

MEHMET ISMAIL BIRINCI & AVEEN KHORSCHIED

# KOMM IN MEINE KÜCHE!



Eine deutsche Kleinstadt  
21 Nationen  
Ein gemeinsames Kochbuch

G|U







# WIE DIESES BUCH ENTSTAND

---

**E**in Mosaik besteht aus vielen Einzelteilen. Erst zusammen ergeben sie ein buntes Bild, doch jedes ist unverzichtbar und einzigartig. So wie die einzelnen Familien, die wir in diesem Buch vorstellen. Sie alle machen ihre Heimatstadt Puchheim lebendig und kulturell vielfältig. Die rund 22.000 Einwohner\*innen Puchheims stammen aus über 115 Nationen. Was sie verbindet, ist die Freude am Kochen und an gutem Essen. Unabhängig von Herkunftsnation und Beruf.

Die Idee zu diesem Buch entstand während meiner Tätigkeit als Quartiersmanager in der Puchheimer Planie. Die Planie ist ein Teil Puchheims und seit 2012 im Städtebauförderprogramm »Soziale Stadt«. Dieses Bund-Länder-Programm hat das Ziel, die Lebensbedingungen der Menschen und die Identifikation mit ihrem Stadtteil beziehungsweise Quartier zu verbessern. Zugleich soll das Image des Quartiers gestärkt werden.

In der Puchheimer Planie leben rund 3.000 Menschen aus fast 70 Nationen. Haben so viele verschiedene Menschen irgendwelche Gemeinsamkeiten? Essen müssen wir alle, also vielleicht das Interesse fürs Kochen? Meine Kollegin Aveen Khorschied ist seit vielen Jahren bei der Stadt Puchheim und von Anfang an im Quartiersbüro beschäftigt. Ich fragte sie, was sie von der



Idee hält, Menschen in ihrem Zuhause zu besuchen und sie dabei zu fotografieren, wie sie kochen und etwas über sich erzählen. Sie war sofort begeistert: »Kein Problem! Die Menschen kochen hier sehr gerne und mit viel Leidenschaft. Die machen mit! Das machen wir! Ich organisiere die Familien.«

Gemeinsam haben wir die Puchheimer\*innen besucht, in ihren Wohnungen, in ihren Küchen, an ihren Esstischen. Wir haben sie mit

der Kamera beim Kochen begleitet und ihnen zugehört: Wie leben sie in Puchheim? Was bedeuten ihnen bestimmte Gerichte? Welche Musik hören sie gern?

»Komm in meine Küche!«, war die Aufforderung der Menschen, die in diesem Buch unsere Protagonist\*innen sind. Stolz und würdevoll haben sie uns die kulturellen Schätze Puchheims offengelegt. Jede dieser Begegnungen war bunt und einzigartig – zusammen bilden sie etwas Neues: das Mosaik, das Sie in Ihren Händen halten. Ein »Bild«, das Sie sehen und sogar schmecken können. Ein Puchheim – viele Perspektiven. Guten Appetit!

*Mehmet Ismail Birinci*



# FALAFEL MIT SESAMSAUCE

## KICHERERBSEN-BOHNEN-BÄLLCHEN

Dieses Rezept wird bei uns von Generation zu Generation weitergegeben. Meine Eltern und Großeltern haben Falafel schon so zubereitet, und ich zeige meinen Kindern, wie man sie macht. Falafel stammen aus der traditionellen und vielseitigen arabischen Küche. Sie sind bei Groß und Klein, Arm und Reich gleichmaßen beliebt.

---



---

**FÜR 4 Personen ZUBEREITUNG: 40 Min. EINWEICHEN: 12 Std. (über Nacht) RUHEN: 1 Std. PRO PORTION ca. 450 kcal**

**FÜR DIE FALAFEL:** 100 g getrocknete Kichererbsen • 200 g getrocknete dicke Bohnen • 1 Bund Petersilie • 3 Zwiebeln • 4 Knoblauchzehen • 1 TL Backpulver (ersatzweise Natron) • 2 EL Falafel-Gewürz • 1 EL gemahlener Koriander • 1 TL Chilipulver • Salz • 1 l Öl zum Frittieren

**FÜR DIE SAUCE:** 150 g Joghurt • 3 EL Sesampaste (Tahin) • 2 EL Zitronensaft • Salz

---



1. Am Vortag Kichererbsen und Bohnen in einer Schüssel mit kaltem Wasser bedecken und über Nacht einweichen lassen.
  2. Am nächsten Tag Kichererbsen und Bohnen in ein Sieb abgießen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter zupfen und grob schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und grob schneiden. Alle Zutaten im Blitzhacker fein pürieren.
  3. Das Püree mit Backpulver, Falafel-Gewürz, Koriander und Chilipulver mischen. Mit Salz würzen und den Teig zugedeckt ca. 1 Std. ruhen lassen.
  4. In einer tiefen Pfanne oder einem weiten Topf das Öl auf 170° erhitzen. (Es ist heiß genug, wenn an einem eingetauchten hölzernen Kochlöffelstiel Bläschen aufsteigen.) Den Teig mit angefeuchteten Händen zu Bällchen formen und portionsweise im Öl ca. 4 Min. frittieren. Die Falafel herausheben.
  5. Für die Sesamsauce Joghurt, Tahin, Zitronensaft und Salz verrühren.
- TIPP:** *Ich serviere die Falafel mit Sesamsauce, Gurken, Tomaten und gehackten Minzeblättern auf einer großen Platte oder in arabisches Fladenbrot gewickelt.*













# RACHEL HEINICKE

---

Geboren in Birmingham, Großbritannien

43 Jahre alt

Verheiratet, 4 Kinder

In Puchheim seit 2006

Lieblingsmusik: Roberta Flack »Killing me softly«

---

*»Eines meiner LieblingsSprichwörter ist ‚Keep calm and drink tea‘. Wie die meisten wissen, setzen Engländer in kritischen Situationen erst mal eine Kanne Tee auf.«*

*»Typisch für die bayerische Küche sind für mich Brezen, Obatzda und Wurst.«*









# CIRO CARRATURO

---

Geboren in Neapel, Italien

43 Jahre alt

Verheiratet, 4 Kinder

In Puchheim seit 2017

Lieblingsmusik: Teresa de Sio »Voglia è turnà«

---

*»Es gibt ein paar Gerichte, deren Düfte mich sofort in meine Heimat Italien versetzen. Dazu gehören selbstgemachte Pizza und liebevoll geschmortes Ragù. Weil ich gerne möchte, dass auch meine Kinder mit diesen traditionellen Gerichten groß werden, zaubere ich häufiger ein bisschen Neapel in unsere Puchheimer Küche.«*















# PAELLA ANDALUCIA



## REISPFANNE AUF ANDALUSISCHE ART

Paella ist das bekannteste Rezept aus meiner Heimat. Es gibt unzählige Variationen davon. Manche Paellas werden nur mit Fisch und / oder Meeresfrüchten, andere nur mit Fleisch, wieder andere, wie meine hier, mit beidem zubereitet. Immer dabei ist Gemüse. Und natürlich gibt es auch vegetarische Paellas.

**FÜR 6 Personen**

**ZUBEREITUNG:** 1 Std.

**KOCHEN:** 30 Min.

**BACKEN:** 15 Min.

**PRO PORTION** ca. 470 kcal

500 g Miesmuscheln

Salz

1 Hähnchenbrustfilet

(ca. 200 g)

1 Zitrone

1 TL Ingwerpulver

1 große Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 Paprika (rot und grün)

2 EL Olivenöl

2 Tomaten

Pfeffer

1 TL Paprikapulver

1 Msp. orangefarbener Lebensmittelfarbstoff (s. Tipp)

400 g Rundkornreis (ersatzweise Langkornreis)

500 g TK-Meeresfrüchte-Mischung

2 Stängel Petersilie

500 g Garnelen (ohne Kopf)

1. Die Muscheln unter fließendem Wasser mit einer festen Bürste gründlich säubern, eventuell anhaftende »Bärte« entfernen. Geöffnete Exemplare entsorgen. Die Muscheln mit ca. 1 l Wasser und etwas Salz in einen großen Topf geben und zugedeckt ca. 15 Min. dünsten lassen.
2. Die Muscheln in ein Sieb abgießen, dabei das Kochwasser auffangen. Nicht geöffnete Muscheln entsorgen.
3. Das Hähnchenfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Den Saft der Zitrone auspressen und mit dem Ingwerpulver unter das Hähnchenfleisch mischen.
4. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Paprika waschen, halbieren, Kerne und weiße Trennwände entfernen, die Hälften in Würfel schneiden. Die Tomaten waschen.
5. Das Öl in einer Paella-Pfanne oder einer anderen sehr großen tiefen Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Paprika darin anbraten. Die Hähnchenbrust kurz mitbraten, bis sie sich weißlich verfärbt.
6. Die Tomaten auf einer groben Reibe dazureiben, dabei die Häute entfernen. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Den Farbstoff mit 900 ml Muschelwasser verrühren und mit dem Reis und der Meeresfrüchte-Mischung dazugeben.
7. Die Pfanne mit Alufolie verschließen (Paella-Pfannen haben üblicherweise keinen Deckel) und alles 30 Min. köcheln lassen.
8. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.
9. Die Garnelen und die geöffneten Muscheln kreisförmig in die Paella drücken, mit Petersilie bestreuen und 100 ml heißes Muschelwasser darüberträufeln. Die Paella im Ofen (Mitte) in ca. 15 Min. fertig garen.

**TIPP:** *In Spanien verleiht man dem Reis seine leuchtendgelbe Farbe durch einen gelb orangen Farbstoff – »colorante alimentario«, den es dort in jedem Supermarkt gibt. Ersatzweise kann man gemahlene Safran oder – deutlich preisgünstiger – gemahlene Kurkuma verwenden.*



# BUNT, VIELFÄLTIG, LECKER: PUCHHEIM!

Es gibt nichts Spannendes in einer Kleinstadt zu entdecken? Von wegen! In Puchheim bei München leben Menschen aus über 100 Nationen: Elenora ist alleinerziehende Mutter aus Bulgarien, Maria aus Bayern hat zwei erwachsene Söhne, Ciro und seine Frau aus Italien wohnen mit vier Kindern dort. Sie alle und weitere Familien haben ihre Wohnungstüren geöffnet, für uns ihre Lieblingsgerichte gekocht und ihre persönlichen Geschichten erzählt. Daraus ist dieses authentische, einzigartige Kochbuch entstanden. Man muss nicht immer um die halbe Welt reisen, um Neues zu entdecken. Manchmal ist eine vielfältige Welt ganz nah. Denn eine Stadt wie Puchheim gibt's überall!



WG 454 Länderküchen  
ISBN 978-3-8338-7555-7



9 783833 875557



PEFC

Produziert aus  
verantwortungsvoll

€ 24,00 [D]  
€ 24,70 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)