



Rezeptsammlung

Taboulé (auch Tabouleh oder Tabbouleh) syrischer/libanesischer Bulgur-Salat

- **200 g feiner Bulgur**
- **650 ml Gemüsebrühe**
- **1 Bund glatte Petersilie**
- **5 Blätter Minze**
- **3 große Tomaten oder 20 Kirschtomaten**
- **½ Paprika**
- **½ Gurke**
- **1 Frühlingszwiebel**
- **6 EL Zitronensaft**
- **4 EL Olivenöl**
- **Salz und Pfeffer nach Geschmack**

Den Bulgur in die heiße Gemüsebrühe geben und etwa 20 Minuten quellen lassen.

Die Petersilie und die Minze waschen und fein hacken. Tomaten, Paprika,

Frühlingszwiebel und Gurke waschen und in feine Würfel schneiden.

Den Bulgur abgießen und mit den gehackten Kräutern, dem Zitronensaft und Öl abschmecken. Eine Stunde ziehen lassen und kurz vor dem Servieren das Gemüse hinzugeben, alles verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Rezeptsammlung

Syrischer Grießpudding – Mamounia

- 250 g Hartweizengrieß
- 4 EL Butter
- 150 g Zucker
- 600 ml Wasser
- 1 TL Orangenblütenwasser
- 1 TL Zimt
- Nüsse zum Bestreuen (Pekannüsse, Mandeln, Pistazien, Haselnüsse)
und ggf. mit Früchten servieren

Butter in einem Topf schmelzen, den Grieß hinzufügen und unter ständigem Rühren (nicht anbrennen lassen!) andünsten. In einem separaten Topf das Wasser mit dem Zucker zum Köcheln bringen, der Zucker muss sich auflösen.

Das Zuckerwasser zum Grieß geben, anschließend etwas Zimt. Rühren bis eine puddingartige Konsistenz entsteht. Orangenwasser hinzufügen

Mit gehackten Nüssen, Pistazien und Zimt anrichten. Kann mit verschiedenen Früchten serviert werden.



Rezeptsammlung

Manakish – Libanesische „Pizza“

- 1 TL Trockenbackhefe
- 150 ml warmes Wasser
- 250 g Mehl
- 1 TL Salz
- 1 TL Zucker
- 6 EL Olivenöl
- 3 EL Zatar (Gewürzmischung)
- 100 g Halloumi

Mische die Hefe mit dem Zucker und gebe sie in das lauwarme Wasser. Lass diese Mischung ca. 15 Minuten stehen. Gebe das Mehl, Salz und 2 EL Olivenöl in eine Schüssel und füge das Hefewasser hinzu. Mische alles gut miteinander und knete es einige Minuten. Lass den Teig in einer Schüssel abgedeckt etwa eine Stunde an einem warmen Ort ruhen.

In der Zwischenzeit kannst du den Belag vorbereiten. Verrühre dafür 4 EL Olivenöl mit 3 EL Zatar. Unter eine Hälfte der Mischung rührst du den geriebenen oder kleingerissenen Halloumi. Damit hast du zwei verschiedene Sorten.

Nimm den Teig aus der Schüssel und knete ihn nochmal gut durch. Forme mehrere ungefähr gleichgroße Teigbällchen und rolle sie aus oder drücke sie platt. Mache mit deinen Fingern leichte Mulden in den Teig. Lasse den Teig so noch einmal ein paar Minuten gehen und bestreiche ihn dann mit der Zatar- und Halloumi-Mischung. Backe die Fladenbrote im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad für ca. 8 Minuten.



Rezeptsammlung

Hummus

- **1 Glas Kichererbsen**
- **1 Knoblauchzehe**
- **4 EL Tahin (Sesampaste)**
- **Saft von ½ Zitrone**
- **2 EL Olivenöl**
- **½ TL Salz**
- **½ TL gemahlener Kreuzkümmel**

Nimm von den Kichererbsen ein paar zur Seite für die Verzierung und fange ein paar Löffel des Wassers ab. Die restlichen Kichererbsen werden zusammen mit dem geschälten Knoblauch und den restlichen Zutaten in einen Mixer gegeben und so lange zerkleinert, bis eine cremige Masse entsteht. Sollte der Hummus zu dick sein, einfach etwas von dem aufgefangenen Wasser hinzugeben. In einer Schale anrichten und mit Öl und ein paar Kichererbsen verzieren.

Das Grundrezept kann beliebig erweitert werden, indem man zum Beispiel Currygewürz, rote Beete oder getrocknete Tomaten mit in den Mixer gibt.



Rezeptsammlung

Fatouché – Libanesischer Salat

- **1 dünnes, arabisches Fladenbrot**
- **6 EL Olivenöl**
- **2 rote Zwiebeln**
- **1 Salatgurke**
- **1 rote Paprika**
- **200 g Kirschtomaten**
- **½ Kopfsalat**
- **1 Bund Petersilie**
- **1 Bund Minze**
- **4 EL Zitronensaft**
- **1 EL Honig**
- **½ TL Ras el-Hanout (Gewürzmischung)**
- **Salz und Pfeffer**

Lege das Fladenbrot auf ein Backblech und bestreiche es mit 2 EL ÖL. Backe es im vorgeheizten Backofen (Umluft 150°C) ungefähr 10-15 Minuten.

Nun kannst du das Gemüse und die Kräuter kleinschneiden. Für das Dressing vermischst du Zitronensaft, Honig und Ras el-Hanout mit 4 EL Öl und würzt es mit Salz und Pfeffer.

Vermenge das Gemüse, die Kräuter und das Dressing in einer großen Schüssel und lass den Salat mindestens 10 Minuten durchziehen.

Dann kannst du das Fladenbrot in kleine Stücke zupfen und über den Salat geben.



Rezeptsammlung

Falafel – Syrisches Nationalgericht

- **200 g getrocknete Kichererbsen**
- **1 kleine Zwiebel**
- **2 Knoblauchzehen**
- **Frische Petersilie**
- **Frischer Koriander**
- **Kreuzkümmel**
- **Saft einer halben Zitrone**
- **Olivenöl zum Braten**

Die getrockneten Kichererbsen vorab für 12 Stunden in Wasser einlegen. Danach die Kichererbsen noch einmal abwaschen.

Für den Teig Knoblauch und Zwiebel schälen. Dann Kichererbsen, Zwiebel, Knoblauch, Petersilie sowie den Saft einer halben Zitrone in einen Mixer geben und alles zu einer cremigen Masse verrühren. Diese mit Salz, Kreuzkümmel und Koriander abschmecken. Nun die Hände leicht anfeuchten und aus dem Teig kleine Bällchen formen.

Anschließend werden die Falafel-Bällchen in einer Pfanne mit viel Öl von allen Seiten etwa drei Minuten gebraten bis sie goldbraun sind.



Rezeptsammlung

Dattelkekse

- **100 g weiche Butter oder Margarine**
- **80 g Zucker**
- **1 Ei**
- **250 g Mehl**
- **1 ½ EL Backpulver**
- **125 g Datteln, klein geschnitten**

Butter/Margarine, Zucker und Ei in eine Schüssel geben und mit dem Handrührgerät schaumig rühren. Mehl und Backpulver hinzugeben und alles zu einem Teig kneten. Zum Schluss die kleingeschnittenen Datteln hinzufügen und erneut kneten.

Den Teig mindestens eine Stunde kühl stellen. Anschließend noch mal kurz kneten, 0,5 – 1 cm dick ausrollen und mit einem schmalen Glas oder ähnlichem kleine Kreise (ca. 5 cm Durchmesser) ausstechen. Mit etwas Abstand auf ein mit Backpapier oder Dauerbackfolie ausgelegtes Backblech legen. Bei 180 °C (Umluft 160 °) backen, bis sie leicht braun werden, das dauert ungefähr 15 Minuten.



Rezeptsammlung

Bohnenmus (El Salvador) als Soße zu Reis

Zutaten:

- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 2 EL Öl
- 2 Tomaten, fein gewürfelt
- 2 EL Tomatenmark
- 200 ml Gemüsebrühe
- 2 Gläser/Dosen Kidneybohnen
- 1 TL Salz
- Chiligewürz
- Pfeffer
- Kreuzkümmel
- Paprikapulver
- 1 Spritzer Zitronensaft

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch in Öl glasig anbraten. Tomaten und Tomatenmark hinzufügen und alles mit Gemüsebrühe ablöschen. Bohnen abschütten und hinzugeben. Mehrere Minuten köcheln lassen und mit den restlichen Zutaten würzen und abschmecken. Die Masse mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen oder pürieren.



Rezeptsammlung

Gemüsesuppe

Basisrezept für eine einfache Gemüsesuppe, die mit Resten „aufgepeppt“ wird:

Zutaten für 20 (40) Personen:

- 5 (10) Stck. große Kartoffeln (je ca. 150 g)
- 5 (10) Stck. große Zwiebeln
- Gewürze

Zubereitung:

Zutaten in etwas Öl andünsten, mit 2 ½ (5) Liter Gemüsebrühe-Würfel aufgießen, durchkochen lassen, frische oder getrocknete Kräuter (Petersilie, Thymian, Liebstöckel, ...) dazumixen und evtl. etwas Sahne.

Je nach Restevorrat gibt man zur Kartoffel-/Zwiebelsuppe, die man natürlich auch einfach so löffeln kann, andere Zutaten, wie Karotten, Sellerie, Lauch, aber auch Champignons oder Tomaten, Paprika, Rettichsprossen ... hinzu. Auch mit Resten von gekochtem Reis oder Nudeln sowie mit aus Eiern und Mehl zubereiteten Pfannkuchen-Flädle kann man die Suppe aufpeppen. Wenn es nicht vegetarisch sein soll, gibt man Reste von gekochtem Hühner- oder Rindfleisch oder Wurststücke dazu.



Rezeptsammlung

Kartoffel-Rahm-Gulasch mit Spinat und Quinoa

Zutaten für 6 Personen:

300 g	Quinoa
400 g	Kartoffeln
400 g	Möhren
2 Stck.	Porreestangen (groß)
6 Stck.	Knoblauchzehen
1 kg	frischer Spinat (ab März gibt es den ersten frischen Spinat)
750 ml	Gemüsebrühe
	Salz, Pfeffer, Öl

Zubereitung:

Quinoa oder Quinoa (glutenfrei), einjährige südamerikanische Körnerfrucht. Wird auch Kiwicha, Perureis, Inkakorn oder Incan Arrow genannt. Gänsefußgewächs gehört botanisch zur Familie der Chenopodiaceae. Samenkörner und Blätter essbar. Quinoa wächst auch auf kargen Böden, ist hitze- und dürreunempfindlich. Das Korn enthält besonders viel hochwertiges Eiweiß und essentielle Aminosäuren sowie überdurchschnittlich viel Calcium, Phosphor und Eisen.

Quinoa wird wie Reis in leicht gesalzenem Wasser ca. 15. Min. gar gekocht.

Knoblauch fein hacken, den Porree in feine Ringe schneiden. Kartoffeln und Möhren würfeln. Spinat waschen, abtropfen lassen und zerteilen. Knoblauch in etwas Öl glasig dünsten, Kartoffeln und Möhren kurz mit anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und das Ganze ca. 10 Min. köcheln lassen. Porree und etwas später den Spinat hinzugeben; garen lassen, bis der Spinat zusammenfällt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Quelle: MISEREOR-Fastenkalendar



Rezeptsammlung

Indische Chapatis

Fladenbrote, die im Norden Indiens fast zu jeder Mahlzeit frisch zubereitet werden.

Zutaten für 8 Stücke:

½ TL	Salz
½ Tasse	Wasser
250 g	feines Vollkornmehl
2 TL	Öl
	Butterschmalz zum Ausbacken

Zubereitung:

Alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten (eventuell noch etwas Wasser zugeben) und 10 Min. lang kräftig durchkneten, bis ein weicher, gut formbarer Teig entsteht. Nach einer Stunde Ruhezeit (in einem feuchten Tuch) nochmals kneten und acht kleine Bälle formen. Diese auf einer gut bemehlten Unterlage zu einem runden Fladenbrot ausrollen.

Eine gut mit Butterschmalz eingeriebene Pfanne (eine Gusseisenpfanne ist ideal) sehr heiß werden lassen, einen Fladen einlegen. Wenn sich das Chapati aufgebläht hat, umdrehen und auf der anderen Seite backen. Anschließend aus der Pfanne nehmen und mit Butterschmalz nochmals einpinseln.



Rezeptsammlung

Indischer Kokos-Pfannkuchen – Yel Adai

Fladenbrote, die im Norden Indiens fast zu jeder Mahlzeit frisch zubereitet werden.

Zutaten für 6 Stücke:

Für den Teig:

200 g	Mehl
2 EL	Zucker
	Salz
2 Stck.	Eier
1/4 l	Kokosmilch (Dose)

Für die Füllung:

8 Stck.	grüne Kardamomkapseln
75 g	brauner Rohrzucker
50 g	gehackte Cashewnusskerne
200 g	Kokosflocken
3 EL	Rosinen
2 EL	Limettensaft
	Öl zum Braten

Zubereitung:

Rohrzucker, Kardamomkapseln und 300 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. So lange kochen lassen, bis sich die Flüssigkeit um zwei Drittel reduziert hat. Den Kardamom vorsichtig herausnehmen und die Hitze reduzieren. Nüsse, Kokosflocken und Rosinen einrühren und weitere fünf Minuten köcheln lassen, dazwischen immer wieder umrühren. Am Ende den Limettensaft zugeben.

In einer Schüssel Mehl, Zucker und Salz mischen, Eier und Kokosmilch zugeben und zu einem glatten Teig verrühren. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Teig portionsweise heraus backen. Die Füllung auf die warmen Pfannkuchen verteilen, aufrollen und warm servieren.



Rezeptsammlung

Lassi

Lassi-Grundrezept:

Zwei Teile Wasser und ein Teil Naturjoghurt zu einem schaumigen

Getränk mixen.

Lassi ist ein vorwiegend indisches Joghurtgetränk, das gerne zu den scharfen indischen Gerichten getrunken wird, da es durch seinen Fettgehalt die Schärfe mildert und die Verdauung fördert. Es wird normalerweise kühl serviert.

Variante Mango-Lassi:

Zu der Grundmischung eine reife Mango waschen, schälen und klein schneiden. Anschließend pürieren, evtl. mit etwas Honig oder Zucker und Zitronensaft abschmecken. Wenn das Lassi zu dickflüssig ist, kann es mit Wasser oder Milch nochmals aufgeschäumt werden.

Auch andere Obstsorten, Holunderblüten-Sirup oder Zimt eignen sich für ein Lassi.

Amphal – indische Mangosahne

Zutaten für 4 Personen:

350 g	gewürfelte Mangostücke
150 g	Sahne
3 TL	Zucker
1	Vanilleschote (Mark)
2 EL	gehackte Pistazienkerne

Zubereitung:

Die Sahne mit Zucker und Vanillemark steif schlagen. Die Mangostücke fein pürieren und vorsichtig mit der Sahne vermischen. 1 Std. in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren mit den gehackten Pistazienkernen bestreuen.

Tipp: Die Sahne kann durch Quark oder Joghurt ersetzt werden.



Rezeptsammlung

Couscous-Salat

Zutaten für eine große Schüssel (10 - 15 Portionen):

500 Gramm Couscous, mittelgroß; z. B. aus dem Weltladen/ Bioladen

Gleiche Menge (Messbecher) kochendes Salzwasser

2 unbehandelte Zitronen, Schale in kleine Streifen geschnitten oder abgerieben, ferner Saft beider Zitronen

ca. 1 TL Harissa (Chilipaste; sehr scharf; ggfs. weniger nehmen oder weglassen)

1 Salatgurke, entkernt und in kleine Würfel geschnitten

1 rote Paprika, in kleine Würfel geschnitten

2 - 3 Fleischtomaten, ohne Flüssigkeit und Kerne in Würfel geschnitten

3 - 4 Stangen Frühlingszwiebeln, halbiert und in dünne Scheibchen geschnitten

2 Knoblauchzehen (ggfs. weglassen), durchgepresst oder in kleinste Würfeln

½ großes Bund glatte Petersilie, grob gehackt (das soll ruhig sehr viel sein)

Einige Blätter Minze, grob gehackt; alternativ: Zitronenmelisse

ca. 4 EL Olivenöl (oder halb Olivenöl, halb neutrales Salatöl)

Zubereitung:

Couscous in eine große Schüssel geben und mit dem gut gesalzenen kochenden Wasser übergießen; quellenden Couscous immer wieder mit einer Gabel lockern. (Achtung: Bei Verwendung von nicht vorgegartem Couscous Zubereitungshinweise auf der Packung beachten.)

Zitronenschale und Saft zufügen, abschmecken (ggfs. zunächst weniger Zitronensaft nehmen). Harissa nach Geschmack hinzufügen (Schärfe wird etwas vom Couscous und später vom Öl aufgesogen). Alles gut verrühren.

Gewürfelte Gurke, Paprika, Tomaten und Frühlingszwiebeln hinzufügen; ebenfalls gehackte Petersilie, Minze und Knoblauch. Alles gut vermischen.

Öl nach Geschmack hinzufügen; es sollte gerade aufgesogen sein, der Salat darf aber nicht ölig glänzen. Abschmecken: ggfs. noch Salz, Harissa, Zitronensaft oder Öl zufügen.

Im Kühlschrank 2 - 3 Stunden ziehen lassen. Nochmals abschmecken.



Rezeptsammlung

Dum Aloo - Würzige Kartoffeln Mit allen Sinnen Indien genießen!



Benazir Lobo-Bader
MISEREOR, Abt. Asien

Benazir Lobo-Bader freut sich, als sie in den Straßen Kalkuttas eines ihrer Lieblingsgerichte entdeckt und weiß sofort: „*Dum Aloo* möchte ich in der Fastenzeit zum Nachkochen empfehlen!“ Der Duft des Korianders erinnert die Indien-Länderreferentin an ihre Kindheit - sie ist schließlich hier geboren. Seit einigen Jahren lebt und arbeitet sie für MISEREOR in Aachen.

Viel Freude beim Kochen und [Shubh Kamnayee](#)



Dum Aloo – Würzige Kartoffeln

Zutaten für vier Personen:

- 500 g kleine Kartoffeln (festkochend)
- 1 Stck. Zwiebel (mittelgroß)
- 1 Stck. Ingwer (ca. 2 cm)
- 2 Stck. Knoblauchzehen (gepresst)
- 1 EL Cumin (Samen)
- 2-3 Stck. Lorbeerblätter

- 1 EL Tamarindenpaste
- 2-3 EL Sonnenblumenöl
- etwas Salz
- ½ TL Zucker
- 1 Bund frische Korianderblätter (klein)

Gewürzmischung (gemahlen) aus:

- 1 EL Koriander
- 1 EL Cumin
- ½ TL Chili-Pulver
- ½ TL Pfeffer
- ½ TL Curcuma

Zubereitung:

Kartoffeln in Salzwasser gar kochen und pellen, Zwiebeln fein schneiden, Ingwer und Knoblauch vermischen, Öl in Pfanne erhitzen, Cuminsamen und Lorbeerblätter kurz anbraten, Zwiebeln und Zucker hinzufügen und goldbraun anbraten, Gewürzmischung hinzufügen, vermischen und braten, anschließend Tamarindenpaste zufügen und verrühren, zum Schluss die gepellten Kartoffeln hinzufügen, salzen und mit einer ½ Tasse Wasser alles vermischen und kurz köcheln lassen, bis das Wasser verkocht ist.

Das fertige Gericht mit Korianderblättern garnieren.



Rezeptsammlung

Afrikanisches Fladenbrot (Injera)

Zutaten (für 8 Personen):

700 g	Weizenmehl
300 g	Maismehl
1 Stck.	Würfel Hefe
1 TL	Salz
2 l	lauwarmes Wasser

Zubereitung:

Zunächst muss man die Hefe einen Tag zuvor in einer halbgefüllten Tasse mit lauwarmem Wasser auflösen und zwei Esslöffel Weizenmehl hinzugeben. Umrühren.

Danach die Vorhefe an einen warmen Platz stellen und zudecken.

Am nächsten Tag wird die Vorhefe mit dem Mais- und Weizenmehl und zwei Liter lauwarmem Wasser vermischt, wobei ein dickflüssiger Teig entsteht.

Diesen Teig lässt man dann ungefähr für 4-5 Stunden zugedeckt an einem warmen Ort gehen.

Nach der Gehzeit Teiggemisch salzen. Der Teig ist nun bereit, um in einer Pfanne gebraten zu werden.

Hierfür eine Kelle des Teiggemisches in eine heiße Pfanne gießen, die Pfanne schnell bewegen damit sich der Teig verteilt und solange Backen bis sich der Fladen von der Pfanne ablöst.

Danach den Fladen umdrehen und von der anderen Seite nochmal backen bis er durch ist. Das "Gütekriterium" der Bläschen im Fladenbrot wurde voll erfüllt, und geschmacklich war das Injera auch lecker!

Fertig! Guten Appetit!



Rezeptsammlung

Rote Linsen-Aufstrich

1	Stck.	Zwiebel
2	Stck.	Zehen Knoblauch
1	Stck.	Karotte
4	EL	Olivenöl
150	g	Linsen (rot)
300	ml	Gemüsebrühe
150	g	Magerjoghurt
2	Zweige	Basilikum
		Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebel, Knoblauchzehen und Karotte putzen, fein würfeln. Öl erhitzen und das Gemüse kurz darin andünsten. Rote Linsen einstreuen, kurz anrosten. Die Gemüsebrühe zugießen und alles bei schwacher Hitze ca. 10 min. garen.

Dann mit dem Pürierstab pürieren und leicht abkühlen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Joghurt und Basilikum anschließend unterrühren.



Rezeptsammlung

Pancit – Philippinisches Nudelgericht

Zutaten:

250 g	Nudeln (Philippinische Cantonnudeln)
250 g	Glasnudeln
1 Stck.	Zwiebel
4 Stck.	Knoblauchzehe
4 Stck.	Möhren
1	Handvoll Bohnen
500 g	Hühnerfleisch (alternativ Tofu)
1 l	Gemüsebrühe
	Öl, Salz, Pfeffer, Sojasoße

Zubereitung:

Die Zwiebel und den Knoblauch sowie das Gemüse und das Fleisch klein schneiden. Das Fleisch kurz in Sojasoße marinieren und mit Pfeffer würzen. Das Öl im Wok erhitzen und das Fleisch darin anbraten, bis es gar ist, dann rausnehmen und beiseite stellen. Das Gemüse im Wok anbraten. 1 l Gemüsebrühe angießen und heiß werden bzw. aufkochen lassen. Die Glasnudeln zunächst einweichen, dann ein paar Mal durchschneiden und zusammen mit den Canton Pacit Nudeln in die heiße Brühe geben. Alles umrühren und mit Sojasoße würzen. Ab und zu umrühren, damit nichts ansetzt. Warten, bis das Wasser verkocht ist. Wenn die Nudeln noch nicht gar sind, noch etwas Wasser nachkippen und kochen lassen. Das Fleisch zugeben, alles mit Sojasoße abschmecken und heiß werden lassen. Pancit kann pur gegessen oder traditionell philippinisch mit Basmatireis serviert werden. Das Gemüse kann natürlich variiert werden; ebenso können Sie das Gericht mit Tofu statt Fleisch vegetarisch anbieten.



Rezeptsammlung

Kürbis mit Garnelen (Camarão na Moranga)

Zutaten:

1	kg	Garnelen
4	EL	Olivenöl
2	Stck.	Knoblauchzehen
1	Stck.	Zwiebel
5	Stck.	Tomaten (entkernt)
		Salz und schwarzer Pfeffer
1	Becher	Sahne
1	EL	Ketchup
300	g	Frischkäse
1	Stck.	Kürbis (Hokkaido)
		Petersilie, Korriander, Schnittlauch (nach Belieben)

Zubereitung:

Den Deckel des Kürbis abschneiden und den Kürbis aushöhlen. Den Kürbis waschen und in Alufolie eingewickelt im Ofen 45min backen. Danach ruhen lassen.

In einem Topf das Olivenöl erhitzen und die Knoblauchzehen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Die Garnelen hinzufügen und 5 Minuten dünsten. Die kleingeschnittenen Tomaten, Pfeffer und Salz und den Ketchup hinzufügen. Von der Kochplatte nehmen und die Sahne und Kräuter gut untermischen. Den Frischkäse kann in dem noch warmen Kürbis verteilt werden. Danach den Kürbis mit der Garnelencreme füllen.

Die Garnelen kann man auch durch Hühnchen ersetzen.



Rezeptsammlung

Reis oder Couscous mit Erdnuss-Sauce (Burkina Faso)

Zutaten für 4 Personen:

- 2 EL Öl
- 1 Stck. Zwiebel, sehr fein gehackt
- 1 Dose (klein) Tomatenmark
- $\frac{3}{4}$ l Wasser
- 200 g Erdnusspaste/-mus
- Salz
- Sabal Oelek oder Cayennepfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

Öl in einem Topf erhitzen, gehackte Zwiebel dazugeben, glasig braten lassen. Mit Wasser ablöschen. Salz, Sambal Oelek und Tomatenmark unterrühren. Kurz aufkochen lassen. Von der Feuerstelle nehmen. Erdnusspaste/-mus einrühren. Auf die Feuerstelle geben. Unter Rühren aufkochen lassen. Die Sauce ist sehr sämig. Man kann sie noch mit Gemüse wie Kohl und Möhren verfeinern oder auch Fleisch dazugeben. Schmeckt mit Reis oder Couscous.



Rezeptsammlung

Zwiebelaufauf

Zutaten für 20 (40) Personen:

4 (8)	kg	Kartoffeln
4 (8)	kg	Zwiebeln
1 (2)	l	Sahne
3 (6)	Becher	Schmand
100 (200)	g	Butter
2 (4)	TL	Kümmel
3 – 4 (6 – 8)	TL	Salz
2 (4)	TL	Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebeln schälen, waschen und in Ringe schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Sahne und Schmand verrühren und mit Kümmel, Salz und Pfeffer würzen. Auflaufform(en) oder tiefes Backblech mit Butter einfetten und hineingeben. **WICHTIG!** Das Ganze muss mit einer Schicht Kartoffeln abschließen, da Zwiebeln zu schnell verbrennen. Die Sahne-Schmand-Mischung gleichmäßig auf und zwischen den Schichten verteilen. Im vorgeheizten Backofen den Auflauf ca. 1 Stunde bei 180 ° C (Umluft) backen.



Rezeptsammlung

Riz gras – Fetter Reis (Burkina Faso)

Zutaten für 6 Personen:

1	Stck.	Hähnchen
3	Zehen	Knoblauch (gehackt)
3	Stck.	Zwiebeln (gehackt)
4	EL	Öl
2	Stck.	Pfefferschoten (entkernt)
2	Stck.	Lorbeerblätter
3	EL	Petersilie (gehackt)
1	Dose (groß)	Tomaten (geschält)
2	EL	Tomatenmark
2	Stck.	Auberginen (in große Stücke geschnitten)
2	Stck.	Zucchini (in große Stücke geschnitten)
4	Stck.	Möhren (in große Stücke geschnitten)
3	Stck.	Paprikaschoten (in große Stücke geschnitten)
1	Stck.	Weißkohl, jung oder Spitzkohl oder Wirsing
500	g	Reis
2	Stck.	Gemüsebrühwürfel
		Salz und Pfeffer

Zubereitung (Arbeitszeit: ca. 40 Min.):

Den Reis in Wasser einweichen.

Hähnchen in 8 Stücke teilen, mit Zwiebeln und Knoblauch in Öl anbraten. Pfefferschoten und Lorbeerblätter dazugeben, dann die Dosentomaten (etwas zerdrücken), die Petersilie und die Brühwürfel dazugeben, zum Kochen bringen.

Den Weißkohl je nach Größe vierteln oder achteln, mit allem anderen Gemüse dazu geben, wenn nötig, mit etwas Wasser auffüllen.

Wenn die Gemüse gar sind – Vorsicht, sie sollen nicht zerfallen – diese mit einer Schaumkelle herausholen und zugedeckt warm stellen.

Jetzt den eingeweichten Reis in den Topf und köcheln, bis der Reis gar ist. Wenn nötig, Wasser nachgießen. Nochmals abschmecken und die Gemüse auf den Reis geben.