Couscous mit Lamm aus Marokko

von Tarek Abdelalem

Tarek Abdelalem, Geschäftsführer von Islamic Relief Deutschland: „Ich muss gestehen, dass ich das Gericht noch nie selbst gekocht habe. Dazu komme ich leider nicht. Aber wenn meine Frau das zubereitet, dann schmeckt es immer sehr lecker und nichts bleibt übrig.“

Zutaten für 4 Personen

500 g Keule vom Lamm

500 g Couscous

3 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

3 große Kartoffeln

2 Zucchini

4 Möhren

1/4 Kopf Weißkohl, türkischen

2 Peperoni oder 1/2 TL Harissa

150 g Kichererbsen

5 TL Tomatenmark

1/2 TL Koriander

Salz und Pfeffer

Öl nach Bedarf

Wasser

Zubereitung

Die Kichererbsen über Nacht in Wasser ziehen lassen.

In einem 5-Liter-Topf einen guten Schuss Öl erhitzen und das Fleisch kurz anbraten. Nach dem Anbraten das Tomatenmark mit dem Fleisch kurz anschwitzen, danach Wasser zufügen und auf kleiner Flamme köcheln lassen (so viel Wasser zufügen, dass eine nicht zu dicke Tomatensoße entsteht).

Pfeffer, Salz, Koriander, Weißkohl und Kichererbsen zufügen. Anschließend Möhren und Zucchini in der Mitte durchschneiden und mit dem restlichen Gemüse (das Gemüse ungeschnitten zufügen). Im Topf kochen lassen, bis das Gemüse gar ist.

Couscous in eine große Schüssel geben und mit 2 EL Öl verrühren. 1/2 Liter warmes gesalzenes (Salz 1/2 TL) Wasser in Couscous gießen. einmal verrühren und zugedeckt 10 – 15 Minuten ziehen lassen. Mit einer Gabel den Couscous lockern, bis nichts mehr klebt.

1 EL Butter in der Mitte des Couscous geben und in der Mikrowelle erwärmen, anschließend verrühren. Das Öl von der Oberfläche der Soße auf Couscous gießen. (3 – 4 EL). Gut verrühren, bis der Couscous die Farbe der Soße angenommen hat.

Gemüse und Fleisch aus dem Topf nehmen und zum Servieren auf einen extra Teller geben. Nochmals Couscous mit der Soße (nach Bedarf) übergießen und mit einer Gabel einstechen, damit die Soße einziehen kann.

Arbeitszeit: ca. 45 Minuten

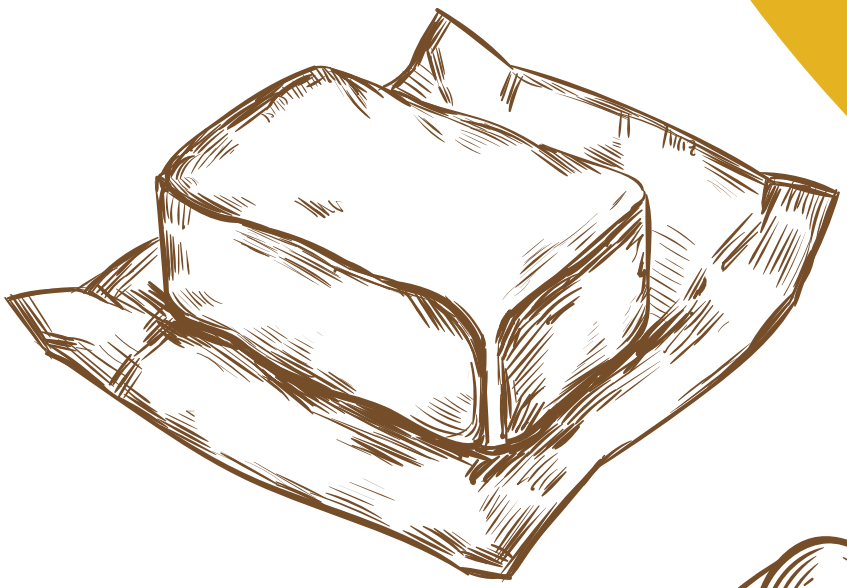
Guten Appetit!

YETİM YEMEĞİ
SPEISEN FÜR WAISEN
طعام للأيتام

Eier in Senfsoße aus Schlesien

von Marie R.

Marie R. ehemalige Islamic Relief Deutschland Mitarbeiterin: „Das ist mein absolutes Lieblingsgericht. Das Rezept ist noch von meiner Oma.“



Zutaten für 4 Personen

8 Eier

100 g Butter

2 Zwiebeln

2 Esslöffel Mehl

500 ml Milch

500 ml Gemüsebrühe

2 Prisen Salz

2 Prisen Zucker

Pfeffer weiß

100 Gramm Senf mittelscharf (mehr oder weniger je nach Geschmack)

Zubereitung

Eier hartkochen, abschrecken, pellen und zur Seite stellen. Butter erhitzen, die fein gewürfelte Zwiebel und das Mehl so lange darin anschwitzen, bis beides hellgelb ist. Die Milch und die Gemüsebrühe unterrühren, dazugeben und bei mäßiger Hitze aufkochen lassen. Die Sauce mit Salz, Zucker, Pfeffer und mit dem Senf abschmecken. Die Eier in die Sauce geben und erwärmen. Mit Petersilienkartoffeln oder Kartoffelbrei servieren.

YETİM YEMEĞİ
SPEISEN FÜR WAISEN
طعام للأيتام

Frischer Mangosalat für besondere Anlässe

von Samriti Kumar

Samriti Kumar Mitarbeiterin der Programm- Abteilung: „Der Mangosalat ist bei meinen Gästen immer sehr beliebt.“ Und auch den IRD- Mitarbeitern schmeckt der Salat richtig gut.

Zutaten für 4-5 Personen

3 mittelreife Mangos

2-3 Frühlingszwiebeln

1 rote oder grüne mittelgroße Paprika

3 Stängel frischer Koriander

3 Stängel frische Minze

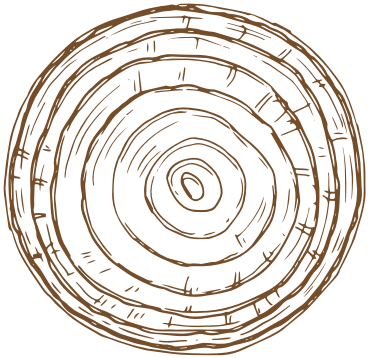
80 Gramm unbehandelte Erdnüsse

Für die Sauce:

1/2 TL Tamarindpaste

1 TL Honig

Sojasauce



Zubereitung

Schneide die Mangos in ca. 1 cm dicke Streifen und die Paprika in kleine Würfel. Wasche und zerhacke den Koriander und die Minze. Gib das Gemüse und die Kräuter in eine Schüssel. Nun röstest du die Erdnüsse vorsichtig in der Pfanne, bis sie etwas Farbe annehmen und gibst sie ebenfalls in den Salat.

Zubereitung der Salatsauce:

Mische in einer kleinen Schüssel die Tamarindpaste mit dem Honig und etwas Sojasauce. Schmecke die Sauce nach Belieben ab und vermenge sie mit dem Salat.

YETİM YEMEĞİ
SPEISEN FÜR WAISEN
طعام للأيتام

Hähnchen-Wraps syrische Art mit leckerer Knoblauch/Tumia Sauce

Dieser Wrap wurde von einer unserer Ehrenamtlichen, zum Überraschungsbuffet im Rahmen der Charity Week, den Jugendlichen serviert. Sie waren begeistert!

Zubereitung

Schneide die Hähnchenbrust in schmale lange Streifen, vermische sie mit der Marinade und stelle die Mischung zum Marinieren für 8 Stunden in den Kühlschrank.

Heize nun den Backofen auf 230 Grad Ober- und Unterhitze vor. Verteile die Hähnchenstreifen auf einem mit Backpapier belegten Backblech und brate sie auf der untersten Schiene für ca. 20-30 Minuten. Wenn es von unten gar ist, wende das Fleisch und schiebe es zum Rösten in die oberste Schiene. Nach weiteren 10-15 Minuten ist das Fleisch gar.

Zubereitung der Knoblauchsauce:

Löse die Speisestärke und das Wasser in einem Topf auf und koche die Mischung auf.

Vermische mit einem Stabmixer die restlichen Zutaten in einem hohen Gefäß. Füge daraufhin die Mischung in den Topf und vermische diese mit der eingedickten Stärke. Füge der Sauce während des Mixens langsam 1-2 Esslöffel Speiseöl hinzu. Die Konsistenz der Sauce muss streichfest sein.

Nun bestreichst du die Tortillas mit der Knoblauchsauce und füllst sie mit dem Fleisch, schlägst die untere Seite des Fladens ein und dann die Seiten, sodass nichts ausläuft. Nun toastest du die Wraps in einem Sandwich-Grill oder erwärmst sie in einer Pfanne mit 2 EL Speiseöl. Beschwere die Wraps (bspw. mit einem Topfdeckel) damit sie schön knusprig werden. Nun kannst du sie bei Bedarf in etwas Backpapier einwickeln und genießen. Empfehlung: Teile die Wraps mit einem Messer zur Hälfte.

Als Beilage empfehlen wir einen Weißkohl-Salat

Zutaten für 4 Personen

600 Gramm Hähnchenbrust

4 Weizentortillas (oder Vollkorn- bzw. Proteinwraps)

Für die Marinade:

1-2 EL Joghurt

2 EL Olivenöl

2 EL mittelscharfes Paprikapulver

1 EL Curry

1 EL schwarzer Pfeffer

1 EL weißer Pfeffer

Für die Knoblauchsauce:

3 EL Speisestärke

300 ml Wasser

4 Knoblauchzehen

1 EL heller Essig (Essig Essenz verdünnen)

1 Prise Salz

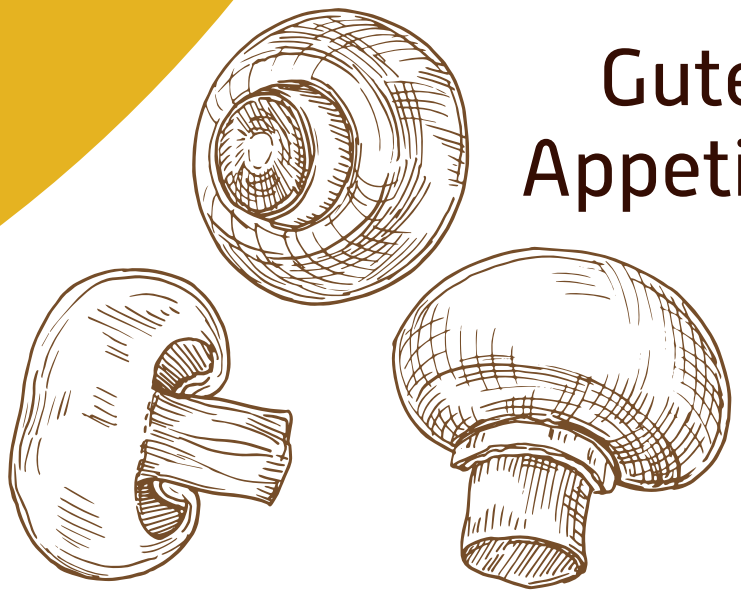
Saft einer Zitrone

YETİM YEMEĞİ
SPEISEN FÜR WAISEN
طعام للأيتام

Hühnerbrust mit Currysoße aus Indien

von Rabia Esmer

Rabia Esmer, Mitarbeiterin Koordinationsbüro „Speisen für Waisen“: „Meine Freunde rufen mich immer wieder an, um zu wissen, wann ich das Rezept wieder kochen werde.“



Guten Appetit!

Zutaten für 6 Personen

500 g Hühnerbrust

2-3 Paprikaschoten

400 g frische Champignons

1 EL Mehl

1 TL Curry

1 TL Kurkuma

1 TL Gemüsebrühe

1 l Milch

200 g Schlagsahne

2 Becher Basmatireis

Zubereitung

Die Hühnerbrust, Paprikaschoten und Champignons zerkleinern. In einer etwas tieferen Pfanne Öl erhitzen und die Hühnerbrust dazugeben. Wenn die Hühnerbrust die weiße Farbe genommen hat, die Paprika zu geben und ebenfalls 3 – 4 Min. köcheln lassen. Zuletzt die Champignons untergeben, umrühren und den Deckel drauf legen, in kleiner Flamme köcheln lassen.

Die Milch und die Schlagsahne in einen Becher zusammen mischen, dann die Gewürze unterrühren, dabei Mehl nicht vergessen, damit die Masse dickflüssig wird. Nebenbei den Basmatireis zubereiten.

Nachdem die Champignons weich geworden sind, die Soße untergießen und das Ganze nochmal richtig rühren. 5 – 7 Minuten köcheln lassen, zwischendurch rühren.

Arbeitszeit: ca. 20 Minuten

Gut verrühren, bis der Couscous die Farbe der Soße angenommen hat.

Gemüse und Fleisch aus dem Topf nehmen und zum Servieren auf einen extra Teller geben. Nochmals Couscous mit der Soße (nach Bedarf) übergießen und mit einer Gabel einstechen, damit die Soße einziehen kann.

Arbeitszeit: ca. 45 Minuten

YETİM YEMEĞİ
SPEISEN FÜR WAISEN
طعام للأيتام

Karnıyarık – Gefüllte Auberginen aus der Türkei

von Bircan Altun

Bircan Altun, Sachbearbeiterin Allgemeine Verwaltung: „Das ist mein absolutes Lieblingsgericht. Das Rezept ist noch von meiner Mutter.“

Zutaten für 4 Personen

4 Auberginen

1 mittlere Zwiebel

2 Zehen Knoblauch

250 gr. Rindergehacktes

2 Tomaten

3 Grüne Spitz-Paprika

Salz

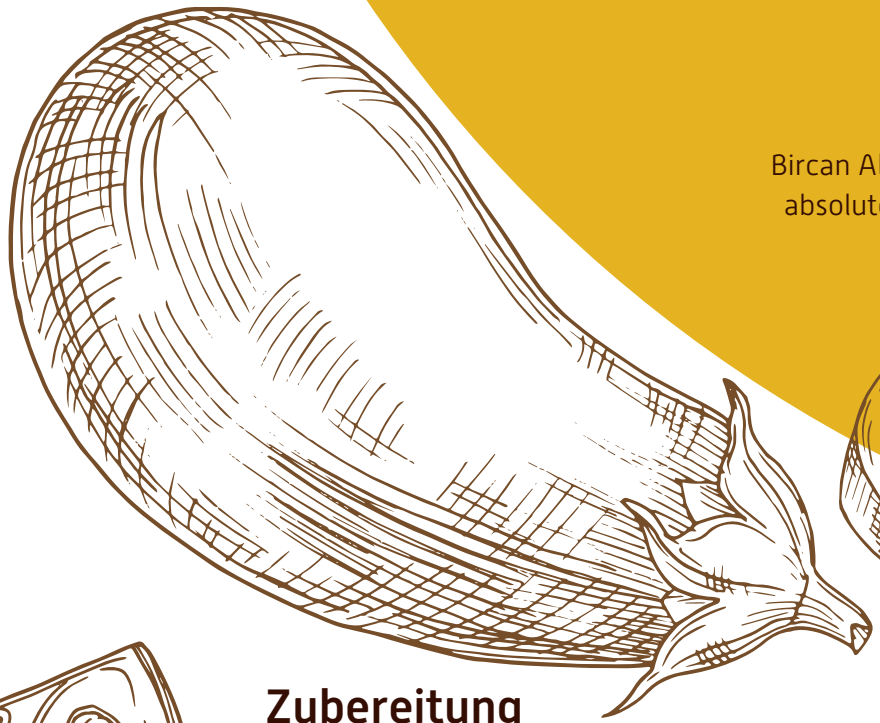
Pfeffer

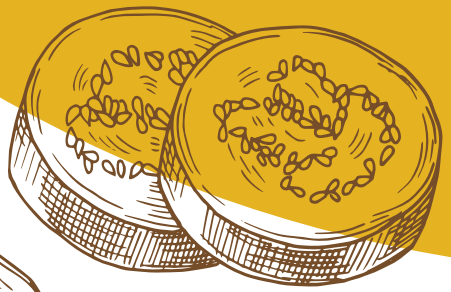
Blattpaprika

Getrocknete Rosmarin

1 Bund türk.Petersilie

2 EL Tomatenmark





Zubereitung

Die Auberginen waschen dann mit Abstand jeweils einen Streifen schälen auf ein Backblech legen und etwas Salz und Öl drüber geben im vorgeheizten Backofen ca. 15 min bei 180 ° dünsten.

Die Zwiebel und die Knoblauch Zehen in einer Pfanne mit etwas Öl rösten das Hackfleisch dazu geben nochmals richtig durch braten kurz vor dem vom Herd nehmen noch mit kleingehacktem Petersilie, Rosmarin, Blattpaprika, Salz und Pfeffer würzen.

Die Auberginen aus dem Backofen holen und die Mitte öffnen so dass das hack darein kommt. (Mann kann die auch halbieren wenn man will. Oben drauf zum verzieren mit Tomaten und Grünem Paprika. Das Tomatenmark mit etwas Wasser verflüssigen und über das Gericht geben und nochmals für ca. 20 min. im Backofen auf 170° Garen und mit Reis und Salat servieren.

Guten Appetit!

YETİM YEMEĞİ
SPEISEN FÜR WAISEN
طعام للأيتام

Kasachische Manti – Gefüllte Teigtaschen-Kazak Mantısı

von Hafize Haydar

Hafize Haydar, Koordinatorin Buchhaltung: „Übung macht den Meister."

Zutaten für 4 Personen

500 g Mehl

1 Ei

1 TL Salz

ca. 200-300 ml lauwarmes Wasser

Für die Füllung:

250 g Hackfleisch

200 g Zwiebeln

200 g grüne Spitze Paprika

1 TL Salz, Pfeffer, 3 EL Öl

Zubereitung

Der Teig:

Alle Zutaten für den Teig mischen, zu einem festen Teig kneten und eine halbe Stunde ruhen lassen.

Für die Füllung:

Zwiebeln und Paprika klein würfeln. Öl im Topf erhitzen und Hackfleisch kurz andünsten bis die Farbe des Fleisches sich ändert. Danach die Zwiebeln, Paprika, Salz und Pfeffer dazugeben, gut mischen, abschmecken und bei Bedarf nachwürzen.

Aus dem Teig kleine Bällchen formen (damit jedes Teigbällchen ca. 0,5 dick und ca. 6-7 cm breit ausrollt groß ist). In die Mitte des ausgerollten Teigs 2 Teelöffel Füllung geben und die Ecken festdrücken.

Die üblicherweise drei Aufsätze des Dampfkochtopfes werden jeweils mit Margarine eingefettet und die Teigtaschen darin mit Abstand aufgereiht. Dann werden die Aufsätze insgesamt ca. 45 Minuten lang gekocht und dabei die Anordnung der Aufsätze mehrmals getauscht, sodass der untere Aufsatz mal oben, der obere mal unten ist etc.

Dazu kann man Naturjoghurt mit oder ohne Knoblauch als Soße und Salat als Beilage servieren. Frohes Schaffen…. wenn ihr den passenden speziellen Dampfkochtopf dazu habt.

Guten Appetit!

YETİM YEMEĞİ
SPEISEN FÜR WAISEN
طعام للأيتام

Kräuterlachs in Pergament

von Ayse T.

Ayse T., ehemalige Islamic Relief Mitarbeiterin: „Das ist eines meiner Lieblingsgerichte mit Fisch. Es ist etwas aufwendig, aber die Mühe lohnt sich ;)“

Guten Appetit!

Zutaten für 4 Personen

1 rote Paprika

1 gelbe Paprika

1 orange Paprika (keine grüne!)

2 Zwiebeln

7 EL Olivenöl Salz Pfeffer

1 Bund glatte Petersilie

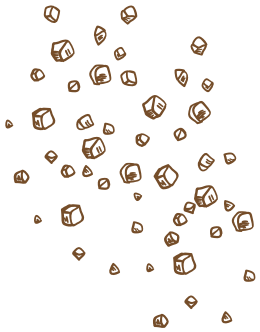
1 Bund Basilikum

50 g gehackte Mandeln

1 Knoblauchzehe

4 Seelachsfilets (á 125 g)

Pergamentpapier (Backpapier)



Zubereitung

Paprika waschen, halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. In einer großen Pfanne 2 EL Öl erhitzen und die Zwiebelspalten daring andünsten. Dann die Paprikastreifen dazugeben und ca. 3 Minuten mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kräuter waschen, trockenschütteln und Blätter abzupfen. Mandeln in einer kleinen Pfanne ohne Fett unter Rühren goldbraun rösten. Olivenöl (5 EL) in eine hohe Rührschüssel geben. Dann die Kräuter, Knoblauch, Salz, Pfeffer und die gerösteten Mandeln dazugeben. Alle Zutaten mit einem Mixstab gründlich pürieren.

Fisch waschen, trockentupfen, etwas salzen und eine Seite mit der Kräuterpaste bestreichen.

Gedünstetes Gemüse auf 4 Stücken Pergamentpapier verteilen. Den Fisch auf das Gemüse legen.Nun das Pergamentpapier an beiden Enden jeweils mit einem Faden wie ein Bonbon gut verschließen.

Die Fischpäckchen auf ein Backblech setzen und im vorgeheizten Backofen Ober-/Unterhitze: 180 °C / Umluft: 160 °C / Gas: Stufe 2) ca. 15 Minuten garen.

PS: Dazu passen Kartoffelspalten, Röstkartoffeln oder Basmatireis

YETİM YEMEĞİ
SPEISEN FÜR WAISEN
طعام للأيتام

Gebratenes Lammkottelet mit Ofenkartoffeln

Ein Rezept von unserer Marketingassistentin

Mitarbeiterin der Marketing Abteilung: „Ich hoffe das Rezept gelingt und ihr genießt eine leckere Speise für einen guten Zweck!„

Zutaten für 4 Personen

500 Gramm Lammkotelett

6-8 mittelgroße Kartoffeln

1/2 Zitrone

2-3 Knoblauchzehen

Olivenöl

Speisen für Waisen Gewürzmischung

Zubereitung

Vermenge die Lammkoteletts mit etwa 3 Spritzern Zitronensaft, den gehackten Knoblauchzehen und der Speisen für Waisen Gewürzmischung. Die Knoblauch- und Gewürzmenge kannst du nach Geschmack variieren. Decke die Schüssel ab und lasse das Fleisch mindestens eine Stunde marinieren. Je länger das Fleisch ruht desto intensiver nimmt es die Aromen der Marinade an!

Schäle in der Zwischenzeit die Kartoffeln, schneide sie nach Belieben in Viertel oder Würfel. Verteile sie auf einem mit Backpapier belegten Blech und gib ein wenig Olivenöl, Salz, Pfeffer und Rosmarin über die Kartoffeln. Backe sie ca. 40 Min. bei 180 Grad Ober- und Unterhitze. Wenn du sie kleiner geschnitten hast, verkürzt sich die Backzeit.

Brate nun die Lammkoteletts in der Pfanne bei mittlerer Hitze etwas an, bis sie leicht braun sind. Auch hier ist Olivenöl zu empfehlen, da das Fleisch dadurch zarter wird.

Tipp: Ein frischer Salat rundet das Gericht optimal ab.

Guten Appetit!

YETİM YEMEĞİ
SPEISEN FÜR WAISEN
طعام للأيتام

Peynirli Kek – Kuchen mit Fetakäse aus der Türkei

von Ayse T.

Ayse T., ehemalige Islamic Relief Mitarbeiterin: „Ich und viele meiner Gäste mögen es sehr und es gelingt auch einfach!“

Zutaten für 4 Personen

200 ml Milch oder Joghurt

3 Eier

125 g Butter/Margarine

0,5 TL Salz

300 g Mehl

1 Pckg. Backpulver

Für die Füllung:

200 g Fetakäse (aus Kuh- oder Schafsmilch)

4 Zweige Petersilie

2 Zweige Dill

Dekoration:

4-5 entkernte schwarze Oliven oder Sesam/ Schwarzkümmel zum Bestreuen

Zubereitung

Milch, Eier, Butter und Salz in einer Rührschüssel mit dem Schneebesen verrühren.

Backpulver gut mit dem Mehl mischen und dann in die Rührschüssel geben und alles gründlich verrühren.Die Kräuter waschen, abtropfen lassen und fein wiegen.

Den Fetakäse mit einer Gabel zerkleinern. Die Kräuter und den Käse in die Rührschüssel zum Teig geben und vorsichtig mit einem Holzlöffel unterrühren.

Auf den Teig dann entweder Oliven geben oder mit Sesam/Schwarzkümmel bestreuen.

Eine Kastenform ca. 26 – 30 cm lang mit Backpapier auslegen. Den Teig in die Form geben und im vorgeheizten Backofen (170 – 180 °C Umluft / Ober-/Unterhitze 200 °C) ca. 30 Minuten goldbraun backen.

Nach Ende der Garzeit Kuchen aus dem Ofen holen und erkalten oder lauwarm lassen. Dann aus der Form holen und auf eine Kuchenplatte geben. Vorsichtig das Backpapier abziehen.

PS: Dazu passt z. B. Salat

Guten Appetit!

YETİM YEMEĞİ
SPEISEN FÜR WAISEN
طعام للأيتام

Schmackhafte Linsensuppe aus der Türkei

von Nuri Köseli

Nuri Köseli, stellv. Geschäftsführer, Leiter für Presse und Öffentlichkeitsarbeit: „Das Gericht geht ganz einfach, das schaffe sogar ich und ich kann eigentlich gar nicht kochen.“

Guten Appetit!

Zutaten für 4 Personen

250g rote Linsen

1 große Kartoffel

2 Möhren

1 große Zwiebel

1 Liter Wasser

Salz

Zitronensaft

eventuell etwas Pfeffer

Zubereitung

Die Linsen waschen, Kartoffel und Möhren schälen und grob klein schneiden. Die Zwiebel schälen und ebenfalls grob klein schneiden. Alle Zutaten in einen Topf geben, das Wasser hinzufügen und zum Kochen bringen, dann bei mittlerer Hitze ca. 25 Minuten weiterköcheln lassen.

Die Kartoffeln und Möhren sollten durch sein. Mit einem Stabmixer die Suppe pürieren, die Butter und Salz hinzufügen und nochmals kurz aufkochen lassen. Die Suppe von der Herdplatte nehmen und sofort servieren. Die Suppe wird nach dem Erkalten etwas fester, einfach beim nächsten Aufwärmen etwas Wasser hinzufügen. Vor dem Genießen mit einigen Tropfen Zitrone und eventuell etwas Pfeffer abschmecken.

YETİM YEMEĞİ
SPEISEN FÜR WAISEN
طعام للأيتام

Şekerpare – Süße Haselnussplätzchen aus der Türkei

von N.

N.: „Diese zuckersüßen Haselnussplätzchen gibt es bei uns immer zu besonderen Anlässen, insbesondere bei vielen Gästen. Probieren auch Sie."

Guten Appetit!

Zutaten für 4 Personen

Für den Teig:

2 Eier

1 Glas Zucker

1 Glas Maiskeimöl (oder Pflanzenöl)

125 gr. Butter

1/2 unbehandelte Zitrone (Zitronensaft)

2 Esslöffel Naturjoghurt

2 Päckchen Backpulver

1 Paket (ca. 200gr) gemahlene Haselnüsse

Zuckersirup:

3 Gläser Wasser

3 Gläser Zucker

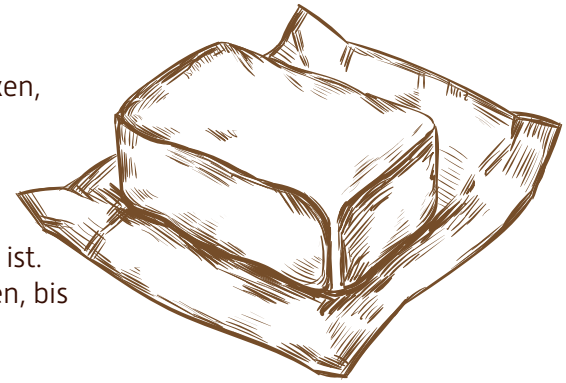
1/2 unbehandelte Zitrone (Zitronensaft)

Zubereitung

Eier aufschlagen und mit dem Zucker schaumig rühren. Anschließend die restlichen Zutaten bis auf das Mehl und Backpulver hinzugeben und gut kneten. Mehl und Backpulver hinzufügen und kneten bis ein Plätzchenteig entsteht, sodass sie sich leicht formen lassen.

Ca. 35-40 Kugeln (etwas größer wie eine Walnuss) formen und leicht mit den Handflächen drücken, so dass sie nicht dick bleiben. Bei Bedarf kann man in der Mitte der Plätzchen auch eine ganze Haselnuss platzieren. Bei 180°C goldbraun backen und abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit den Zuckersirup vorbereiten. Dazu 3 Gläser Wasser, 3 Gläser Zucker und Zitronensaft kochen lassen, bis der Zucker sich ganz gelöst hat und das Wasser leicht dickflüssig ist. Danach den Sirup auf die Plätzchen, die in einem Blech platziert sind gießen und einziehen lassen, bis die Plätzchen etwas weicher sind. Nach dem Abkühlen servieren.



YETİM YEMEĞİ
SPEISEN FÜR WAISEN
طعام للأيتام

Shish Barak-
Gefüllte Teigtaschen in Joghurt-Knoblauchsoße

von Jana Wiesenthal

Jana Wiesenthal, Schnittstellenkoordinatorin: „Das Rezept habe ich von meiner Schwiegermutter gelernt und auch schon einmal zu Hause für meine Familie gekocht. Es hat allen gut geschmeckt. Sehr lecker!“

Zutaten für 4 Personen

500 g Rindergehacktes o. Gemischtes (Rind u. Lamm)

1 Zwiebel

1 Liter Joghurt

1 Ei

1/2 kg Mehl

1/2 Liter Wasser

Salz

Pfeffer

2 Knoblauchzehen

1/2 Bund Koriander

Zubereitung

Zwiebel, Knoblauchzehen und Koriander fein hacken. Die Zwiebel, eine Knoblauchzehe und die Hälfte des gehackten Korianders mit dem Gehackten anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mehl mit Wasser mischen, sodass durch Kneten ein formbarer Teig entsteht. Teig flach ausrollen und mit einem Glas runde Teigteile ausstechen. Nun das Hackfleisch auf die Teilchen legen, Teigtasche schließen und am Rand fest zusammen drücken (darauf achten, dass Taschen fest verschlossen sind, da sie sonst beim Kochen aufgehen).

Joghurt in einem großen Topf unter ständigem Rühren aufkochen, das Ei und nach und nach Wasser dazugeben, bis der Joghurt eine leicht sämige Konsistenz ausweist. Die noch vorhandene Knoblauchzehe, etwas Salz und Pfeffer dazugeben. Nun die vorbereiteten Teigtaschen in den Topf geben und bei mittlerer Hitze 10 Minuten kochen lassen. Vor dem Servieren nochmals Abschmecken und den restlichen Koriander über die Teller streuen.

Guten Appetit!

YETİM YEMEĞİ
SPEISEN FÜR WAISEN
طعام للأيتام

Vegane Hawaii Bowl

E hau'oli
i kāu 'ai!

Zutaten für 4 Personen

300 g Sushi Reis

300g Tofu

200 g tiefgekühlte Edamame (junge, grüne Bohnen)

1 Avocado

1 Paprika

1 kleine Gurke

1 Mango

Salz

1 TL schwarze Sesamsaat

2 TL helle Sesamsaat

Speiseöl zum Braten

Für die Sauce:

3 EL Sesamöl

3 EL Limettensaft

Etwas Limettenabrieb nach Bedarf

4 EL Sojasauce

4 EL Ahornsirup

Jalapeños nach Belieben

Guten
Appetit!

Zubereitung

Koche den Reis nach Packungsanleitung. Gare nun parallel zum Reis die Edamame 6-8 Minuten in kochendem Salzwasser. Schneide in der Zwischenzeit die Avocado, Mango, Paprika sowie die Gurke in Würfel. Sobald der Reis gar und abgekühlt ist gibst du diesen mit dem gewürfelten Gemüse und der Edamame in eine mittelgroße Schüssel. Röste 1 TL helle Sesamsaat ohne Fett bei niedriger Hitze an.

Nun rührst du in einer separaten Schüssel die Sauce für die Bowl an und gibst sie zur Mischung dazu. Bei Bedarf einfach nachwürzen.

Zuletzt fügst du noch den gewürfelten, in heißem Öl knusprig gebratenen Tofu hinzu und streust die schwarze sowie die helle Sesamsaat über die Bowl.

YETİM YEMEĞİ
SPEISEN FÜR WAISEN
طعام للأيتام

Vegetarisches Menemen aus der Türkei

von Sevgi Kulanoglu

Sevgi Kulanoğlu, Büroleiterin Berlin: „Ein schnell gemachtes Gericht, hat viele gesunde Nährstoffe und meine Verwandten lieben es."

Zutaten für 4 Personen

3 große Fleischtomaten

4 Peperoni, mittelscharfe

1 Zwiebel

2 EL Butter

5 Eier

Salz

Paprikapulver

Zubereitung

Die Tomaten schälen und klein schneiden, die Zwiebel und Peperoni fein schneiden. Die Butter erhitzen und die Zwiebeln und Peperoni darin anbraten. Wenn die Zwiebeln goldgelb sind, die Tomaten hinzugeben und unter Rühren bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten lang dünsten. Danach mit Salz abschmecken.

Die Eier darüber schlagen und ganz leicht verrühren. Die Masse in der zugedeckten Pfanne bei mittlerer Hitze stocken lassen. Mit Paprika bestreut servieren.

Arbeitszeit: ca. 10 Minuten

Guten Appetit!

YETİM YEMEĞİ
SPEISEN FÜR WAISEN
طعام للأيتام

Ayva Tatlısı
Quittendessert aus der Türkei

von Ayse T.

Ayse T. ehemalige Islamic Relief Mitarbeiterin: „Passt gerade in diese Saison. Mein Vater fliegt auf dieses Dessert. Er freut sich sehr, wenn ich es zubereite."

Zutaten

3 große Quitten

1,5 L Wasser

1 kg Zucker

90 ml Sirup (Trauben/Zuckerrüben)

4 Gewürznelken

2 kl. Dosen Kaymak (türk. Rahm)

Garnierung:

Pistazien, gem. / gehobelt oder Stifte

Etwas geschlagene Sahne in Sterntülle (Sprühsahne)

Zubereitung

Wasser, Zucker, Sirup und Gewürznelken in einem großen breiten Topf zum Kochen bringen.

In der Zwischenzeit, die Quitten unter kaltem Wasser waschen und dann die Schale schälen. Danach die Quitten längs oder quer halbieren und den Stiel- und Blütenansatz sowie das Kerngehäuse vorsichtig entfernen. Darauf achten, dass die Quittenhälften ganz bleiben.

Die Quittenhälften in den Topf zu dem kochendem Sirup geben und ca. 30 Minuten bei mittlerer Hitze bei offenem Deckel garen. Ab und zu die Quitten vorsichtig wenden.

Nach Ende der Garzeit die Quitten mit einem Schöpflöffel aus dem Topf holen und in eine große Auflaufform geben. Dann 3 – 4 Kellen vom Sirup dazugeben. Die Auflaufform mit Alufolie abdecken und dann in den vorgeheizten Ofen (Umluft 180 °C oder Ober-/Unterhitze 200 °C) geben und ca. 15 Minuten weitergaren.

Anschließend die Auflaufform aus dem Ofen rausnehmen, die Alufolie abdecken und die Quitten abkühlen lassen. Danach 1 – 2 Quittenhälften in einen flachen Dessertteller anrichten. Dazu die Quittenhälften mit der Öffnung nach oben auf dem Teller platzieren. In die Mitte der halbierten Quitten jeweils 1 Eßlöffel Kaymak (türk. Rahm) geben. Je nach Geschmack 1 – 2 EL Sirup dazugeben. Den Tellerrand Sahnerosetten verzieren und anschließend noch mit Pistazien verzieren.

PS: Quitten enthalten Vitamin C und Zink und sind in der kalten Jahreszeit v. a. im türkischen Obst- und Gemüseläden erhältlich!

YETİM YEMEĞİ
SPEISEN FÜR WAISEN
طعام للأيتام