



Interkulturelles Rezeptbuch aus dem Bellevue di Monaco





Inhalt

Bellevue-Rezepte

Bolani.....	4
Qabuli.....	5
Kaspressknödel.....	6
Zaatar-Gebäck.....	7
Dattel-Kekse.....	8
Joghurt-Soße.....	9
Ash Reshteh.....	10
Halim Bademjan.....	11
Kuku Sabzi.....	12
Käsespätzle.....	13
Basbosa.....	14

Deine Rezepte

Bolani

Aus Afghanistan

Gekocht von Aqela

Zutaten

Teig:

- 1kg Mehl
- 1 Glas Joghurt
- 1 EL Salz
- 1 EL Öl

Füllung:

- 1kg Kartoffeln
- 1kg Lauch
- Salz, Pfeffer



Zubereitung

- Für den Teig alle Zutaten vermischen und kneten
- Teig 30 Minuten ruhen lassen
- Währenddessen 1kg Kartoffeln weich kochen
- 1kg Lauch klein schneiden
- Kartoffeln schälen, stampfen und mit Lauch vermischen
- Mit Pfeffer und Salz nach Geschmack würzen
- Den Teig dünn ausrollen, mit Füllung bestreichen und zuklappen
- Eine Pfanne mit wenig Öl ausstreichen
- Die Teigstücke 2 Minuten pro Seite anbraten
- Zum Servieren in Dreiecke schneiden

Qabuli

Aus Afghanistan

Gekocht von Aqela

Zutaten

- 1kg Reis
- Etwas Öl
- 1/2 kg Karotten
- 250g Rosinen
- 2 EL Zucker
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Kurkuma
- 1/2 TL Pfeffer



Zubereitung

- Reis 2 Stunden in kaltem Wasser einweichen lassen und dann waschen
- Danach einen Topf mit Wasser füllen und zum Kochen bringen
- Den Reis dazugeben und 20 Minuten kochen
- Nach 20 Minuten das Wasser abgießen
- Die Karotten in dünne Streifen schneiden und in 1 EL Öl im selben Topf für 5 min anbraten
- 2 EL Zucker dazugeben und etwas karamellisieren lassen
- 250g Rosinen dazugeben und 1 Minute anbraten
- Reis wieder in den Topf dazugeben
- Kreuzkümmel, Kurkuma und Pfeffer mit etwas Wasser in einem Glas anrühren und über den Reis geben
- Erst auf hoher Hitze und später niedriger Hitze bei geschlossenem Deckel für circa 40 Minuten garen lassen

Kaspressknödel

Aus Österreich

Gekocht von Greta

Zutaten

- 250g altes Brot oder alte Brötchen
- 150g Bergkäse
- 2 Eier
- 200ml Milch
- Salz
- Pfeffer
- Muskat



Zubereitung

- Altes Brot in Würfel schneiden
- Mit Milch und Ei und geriebenem Käse vermengen
- Salz, Pfeffer und Muskat nach Geschmack dazugeben
- Eine Stunde rasten lassen: bei Brot noch länger als bei Brötchen, damit alles durchweicht ist
- Bratlinge formen und in Butter oder Öl in einer Pfanne ausbraten

Zaatar-Gebäck

Aus Jordanien

Gekocht von Hadeel

Zutaten

Teig:

- 1kg Mehl
- 1 TL Salz
- 1 Packung Trockenhefe
- 2 Gläser lauwarmes Wasser

Füllung:

- Zaatar
- Olivenöl



Zubereitung

- Für den Teig alle Zutaten zusammenkneten, eine halbe Stunde gehen lassen
- Zaatar mit etwas Olivenöl mischen
- Teig in Kugeln aufteilen, je zu einem handtellergroßen Kreis ausrollen
- Zaatar Mischung darauf geben, zuklappen und zu einem Kringel formen
- Kringel bei 200 Grad für 20 min backen

Dattel-Kekse

Aus Jordanien

Gekocht von Hadeel

Zutaten

- 2kg Mehl
- 1 Packung Trockenhefe
- 400g Butter
- 1 TL Salz
- 2 EL gemahlener Anis
- 2 EL gemahlener Fenchel
- 1 EL Schwarzkümmel
- 2 Gläser lauwarme Milch
- 1kg Dattelpaste



Zubereitung

- Mehl mit Hefe, Salz und Gewürzen vermischen
- Die Butter leicht schmelzen, etwas abkühlen lassen und mit den trockenen Zutaten zu einem krümeligen Teig verarbeiten
- Milch dazugeben und alles kneten
- Teig in kleine Stücke aufteilen, jedes Stück oval ausrollen
- Dattelpaste zu einer Wurst formen, auf den Teig geben und Teig drumherum schließen (etwas zusammendrücken)
- Die entstandene Teigwurst etwas zwischen den Händen länglich ausrollen und schließlich zu einem Ring formen
- Bei 200 Grad für 15 Minuten backen

Joghurt-Soße

Aus Jordanien

Gekocht von Hadeel

Zutaten

- 1kg Joghurt
- 2 TL Stärke
- Salz
- Pfeffer
- Kurkuma



Zubereitung

- Alle Zutaten mit einem Mixer pürieren
- Dann in einen Topf geben und kochen, bis die Soße leicht eingedickt ist
- Dabei ständig rühren

Āsh Reshteh

Aus dem Iran

Gekocht von Sara

Zutaten

- 300 g Kichererbsen
- 200 g Weiße Bohnen
- 200 g Rote Bohnen
- 200 g Linsen
- 500 g Kräutermischung (Petersilie, Koriander, Dill, Lauch, Spinat)
- 2 große Zwiebeln
- 3 EL Mehl
- 300 g Reshteh (persische Nudeln)
- 250 g Kashk (oder saurer Joghurt/Crème fraîche als Ersatz)
- Salz, Pfeffer, Kurkuma, Getrocknete Minze



Zubereitung

- Die eingeweichten Kichererbsen und Bohnen in einem großen Topf geben und mit Wasser weich garen.
- Die Linsen dazugeben und weiterkochen, bis auch sie gar sind.
- Kräutermischung wird in den Topf geben und einige Minuten mitkochen.
- Reshteh-Nudeln in Streifen brechen und zufügen und unter gelegentlichem Rühren weiterkochen
- Zwiebeln in Scheiben schneiden und in Öl goldbraun anbraten und mit Kurkuma würzen
- Mehl wird unterrühren und leicht anrösten, bis eine helle Mischung entsteht, dann Suppe geben und gut einkochen.
- Mit Salz, Pfeffer und getrockneter Minze würzen.
- Zum Servieren mit der restlichen Zwiebel und Minze dekorieren.

Halim Bademjan

Aus dem Iran

Gekocht von Sara

Zutaten

- 5 mittelgroße Auberginen
- 2 große Zwiebeln
- Getrocknete Minze
- Öl zum Braten
- 1 Tasse Linsen
- 1 Tasse Weizengrütze
- Salz, Pfeffer, Kurkuma
- 3 EL Joghurt oder Kashk (persische Molke)



Zubereitung

- Auberginen schälen und in Öl anbraten.
- Weizengrütze in Wasser kochen, bis sie sehr weich ist, Linsen oder Bohnen hinzufügen und weiterkochen. Gebratene Auberginen dazugeben und alles mit einem Stabmixer oder Pürierstab fein pürieren
- Zwiebeln in Öl goldbraun braten, die Hälfte in die Mischung geben, den Rest zum Garnieren aufbewahren.
- Zum Schluss Joghurt oder Kashk einrühren und das Gericht mit Zwiebeln und Minze dekorieren.

Kuku Sabzi

Aus dem Iran

Gekocht von Sara

Zutaten

- 500 g Kräutermischung (Lauch, Petersilie, Koriander, Dill, etwas Spinat oder Mangold)
- 4 Eier
- Salz, Pfeffer
- Kurkuma nach Geschmack
- Öl zum Braten
- gehackte Walnüsse zum Garnieren
- 2 EL Mehl oder 1 kleine geriebene Kartoffel



Zubereitung

- Kräuter fein hacken
- Eier in einer Schüssel aufschlagen und mit Salz, Pfeffer und Kurkuma würzen
- Die gehackten Kräuter hinzufügen und gut vermischen
- Mehl oder Kartoffelraspeln dazugeben
- Öl in einer Pfanne erhitzen, die Mischung hineingeben und bei mittlerer Hitze stocken lassen
- Wenden, damit beide Seiten goldbraun werden
- Nach Belieben als ganzes Stück oder in kleine Portionen schneiden und servieren
- Optional: mit Walnüssen oder Berberitzen garnieren

Käsespätzle

Aus Deutschland

Gekocht von Benni

Zutaten

- 500g Mehl
- 1 TL Salz
- 6 Eier
- ca. 250ml lauwarmes Wasser
- 400g Käse (Emmentaler oder Bergkäse)
- Pfeffer



Zubereitung

- Mehl, Salz und Eier in eine Schüssel geben
- 125ml Wasser dazugeben und mit einem Rührgerät mit Knet-haken verrühren. Mehr Wasser nach und nach dazu geben - bis der Teig glatt ist, aber noch zäh vom Löffel reißt
- Den Käse reiben
- Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen
- Etwas Teig auf ein Holzbrett streichen und mit einem Messer oder Schaber kleine, dünne Streifen direkt ins kochende Wasser schaben. Alternativ den Teig durch eine spezielle Spätzle-pressen oder Reibe drücken
- Sobald die Spätzle an die Oberfläche steigen (nach ca. 1-2 Minuten), mit einer Schaumkelle herausheben
- In einer Auflaufform abwechselnd Spätzle und Käse schichten
- Für 10 Minuten bei 180 Grad im Ofen backen, bis der Käse leicht bräunt

Basbosa

Aus dem Jemen

Gekocht von Sameh

Zutaten

- 1 kg Weizenmehl
- 2 Päckchen Trockenhefe
- 4 Eier
- 200g Öl
- 450 ml lauwarme Milch
- 1 TL Salz
- 2 EL Zucker
- 2 EL Schwarzkümmel
- Flüssiger Honig



Zubereitung

- Alle Zutaten bis auf Honig und Schwarzkümmel zu einem Teig verkneten. Dabei nur soviel Milch hinzugeben, bis der Teig gut zusammenkommt
- Anschließend 2 Stunden gehen lassen
- In einer großen runden Form 45 min backen
Wenn das Gebäck ganz abgekühlt ist, in Stücke schneiden, mit Schwarzkümmel bestreuen und mit Honig beträufeln

Dein Rezept:

Herkunft:

Gekocht von:

Portionen Anzahl:

Zutaten:

Zubereitung:

Dein Rezept:

Herkunft:

Gekocht von:

Portionen Anzahl:

Zutaten:

Zubereitung:

Dein Rezept:

Herkunft:

Gekocht von:

Portionen Anzahl:

Zutaten:

Zubereitung:

Dein Rezept:

Herkunft:

Gekocht von:

Portionen Anzahl:

Zutaten:

Zubereitung:

Dein Rezept:

Herkunft:

Gekocht von:

Portionen Anzahl:

Zutaten:

Zubereitung:

Dein Rezept:

Herkunft:

Gekocht von:

Portionen Anzahl:

Zutaten:

Zubereitung:



JUST NATURE

Willkommen in der Geo-Exposition der Natur

Die Natur ist überall - und sie ist auch in der Stadt. In der Natur finden wir viele verschiedene Lebewesen, die miteinander interagieren und sich gegenseitig unterstützen. In der Natur finden wir auch viele verschiedene Landschaften, die miteinander interagieren und sich gegenseitig unterstützen.

Die Natur ist überall - und sie ist auch in der Stadt.

Die Natur ist überall - und sie ist auch in der Stadt.

Die Natur ist überall - und sie ist auch in der Stadt.

Was ist JUSTNature?

Im Rahmen des Horizont 2020 Projekts „JUSTNature“ wurden naturnahe Lösungen entwickelt, um Städte besser an den Klimawandel anzupassen. Dabei wurden mehr Möglichkeiten zu Begegnungen zwischen Menschen und der Natur in der Stadt geschaffen. In München wurden zwei Innenhöfe (Bellevue di Monaco, St.-Anna-Grundschule und Gymnasium) ausgewählt, die gemeinsam mit den Akteur:innen temporär umgestaltet wurden.

Das Ziel: der Hitzebelastung im Sommer entgegenwirken sowie Lebensräume für Tiere und Pflanzen schaffen.

Die Begrünung soll dauerhaft etabliert werden, für mehr Menschen zugänglich und Vorbild für andere Innenhöfe sein. Zur Aktivierung der Orte konnten Interessierte an niederschwelligen Angeboten teilnehmen, die zum Mitmachen anregten und einen langfristigen Einfluss auf die Wahrnehmung der Menschen und die Aufenthaltsqualität der Orte haben. Im Bellevue di Monaco gab es neben einer Eröffnungsfeier vier Aktionen, die mit den Open House und der Frauencafé-Community gemeinsam organisiert wurden. Dieses Buch widmen wir allen Interessierten und bedanken uns für die Zusammenarbeit im JUSTNature Projekt!

Aktionen im Bellevue di Monaco



Pflanzaktion



Lampen-Workshop



Sommerkino

Standorte



Folgende Innenhöfe wurden bespielt:

1

St.-Anna-Schulen
St.-Anna-Str. 22

2

Bellevue di Monaco
Müllerstrasse 2-6

Angebote im Bellevue

Das Frauencafé



Fast seit Anbeginn des Bellevue sind wir – JUNO – eine Stimme für geflüchtete Frauen – fester Bestandteil des Programms.

Angefangen haben wir vor fast 10 Jahren mit einem kleinen Café in einem Nachbarschaftstreff in der Au. Unsere ersten Teilnehmerinnen waren eine Berufsintegrationsklasse. Schon nach kurzer Zeit haben wir mehr Platz gebraucht und konnten unser Dienstagabend-Café in den Räumen des Bellevue starten – einer Einrichtung, die etwa ein Jahr zuvor entstanden war und einfach perfekt passt. Die Zusammenarbeit ist in den letzten Jahren stetig gewachsen und wir lieben es dort sehr.

Der Raum sah damals noch anders aus, sehr gemütlich, etwas Berliner Hinterhoffeeling. Es gab eine alte Küche, Sofas

und während der Renovierung sind wir zwischenzeitlich ins Café nebenan umgezogen. Aber die Tradition ist geblieben: In all den Jahren fand das Frauencafé jeden Dienstag statt, außer an Weihnachten.

So sind wir stetig gewachsen – vor allem durch Mundpropaganda. Inzwischen haben wir über 800 Frauen und natürlich die Kinder in unserem Pool. Neben den Cafés bieten wir noch viele weitere Angebote – alles Begegnungsorte für Neu- und Altmünchnerinnen. Auch das Frauencafé ist so ein Ort: miteinander in Kontakt kommen, Anliegen austauschen, erste Unterstützung bekommen, andere Frauen kennenlernen, die Sprache üben oder Spiele spielen – einfach mal abschalten. Auch das gemeinsame Kochen gehört seit Beginn dazu. Zusammen zu essen verbindet, mit oder ohne Kindern einen gemeinsamen Abend verbringen, sich gegenseitig stärken. Es ist unser Herzstück, weil es für alle offen und unkompliziert zugänglich ist. Besucht uns gerne.

Das Open House



beim Zusammensitzen. Jeden Mittwoch entstehen neue Gespräche, Freundschaften und Ideen. Besonders das gemeinsame Kochen spielt eine große Rolle: Essen verbindet Menschen über Sprachen und Kulturen hinweg. Jede Mahlzeit erzählt eine Geschichte, und jede Begegnung öffnet eine neue Tür.

So ist das Open House weit mehr als ein Treffpunkt – es ist ein Ort der Gemeinschaft, der Offenheit und des gegenseitigen Lernens.

Die Idee des Open House entstand im Team des Bellevue di Monaco. Das Ziel war, einen Raum zu schaffen, in dem Geflüchtete und Nicht-Geflüchtete aus allen Nationalitäten und Kulturen miteinander in Kontakt kommen können. Für neu angekommene Menschen ist es oft schwierig, in einer neuen Gesellschaft Anschluss zu finden und Freundschaften zu knüpfen. Genau hier setzt das Open House an: Es bietet einen offenen und herzlichen Ort, an dem Begegnung, Austausch und gemeinsames Erleben möglich sind.

Beim Open House treffen sich die Teilnehmenden, um Zeit miteinander zu verbringen – beim gemeinsamen Kochen, Spielen, Unterhalten, Musizieren und Tanzen oder einfach

Internationales Dinner

Das Open House findet immer mittwochs statt und bietet einen Ort, um in lockerer Atmosphäre zusammenzukommen. In diesem Rahmen wurde gemeinsam mit den Teilnehmer:innen eine Auswahl an Gerichten aus verschiedenen Kulturkreisen zusammengestellt. Diese Gerichte bereiteten die Teilnehmer:innen zu Hause vor und brachten sie zur Aktion mit.

sucher:innen des Open Houses kostenlos bedienen konnten. In geselliger Runde wurde gemeinsam gegessen, erzählt und gelacht. Die Aktion war ein voller Erfolg und wurde von den Teilnehmenden sehr geschätzt, da sie aktiv in die Vorbereitung einbezogen waren und ihre eigenen kulinarischen Beiträge einbringen konnten.

Vor Ort wurde eine lange Tafel mit allen Speisen aufgebaut, an der sich alle Be-



Pflanzaktion

Zur Verschönerung des Innenhofs im Bellevue di Monaco wurde eine gemeinschaftliche Pflanzaktion organisiert. Gemeinsam mit Teilnehmerinnen aus dem Frauencafé konnten die Hochbeete neu bepflanzt werden. Die Auswahl der Pflanzen erfolgte so, dass sie im eher schattigen Innenhof gut gedeihen können. Nach einer kurzen Einführung setzten die Frauen die Pflanzen selbstständig in die vorbereiteten Beete und versahen diese mit Namensschildern, sodass eine spätere Identifizierung möglich ist und Interessierte sich jederzeit über die Pflanzen informieren können.

Ergänzend zur Pflanzaktion wurden außerdem kleine Bienenhotels gebaut, um den Innenhof nicht nur optisch aufzuwerten, sondern auch Lebensräume für Nützlinge zu schaffen und die biologische Vielfalt zu fördern.

Im Rahmen der Pflanzaktion ging es unter Anderem auch um Pflanzen, die in ihren Herkunftsländern häufig verwendet werden. Abgefragt wurde vor allem, wofür die jeweilige Pflanze genutzt wird – sei es zum Kochen oder als Heilmittel.

Auf der folgenden Seite werden die essbaren Pflanzen aufgelistet, die im Innenhof des Bellevue di Monacos gepflanzt worden sind. Sie sind ein wichtiger Bestandteil der aufgelisteten Rezepte.

Wir wollen der Community des Frauencafés herzlich dafür danken, dass sie an der Pflanzaktion teilgenommen und ihre persönlichen Geschichten zu den Pflanzen geteilt haben.



Essbare Pflanzen im Bellevue di Monaco

Basilikum

**Herkunft:**

Tropische Regionen Indiens und Südasiens

Verwendung:

Frisch zu als Garnitur, püriert als Pesto ungekocht verwenden (Hitze mindert das Aroma)

Medizin / Nährstoffe:

Enthält ätherische Öle und Antioxidantien
Wirkt beruhigend und verdauungsfördernd

Minze

**Herkunft:**

Mittelmeerraum: Europa und Vorderasien

Verwendung:

Ideal für Tee, Desserts, Salate & Cocktails
Traditionell in orientalischen Gerichten

Medizin / Nährstoffe:

Enthält Menthol – wohltuend bei Erkältungen
Hilft bei Übelkeit, Verdauungsbeschwerden, Kopfwere

Petersilie

**Herkunft:**

Östlicher Mittelmeerraum

Verwendung:

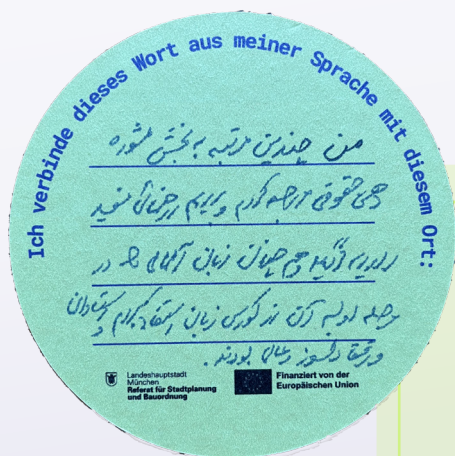
Vielseitiges Allround-Kraut: Salate, Suppen...
Wichtig in Kräuterbutter & Taboulé

Medizin / Nährstoffe:

Vitaminreich (C, K, A) und Minerale
Unterstützt die Verdauung und kann Mundgeruch mildern

Zitate aus den Aktionen

„Für mich ist Kochen was sehr persönliches. Daraufkommend wer kocht, es wird immer anders auskommen. Bei uns wird die Zutatenmenge immer angepasst, abhängig von wie viele Personen essen und ihren Bedürfnissen.“ Norzey



Übersetzung Dari: Ich habe andere Sprachen schon immer gemocht. Deshalb habe ich hier viele Sprachen gelernt. Ich spreche gerne mit Menschen in verschiedenen Sprachen und möchte verschiedene Kulturen kennenlernen.

Mein schönster Moment hier:

Ich liebe hier.
Ich sehe viele
gute Menschen
Danke für alles

 Landeshauptstadt
München
Referat für Stadtplanung
und Bauordnung

 Finanziert von der
Europäischen Union

Mein schönster Moment hier:

als ich an diesen
ort gekommen
bin

 Landeshauptstadt
München
Referat für Stadtplanung
und Bauordnung

 Finanziert von der
Europäischen Union

Ich verbinde dieses Wort aus meiner Sprache mit diesem Ort:

Leben
ist schön
mit der Liebe
😊

 Landeshauptstadt
München
Referat für Stadtplanung
und Bauordnung

 Finanziert von der
Europäischen Union

Kochen kommt aus dem Herz."
Jamal (Vater von Hadeel)





Hier geht es zum
Projektvideo auf YouTube.
QR-Code scannen.

Wir bedanken uns herzlich für das Engagement der Community des Bellevue di Monaco. Ein Besonderer Dank geht an das Frauencafé und das Open House und an diejenigen, die an dem Ideenworkshop 2023 teilgenommen haben.

Fotohinweis:

Nicolas Martin-Beaumont
Conie Riedle
Flora Dirr
Alexandra Jachorowski

Projektbeteiligte:



Landeshauptstadt
München
**Referat für Stadtplanung
und Bauordnung**



Lehrstuhl für Strategie und
Management der
Landschaftsentwicklung

Unsere lokalen Partner:



GREEN CITY
Der Verein.



freiRAUMviertel

.BELLEVUE.
DI MONACO



Finanziert von der
Europäischen Union

