)
FENCHEL (DE)
REZENE (TR)

Watermelon
Feta or goat cheese (optional)

Yarrow leaves
Mallow flowers
Rose petals for the rose powder
(week before)
Elderberry for the pickles (week
before)

Foraging in Gropiussatdt:

Fennel fronds
Fennel flowers
Sorrel



MAÛVE (DE)
MALLOW (EN)
MAUVE (FR)
EBEGÜMECİ (TR)

1. Rose powder

Harvest rose and set the petals out to dry.

Once they are completely dry, grind the petals in a spice grinder to form a powder.

Avoid eating any roses from the florist as these are most likely sprayed with chemicals

2. Elderberry pickles

Harvest the elder berries as they are green and plump but before they turn purple and ripe.

Separate the berries from the stems.

Cover them completely in salt and let sit for 5 days.

Gently rinse the berries straining most of the salt and place them into a sterilized jar with equal parts water to vinegar.

Let them sit for at least a couple more days before serving.



SORREL (EN)

OSÉILLE (FR)

SAUERAMPFER (DE)

KUZUKULAĞI (TR)

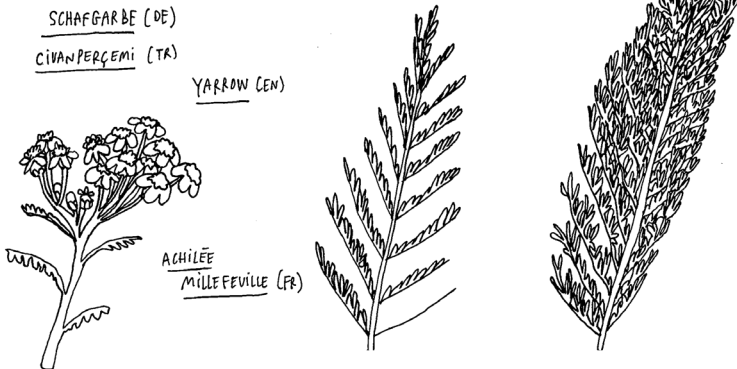
3. Watermelon salad

Cut up watermelon into different sized chunks.

Stack together with freshly foraged fennel fronds, sorrel & yarrow leaves, and mallow flowers sprinkling elderberry pickles in between layers.

Layering in crumbled goat cheese or feta is optional.

Decorate with rose powder & fennel flowers to finish & enjoy fresh.



SCHAFGARBE (DE)

CIVANPERÇEMI (TR)

YARROW (EN)

ACHILLEE
MILLEFEUILLE (FR)

HERBARIUM

- Jasmine Parsley -

Gropiusstadt

Fennel / Fenchel

Mallow / Malve

Marshmallows were originally made out of the mucilaginous root. The leaves are still used similarly to its relative okra, to give stews a thick and slimy texture.

Sorrel / Sauerampfer

With this plant it is the toxin that makes the delicious lemony, tart taste. High in oxalic acid, but not high enough to be harmful like its relative rhubarb whose leaves contain too much of this acid for consumption.

Yarrow / Schafgarbe

A dynamic nutrient reservoir - the roots mine deep in the soil for nutrients and when the plant decays they are returned to the topsoil, fertilizing the soil

Elder / Holunder

This tree is guarded by the elder mother who will take her revenge if her wood is harvested without asking permission. A common meeting point for witches to gather.

Red clover / RoterKlee

This plant has a symbiotic relationship with nitrogen fixing bacteria living in its roots, taking nitrogen from the atmosphere and restoring it back to the soil.

Cornelian cherry / Kornelkirsche

Although this plant has hermaphroditic flowers it is referred to as a male in its latin name cornus mas. Most likely because of the historic use of manufacturing weapons from its hard wood - the trojan horse was even thought to be manufactured of cornelian cherry wood.

TDD BON APPÉTIT



VEGETABLE DÜRÜM

- TDD -

For 30 persons

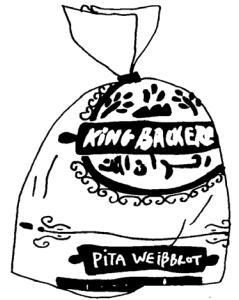
30 x tandur bread, from Tandur	5 lemon, squeezed
Lasan bakery on Kottbusser Damm 6	3 garlic gloves, thinly sliced
1 bunch of parsley, remove stalks	1 jar of pink pickled turnips
2 bunches of dill, remove stalks	1 jar of pickled cabbage
12 small cucumbers, cut lengthwise	1 kg Feta, crumbled
15 ripe tomatoes, cut into quarters	1 jar of Tahini
10 small zucchini, cut into slices	
5 aubergines, cut into thin slices, salted	Seasoning
30 pointed peppers	Zaatar
15 spring onions, cut lengthwise	Sumac
5 red onions, thinly sliced into half- moons	Pul biber
5 tsp pomegranate juice	Salt
	pepper
	Olive oil

Prepare the table barbecue.

As soon as the frying pan is hot, grill all the vegetables with some olive oil for the filling:

Fry zucchini, aubergines, peppers and spring onions.

Meanwhile mix red onions with sumac and salt and set aside.



Mix tomatoes with salt, pepper, some lemon juice and pomegranate juice.

With a blender mix Tahini with garlic, lemon juice, salt and olive oil, if needed add some water. The consistency should be runny but not too liquid. Set aside.

Mix Zaatar with a lot of olive oil.

Sprinkle the zaatar oil on the flat bread and roast the bread from one side, till it's hot but not too hot to handle.

Each person gets a bread and fills the dürüm with the vegetables, sauces and spices however they like!

Bon Appétit!



Credits

Imbiss Imbau ist ein Projekt von Build*lab (Alizée Serazin,
Carmen Staiano & Mathilde Dewavrin)

Zeichnungen bei Club de Bridge ;
Rezepten bei Sanija Stainhoff, Tanja Al Kayyali, Yaser Safi,
Benush, Jasmine Parsley & TDD ;

Projekt gefördert durch Berliner Projektfonds Urbane Praxis

EIN TEIL VON

**DRAUSSEN
STADT**



IMBISS IMBAU

- Build*lab -

Herzlichen Dank an

Bianca Fasiolo für die großartige Unterstützung,
Club de Bridge für das künstlerische und kritische Auge,
Sanija Stainhoff, die Vegane Proffi,
Tanja Al Kayyali für deine Großzügigkeit,
Yaser Safi, Künstler mit großen Herz,
Niusha für deine Energie,
Shams, die fürsorgliche Gastgeberin,
Jasmine Parsley für die Erkundungen,
Gusse Güler für deine Lebensfreude,
Inci Güler für dein Wohlwollen,
Alana Naumann für deine Begeisterung in das Projekt,
Indica Kapetantias für deine Bereitschaft und Begeisterung,
Salima Hamrini, die Stichsäge Proffi,
Aysel Yilmaz für die große Freude,
Ruba Adwan für deine Güte,
Elmas, Eva, Fatuma, Nada, Rahim, Reza, Senem, Sylvia und allen,
die mit uns gekocht, gelacht und gegessen haben.

Ohne euch alle gäbe es dieses Projekt nicht, vielen Dank!

Alizée, Carmen & Mathi





KRIS IMBAU



DAS KOCHBUCH