



## Kürbissuppe mit Apfel, 4-6 Personen

Ein Butternutsquash schälen und entkernen, zwei mittelgroße Zwiebeln schälen und vierteln, 6 Knoblauchzehen schälen, 1 große Kartoffel schälen und vierteln, und 1 grünen sauren Apfel schälen, entkernen und vierteln. Nach Geschmack kann ein kleines Stück Ingwerwurzel hinzu. Alles waschen

Alles in einem Topf mit frischem Wasser geben, bis das Gemüse mit dem Wasser bedeckt ist. 30 Minuten kochen lassen, bis alles weich wird.

Mit dem Stabmixer alles pürieren

Je nach Belieben mit Salz, Pfeffer, Kurkuma, Gemüsebrühe, Creme fraiche, Butter und/oder mit etwas vorher angerösteten Chilischoten würzen. Bel Hana weshifaa!





## Thai Reis mit Hähnchen in Erdnussbuttersauce, 4 Personen

Basmati oder Jasminreis nach Anleitung kochen.

Eine komplette Hähnchenbrust mit Essig waschen, in mundgroße Stücke schneiden und in etwas Sojasauce oder Teriyakisauce marinieren. 3 Lauchzwiebeln tranchieren und in 3 EL Sesamöl und 2 EL Sojasauce und 1 EL Worcestershire Sauce anbraten.

Die Hähnchenbrust dazugeben und mit 300 ml Wasser ablöschen und köcheln lassen. Die Hähnchenstücke herausnehmen und 2-3 EL ungesüsste/ungesalzene Erdnussbutter in die Sauce einrühren. Falls nötig, nachsalzen/-würzen.

Zum Schluss die Hähnchenstücke wieder in die Sauce hinzugeben, das Ganze mit Sesam und gehackten Lauchzwiebeln dekorieren und mit dem Reis servieren.

Afiyet Olsun!



Deutschland



## Afghan Rice

4-5 mittelgroße Karotten reiben, zwei mittelgroße Zwiebeln schälen und kleinhacken, 6 Knoblauchzehen schälen und pressen, alles in einem Topf mit 2 EL Öl bei mittlerer Hitze anbraten. 2-3 EL Rosinen und 1-2 EL braunen Rohrzucker hinzugeben und weiter anbraten bis die Karotten ihren Saft abgeben. Falls nötig, etwas Wasser hinzugeben, damit nichts antrocknet. Salz, Pfeffer, Kardamom Kapseln, Zimt, Nelken, getrockneten Koriander, und etwas Kurkuma hinzugeben. Die Gewürze mit dem Gemüse etwas köcheln lassen.

300g Fleisch (Lamm, Rind, Kalb) gewürfelt hinzugeben etwas mit dem Gemüse anbraten und mindestens 20 Minuten zusammen mit 300-400 ml Wasser köcheln lassen.

In der Zwischenzeit 2 Tassen (500g) Basmatireis waschen und nach 20 Minuten in den Fleischtopf dazugeben und einrühren. Sicherstellen, dass genug Flüssigkeit im Topf ist. Die Brühe muss den Reis um und nicht mehr als 1,5 cm übersteigen. Das Gesamte dann einmal für 5-7 Minuten bei hoher Hitze aufkochen lassen.

Danach bei niedriger Hitze für 20-25 langsam durchkochen lassen.

Joghurtsauce (500g Joghurt mit frisch feingehacktem Koriander, getrockneter Minze und etwas Salz) servieren.

Bon Appetit!





## Tilapia-Filet mit TahinisaUCE, 4 Personen

Marinade: 3-4 EL Öl, Kreuzkümmel, Knoblauch, Ajvar, getrockneter Koriander zu einer dickflüssigen, homogenen Masse verarbeiten. Die 4 Tilapia Filets waschen, abtupfen und in der Marinade für mindestens 30 Minuten ruhen lassen

Die Filets dann in einem großen Teller mit Mehl panieren. Öl zum Frittieren erhitzen und auf mittlerer Stufe frittieren. Alternativ in einer Heißluftfritteuse fertigstellen.

Sauce: 2 EL Tahini mit 1 EL Essig und 4 EL Wasser oder alternativ Tahini mit 4 EL Joghurt anrühren. Wenn die Masse sämig ist, 1 gepresste Knoblauchzehe, 1/2 TL Kreuzkümmel, Zitronensaft, Salz, gehackte Petersilie unterrühren.

Tilapia und TahinisaUCE beliebig mit Reis, Kartoffel, Brot, Nudeln servieren. MMMHH!





## Ägyptisches vegetarisches Gullääsch

Eine Packung Baklava Teig auspacken und auslegen, jedoch während der Verarbeitung mit Küchentuch bedecken. Den Boden und Rand einer passenden Auflaufform mit Butter und Öl bepinseln, damit der Teig nicht klebt. Erstes Teigblatt in die Form geben und die Oberfläche auch wieder mit Öl und Butter bestreichen. Mindestens 5 x (mit 5 Schichten) wiederholen.

Jetzt kommt eine Feta-Oliven Schicht als nächstes. Hierfür 300g zerbröselten Feta mit 1 Ei, 1 feingehackte Lauchzwiebel und 100g grünen zerkleinerten Oliven mischen, zusätzlich kann man auch 1 Löffel Ajvar oder gehackte rote Paprika hinzufügen. Mit Pfeffer abschmecken. Kein Salz, da Feta relativ salzig ist.

Den Ofen auf 180- 200 Grad vorhitzen, Umluft->160-180 Grad.

Die restlichen dünnen Teigschichten ebenso wie am Anfang aufeinander schichten mit Butter und Öl dazwischen. Dann den Gullääsch im rohen Zustand in der Form portionierend schneiden und im Backofen für 15 Minuten backen

Kurz rausholen, mit einer Milch-Ei Mischung schnell bepinseln und für weitere 10 Minuten zu Ende backen. Fertig!





## Ranias um Ali

Den Backofen auf 180 Grad vorhitzen. Eine Packung Blätterteigkekse in einer Auflaufform schichten. Die Kekse mit 1 Tasse Milch, 1/2 Tasse süsse Sahne, 1 EL geschmolzene Butter, 1 Pkg Vanillezucker, 2 EL Rosinen, 2 EL Kokosraspeln und falls gewünscht etwas Zimt, bedecken und in den Ofen schieben.

Nach 20-25 Minuten ist das Dessert fertig und sollte warm verspeist werden. Leckerrrr!

