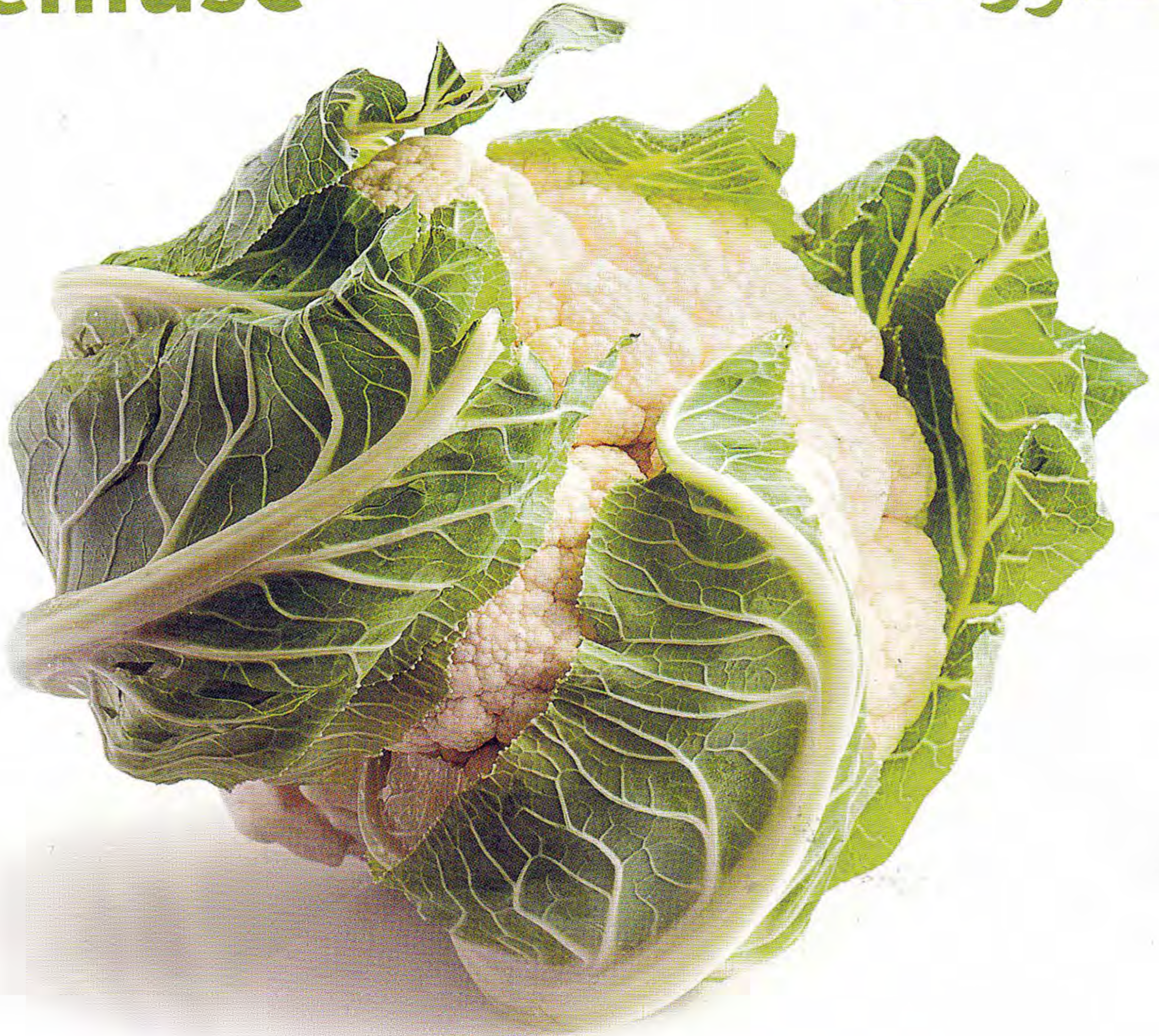


Gemüse

خضروات



Danksagung

Die Tafel Saarbrücken versorgt monatlich etwa 4500 bedürftige Menschen im Regionalverband Saarbrücken. Die Waren, die wir an die zum Einkauf Berechtigten verteilen, sind Spenden von zahlreichen Geschäften und Supermärkten. Ich danke allen Unterstützern, Helfern und Sponsoren, die das Projekt Tafel möglich machen. Zwei ehrenamtliche Mitarbeiterinnen der Tafel haben nun für unserer ausländischen Kunden, die unsere Gemüsesorten nicht kennen, eine Broschüre verfasst, in der sie unsere Gemüsesorten vorstellen, erklären, wie man sie behandelt und welche leckere Speisen man aus ihnen zubereiten kann. Damit wollen sie einen kleinen Beitrag zur Integration leisten und den Menschen aus unterschiedlichen Kulturkreisen dabei

helfen, sich in Deutschland vielseitig und gesund zu ernähren.

Wir danken den Unterstützern dieses Projektes, den Rotariern Saarbrücken-St. Johann für die Finanzierung, Frau Conny Würtz für das wunderschöne Layout, der Fotografin Brigitte Krauth für ihre tollen Fotos und die professionellen Tipps, der Ottweiler Druckerei für die gelungene Ausführung und die finanzielle Unterstützung, Herrn Firas Abu Kuba für die Übersetzung ins Arabische, Herrn Holger Gettmann, Herausgeber des Guide Orange, für seine fachkundige Beratung, und natürlich den beiden Autorinnen Vera Loos und Margit Kattler.

Uwe Bussmann

Vera Loos
Margit Kattler

Fotografie Brigitte Krauth

Gemüse

خضروات

Liebe Kunden,

die Tafel Saarbrücken besteht 2018 seit 20 Jahren. Sie ist ein gemeinnütziger Verein mit dem Ziel, Lebensmittel, die in den Geschäften und Supermärkten nicht mehr gebraucht werden, an bedürftige Menschen weiterzuleiten.

120 ehrenamtliche Helferinnen und Helfer arbeiten an jedem Wochentag an diesem Projekt. Fahrer sammeln mit den Autos der Tafel die Lebensmittel am frühen Morgen ein und bringen sie in die Zentrale Im Etzel in Burbach. Dort werden sie sortiert, die guten Lebensmittel, von denen, die nicht mehr essbar sind, getrennt, geputzt und gewaschen, falls nötig, und in die Regale gestapelt.

Am Nachmittag kommen dann unsere Kunden, Menschen, die aufgrund ihrer Einkommenssituation dazu berechtigt sind, und erhalten die Waren, die wir zur Verfügung haben. Täglich besuchen uns etwa 100 Menschen, viele von ihnen haben große Familien. Unsere Helferinnen und Helfer, die die Lebensmittel verteilen, bemühen sich, die Lebensmittel gerecht zu verteilen, so dass auch noch für die letzten Abholer genügend übrig ist.

Unsere Besucher stammen aus unterschiedlichen Kulturkreisen. Manche befolgen aus religiösen Gründen Speisevorschriften, auf die wir nur sehr schwer eingehen können, da sie in Deutschland nicht üblich sind, und man uns darum auch keine entsprechenden Waren spendet, manche kennen die Lebensmittel nicht, die wir anbieten, und wissen nicht, wie man sie zubereitet. So essen wir in Deutschland zum Beispiel viel Schweinefleisch. Wir essen viel dunkles Brot, was vielen Menschen fremd ist.

Wir haben festgestellt, dass zahlreiche Kunden aus fernen Ländern auch viele unserer Gemüsesorten nicht kennen und nicht wissen, wie sie sie zubereiten sollen. Darum haben wir eine Broschüre verfasst, in der wir unsere Gemüse vorstellen, erklären, wie man sie putzt, und haben ein paar einfache Rezepte hinzugefügt. Wir hoffen sehr, dass dieses Büchlein ihnen hilft, mit den Lebensmitteln in Deutschland besser zurecht zu kommen, die Vielfalt unseres Gemüses kennen und lieben zu lernen und sich in unserem Land gesund zu ernähren.

Vera Loos

Margit Kattler

مقدمة...

تافل ساربروكن في عام ٢٠١٨ يكمل العام العشرين على تأسيسه. وهو جمعية غير ربحية تهدف إلى تمرير الطعام إلى المحتاجين الذي لم تعد بعض المحلات التجارية أو متاجر المواد الغذائية بحاجة اليها. يعمل في هذا المشروع ١٢٠ متطوعاً ومساعدًا كل يوم من أيام الأسبوع. يقوم السائقون بتجميع الطعام في الصباح الباكر بسيارات التافل وإحضاره إلى مقر شركة التافل في إيتزل في بورباخ. هناك يقوم المساعدون بفرز البضائع ، وفصل الطعام الجيد عن الأطعمة التي لم تعد صالحة للأكل ، وتنظيفها وغسلها إذا لزم الأمر ثم ترتيبها على الرفوف. في فترة ما بعد الظهر يأتي زبائننا وهم الأشخاص الذين يحق لهم ذلك بسبب وضع دخلهم ، ويستلمون البضائع المتوفرة لدينا. كل يوم يأتي حوالي ١٠٠ شخص ، والعديد منهم لديهم عائلات كبيرة. يجب على المساعدين لدينا الذين يوزعون الطعام أن يروا أنهم يوزعون البضائع بطريقة عادلة ، بحيث يتبقى بضائع كافية للزبائن الذين

يأتون أخيراً.

زوارنا يأتون من ثقافات مختلفة بعضهم لديهم قوانين غذائية خاصة لأسباب دينية، والتي من الصعب جدا الاستجابة اليها لأنها ليست شائعة في ألمانيا، والبعض الآخر لا يعرفون الأطعمة التي نقدمها، ولا يعرفون كيفية إعدادها.

على سبيل المثال نحن نأكل الكثير من لحم الخنزير في ألمانيا النقانق لدينا هي في الغالب لحم خنزير، نحن نأكل الكثير من الخبز الداكن ، الذي هو غريب لكثير من الناس. لقد لاحظنا أن العديد من الزبائن من البلدان البعيدة لا يعرفون الكثير من الخضروات ولا يعرفون كيفية إعدادها.

هذا هو السبب في أننا كتبنا كتاب طبخ صغير يقدم شرح عن هذه الخضروات ، كيفية تنظيفها ، وإضافة الى بعض الوصفات البسيطة. ونحن نأمل بأن يساعدكم هذا الكتيب في التعرف على تنوع الخضار لدينا والحصول على تغذية صحية في بلادنا.

Vera Loos
Margit Kattler

Blumenkohl



قرنبيط

Champignons



عش الغراب

Fenchel



شمر

Kohlrabi



الكرنب السلقي

Kürbis



اليقطين

Lauch



الكراث

Rettich



فجل

Rosenkohl



كرنب بروكسيل

Rotkohl



الملفوف الأحمر

Salate



صلاح الدين

Sellerie



كرفس

Spargel



نبات الهليون

Weisskraut



الملفوف الأبيض

Wirsing



سافوي



Blumenkohl

قرنبيط

Blumenkohl gibt es das ganze Jahr über. Man kann ihn zu Suppe, Salat oder Gemüse verarbeiten.

Vom Blumenkohl entfernt man die grünen Blätter. Den weißen Kopf zerteilt man in kleine Rosen.



القرنبيط متاح على مدار السنة. يمكنك استخدامه لصنع الحساء أو السلطة أو الخضار.

من القرنبيط تزيل الأوراق الخضراء. ينقسم الرأس الأبيض إلى ورود صغيرة.



BLUMENKOHLSUPPE

- 1 Blumenkohl
- 1 Liter Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 1 Becher Sahne

Die grünen Blätter entfernen, den Blumenkohl in kleine Rosen zerteilen, die man 15 Minuten lang in Salzwasser weichkocht. Dann den Blumenkohl mit dem Wasser pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Nach Geschmack kann man die Suppe mit einem Becher Sahne verfeinern.

حساء القرنبيط

- ١ قرنبيط
- ١ لتر مرق الخضار
- الملح والفلفل وجوزة الطيب
- ١ كوب من الكريمة

إزالة الأوراق الخضراء ، وتقسيم القرنبيط إلى ورود صغيرة ويترك على نار خفيفة لمدة ١٥ دقيقة في الماء المملح. ثم هريس القرنبيط مع الماء والموسم مع الملح والفلفل وجوزة الطيب. حسب الذوق ، يمكنك صقل الحساء مع كوب من الكريمة.



BLUMENKOHLSALAT

- 1 Blumenkohl
- 2 Esslöffel Mayonnaise
- Salz, Pfeffer, Essig

Man schneidet die grünen Blätter ab und zerteilt den Kopf in kleine Rosen. Die Rosen kocht man 10 Minuten lang in Salzwasser weich. Dann lässt man sie abkühlen.

Aus der Mayonnaise, Salz, Pfeffer und Essig rührt man eine Sauce, mit der man die Blumenkohlrosen mischt.

القرنبيط سلطة

- ١ قرنبيط
- ٢ ملعقة طعام مايونيز
- الملح والفلفل والخل

قطع الأوراق الخضراء وقطع الرأس إلى الورد الصغيرة.
يغلي الورد لمدة ١٠ دقائق في ماء مملح. ثم يتم السماح لهم بالبرودة.
من المايونيز والملح والفلفل والخل كنت تحرك صلصة تختلط بها زهور القرنبيط.



Champignons

عش الخراب

Champignons haben wir das ganze Jahr über. Wir schneiden die Wurzel ab und waschen die Champignons kurz unter fließendem Wasser.

لدينا عيش الخراب على مدار السنة. نحن نقطع الجذر ونغسل الفطر لفترة وجيزة تحت الماء الجاري.



Champignons



عش الغراب

CHAMPIGNONSUPPE

etwas Öl
500 g Champignons
1 Zwiebel
1 l Gemüsebrühe
1 Becher Sahne
Petersilie, Salz, Pfeffer

Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel würfeln und in Öl andünsten. Die Champignonscheiben dazugeben und mit Gemüsebrühe auffüllen. 20 Minuten lang weichgekocht. Dann die Sahne dazugeben, würzen und zum Schluss mit Petersilie bestreuen.

حساء عش الغراب

القليل من الزيت
٥٠٠ غ من الفطر
١ بصلة
١ لتر من مخزون الخضار
١ كوب من الكريمة
البقدونس والملح والفلفل

نظف شرائح الفطر.
النرد والبصل وتقلي في الزيت. أضيفي
شرائح الفطر وأعلى مع مرق
الخضار.
لينة المغلي لمدة ٢٠ دقيقة. ثم يضاف
الكريم والموسم ثم يرش بالبقدونس.

Champignons



عش الخراب

CHAMPIGNONSALAT

Man kann Champignons auch roh essen.

500 Gramm Champignons
1 Zwiebel
Essig, Öl, Salz, Pfeffer
Petersilie

Die Champignons putzen und in sehr dünne Scheiben schneiden.
Die Zwiebeln hacken. Eine Sauce aus Essig, Öl, Salz, Pfeffer herstellen. Alles mischen und mit Petersilie bestreuen.

سلطة الفطر

يمكنك أيضا تناول الفطر الخام.

٥٠٠ غرام من الفطر
١ بصلة
الخل والزيت والملح والفلفل
البقدونس

نظف الفطر واقطعه إلى شرائح رقيقة جدًا.
يقطع البصل. اصنعي صلصة من الخل
والزيت والملح والفلفل. مزج كل شيء ورشي
مع البقدونس.



Fenchel

شمر

Fenchelknollen muss man waschen und in dünne Scheiben schneiden.



لديك لغسل الدرناات الشمر وقطعها إلى شرائح رقيقة.



FENCHELAUFLAUF

4 Fenchelknollen
 2 Zwiebeln
 2 Knoblauchzehen
 2 Karotten
 1 Dose geschälte Tomaten
 400 Gramm Mozzarella
 Salz, Pfeffer, etwas Zucker

Zwiebeln, Knoblauchzehen und Möhren kleinschneiden und in Öl glasig dünsten. Die Tomaten dazugeben und 5 Minuten köcheln lassen.

Den Fenchel in dünne Scheiben schneiden und zum Gemüse geben. 25 Minuten kochen. Das Gemüse in eine Auflaufform geben und mit Mozarellascheiben belegen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad überbacken, bis der Käse goldbraun ist.

الشمر خزفي

٤ درنات الشمر
 ٢ بصل
 ٢ فصوص ثوم
 ٢ الجزر
 ١ علبة من الطماطم المقشرة
 ٤٠٠ غرام من موزاريلا
 الملح والفلفل والقليل من السكر

يقطع البصل والثوم القرنفل والجزر ويقلى في الزيت. تضاف الطماطم وتترك على نار خفيفة لمدة ٥ دقائق.

قطع الشمر إلى شرائح رقيقة وإضافة إلى الخضار. طهي لمدة ٢٥ دقيقة. توضع الخضار في طبق خزفي وتغطى ب شرائح الموزاريلا. تُخبز في فرن محمى على حرارة ٢٠٠ درجة حتى يصبح لون الجبن بنيًا.

Fenchel



شمر

FENCHELSALAT MIT ORANGEN

2 Fenchelknollen
2 Orangen
schwarze Oliven
Öl, Essig, Pfeffer, Salz

Den Fenchel waschen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Orangen schälen und auch in sehr dünne Scheiben schneiden.

Zusammen anrichten. Schwarze Oliven darüber streuen und mit einer Sauce aus Öl, Essig, Salz und Pfeffer übergießen.

سلطة الشمر مع البرتقال

٢ درنات الشمر
٢ البرتقال
زيتون أسود
زيت ، خل ، فلفل ، ملح

يغسل الشمر ويقطع إلى شرائح رقيقة جدا. قشر البرتقال وقطع إلى شرائح رقيقة جدا.

ترتيب معا. يرش الزيتون الأسود ويصب فوق صلصة من الزيت والخل والملح والفلفل.



Kohlrabi

الكرنب السلقي

Den Kohlrabi schält man wie einen Apfel. Man kann ihn roh essen, aber viel leckerer ist er, wenn man ihn kocht.



قشور الكرنب مثل تفاحة. يمكنك أن تأكلهم نيئًا ، لكنهم يكونون أذ بكثير إذا طهوه.

Kohlrabi



الكرنب السلقي

KOHLRABIGEMÜSE

Pro Person 1 Kohlrabi
Salz, Pfeffer,
etwas Sahne

Die Kohlrabi schälen und in
1 Zentimeter breite Stifte schneiden.

Die Kohlrabi in einen Topf geben und
mit der Sahne bedecken.

Etwa 20 Minuten bei kleiner Hitze
kochen. Aufpassen, dass sie nicht
anbrennen. Salzen und pfeffern.

Das Gemüse passt gut zu gekochten
Kartoffeln.

الكرنب السلقي

١ كحلي للشخص الواحد
الملح والفلفل
بعض كريم

قشر الكرنب وتقطيعه إلى دبابيس بعرض
سنتيمتر واحد.

ضعي الكرنب في قدر وتغطيه بالكريمة.
اطهي لمدة ٢٠ دقيقة على نار خفيفة.
الحرص على أنهم لا يحرقون. الملح والفلفل.
الخضار على ما يرام مع البطاطا المسلوقة.

Kohlrabi



الكرنب السلقي

KOHLRABISUPPE

500 Gramm Kohlrabi
1 Kilo Kartoffeln
3 Esslöffel Butter
2 Liter Gemüsebrühe
200 Gramm Crème fraîche
Petersilie
Salz, Pfeffer

Die Kohlrabi schälen und in 1 Zentimeter breite Streifen schneiden. Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Die Butter in einem Topf zerlassen. Die Kohlrabi und die Kartoffeln dazugeben und ein wenig andünsten. Mit der Gemüsebrühe auffüllen und 20 Minuten kochen lassen. Die Crème fraîche einrühren. Die Petersilie hacken und dazugeben. Salzen und pfeffern.

حساء الكرنب

٥٠٠ غرام من الكرنب
١ كيلو من البطاطا
٣ ملاعق كبيرة من الزبدة
٢ لتر مرق الخضار
٢٠٠ غرام من كريم فراشيش
البقدونس
الملح والفلفل

قشر الكرنب واقطعه إلى شرائح بعرض ١ سم. قشر البطاطا واقطعها إلى شرائح رقيقة.

تذوب الزبد في قدر. يضاف الكحلي والبطاطا ويقلّى قليلا. تملأ مع الخضروات وتطهى لمدة ٢٠ دقيقة. ضجة في كريم فراشيش. يقطع البقدونس ويضاف. الملح والفلفل.



Kürbis

اليقطين

Es gibt viele verschiedene Sorten von Kürbissen. Wir verwenden am liebsten den orange farbenen Hokaidokürbis, da wir ihn mit der Schale verarbeiten können.



هناك العديد من أنواع مختلفة من اليقطين. نحن نفضل استخدام اليقطين هوكايدو اللون البرتقالي ، كما يمكننا معالجة ذلك مع قذيفة.

Kürbis



اليقطين

KÜRBISSTAMPF

1 Kürbis
etwas Gemüsebrühe
Butter,
Salz, Pfeffer, Muskat
etwas Sahne

Den Kürbis halbieren und die Fäden und Kerne im Innern entfernen. Den Kürbis würfeln und in etwas Gemüsebrühe weich kochen.

Mit Butter, Muskat, Salz, Pfeffer und etwas Sahne stampfen.

اليقطين المهروسة

١ اليقطين
بعض مخزون الخضار
الزبدة،
الملح والفلفل وجوزة الطيب
بعض كريم

قم بإزاحة اليقطين وإزالة الخيوط والبذور بالداخل. النرد اليقطين ويطهى حتى لينه في بعض الأوراق المالحة النباتية.

يُضاف الزبدة وجوزة الطيب والملح والفلفل وبعض الكريمة.



KÜRBISSUPPE

- 1 Kürbis
- 1 Zwiebel
- etwas Öl
- 1 Dose Kokosmilch
- 1 Liter Gemüsebrühe
- Currypulver, Salz, Pfeffer

Den Kürbis in kleine Würfel schneiden.
Die Zwiebel hacken. Zwiebel und Kürbis in Öl anbraten. Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch auffüllen und etwa 1/2 Stunde lang weichkochen. Pürieren und mit Curry, Salz und Pfeffer abschmecken.

حساء القرع العسلي

- ١ ١ اليقطين
- ١ بصلة
- القليل من الزيت
- علبة واحدة من حليب جوز الهند
- ١ لتر مرق الخضار
- مسحوق الكاري والملح والفلفل

قطع اليقطين إلى مكعبات صغيرة.
يقطع البصل. يحمر البصل واليقطين في الزيت. املأ بمخزن الخضروات وحليب جوز الهند واطهي لمدة ساعة ونصف. يهرس ويتبل بالكاري والملح والفلفل.



Lauch

الكراث

Vom Lauch schneiden wir die Wurzel und vom oberen Rand ein Stückchen grün ab.



من الكراث نحن قطع الجذر ومن الحافة العليا قليلا قبالة.

Lauch



الكرات

LAUCHSUPPE

500 Gramm Kartoffeln
3 Stangen Lauch
1 Liter Gemüsebrühe
1 Becher Sahne
3 Esslöffel geschnittener
Schnittlauch
Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln und den Lauch kleinschneiden und in Gemüsebrühe weich kochen. Die Sahne dazugeben und mit Salz, Pfeffer und dem Schnittlauch würzen.

شوربة الكرات

٥٠٠ غرام من البطاطا
٣ الكرات
١ لتر مرق الخضار
١ كوب من الكريمة
٣ ملاعق كبيرة شرائح
الثوم المعمر
الملح والفلفل

ختم البطاطا والكرات وطهي بلطف في مرق الخضار. يضاف الكريمة وتتبيل بالملح والفلفل والثوم المعمر.

Lauch



الكراث

LAUCHGEMÜSE

2 Stangen Lauch
etwas Butter
etwas Sahne
Salz, Pfeffer

Den Lauch in dünne Ringe schneiden.
Gut waschen. Butter zerlassen, Lauch
hinzufügen, etwas Wasser angießen.
Mit Salz und Pfeffer würzen und weich
dünsten. Sahne dazugeben.

الكراث

٢ الكراث
زبدة صغيرة
بعض كريم
الملح والفلفل

قطع الكراث إلى حلقات رقيقة. يغسل جيدا.
تذوب الزبدة ، إضافة الكراث ، إضافة بعض
الماء. يتبل بالملح والفلفل ويقلى بلطف.
إضافة كريم.



Rettich

فجل

RETTICHSALAT

1 Rettich
2 Esslöffel Öl
1 Esslöffel Essig
Salz, Pfeffer

Den Rettich waschen und in Streifen hobeln. Salzen, pfeffern, Essig und Öl dazugeben.

Rettich schmeckt so ähnlich wie Radieschen.

سلطة الفجل

١ الفجل
ملعقتان كبيرتان من الزيت
١ ملعقة كبيرة من الخل
الملح والفلفل

غسل الفجل وشريحة في الشرائط. أضف الملح والفلفل والخل والزيت. الفجل الأذواق مماثلة للفجل.



Rosenkohl

كرنب بروكسيل

Beim Rosenkohl muss man die äußeren Blätter entfernen und die kleinen Knollen waschen.



عندما براعم بروكسل يجب عليك إزالة الأوراق الخارجية وغسل الدرنات الصغيرة.

Rosenkohl



كرنب بروكسيل

ROSENKOHL SUPPE

- 1 Zwiebel
- 1 Kilogramm Rosenkohl
- etwas Butter
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 1 Becher Crème fraîche
- etwas Thymian
- Salz, Pfeffer

Die Zwiebel würfeln und in Butter andünsten. Den Rosenkohl dazugeben, mit der Brühe auffüllen und 20 Minuten lang kochen. Den Rosenkohl mit dem Wasser pürieren, die Gewürze dazugeben und die Crème fraîche unterrühren.

حساء براعم بروكسل

- ١ بصلة
- ١ كيلوغرام من براعم بروكسل
- زبدة صغيرة
- ١ لتر مرق الخضار
- ١ كوب من القهوة
- بعض الزعتر
- الملح والفلفل

النرد والبصل ويقلى في الزبدة. أضف براعم بروكسل ، املاً المرق واطهي لمدة ٢٠ دقيقة. قم بغرف براعم بروكسل بالماء ، وأضف التوابل وحركها في القهوة.

Rosenkohl



كرنب بروكسيل

ROSENKOHLGEMÜSE

Den geputzten Rosenkohl einfach in etwas Butter bei milder Hitze weich dünsten. Salzen und pfeffern.

كرنب بروكسيل

ببساطة قم بتقليب براعم بروكسل المنظفة في زبدة صغيرة على نار خفيفة. الملح والفلفل.



Rotkohl

الملفوف الأحمر

ROTKOHLGEMÜSE

- 1 Kopf Rotkohl
- 1 gewürfelte Zwiebel
- 2 geschälte, kleingeschnittene Äpfel
- 1 Lorbeerblatt
- 1/4 Liter Orangensaft
- etwas Butter
- 2 Esslöffel Essig
- Salz, Petersilie

Den Rotkohl in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel in Butter andünsten, den Kohl dazugeben. Die Äpfel darauf verteilen, mit Essig und Salz würzen, Orangensaft angießen und bei kleiner Hitze 1/2 Stunde lang kochen. Mit Petersilie bestreuen.

الخضار الملفوف الأحمر

- ١ رأس الملفوف الأحمر
- ١ البصل مكعبات
- ٢ من التفاح المقشر المفروم
- ١ ورقة الغار
- ٤/١ لتر من عصير البرتقال
- زبدة صغيرة
- ملعقتان كبيرتان من الخل
- الملح والبقدونس

قطع الملفوف الأحمر إلى شرائح رقيقة. اقلي البصل في الزبدة ، ثم أضيفي الملفوف. انتشر التفاح على السطح ، واشربي الخل مع الملح ، وأضف عصير البرتقال واطبخي على نار خفيفة لمدة نصف ساعة. يرش البقدونس.

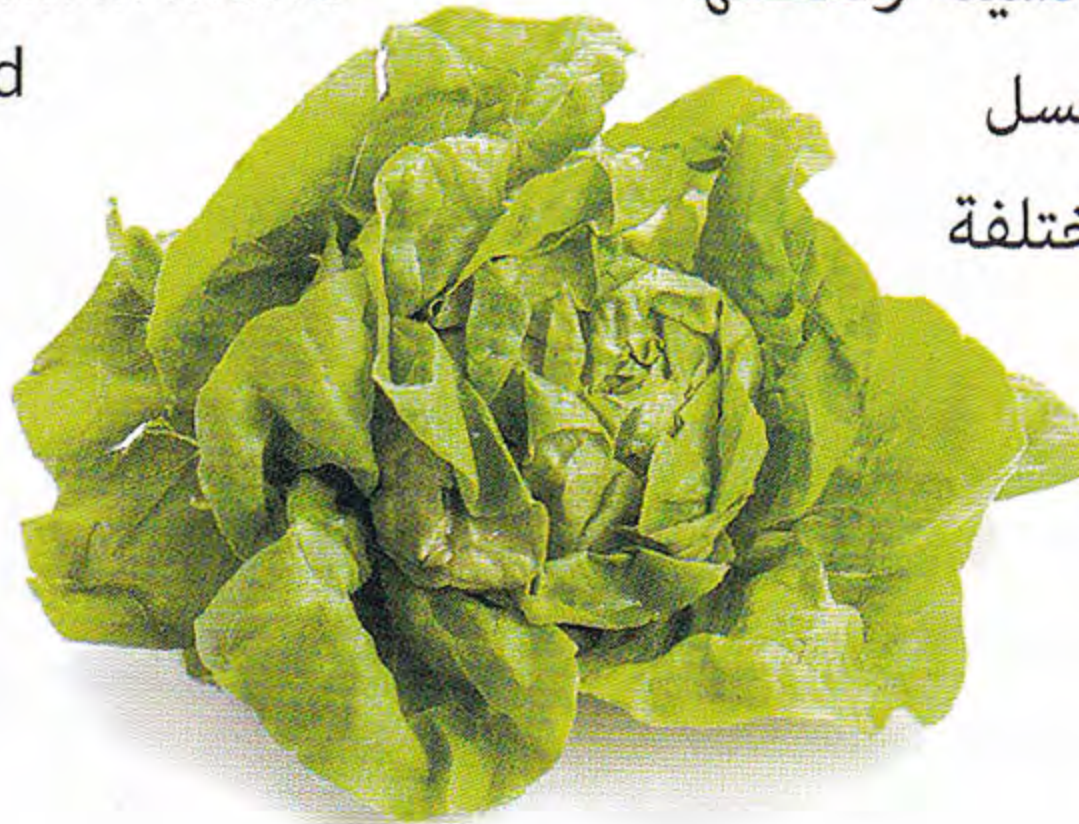


Salat

سلطة

Es gibt viele verschiedene Sorten von Salat: zum Beispiel Kopfsalat, Eichblattsalat, Endiviensalat , Chicoree und so weiter.

Vom Salat entfernen wir die schlechten Blätter und schneiden ihn in mundgerechte Stücke. Er wird gewaschen und roh gegessen. Es gibt verschiedene Saucen, mit denen man den Salat servieren kann.



هناك العديد من أنواع مختلفة من السلطة: على سبيل المثال الخس ، وسلطة أوراق البلوط ، الهندباء بقل يؤكل، والهندباء وهلم جرا.

من السلطة نزيل الأوراق السيئة ونقطعها إلى قطع صغيرة الحجم. يغسل ويأكل نيئة. هناك أنواع مختلفة من الصلصات التي يمكنك تقديمها مع السلطة.

Salat



سلطة

VINAIGRETTE

3 Esslöffel Öl,
1 Esslöffel Essig,
1 gehackte Zwiebel
Salz, Pfeffer

Nach Geschmack verschiedene
gehackte Kräuter dazugeben.

SALATSAUCE MIT SAHNE

1 Becher Sahne
2 Esslöffel Essig
Salz, Pfeffer

Alle Zutaten vermischen.
Salat in kleine Stücke rupfen,
waschen und mit der Sauce mischen.

مثقبة

٣ ملاعق طعام من الزيت
١ ملعقة كبيرة من الخل ،
١ بصل مفروم
الملح والفلفل

إضافة الأعشاب المفرومة المختلفة لتذوق.

صلصة السلطة مع كريم

١ كوب من الكريمة
ملعقتان كبيرتان من الخل
الملح والفلفل

اخلط جميع المكونات. مزق سلطة إلى قطع
صغيرة ، ويغسل ويخلط مع صلصة.

Salat



سلطة

CHICOREESALAT

4 Chicoreestauden
6 gekochte Eier
1 Becher Sahne
2 Esslöffel Essig
Salz, Dill

Die äußeren Blätter des Chicoree entfernen. Den Chicoree halbieren und den Strunk in der Mitte rausschneiden. Er ist bitter. Den Chicoree und die Eier in Scheiben schneiden. Mit einer Sauce aus Sahne, Essig Salz und Dill begießen.

الهندبا البرية

٤ أشجار الهندباء
٦ بيض مسلوق
١ كوب من الكريمة
ملعقتان كبيرتان من الخل
الملح والشبت

إزالة الأوراق الخارجية من الهندباء. اقطعوا الهندباء واقطعوا ساقاً في الوسط. هو مريض. شريحة الهند والبيض. يُرَشُّ مع صلصة الكريمة وملح الخل والشبت.



Sellerie

كرفس

Sellerie gibt es als braune Knolle oder als grüne Staude. Die Knollen werden geschält. Beim Staudensellerie werden die einzelnen Stiele voneinander getrennt und von harten Fäden befreit. Man kann ihn roh essen und in Kräuterquark dippen.



يتوفر الكرفس كدرنة بنية أو كمخلّرة خضراء. يتم تقشير الدرنات مثل التفاح. في الكرفس ، يتم فصل الجذوع الفردية وتحريرها من الخيوط الصلبة. يمكنك أن تأكله الخام وتغمس في كوارك عشب.

Sellerie



كرفس

SELLERIESUPPE

1 Zwiebel
1 Knolle Sellerie
1,5 Liter Gemüsebrühe
1 Becher Sahne
200 Gramm Crème fraîche
Salz, Pfeffer
etwas Butter

Den Sellerie und die Zwiebel schälen und in kleine Würfelchen schneiden. Die Butter zerlassen und den Sellerie darin kurz darin andünsten. Mit der Gemüsebrühe auffüllen und etwa 10 Minuten lang kochen lassen. Dann die Gewürze und die Sahne hinzufügen und mit einem Pürierstab pürieren. Zum Schluss die Crème fraîche unterrühren und nochmals kurz mit dem Pürierstab aufschäumen.

حساء الكرفس

١ بصلة
١ كرفس درنة
١,٥ لتر مرق الخضار
١ كوب من الكريمة
٢٠٠ غرام من جرام كريمه
الملح والفلفل
زبدة صغيرة

قشر الكرفس مثل التفاح وقطع إلى مكعبات صغيرة. قشر البصل وقطع إلى مكعبات صغيرة.

يذوب الزبدة ويقلى الكرفس لفترة وجيزة في ذلك. قم بزيادة رصيد الخضروات واطهيها لمدة ١٠ دقائق. ثم يضاف التوابل والكريمة والمعجون مع الخلاط. وأخيراً، حركي القالب والفرولة لفترة وجيزة مع الخلاط.

Sellerie



كرفس

SELLERIESALAT

1 Knolle Sellerie
2 Äpfel, 1 Zitrone
Mayonnaise

Den Sellerie schälen und in feine Streifchen schneiden. Die Äpfel ebenfalls in feine Streifen schneiden. Beides mischen und mit Zitronensaft beträufeln. Mayonnaise unterheben.

سلطة الكرفس

١ كرفس درنة
٢ تفاح ، ١ ليمون
مايونيز

قشر الكرفس وقطع إلى شرائح رقيقة. أيضا قطع التفاح إلى شرائح دقيقة. امزج كلاهما ورذاذهما بعصير الليمون. أضعاف في المايونيز.



Spargel

نبات الهليون

Spargel gibt es von April bis Juni.
Es gibt grünen und weißen Spargel.

Beim grünen Spargel schneiden wir
nur das untere harte Ende ab
(etwa 2 cm).

Den weißen Spargel
müssen wir schälen.
Die Köpfchen bleiben
so wie sie sind.

الهليون متوفر من أبريل إلى يونيو. هناك
الهليون الأخضر والأبيض.

عندما الهليون الأخضر نقطع فقط النهاية
الصلبة السفلى (حوالي ٢ سم).

علينا أن نتقشر الهليون

الأبيض مثل التفاحة

. تبقى الرؤوس

كما هي.



Spargel



نبات الهليون

SPARGELSUPPE

- 500 Gramm weißer Spargel
- 1 Würfel oder ein Esslöffel Gemüsebrühe
- 1 Liter Wasser
- 1 Esslöffel Butter, Salz, Pfeffer,
- 1 Messerspitze Zucker
- 1 Becher Sahne

Das untere Ende des Spargels abschneiden und den Spargel schälen. Die Stangen nun in zwei Zentimeter lange Stücke schneiden.

Das Wasser mit der Butter, dem Zucker, Salz und Pfeffer zum Kochen bringen. Die Spargelstücke in das Wasser geben und zwanzig Minuten kochen lassen. Zum Schluss die Sahne zur Suppe geben.

حساء الهليون

- ٥٠٠ غرام من الهليون الأبيض
- ١ مكعب أو ملعقة طعام مرق الخضار
- ١ لتر من الماء
- ١ ملعقة كبيرة من الزبدة والملح والفلفل ،
- ١ رشة من السكر
- ١ كوب من الكريمة

قطع الجزء السفلي من الهليون وقشر الهليون. الآن قطع القضبان إلى قطع اثنين سم طويلة.

اجلب الماء للغلي مع الزبدة والسكر والملح والفلفل. ضع قطع الهليون في الماء واطهيا لمدة ٢٠ دقيقة. وأخيرا ، إضافة كريم للحساء.

Spargel



نبات الهليون

SALAT AUS GRÜNEM SPARGEL MIT KRÄUTERFRISCHKÄSE

- 500 Gramm grüner Spargel
- 1 Esslöffel Essig
- 2 Esslöffel Öl,
- etwas Senf
- Salz, Pfeffer
- 1 Packung Kräuterfrischkäse

Vom Spargel das untere Ende abschneiden. Die Stangen in zwei Zentimeter große Stücke schneiden. Die Spargelstücke in kochendes Wasser geben und fünf Minuten lang kochen. Essig, Öl, Senf, Salz und Pfeffer verrühren und den Spargel in diese Sauce geben. Den Frischkäse auf eine Platte stürzen und den Spargel dazu anrichten.

سلطة الهليون الأخضر مع جبنة الأعشاب

- ٥٠٠ غرام من الهليون الأخضر
- ١ ملعقة كبيرة من الخل
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- شيء الخردل
- الملح والفلفل
- ١ علبة جبن كريمة عشبي

قطع من الطرف الأدنى من الهليون. قطع القضبان إلى قطع سنتيمترين. ضع قطع الهليون في الماء المغلي واطهيها لمدة خمس دقائق. امزج الخل والزيت والخردل والملح والفلفل وأضف الهليون إلى هذه الصلصة. صب جبن الكريمة على طبق وترتيب الهليون.

Spargel



نبات الهليون

GEBRATENER GRÜNER SPARGEL

1 Bund grüner Spargel
etwas Butter
Salz, Pfeffer

Vom Spargel das untere Ende abschneiden. Den Spargel waschen und in etwas Butter ein paar Minuten lang weich dünsten. Würzen. Dazu schmecken Pellkartoffeln und hart gekochte Eier.

الهليون الأخضر المقلي

١ حفنة من الهليون الأخضر
زبدة صغيرة
الملح والفلفل

قطع من الطرف الأدنى من الهليون. غسل الهليون ويترك على نار خفيفة في قليل من الزبدة لبضع دقائق. الموسم. لتذوق البطاطس والبطاطا المسلوقة.

Spargel



نبات الهليون

WEISSER SPARGEL MIT PELLKARTOFFELN UND GEKOCHTEN EIERN

2 Kilo weißer Spargel
zwölf Kartoffeln
4 Eier
250 Gramm Butter

Den Spargel schälen. Die Kartoffeln in Salzwasser mit der Schale zwanzig Minuten lang kochen. Die Eier kochen. Ein Liter Wasser mit etwas Salz, ein wenig Zucker und einem Esslöffel Butter zum Kochen bringen. Die Spargelstangen in das kochende Wasser legen und 15 Minuten bei kleiner Flamme kochen.

Die Butter zerlassen.

Den Spargel aus dem Wasser schöpfen und gut abtropfen lassen.

Mit der zerlassenen Butter servieren.

الهليون الأبيض مع البطاطا المقلية والبيض المسلوق

٢ كيلو من الهليون الأبيض
اثنا عشر البطاطس
٤ بيضات
٢٥٠ غرام من الزبدة

قشر الهليون. طهي البطاطا في الماء المملح مع قشر لمدة عشرين دقيقة. طهي البيض. غلي لتر واحد من الماء مع قليل من الملح وقليل من السكر وملعقة كبيرة من الزبدة. ضع حبات الهليون في الماء المغلي واطهيها لمدة ١٥ دقيقة على نار خفيفة.

تذوب الزبدة.

ارسم الهليون من الماء واستنزف جيداً. يقدم مع الزبدة المذابة.



Weisskraut

الملفوف الأبيض

Äußere Blätter vom Kohl entfernen.
Den Kohl achteln und in feine
Streifen schneiden. Kohl in
kochendem Salzwasser
ein paar Minuten lang
kochen. Abtropfen
lassen.



قم بإزالة الأوراق الخارجية من الملفوف.
قطع الملفوف وقطع إلى شرائح
رقيقة. تغلي الملفوف في
الماء المغلي المملح
لبضع دقائق.
استنزاف.

Weisskraut



الملفوف الأبيض

WEISSKRAUTSUPPE

- 1 Kopf Weisskraut
- 1 Zwiebel
- 5 Kartoffeln
- etwas Öl
- 1 Liter Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer

Den Kohl putzen, und in Streifen schneiden, die Zwiebel würfeln, die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel in Öl andünsten, Kohl und Kartoffeln dazu geben. Mit Gemüsebrühe auffüllen, würzen und etwa eine halbe Stunde lang kochen lassen, bis der Kohl und die Kartoffeln weich sind.

شوربة الملفوف الأبيض

- ١ رأس الملفوف الأبيض
- ١ بصلة
- ٥ بطاطس
- القليل من الزيت
- ١ لتر مرق الخضار
- الملح والفلفل

تنظيف الملفوف وقطع إلى شرائح ، النرد البصل ، قشر ونرد البطاطا. اقلي البصل في الزيت ثم أضيفي الملفوف والبطاطس. املاها بمخزون الخضروات ، قم بطهيها لمدة نصف ساعة حتى يصبح الملفوف والبطاطس طرية.

Weisskraut



الملفوف الأبيض

WEISSKRAUTGEMÜSE

- 1 Kopf Weisskraut
- 1 Zwiebel
- 2 Esslöffel Zucker
- etwas Öl
- 2 Esslöffel Essig
- Salz, Pfeffer

Die Zwiebel würfeln, den Kohl in Streifen schneiden. Das Öl erhitzen, die Zwiebel und den Zucker dazugeben und warten, bis der Zucker ein wenig braun wird. Den Kohl dazugeben und umrühren. Den Essig Salz und Pfeffer dazu geben. Etwa 30 Minuten lang dünsten, bis der Kohl weich ist.

الخضار الملفوف

- ١ رأس الملفوف الأبيض
- ١ بصلة
- ملعقتان كبيرتان من السكر
- القليل من الزيت
- ملعقتان كبيرتان من الخل
- الملح والفلفل

النزد البصل ، وقطع الملفوف في الشرائط. سخن الزيت ، أضيفي البصل والسكر وانتظر حتى يصبح السكر بنيًا قليلاً. إضافة الملفوف ويحرك. يضاف ملح الخل والفلفل. يخنة لمدة ٣٠ دقيقة حتى يتم طبخ الملفوف.



Wirsing

سافوي

Man entfernt vom Wirsing die äußeren Blätter.
Dann schneidet man den Kopf in Viertel.
Die Viertel schneidet man in dünne Streifen.



تتم إزالة الأوراق الخارجية من الملفوف السافوي. ثم قمت بقص رأسك في أرباع. يتم قطع أرباع في شرائح رقيقة.

Wirsing



سافوي

WIRSINGGEMÜSE

1 Wirsing
etwas Butter oder Öl
Salz, Pfeffer
1/4 Liter Gemüsebrühe
1 Becher Sahne
1 Bund Schnittlauch

Den Wirsing putzen und in Streifen schneiden. In Öl andünsten. Brühe und Sahne zugießen und etwa 30 Minuten lang weich dünsten. Den Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden und unterheben.

سافوي الملفوف

١ ملفوف سافوي
زبدة صغيرة أو زيت
الملح والفلفل
٤/١ لتر مرق الخضار
١ كوب من الكريمة
١ حفنة من الثوم المعمر

الملفوف نظيفة ومقطعة إلى شرائح.
داعم في الزيت. يضاف المرقي
والقشدة ويترك على نار
خفيفة لمدة ٣٠ دقيقة. قطع الثوم
المعمر إلى لفات صغيرة وطوي فيها.

Wirsing



سافوي

WIRSINGSUPPE

- 1 Kopf Wirsing
- 5 Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- etwas Butter
- Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe, Curry
- 1 Liter Wasser, 1 Becher Sahne

Den Wirsing putzen wie oben beschrieben und in etwa 2 cm breite Streifen schneiden. Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.

Die Butter zerlassen und die Zwiebeln mit dem Wirsing darin andünsten. Das dauert etwa fünf Minuten. Dann das Wasser aufgießen, einen Würfel oder einen Esslöffel Gemüsebrühe dazugeben, Salz, Pfeffer und Curry dazugeben und etwa eine halbe Stunde lang kochen. Zum Schluss die Sahne dazugeben

شوربة الملفوف سافوي

- ١ رأس الملفوف من الملفوف
- ٥ بطاطس
- ١ بصلة
- زبدة صغيرة

الملح والفلفل ومرق الخضار والكاربي
١ لتر من الماء ، ١ كوب من الكريمة

تنظيف الملفوف سافوي كما هو موضح أعلاه ومقطعة إلى حوالي ٢ سم شرائح واسعة. قشر البطاطس وشرائحها. قشر ونرد البصل.

يذاب الزبدة ويقلى البصل مع الملفوف. يستغرق ذلك حوالي خمس دقائق. ثم صب في الماء ، إضافة مكعب أو ملعقة كبيرة من مرq الخضار ، إضافة الملح والفلفل والكاربي ويطهى لمدة نصف ساعة تقريبا. أخيرا ، إضافة كريم

Viel Spaß beim Nachkochen

يہ طل اب عت مت سا



Herausgeber: Tafel Saarbrücken
Im Etzel 2
66115 Saarbrücken
Tel. 0681 - 9 38 95 50
Email: info@tafel-saarbruecken.de
Internet: www.tafel-saarbruecken.de

Layout: Conny Würtz

Fotos: © Brigitte Krauth

Druck: Ottweiler Druckerei und Verlag GmbH
Johannes- Gutenberg-Straße
66564 Ottweiler

© 2018 Tafel Saarbrücken

ISBN 978-3-00-060942-8



 **TAFEL SAARBRÜCKEN**

ISBN 978-3-00-060942-8