

# KOCHEN MIT FLÜCHTLINGEN

Iran, 08. September 2017 in Präg

## Qormah Zabzi

(Quelle: Wikipedia)

**Ghormeh Sabzi** (persisch سبزی قُرمه, „Grüner Eintopf“) ist ein traditionelles persisches Gericht. Es besteht aus drei verschiedenen Hauptkräutern (Petersilie, Bockshornklee und Ackerlauch). Zudem kann man Blattspinat, Dill, Koriander und Schnittlauch hinzugeben<sup>[1]</sup>. Weiterhin gehören (rote) Bohnen dazu, die über einen längeren Zeitraum in Öl und Wasser gegart werden, bis das Öl an der Wasseroberfläche steht. Weitere Zutaten sind wahlweise Rind-, Hühner- oder vornehmlich Lammfleisch und getrocknete Limetten. Dazu wird Reis oder Tahchin (Reiskuchen) serviert.

### Zutaten Qormah Zabzi (für ca. 70 Personen)

Einkauf vorwiegend in den verschiedenen Asia-Läden in Chur

8 kg Reis  
5 kg Rindfleisch  
12 Dosen Bohnen  
8 Dosen Gemüse  
1 kg Zitronen (getrocknet)  
2 kg Zwiebeln  
Gewürze  
Öl

At first, shred the meat as much as desired, and lightly fry with fried onions to make a color change.

After changing the color, add turmeric and pepper and add a little bit of stuff together.

Now add red beans to the meat.

Then add two or three glasses of boiling water to our ingredients and put them in a pot and lower the flame to make meat and beans mildly warm.

So the meat is cooked, Fresh green chopped vegetable oil.

After the good and uniform greens blended and the meat was half cooked, we added vegetable.

Add lemon Omani and add 2 to 3 glasses of boiling water to the flour.

After approximately 2 hours, the meat is almost fermented and the meat is completely cooked. Now add salt and allow it to take about 1 hour to completely calm down and leave the tastes to eat.

## Sālād Olivieh

(Quelle: Wikipedia)

Der **Oliviersalat** (auch *Olivje* geschrieben, [russisch](#) Салат Оливье) ist eine Festtagsspeise der [russischen Küche](#), die in der Regel zu [Neujahrs-](#) und anderen Feierlichkeiten als [Vorspeise](#) serviert wird.

Der Oliviersalat ist eine Salatkreation des [französischen](#) Kochs Lucien Olivier in den 1860er Jahren im [zaristischen Russland](#) und entstand, als dieser in [Moskau](#) ein französisches Spezialitäten[restaurant](#) namens „Эрмитаж“ („Hermitage“) betrieb. Eine der bekanntesten Spezialitäten dieses Restaurants war ein Salat, dessen [Sauce](#) von Moskauer Feinschmeckern besonders geschätzt wurde. Das Rezept für die Zubereitung der Sauce war nur Olivier selbst bekannt und wurde streng geheim gehalten. Ende des 19. Jahrhunderts kopierte ein russischer Koch, der zuvor in Oliviers Restaurant gearbeitet hatte, das Salatrezept und nutzte das Know-how nun in einem anderen Restaurant, wo nun ein ähnlicher Salat unter dem Namen „Столичный“ („Hauptstädter Salat“) angeboten wurde. Allerdings gelang es dem Koch nicht, das vollständige Rezept der Sauce auszuspionieren. Dieses blieb ein Geheimnis, das Lucien Olivier mit ins Grab genommen hat.

Zu [Sowjetzeiten](#) verwandelte sich die mittlerweile als Oliviersalat bekannte Speise von der vormals exklusiven [Delikatesse](#) zum Festtagsessen mit vergleichsweise einfacher Rezeptur. In der Folge hat es sich eingebürgert, den Salat zum reich gedeckten Tisch am [Neujahrsfest](#) zu servieren, das in Russland traditionell besonders ausgiebig gefeiert wird, während das erst sieben Tage später stattfindende [orthodoxe Weihnachtsfest](#) eher in dessen Schatten steht. Bis heute gilt der Oliviersalat in Russland als der beliebteste Salat unter den russischen Spezialitäten und ist dort auch als Fertiggericht erhältlich.

Der Salat, der in Russland später unter dem Namen seines „Erfinders“ und in europäischen Ländern schlichtweg als „Russischer Salat“ bekannt wurde, enthielt ursprünglich Fleisch wilder [Haselhühner](#), Kalbszunge, schwarzen [Kaviar](#), Blattsalat, gekochte [Flusskrebse](#), kleine [Cornichons](#), [Kapern](#) sowie fein zerkleinerte, hartgekochte Eier und die oben erwähnte berühmt gewordene Soße, die von den Grundzutaten her der [Mayonnaise](#) ähnelte. Nach Oliviers Tod wurde das Originalrezept immer seltener verwendet und geriet nach und nach in Vergessenheit. Die Bezeichnung „Oliviersalat“ jedoch etablierte sich im russischen Sprachraum. Heute existieren in Russland unter diesem Namen verschiedene gängige Zubereitungsrezepte der meist gleichen obligatorischen Zutaten: Gekochte und klein geschnittene Kartoffeln, Salzgurken, gekochtes Hähnchen- oder Rindfleisch, hart gekochte Eier, gekochte Karotten, grüne Erbsen und eine gewöhnliche Salatmayonnaise oder eine andere Salatsoße.

In der [Persischen Küche](#) ist der Salat als *Sālād Olivieh* bekannt und wird meist zu Geburtstagspartys serviert. Dies ist bei den Kindern besonders beliebt.

## **Zutaten Säläd Olivieh**

4 kg Kartoffeln  
2.5 kg Essiggurken  
12 Eier  
1.5 kg Mayonnaise  
1.5 kg Pouletbrust  
1.5 kg Erbsli  
1 kg Rüeбли  
Gewürze