

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



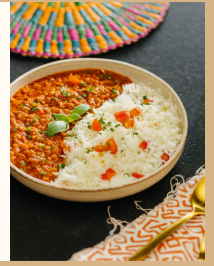
Herkunft: Eritrea

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, gewürfelter - 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:

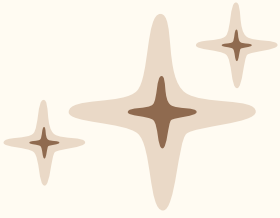
- Türkische Manti:
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 750 g Hackfleisch vegan
- Salz, Pfeffer, Chilliflocken

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



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



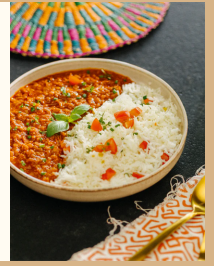
Herkunft: Eritrea

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