

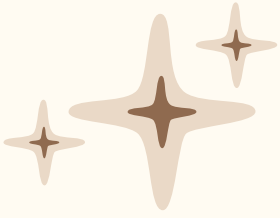
Jahrbuch
SHINE!

2023



von Frauen für Frauen

dieses Buch gehört



Rezepte

Let's cook 
 TOGETHER!



Süße Asure Suppe



Herkunft: Türkei

Schwierigkeit: mittel bis schwer

Zutaten: (für 10 Portionen)

- Aprikosen getrocknet - 50 gr
- Feigen getrocknet und gezuckert - 50 gr
- Datteln getrocknet und gesüßt - 50 gr
- Sultaninen gelb - 50 gr
- Haselnüsse ohne Haut - 100 gr
- Mandeln geschält - 50 gr
- Walnüsse - 100 gr
- Weizen - 100 gr
- Kichererbsen Konserve - 50 gr
- weiße Bohnen Konserve - 50 gr
- Maulbeeren getrocknet - 75 gr
- Pinienkerne - 15 gr
- Zitronen frisch - ½
- Apfel frisch - ½
- Orangen frisch - ½
- Zucker - 150 gr
- Wasser
- Zimt

Jabrak



Herkunft: ein arabisches Hauptgericht

Zeit: 2 Stunden

Zutaten: (für 10 Portionen)

- Weinblätter
- Reis
- Öl
- Tomaten
- Hackfleisch
- Salz
- Pfeffer
- Paprikagewürz
- Knoblauch
- Petersilie
- getrocknete Minze

Vorgehen:

Alle aufgezählten Zutaten vermischen und in die Weinblätter einrollen.

Injera



Herkunft: Äthiopien

Zeit: 60 min (Aktiv), 73 std (gesamt)

Hinweis: ohne Laktose

Zutaten: (für 6 Portionen)

- Teffmehl - 200 gr
- Weißmehl - 200 gr
- Ruchmehl oder Hirsemehl - 200 gr
- Hefe - $\frac{1}{4}$ Würfel (ca.10 gr)
- Wasser - 1 L

Vorgehen:

Mit Lammragout, Kabis oder Spinat nach äthiopischer Art servieren.

Zigni



Herkunft: Eritrea

Zeit: ca. 60 min

Geschmack: aromatisch-würzig

Zutaten: (für 4 Portionen)

- Zwiebeln - 3 St
- Knoblauchzehen - 4 St
- Rindergulasch - 700 g
- Butterschmalz - 60 g
- Berbere Gewürzmischung
- Tomaten - 2 Dosen (400 g)
- Salz
- Pfeffer (aus der Mühle)
- frischer Koriander (nach Wunsch)

Hamli



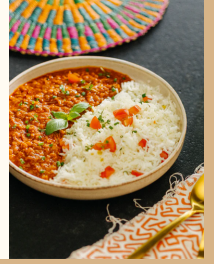
Herkunft: Eritrea

Zeit: ca. 80 min

Zutaten: (für 6 Portionen)

- frischer Grünkohl - 1 kg
- frische Tomaten - 1,5 kg
- Zwiebeln - 4 St
- Knoblauchzehen. - 2-3 St
- Berbere Gewürzmischung - 2-6 EL
- Ingwer - 1 St
- Kreuzkümmel - etw
- Salz
- Olivenöl oder anderes Pflanzenöl - 3-6 E

Ades



Herkunft: Eritrea

Zeit: ca. 80 min

Zutaten: (für 6 Portionen)

- rote Linsen - 500 g
- gehackte Tomaten - 2 Dosen
- Zwiebeln - 4 St
- Knoblauchzehen - 4 St
- Ingwer - 4 St
- Tomatenmark - 2 EL
- Berbere Gewürzmischung - 3 EL
- Curry - 1 TL
- Kreuzkümmel - 1 EL
- Rapsöl/Olivenöl (geschmacksneutral) - 200 ml
- Salz
- Wasser

Quiche Lorraine



Herkunft: Lothringen

Zeit: 25 min (Aktiv), 1.5 std (gesamt)

Zutaten: (für 4 Portionen)

- Teig:**
- Mehl - 250 g
 - Butter, eiskalte - 160 g
 - Ei(er) - 1 st
 - Salz - Prise

- Füllung:**
- Speck, gewürfelte - 100 g
 - Butter zum Braten - etw
 - Zwiebel(n), gewürfelt - 1 st
 - Porree - 1 Stange
 - Ei(er) - 4 st
 - Sahne - 250 ml
 - Pfeffer - 1 Prise
 - Mehl für die Arbeitsfläche - etw

Pizza



Herkunft: Italien

Zeit: 30 min (Aktiv), 8.5 std (gesamt)

Zutaten: (für 10 Portionen)

- Teig:**
- Weizenmehl Type 405 - 500 g
 - Wasser - 300 ml
 - Salz - 2 TL
 - Frischhefe - 5 g

- Füllung:**
- Mozzarella - 380 g
 - Pizzatomaten - 1 Dose
 - Basilikum - 1 Bd
 - Petersilie - 1 Bd
 - Olivenöl - 4 st
 - Parmesan (gerieben) - 30 g
 - Salz und Pfeffer
 - Zucker

Sütlac Türkischer Milchreis



Herkunft: Türkei

Zeit: Vorbereitung - 15 min,
Aktiv - 40 min,
Gesamt - 55 min

Zutaten: (für 6 Portionen)

- Milch - 1 L
- Rundkornreis - 65 gr
- Speisestärke - 3 EL
- Mark einer Vanilleschote
- Salz - 1 Prise
- Zucker - 150 gr
- gehackte Pistazien

Nudeln



Zutaten:

TEIG:

- 1700 g Mehl
- 750 ml Wasser
- 3 Eier
- 2 TL Salz
- 30 g Sonnenblumenöl

FÜLLUNG:

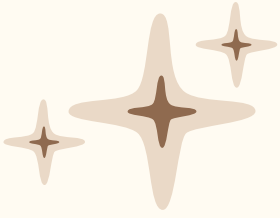
- Türkische Manti:
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 750 g Hackfleisch vegan
- Salz, Pfeffer, Chilliflocken

SOßEN:

- Jogurthsoße
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kg Jogurth
- Salz, Pfeffer
-
- Paprikabutter
- 50 g Butter
- Paprikapulver

RICOTTAFÜLLUNG:

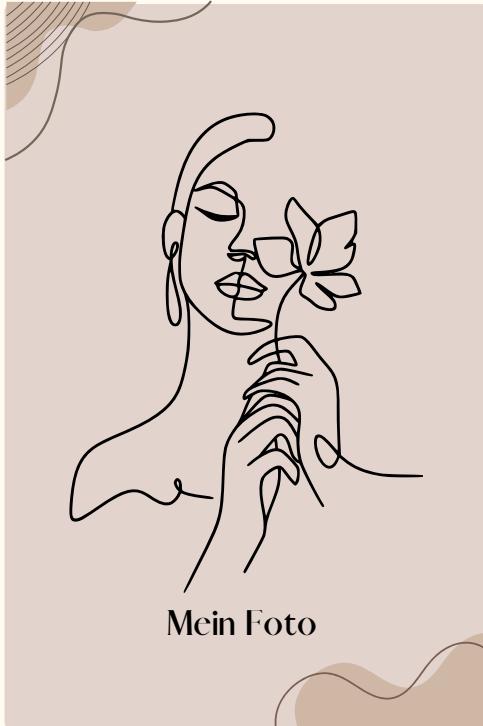
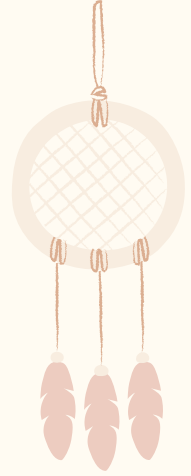
- 600 g Blattspinat
- 3 Knoblauchzehen
- 600 g Ricotta
- 200 g Parmesan
- Salz, Pfeffer, Muskat



Mein Buch



Mein Steckbrief



Über mich:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wo ich mich zuhause fühle:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wofür ich brenne:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

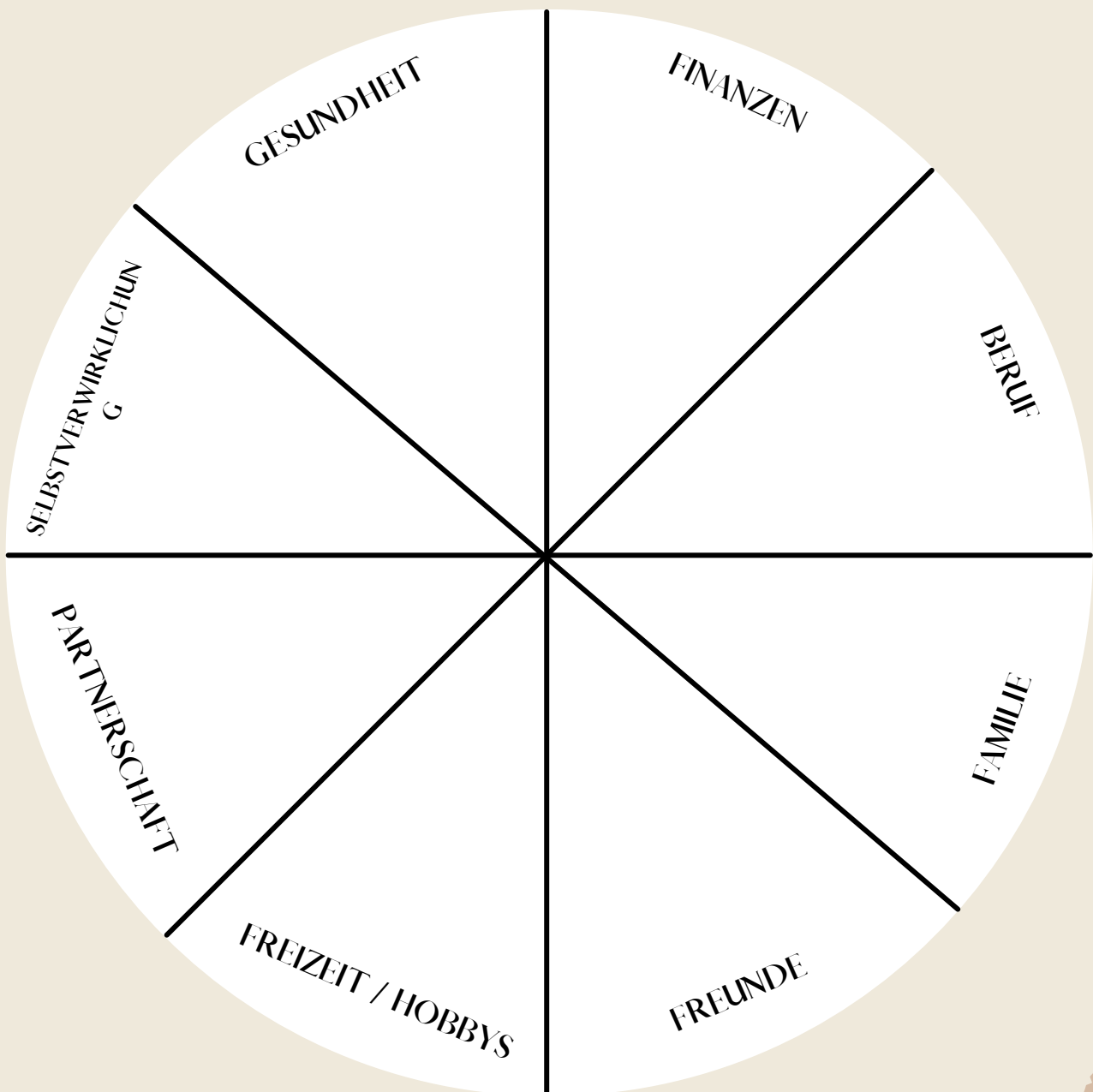
Das mag ich

	sehr gut	gut	nicht so gut	gar nicht
kochen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
stricken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
sticken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Witze erzählen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bücher lesen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Musik hören	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gartenarbeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



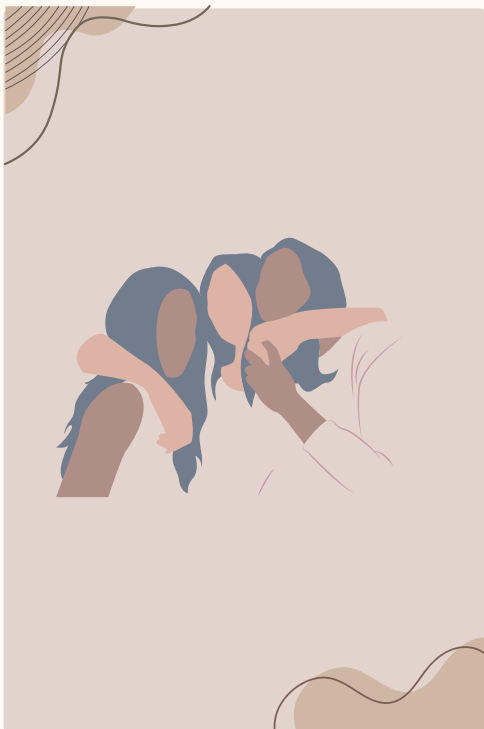
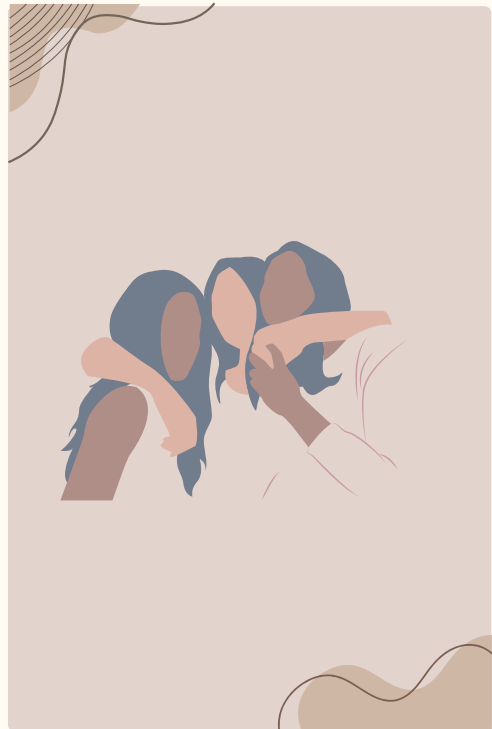
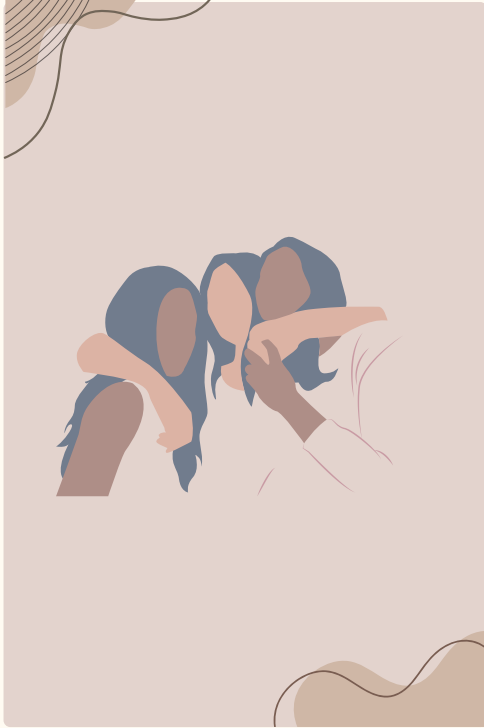
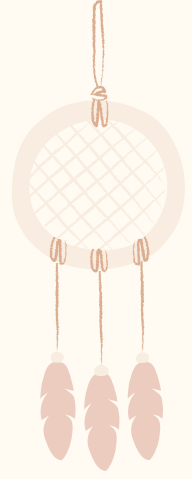
das Lebensrad

Das Lebensrad ist ein Coaching-Tool, das dir dabei hilft, Ziele schneller zu erreichen und ein erfüllteres Leben zu führen

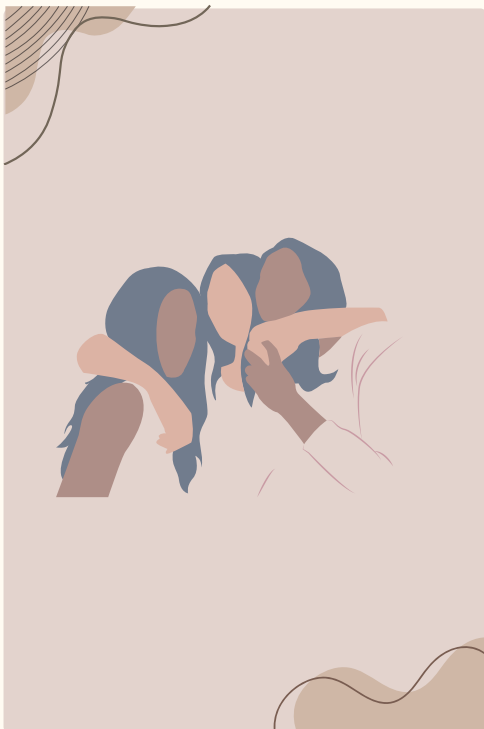
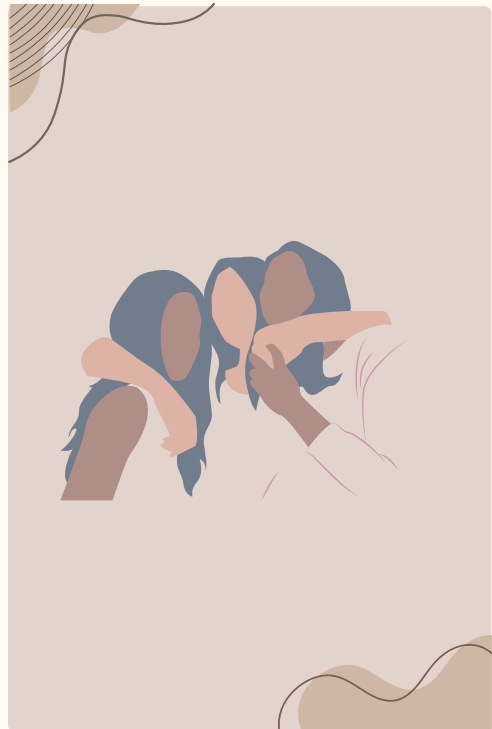
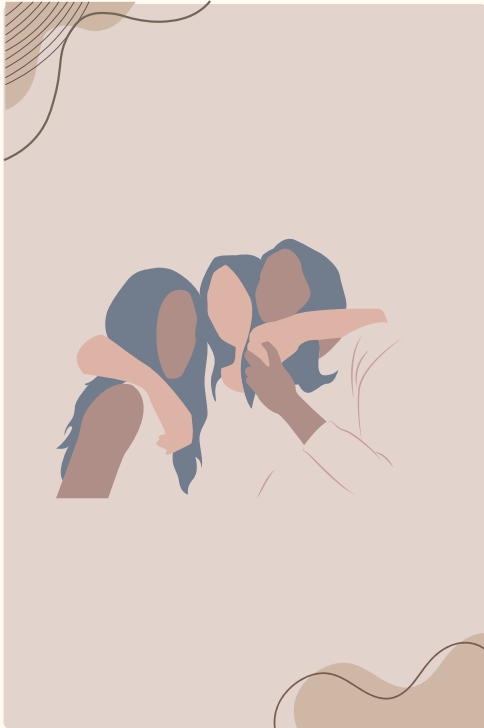
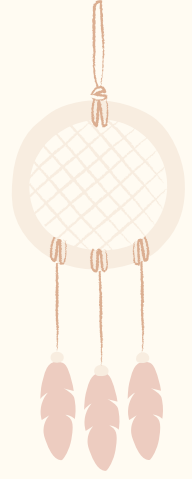


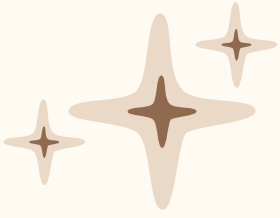
Was glaubst du? Kannst du jetzt schon grob sagen, in welchen Bereichen es bei dir rund läuft? Wo hast du noch Defizite? Woran möchtest du noch arbeiten und was erreichen?

Meine Fotos



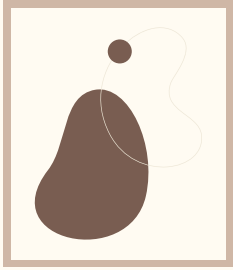
Meine Fotos



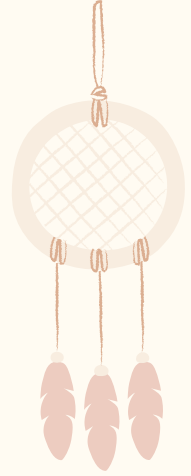


Mein Freundebuch





Hallo, ich bin



Über mich:

Ich komme aus:

.....

Sprachen, die ich spreche:

.....

Mein Geburtstag:

.....

Meine Lieblingsdinge:

Mein Lieblingsessen:

.....

Mein Lieblingsfilm:

.....

Meine Lieblingsmusik:

.....

Das ist mir wichtig:

.....

.....

.....

Das mache ich gerne:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ich mag an dir:

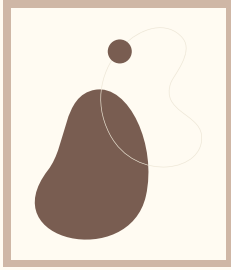
.....

.....

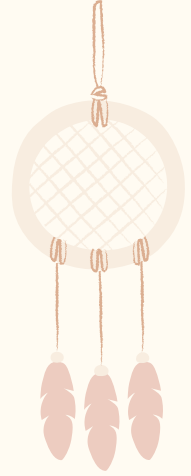
.....

Das wünsche ich dir:





Hallo, ich bin



Über mich:

Ich komme aus:

.....

Sprachen, die ich spreche:

.....

Mein Geburtstag:

.....

Meine Lieblingsdinge:

Mein Lieblingsessen:

.....

Mein Lieblingsfilm:

.....

Meine Lieblingsmusik:

.....

Das ist mir wichtig:

.....

.....

.....

Das mache ich gerne:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ich mag an dir:

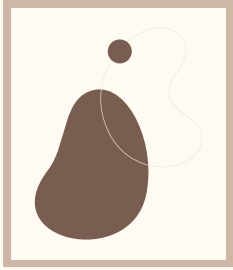
.....

.....

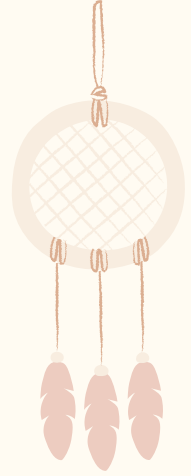
.....

Das wünsche ich dir:





Hallo, ich bin



Über mich:

Ich komme aus:

.....

Sprachen, die ich spreche:

.....

Mein Geburtstag:

.....

Meine Lieblingsdinge:

Mein Lieblingsessen:

.....

Mein Lieblingsfilm:

.....

Meine Lieblingsmusik:

.....

Das ist mir wichtig:

.....

.....

.....

Das mache ich gerne:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ich mag an dir:

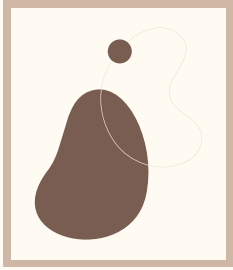
.....

.....

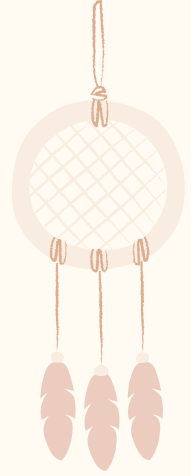
.....

Das wünsche ich dir:





Hallo, ich bin



Über mich:

Ich komme aus:

.....

Sprachen, die ich spreche:

.....

Mein Geburtstag:

.....

Meine Lieblingsdinge:

Mein Lieblingsessen:

.....

Mein Lieblingsfilm:

.....

Meine Lieblingsmusik:

.....

Das ist mir wichtig:

.....

.....

.....

Das mache ich gerne:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ich mag an dir:

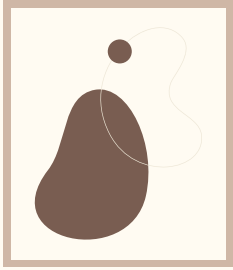
.....

.....

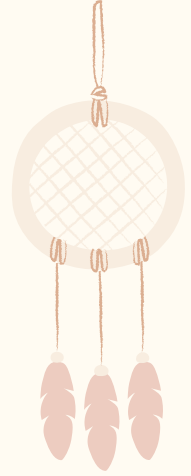
.....

Das wünsche ich dir:





Hallo, ich bin



Über mich:

Ich komme aus:

.....

Sprachen, die ich spreche:

.....

Mein Geburtstag:

.....

Meine Lieblingsdinge:

Mein Lieblingsessen:

.....

Mein Lieblingsfilm:

.....

Meine Lieblingsmusik:

.....

Das ist mir wichtig:

.....
.....
.....

Das mache ich gerne:

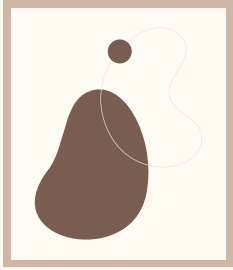
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Ich mag an dir:

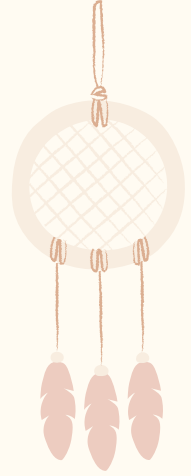
.....
.....
.....

Das wünsche ich dir:





Hallo, ich bin



Über mich:

Ich komme aus:

.....

Sprachen, die ich spreche:

.....

Mein Geburtstag:

.....

Meine Lieblingsdinge:

Mein Lieblingsessen:

.....

Mein Lieblingsfilm:

.....

Meine Lieblingsmusik:

.....

Das ist mir wichtig:

.....

.....

.....

Das mache ich gerne:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ich mag an dir:

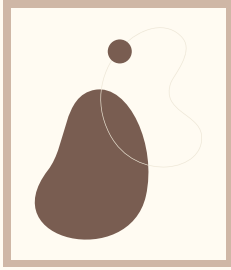
.....

.....

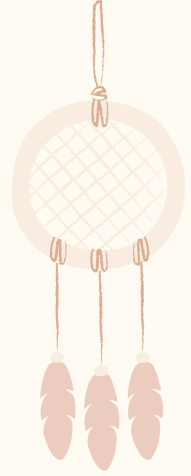
.....

Das wünsche ich dir:





Hallo, ich bin



Über mich:

Ich komme aus:

.....

Sprachen, die ich spreche:

.....

Mein Geburtstag:

.....

Meine Lieblingsdinge:

Mein Lieblingsessen:

.....

Mein Lieblingsfilm:

.....

Meine Lieblingsmusik:

.....

Das ist mir wichtig:

.....

.....

.....

Das mache ich gerne:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ich mag an dir:

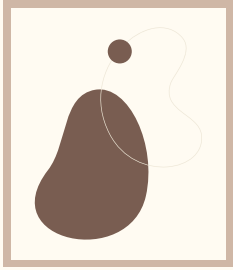
.....

.....

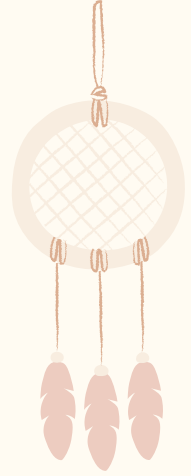
.....

Das wünsche ich dir:





Hallo, ich bin



Über mich:

Ich komme aus:

.....

Sprachen, die ich spreche:

.....

Mein Geburtstag:

.....

Meine Lieblingsdinge:

Mein Lieblingsessen:

.....

Mein Lieblingsfilm:

.....

Meine Lieblingsmusik:

.....

Das ist mir wichtig:

.....

.....

.....

Das mache ich gerne:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ich mag an dir:

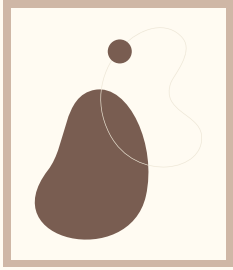
.....

.....

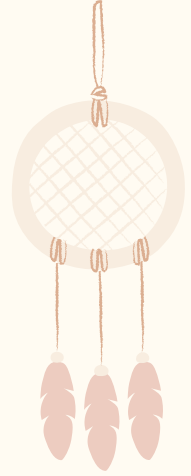
.....

Das wünsche ich dir:





Hallo, ich bin



Über mich:

Ich komme aus:

.....

Sprachen, die ich spreche:

.....

Mein Geburtstag:

.....

Meine Lieblingsdinge:

Mein Lieblingsessen:

.....

Mein Lieblingsfilm:

.....

Meine Lieblingsmusik:

.....

Das ist mir wichtig:

.....

.....

.....

Das mache ich gerne:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ich mag an dir:

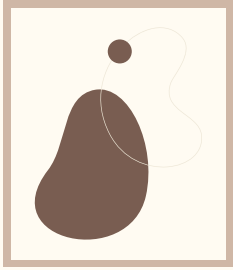
.....

.....

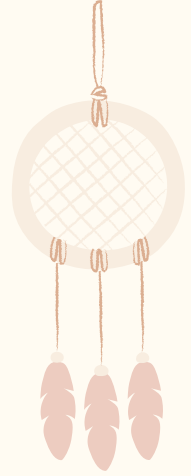
.....

Das wünsche ich dir:





Hallo, ich bin



Über mich:

Ich komme aus:

.....

Sprachen, die ich spreche:

.....

Mein Geburtstag:

.....

Meine Lieblingsdinge:

Mein Lieblingsessen:

.....

Mein Lieblingsfilm:

.....

Meine Lieblingsmusik:

.....

Das ist mir wichtig:

.....

.....

.....

Das mache ich gerne:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ich mag an dir:

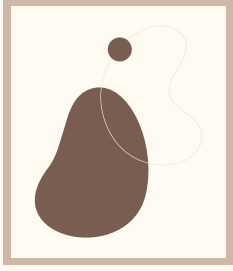
.....

.....

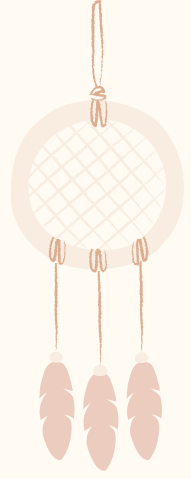
.....

Das wünsche ich dir:



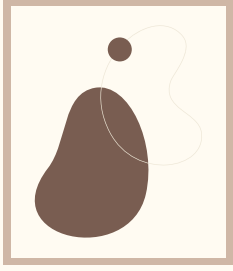


Notizen

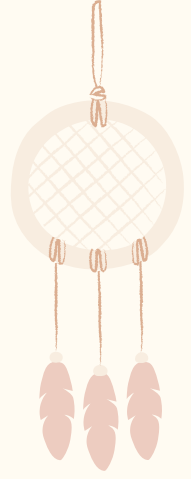


A large, light beige rectangular area containing 20 horizontal dotted lines for writing notes.



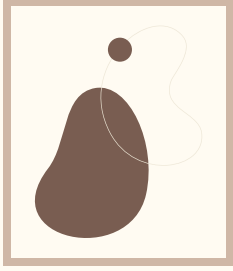


Notizen

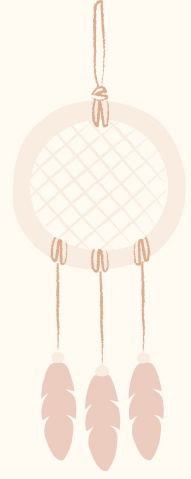


A large, light beige rectangular area containing 20 horizontal dotted lines for writing notes.





Seite für Wünsche



Wir freuen uns, dass du mit dabei bist! Wir wünschen dir alles Gute und freuen uns sehr darauf, dich im nächsten Jahr wieder bei Shine! zu sehen, zusammen schöne Unternehmungen zu machen, zu lachen und uns auszutauschen!

Dein Shine!-Team ✨
Julia, Joanna und Arina

