

# Ausflug in eine neue kulinarische Welt

Beim Workshop „Arabisch kochen“ in St. Wendel hatten die Teilnehmer Gelegenheit, Gerichte, Gewürze und Geschmäcker aus dem Orient kennenzulernen.

VON JENNIFER FELL

**ST. WENDEL** Ein Ägyptenurlaub, der algerische Freund der Tochter oder aber einfach die Neugier auf fremde Gerichte führen zwölf Teilnehmer in die Lehrküche des Kultur- und Bildungsinstitutes (KuBI) in St. Wendel. Auf Einladung des Smart Village-Teams besuchen sie den vierstündigen Workshop „Arabisch kochen“. „Es ist bereits der zweite Termin, den wir anbieten“, berichtet Mihna Bartsch, die bei Smart Village für Marketing und Pressearbeit zuständig ist. „Wir hatten für den ersten Kurs am 12. November so viele Anmeldungen, dass wir uns entschlossen haben, eine zweite Auflage zu machen, um allen Interessenten die Gelegenheit zur Teilnahme zu geben.“ Mit den Workshops soll zudem den bei Smart Village und seiner Bestellplattform KeepFresh aktiven Händlern ermöglicht werden, sich und ihre Waren vorzustellen. Auch Dozent Ali Skaine, der in den ersten anderthalb Stunden von Koch Janik Hessler unterstützt wird, ist als Händler vertreten. Der City-Frischeladen des gebürtigen Libanesen befindet sich gegenüber der Zufahrt zur Tiefgarage in der Mott in St. Wendel. Neben Obst und Gemüse finden sich viele orientalische Lebensmittel, darunter auch Gewürze, im Sortiment des kleinen Ladens. Wie Ali Skaine, der Mitte der 1980er-Jahre mit seiner Familie nach Deutschland kam, die Kochfans wissen lässt, habe er die orientalische und speziell die libanesische Küche durch seine Mutter kennen und lieben gelernt.

Bevor es nach einer kurzen Einführung an die Kochtöpfe geht, muss jeder einen Zettel ziehen, um zu ermitteln, für welches Gericht er in den kommenden Stunden verantwortlich sein wird. Louis (7) aus



Das Mutter-Sohn-Gespann Vera und Louis Paul bereiten gefüllten Weinblätter zu.

Oberthal, der jüngste Teilnehmer des Kurses, hat für seine Mutter Vera Paul, der er auch zu Hause gern beim Kochen hilft, das Wunschgericht gezogen: „Meine Mama wollte die gefüllten Weinblätter zubereiten und genau die habe ich gezogen“, erklärt er stolz. Für die weiteren Gerichte finden sich ebenfalls Teams, bestehend aus zwei oder drei Personen, zusammen. Während Louis und Mama Vera Reis einweichen sowie Knoblauch, Zwiebeln und Tomaten würfeln, widmen sich Michael und Michaela Roos bereits dem Dessert, das den klangvollen Namen Atayef bei Ashta trägt. Die gefüllten Mini-Pfannkuchen, für die das Ehepaar aus Oberkirchen zuerst einen Hefeteig und anschließend eine Puddingcreme und einen Zuckersirup zubereiten muss, wird von libanesischen Christen traditionell am Barbaratag (4. Dezember) verzehrt. Neben Familie Roos werden schon eifrig Berge von Kräutern gehackt, steht hier doch der Petersiliensalat Tabouleh auf dem Menüplan. Ebenfalls im rechten Teil der Lehrküche sind die Freundinnen Monika Henneberger und Christel Barbian aus Wadern damit beschäftigt, Ko-



Das Reisgericht mit Hackfleisch und Hähnchen wurde mit Mandeln und Pinienkernen garniert.

riander zu hacken und Knoblauch zu schälen. Beides wird später für die pikanten Kartoffelwürfel Batata Harra benötigt.

Im linken Bereich der Küche setzt Anne Wengerek auf Geheiß Janik Hesslers eine Brühe aus Hühnerbrust, Zwiebeln, Karotten, Lorbeerblättern, Zimtstangen, Nelken und Kardamom an. Der pikante Sud soll anschließend sowohl die Linsensuppe Shorbet Adas als auch das Reisgericht Tedbiah verfeinern. Die Remmesweilerin röstet als nächstes Pinienkerne und kocht Reis. Ehemann Stephan trifft gleichermaßen Vorkehrungen für das libanesische Reisgericht, indem er das Rinderhackfleisch anbrät und zusammen mit Michael Roos Mandeln schneidet, die danach genau wie die Pinienkerne geröstet werden.

Anne Wengerek wendet sich der Zubereitung einer der Vorspeisen, der Linsensuppe Shorbet Adas, zu. Vera und Louis Paul schneiden inzwischen die Stiele von den Weinblättern ab und werden von Dozent Ali Skaine in die Kunst des Weinblätterrollens eingeführt.

Der Petersiliensalat darf mittlerweile durchziehen und auch der



Der fertige Petersiliensalat wird noch schnell von Dozent Ali Skaine vermergt. FOTOS: JENNIFER FELL

Gurken-Joghurt-Dip Laban ma Khirar ist bereits auf der Zielgeraden, als Michael und Michaela Roos aus dem zuvor zubereiteten Hefeteig kleine Pfannkuchen ausbacken, die sie falten und mit Puddingcreme füllen. Die so entstandenen Hörnchen werden mit Pistazien garniert. Das pikante Gebäck wird vor dem Verzehr nach Geschmack mit einem Sirup aus Zucker, Wasser, Zitronensaft und Orangenblütenwasser übergossen.

Während die pikanten Kartoffelwürfel in der Pfanne brutzeln und die Weinblätter garen, wird die Linsensuppe püriert und mit Sahne verfeinert und dann serviert. Die Zeit bis zum zweiten Gang überbrückt Mihna Bartsch mit einigen Informationen zu Smart Village und KeepFresh. Danach geht es Schlag auf Schlag. So wird das mit dem Siebengewürz Baharat (schwarzer und weißer Pfeffer, Piment, Nelke, Kardamom, Zimt, Muskat) verfeinerte Reisgericht Tedbeah mit Hühnerbrühe vermergt und in eine Servierplatte gegeben, Hühnerbrust, Mandel- und Pinienkerne bilden den Abschluss. Die pikanten Kartoffelwürfel werden in einer

Schüssel platziert und auch Petersiliensalat, Gurken-Joghurt-Dip und das Dessert werden in Büffetform präsentiert, wo sie köstliche Düfte verströmen.

Einzig die gefüllten Weinblätter benötigen noch etwas Zeit, können aber später verkostet werden. Nachwuchskoch Louis erweist sich als Fan des Nachtischs. Für Michaela Roos sind die pikanten Kartoffeln mit reichlich Knoblauch der Höhepunkt des Menüs. Anne Wengerek gefällt das Reisgericht Tedbeah: „Das war am interessantesten, vor allem die Gewürzkombination und dass es so schön knackig im Mund war“, sagt sie.

Claudia Bieringer schließt sich Wengereks Meinung an, lobt jedoch auch die Kombination der pikanten Speise mit dem minzig-frischen Gurken-Joghurt-Dip, außerdem habe ihr die Linsensuppe sehr gut geschmeckt. Die Alswweilerin ist froh darüber, dass ihr Mann sie zu der Veranstaltung angemeldet habe: „Der Workshop war super, die Runde sehr sympathisch. Ich hatte von Anfang bis Ende Spaß und gar keinen Stress“, sagt sie. <https://smartvillage-wnd.de>

## REZEPTE

**Tabouleh (Petersiliensalat)**  
2 Bund glatte Petersilie, 1 Bund Lauchzwiebeln, 4 Strauchtomaten, 4 Zweige frische Minze, 1 Zitrone, 4 EL Olivenöl, 2 EL Bulgur fein dunkel  
2 TL Salz

**Zubereitung (für vier Personen):** Petersilie und Minze waschen, die Stiele entfernen und hacken. Die Tomaten waschen und würfeln. Die Lauchzwiebeln waschen und in feine Streifen schneiden. Alles vermengen, mit dem Salz würzen und etwas ruhen lassen, dadurch gart der Bulgur.

## Tedbeah (Reis mit Rinderhack und Huhn)

1 Tasse Basmatireis, 2 Tassen Wasser, 500g Rinderhackfleisch, 1 EL Butter, 4 Tassen Hühnerbrühe, 1 Teelöffel Baharat (Siebengewürz), 1 Prise Salz, 1 Prise Pfeffer, 600g Huhn bzw. Hähnchenbrust, 4 Karotten, 4 Zimtstangen, 4 Lorbeerblätter, 1 TL Nelken, 1 Zwiebel, 1 TL Kardamom, 200g Pinienkerne, 400g geschälte Mandeln

## Zubereitung (für vier Personen):

Gewaschenen Reis in den zwei Tassen Wasser kochen. Das Huhn mit den Karotten, der Zwiebel, den Zimtstangen, den Lorbeerblättern, Kardamom und Nelken in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Circa 30 Minuten kochen lassen und alle paar Minuten mit einem Löffel abschäumen. Die Brühe anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Hackfleisch scharf anbraten, dann mit Butter, Reis, Hühnerbrühe, Baharat, Salz und Pfeffer vermengen. Mandeln halbieren und in Butter rösten, Pinienkerne ebenfalls in Butter rösten. Die Hackfleisch-Reis-Mischung auf einer Servierplatte anrichten. Das Hühnerfleisch zupfen und darüber geben. Mit Mandeln und Pinienkerne garnieren und mit heißer Hühnerbrühe übergießen.

Produktion dieser Seite:  
Melanie Mai  
Daniel Bonenberger

## Heißer Weißer, Kartoffelpuffer und Apfelfringe waren im Angebot

**SITZERATH** (red) Nach den Corona-bedingten Ausfällen in den Jahren 2020 und 2021 fand in Sitzerath der 32. Weihnachtsmarkt statt. Die Straße bei der Kirche und der Benkelberghalle hatte sich wieder in ein wunderschönes Weihnachtsdorf verwandelt. Zwölf weihnachtlich dekorierte Holzhütten waren in U-Form in dem Areal platziert, und der gesamte Festplatz war in ein LED-reiches Lichtermeer ausgeleuchtet, sodass sofort für die Besucher und Gäste eine festliche Stimmung hervorgerufen wurde, teilt ein Sprecher mit. Alle Vereine und Gruppen hatten sich große Mühe gegeben, ihre Marktständen mit viel Tannengrün zu schmücken.

Ortsvorsteherin Lieselene Scherer eröffnete am Nachmittag den Markt, es erklang die obligato-

rische Weihnachtsmusik. In der Benkelberghalle war ein weiterer Verkaufsstand der Katholischen Frauengemeinschaft aufgebaut. Dort wurden Bastelartikel wie Bestecktaschen aus Filz, Drahtkränze, Dracheneier mit Deko sowie weitere Artikel angeboten. In der Halle gab es auch eine große Auswahl an selbstgebackenem Kuchen der Frauengemeinschaft. Die Frauengemeinschaft hatte außerdem im Außengelände in ihrer Bude verschiedene selbstgebackene Plätzchen sowie selbstgekochte Marmeladen und Adventsgestecke anzubieten.

Auf dem Außengelände wurden vom Theaterverein Kartoffelpuffer mit Apfelmus und von der Feuerwehr Rostwürste und Frikadellen angeboten. Der Kirchenchor hatte Apfelfringe und diverse Schnäpse

im Angebot. Die CDU hielt heißen duftenden Glühwein bereit, die Messdiener hatten Kinderpunsch im Angebot. In der Nachbarbude konnten die Gäste beim Männergesangsverein „Heißer Weißer“ kosten. Die Besucher konnten aber auch an zwei Ständen Makramee-Dekos, wie Weihnachtsanhänger, Windlichter und Wandbehänge oder Hand- und Fußcreme erwerben. Im Weihnachtszelt des Sportvereins gab es Biere und Schnäpse zu probieren, und die Garten- und Naturfreunde hielten in ihrer Weihnachtsbude heißen Vierz, Apfelsaft und diverse Schnäpse parat.

Der Förderverein des FSV Sitzerath hatte wieder eine Tombola auf die Beine gestellt. Die Auslosung der Preise erfolgte noch am Abend in der Benkelberghalle. Und auch der Nikolaus besuchte den Weihnachtsmarkt und beschenkte die vielen Kinder mit Süßigkeiten. Die Standbetreiber waren auch mit dem Besuch und ihren Verkäufen zufrieden. Am fast allen Ständen hieß es gegen Abend: „Ausverkauft“.

Ortsvorsteherin Lieselene Scherer freute sich, dass der Weihnachtsmarkt nach der langen Corona-Pause wieder so gut angenommen wurde: „Es war eine Freude zu sehen, wie unser Weihnachtsmarkt wieder angenommen wurde und dass so viele Besucher gekommen sind. Wir ziehen alle an einem Strang. Das ist sehr vorbildlich für die Sitzeratherinnen und Sitzerather. Mein besonderer Dank gilt auch denen, die ihren Erlös für wohltätige Zwecke zur Verfügung stellen.“



Auch der Nikolaus kam zu den Kindern des Weihnachtsmarktes und beschenkte sie. FOTO: ALFRED SCHMITZ

Anzeige



Wo dich Weihnachten  
überrascht

Und Kinderaugen  
strahlen lässt.

**SAARPARK-CENTER**  
NEUNKIRCHEN