

# REZEPT

# KOCH DIR EIN LECKERES GITHERI



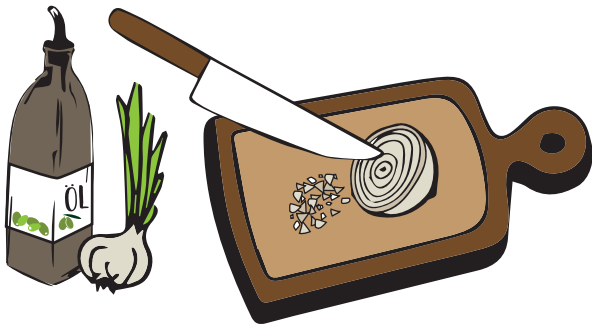
© Save the Children



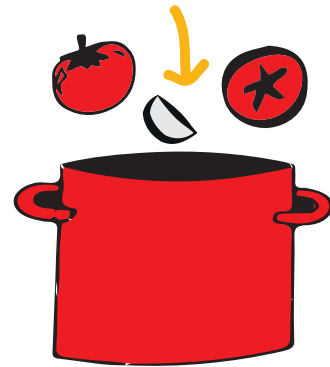
## ZUTATEN

- 1/2 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Tomaten
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Maiskolben
- Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer
- Kräuter, z.B. Petersilie oder Koriander

**1** Pelle die Zwiebel und schneide sie in kleine Stücke. Erhitze ein wenig Öl im Topf und brate die Zwiebel bei mittlerer Temperatur, bis sie glasig ist.

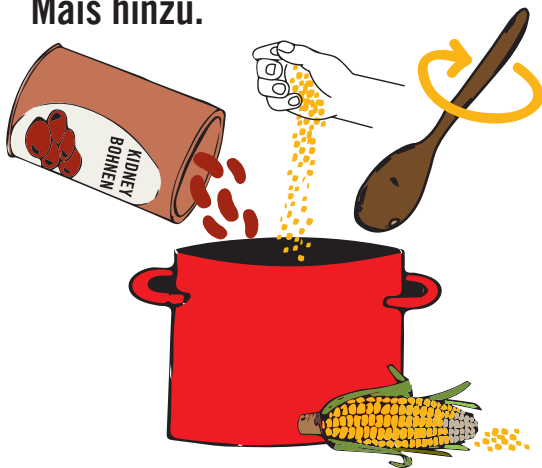


**2** Dann hacke den Knoblauch und die Tomaten in kleine Stücke und füge beides in den Topf. Koche die Tomaten ein paar Minuten lang.



3  
Minuten

**3** Löse die Maiskörner vom Kolben. Füge nun die Bohnen und den Mais hinzu.



**4** Als Nächstes folgt die Brühe. Füge so viel hinzu, bis die Bohnenmischung bedeckt ist. Mach den Deckel drauf und lasse alles 10 bis 15 Minuten köcheln, bis die Mischung eingedickt ist.



10  
Minuten

**5** Schmecke sie mit Salz und Pfeffer ab und gebe frisch gehackte Kräuter wie z. B. Petersilie oder Koriander hinzu.



**6** Fertig! Jetzt kannst Du das Githeri servieren. Besonders gut schmeckt es mit warmem Brot.



Hamu  
nzuri!

# REZEPT FÜR VIER TORTILLAS



## DAFÜR BRAUCHST DU:

- 200 g Mais- oder Weizenmehl
- 200 ml kochendes Wasser
- 1/2 TL Salz

## ZUBEREITUNG TORTILLA-TEIG

**1** Vermische Mehl und Salz in einer Schüssel.



**2** Gib heißes Wasser hinzu und verrühre es, bis ein fester, nicht klebender Teig entsteht.



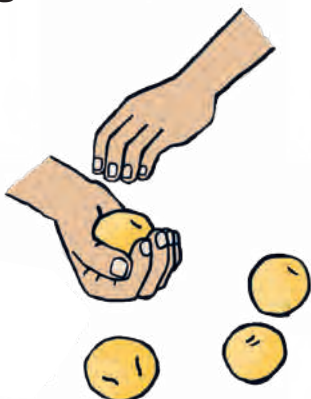
**3** Jetzt muss der Teig 15 Minuten abgedeckt ruhen. In der Zwischenzeit kannst du die Zwiebeln, Knoblauchzehe und Paprika (siehe Rückseite) in Stücke schneiden.



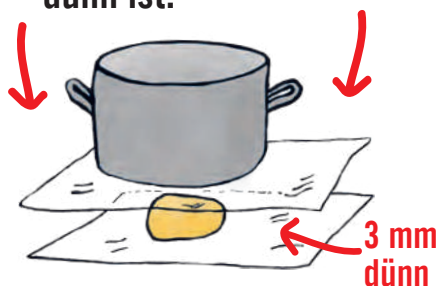
15 Minuten



**4** Forme nun aus dem Teig mandarinengroße Kugeln, bis er aufgebraucht ist.



**5** Jetzt legst du jeweils eine Teigkugel zwischen zwei Frischhaltefolien. Nimm dann einen kleinen Topf und presse die Kugel platt, bis sie 3 mm dünn ist.



**6** Nun werden die Teigfladen bei kleiner Hitze ohne Öl in der Pfanne von jeder Seite 1 Minute erhitzt. Nimm die Tortillas aus der Pfanne und decke sie ab.



1 Minute



## DAFÜR BRAUCHST DU:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Pfeffer
- 60 g geriebenen Cheddar-Käse
- 1 Paprika
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Dose Tomatenstücke
- 1 Avocado
- 1 Limette
- 1 EL Öl

**1** Gib Öl in einen Topf und füge die geschnittene Zwiebel und Paprika hinzu. Dünste beides ca. 5 Minuten an.

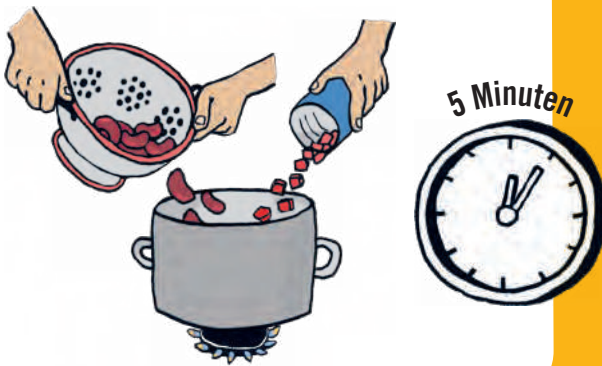


## ZUBEREITUNG FÜLLUNG

**2** Nun kommt die kleingeschnittene Knoblauchzehe in den Topf. Verrühre alles und lass es 1 Minute brutzeln.



**3** Lass die Bohnen in einem Sieb abtropfen. Gib dann die Bohnen und Tomatenstückchen in den Topf. Jetzt muss das Ganze 5 Minuten köcheln.



**4** Währenddessen kannst du den Käse in eine Schüssel reiben. Zerdrücke dann eine Avocado auf einem Teller. Streue Salz und Pfeffer hinein und gib einen Spritzer Limettensaft hinzu. Stelle beides zur Seite.



**5** Verfeinere die Bohnenmischung mit Salz und Pfeffer. Rühre alles gründlich um.



**6** Jetzt kannst du deine Tortillas füllen! Streiche als Erstes die Avocado-creme auf die Tortilla. Gebe dann mittig die Bohnenmischung hinzu und streue Käse drüber. Klappe nun den unteren Teil des Fladens ein und rolle deine Tortilla zusammen.



¡Buen provecho!

# REZEPT FÜR VEGETARISCHES NASI-GORENG



## DAFÜR BRAUCHST DU:

- 150 g Reis
- 5 EL Öl
- 2 Knoblauchzehen
- 30 g Ingwer
- 1 große Zwiebel
- 2 Möhren
- 1 rote Paprika
- 1 Zucchini
- 1 Stange Lauch
- 75 g Erbsen (tiefgefroren)
- 2 Eier
- 2 EL Sojasoße
- Salz
- Pfeffer

FÜR 4 PERSONEN

**1** Koche den Reis wie auf der Packungsanleitung beschrieben.



**2** Schäle die Zwiebel, die Knoblauchzehen und den Ingwer und schneide alles in kleine Stücke.



**3** Wasche dann die Möhren, die Paprika, die Zucchini und den Lauch und stelle die tiefgekühlten Erbsen in einer Schüssel bereit.



**4** Schneide nun das Gemüse in kleine Stücke.



**5** Erhitze das Öl in einem Wok oder einer großen Pfanne und brate den Knoblauch und den Ingwer bei geringer Temperatur 2 Minuten an.



**6** Gib das geschnittene Gemüse und die Erbsen in die Pfanne und brate alles 5 Minuten an. Rühre währenddessen das Gemüse regelmäßig um.



**7** Füge dann den gekochten Reis dazu.



**8** Rühre die Gemüse-Reis-Mischung gut um und brate den Reis für weitere 5 Minuten bei geringer Temperatur mit an.



**9** Verquirle mit dem Schneebesen nun die zwei Eier in einer Schale.



**10** Füge zwei Esslöffel Sojasoße hinzu.



**11** Würze die Eier nun mit Salz und Pfeffer. Rühre dann alles gut um.



**12** Gib nun die verquirlten Eier über die Gemüse-Reis-Mischung und brate alles für weitere 5 Minuten leicht an.



**13** Schmecke anschließend das Nasi-Goreng mit Salz und Pfeffer ab.



**14** Und schon ist dein vegetarisches Nasi-Goreng fertig. Serviere es warm!



WILUJENG  
TUANG

# REZEPT FÜR ZEBRAPLÄTZCHEN



## FÜR DIE PLÄTZCHEN BRAUCHST DU:

- 230 g Mehl, zusätzliches Mehl für die Arbeitsfläche
- 1 Prise Salz
- 80 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 2 Eier
- 125 g Butter

## FÜR DEN DUNKLEN TEIG:

- 15 g Kakaopulver
- 2 EL Milch

FÜR CA.  
30 STÜCK

**1** Gib das Mehl in eine Schüssel und drücke in die Mitte eine Mulde. Füge das Salz, den Zucker und den Vanillezucker in die Mulde. Trenne das Ei gelb vom Eiweiß und gib auch dieses in die Schüssel.



**2** Teile die Butter in kleine Stücke und lege diese Butterstücke ringsherum auf den Rand des Mehls.



**3** Knete nun alles zu einem gleichmäßigen Mürbeteig.



**4** Nimm den Teig aus der Schüssel, forme ihn zu einer Kugel und halbiere sie.



**5** Gib eine Teighälfte zurück in die Schüssel. Streue dann mit einem Sieb das Kakaopulver über den Teig und füge die Milch hinzu.



**6** Knete auch diesen Teig zu einem gleichmäßigen dunklen Mürbeteig.



**7** Wickle den hellen und den dunklen Teig getrennt in eine Folie ein und lasse die beiden Teigkugeln 45 Minuten im Kühlschrank ruhen.



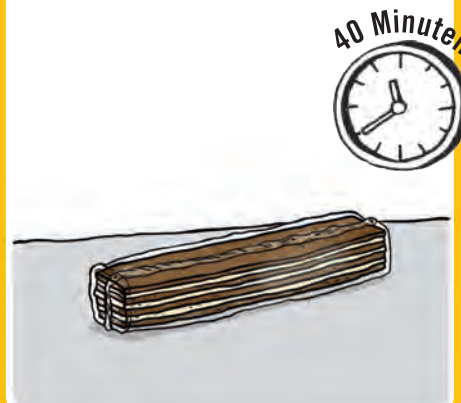
**8** Bestreue die Arbeitsplatte mit Mehl und rolle den hellen und den dunklen Teig jeweils zu einem Rechteck aus.



**9** Schneide den ausgerollten Teig dann jeweils in 3,5 cm breite und 24 cm lange Streifen. Lege die hellen und die dunklen Teigstreifen abwechselnd aufeinander.



**10** Wickle nun den großen Teigstreifen noch einmal in Frischhaltefolie ein und lass ihn 40 Minuten im Gefrierfach ruhen.



**11** In der Zwischenzeit kannst du das Blech mit Backpapier auslegen. Heize den Backofen ca. 10 Minuten lang auf 180 Grad vor, bevor du den Teig aus dem Gefrierfach holst.



**12** Jetzt kannst du den angefrorenen Teig in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden und die so entstandenen Plätzchen auf das vorbereitete Blech legen.



**13** Schiebe das Blech mit den Plätzchen auf die mittlere Schiene des Backofens. Nach ca. 15 Minuten im Ofen sind die Plätzchen goldbraun.



**14** Hole das Blech aus dem Ofen und lass die Plätzchen ca. 5 Minuten abkühlen. Dann kannst du sie vorsichtig vom Blech auf einen Küchenrost legen, um sie vollständig abkühlen zu lassen.



**GUTEN  
APPETIT!**

# REZEPT FÜR LECKERES LINSEN-DAL



## FÜR DAS LINSEN-DAL BRAUCHST DU:

- 2 Kartoffeln
- 3 Möhren
- 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 750 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 250 g rote Linsen
- Salz und Pfeffer
- 1 TL gemahlene Kreuzkümmel
- 2 TL Kurkuma
- 2 EL frisch gepressten Zitronensaft
- 100 g Naturjoghurt

FÜR 4 PERSONEN

**1** Schäle die Zwiebel, die Knoblauchzehe und den Ingwer und schneide alles in kleine Stücke.



**2** Schäle die Möhren und die Kartoffeln.



**3** Schneide die Möhren und die Kartoffeln in grobe Scheiben.



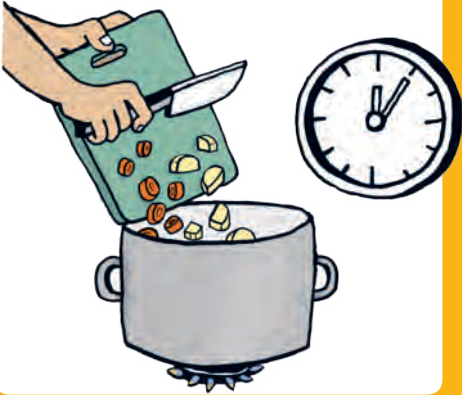
**4** Erhitze das Öl bei geringer Temperatur in einem Topf.



**5** Füge dann die geschnittenen Zwiebel-, Knoblauch- und Ingwerstücke hinzu und dünste alles so lange, bis es glasig ist.



**6** Gib nun die Möhren- und Kartoffelstückchen in den Topf und dünste das Gemüse bei geringer Temperatur 5 Minuten.



**7** Wasche die Linsen mit Wasser in einem Sieb und lasse sie anschließend gut abtropfen.



**8** Gib jetzt auch die Linsen in den Topf.



**9** Gieße anschließend alles mit Gemüsebrühe auf.



**10** Jetzt wird gewürzt! Verfeinere das Dal zuerst mit einer Prise Salz und Pfeffer.



**11** Würze es zusätzlich mit einem Teelöffel Kreuzkümmel und zwei Teelöffeln Kurkuma. Rühre anschließend alles gut um.



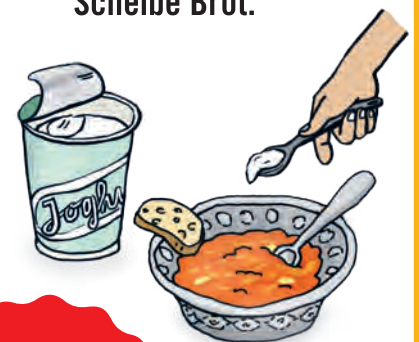
**12** Drücke dann eine Zitrone aus und gieße zwei Esslöffel Zitronensaft in den Topf.



**13** Nun kann das Linsengericht bei mittlerer Temperatur ca. 20 Minuten köcheln, bis die Linsen und das Gemüse weich sind.



**14** Besonders frisch und lecker schmeckt das Dal mit einem Esslöffel Naturjoghurt und einer Scheibe Brot.



ACCHE SE  
KHANA

# REZEPT FÜR LINSENSUPPE MIT FLADENBROT



## FÜR DAS FLADENBROT BRAUCHST DU:

- 450 g Mehl
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 1 TL Salz
- 350 ml lauwarmes Wasser
- 2 EL Öl
- Mehl für die Arbeitsfläche

FÜR 4 PERSONEN

**1** Gib das Mehl, die Hefe und das Salz in eine Schüssel.



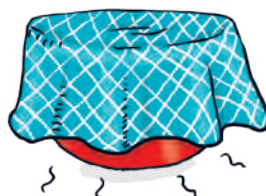
**2** Gieße dann lauwarmes Wasser hinzu und verühre den Teig mit einem Mixer mit Knethaken zu einer festen Masse.



**3** Nimm den Teig aus der Schüssel und forme ihn zu einer Kugel. Falls der Teig nicht fest genug ist, füge so viel Mehl hinzu, bis er sich zu einer Kugel formen lässt.



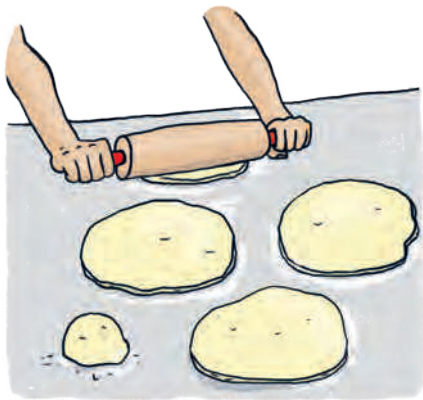
**4** Bestreiche die Innenseite einer Schüssel mit Öl und lege die Teigkugel dort hinein. Bedecke die Schüssel mit einem Küchentuch und lasse den Teig an einem warmen Ort 20 Minuten ruhen.



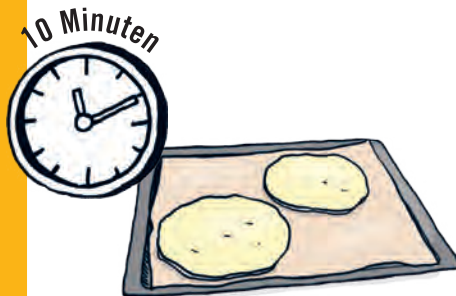
**5** Bestreue die Arbeitsfläche großzügig mit Mehl. Nimm dann den Teig aus der Schüssel und knete ihn kräftig durch.



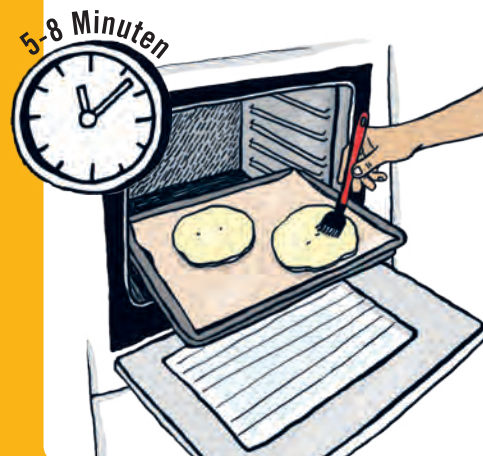
**6** Jetzt wird der Teig in vier Stücke aufgeteilt und mit einer Teigrolle zu jeweils 5 mm dicken Fladen ausgerollt.



**7** Lege die Fladen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech. Der Teig muss jetzt noch einmal 10 Minuten ruhen. Währenddessen kann der Ofen auf 200 Grad vorgeheizt werden.



**8** Bestreibe die Fladenbrote mit Wasser und backe sie für 5-8 Minuten im Ofen auf, bis sie leicht braun sind.



## FÜR DIE LINSENSUPPE BRAUCHST DU:

- 1,5 l Wasser
- 1 Tasse rote Linsen
- 1 Tasse Reis
- 1 TL Öl
- 1/2 TL Zimt
- 1 TL Salz
- Pfeffer
- 1 Zwiebel
- Butter zum Andünsten
- 1 Zitrone

**1** Koche 1,5 Liter Wasser in einem Topf auf und gib dann die Linsen, den Reis und das Öl in das Wasser.



**2** Würze die Suppe mit Zimt, Salz und Pfeffer und lasse sie dann für ca. 30 Minuten bei geringer Temperatur köcheln. Rühre die Suppe in dieser Zeit immer wieder um.



**3** Schneide die Zwiebel in kleine Stücke und dünste sie anschließend mit Butter in einer Pfanne an, bis sie glasig sind.



**4** Gib anschließend die gedünstete Zwiebel in die Suppe. Nach ca. 30 Minuten kannst du die Suppe pürieren. Falls die Suppe zu dickflüssig sein sollte, füge Wasser hinzu.



**5** Je nach Geschmack kannst du die Suppe mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Serviere die warme Linsensuppe mit einer Zitronenscheibe und einem Fladenbrot.



SAHA U  
ĀFIA!