

„Gäste sind Freunde Gottes“

Von Petra Bremser

Ausländische Mitbürger stellen landestypische Gerichte vor



Susan Wasiq und Tochter Negina Gulzad leben schon über 25 Jahre in Neu-Isenburg. Hier fühlen sie sich sehr wohl. Sie mussten aus politischen Gründen aus Kabul, der Hauptstadt Afghanistans, fliehen. „Wir essen auch gern deutsche Küche, aber für diese Serie stellen wir ein für Afghanistan typisches Gericht vor“, so die beiden.

Der Name des Gerichtes ist **Mantu**. „Du und ich“ – das spricht Bände für die Gastfreundschaft der beiden „Köchinnen“. Hier die Zutaten für 3–4 Personen:

Für den Teig:

- 500 Gramm Weizenmehl
- 1–2 Teelöffel Salz
- 3–4 Esslöffel Öl
- 1 Ei

Für die Teigfüllung:

- 500 Gramm Rinderhackfleisch
- 750 Gramm Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- Salz, schwarzer Pfeffer

Für die Soße:

- 1 Packung Kichererbsen (halbiert)
- 2 Esslöffel Tomatenmark – oder selbstgemachte Tomatensoße
- Wer mag, Koriander zur Dekoration

Zubereitung:

Einen Teig aus obigen Zutaten kneten. Ausrollen, mit einem Messer circa 10 cm breite Rechtecke schneiden und zur Seite legen. Das Hackfleisch mit 2 kleingehackten Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, Salz und schwarzem Pfeffer mischen und kurz anbraten oder vorgaren. Die Mischung von der Herdplatte nehmen und die restlichen Zwiebeln, Pfeffer und 1 TL Salz dazugeben. Von der Hackmasse jeweils eine kleine Menge in die Mitte der Teig-Rechtecke legen, den Rand freilassen. Mit angefeuchteten Fingern den Teig von allen Seiten umbiegen und „verschließen“.



Susan und Negina benutzen dann einen typischen „Gartopf“. Bevor die Teigtaschen darauf platziert werden, wird der Boden des Topfes kurz in Öl getaucht. Sie sollen garen, nicht im Wasser kochen. Nach 15–20 Minuten bei 180 Grad (oder Herd Stufe 2) sind sie fertig.



In der Zwischenzeit werden die Kichererbsen weich gekocht, etwas Salz, Öl und die Tomatensoße dazu gegeben. Die Mantu-Teigtaschen werden auf einen großen Teller gelegt, die Kichererbsen-Tomatensoße kommt hinzu. Wer mag, kann noch mit Koriander oder Petersilie dekorieren – fertig ist ein sehr schmackhaftes, aber leichtes Essen.

Dazu passt ein frischer Salat, aber auch – für sehr Hungrige – eine weitere Spezialität: Reis mit Rosinen, Karotten und etwas Rindfleisch.

Susan und Negina: „Einfach Freunde oder Nachbarn einladen, am besten isst man das ganz frisch. Bei uns gibt es ein Sprichwort: Gäste sind Freunde Gottes – und daher immer willkommen“.



In dem von der Schoofs Immobilien GmbH im November 2015 errichteten Fachmarkt-Zentrum, Schlessenerstrasse 100, ist ein neuer Mieter eingezogen. Zeder Bistro bietet libanesishe Spezialitäten, die ihresgleichen suchen! Shawarma, Falafel, Homosteller – das sind nur drei von vielen libanesischen Spezialitäten. Ob Vorspeisen, Hauptspeisen oder Snacks, kleine Menüs oder Bistro-Sandwichs – hier wird alles direkt und frisch vor den Augen der Gäste zubereitet!

Inhaber Hussein Allaw verrät: „Grundbestandteile unserer bekömmlichen und leichten Küche sind Gemüse, Obst, getrocknete Hülsenfrüchte, Bulgur, Reis, Fisch, Fleisch, Huhn – aber auch Nüsse, Oliven, Joghurt und Tahini – eine Paste aus Sesamkörnern. Fett wird traditionell nur sehr, sehr sparsam verwendet.“

Ein großes Augenmerk wird auf die vegane Küche gerichtet: „Gäste, die ganz spezielle Allergien haben, rufen bei uns vor ihrem Besuch an und wir können ihnen genau darauf abgezielt Speisen zubereiten. Lassen Sie sich bei einem Besuch überzeugen.“

Öffnungszeiten: Montag-Freitag 11 bis 20 Uhr, Samstag 12:30 bis 20:00 Uhr, Sonntag Ruhetag
Neu-Isenburg, Schlessenerstrasse 100, T.: (06102) 799 8688 – 89, Fax: (06102) 799 8689

