

KOCHEN UM DIE WELT

Projektdurchführung: Jugendliche und Team des Jugendtreff
GAUstark
Gestaltung: Christopher Kloiber
Fotos: Rahel Metzner

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Werkes darf in irgendeiner
Form ohne schriftliche Genehmigung reproduziert oder unter Verwen-
dung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet
werden.

Herausgeber: Offene Jugendarbeit Bamberg

Erste Auflage

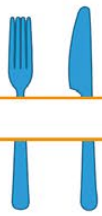
Algerien.....	06
Bahamas.....	08
Bosnien.....	10
Brasilien.....	12
China.....	14
Gabun.....	16
Griechenland.....	18
Honduras.....	20
Kanada.....	22
Libanon.....	24
Madagaskar.....	26
Mongolei.....	28
Norwegen.....	30
Pakistan.....	32
Sri Lanka.....	34
Swasiland.....	36
Togo.....	38
Uganda.....	40



„Kochen ist unser Hobby“

Aber nicht nur das, vor dem Kochen beginnt das Einkaufen regionaler, teilweise internationaler Lebensmittel. Es wird vorbereitet, gemeinsam gekocht und anschließend miteinander gegessen. Der Club der modernen Hausfrauen findet die Idee von jungen Menschen im Jugendtreff GAUstark gemeinsam internationale Speisen zuzubereiten grandios. Es werden damit auch Erinnerungen an die jeweilige Heimat verknüpft und man lernt sich noch besser kennen und „riechen“. Die verschiedenen Düfte aus aller Herren Länder halten Einzug in die Küche des Jugendtreffs. Mit den Rezepten und wunderbaren Fotos ist die Idee eines internationalen Kochbuches eine unterstützenswerte Sache. Wir, der Club der modernen Hausfrauen, sagen Danke für Eure Leidenschaft beim Kochen und Euer Engagement.

Bamberg im Dezember 2019,
Daniela Reinfelder,
1. Vors. Club der modernen Hausfrauen in Bamberg



Algerisches Hühnchen

mit Joghurt-Sesam-Soße und Couscous



Zutaten (für 4 Personen)

Fleisch:

- 500g Hühnerbrust
- 4 Salbei-Blätter
- 1 Thymianzweig
- 1 Rosmarinzweig
- 1 ½ EL Honig
- ½ TL Harissa-Gewürz
- 1 Msp. Paprikapulver
- 4 EL Olivenöl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

Für die Soße:

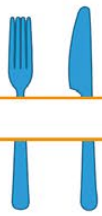
- 500 g Naturjoghurt
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 rote Paprika
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Tahina
- 1 kleine Tomate
- 500g Couscous
- 1 Bund Petersilie

Die Hühnerbrust in Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Die Kräuter fein hacken und mit dem Honig und dem Harissa zum Fleisch geben. Etwas Salz und Pfeffer sowie Paprikapulver dazugeben und mit Olivenöl vermengen. Das ganze 10 Minuten ziehen lassen, dann 2 Minuten von allen Seiten scharf anbraten und ca. 8 Minuten bei leichter Hitze zu Ende braten.

Für die Soße alle Zutaten gründlich mixen, bis alles schön zerkleinert ist. Hier kann gerne auch etwas Petersilie hinzugefügt werden. Couscous nach Packungsanweisung zubereiten und zusammen mit dem Hähnchen und der Soße auf einem Teller mit Petersilie garnieren und servieren.

ةديج ةي هش
(Guten Appetit)





Fischfilet in Tomatensoße

mit Reis und Bohnen von den Bahamas



Zutaten für 4 Personen

Für Reis mit Bohnen:

- 1 Dose rote Bohnen
- 1 Dose Kokosmilch
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 1 Zweig Thymian
- 1 TL Zucker
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Tomate
- 400g Reis
- 500ml Wasser
- Salz und Pfeffer

Für den Fisch:

- 4 Fischfilets (Seelachs/Rotbarsch)
- 1 Prise Salz
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Öl
- 250ml Tomatensaft
- 1TL Zucker
- 1TL gemahlener Koriander
- 3-4 Spritzer Tabasco
- Saft einer Limette
- 2EL Schmand

Reis mit Bohnen:

Die Bohnen abtropfen lassen und in einem Topf in der Kokosmilch auf mittlerer Hitze ca. 30 Minuten weich (nicht matschig!) kochen lassen. Nun die übrigen Zutaten klein schneiden und dazugeben und ca. 15 Minuten kochen lassen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgesogen hat.

Fischfilet in Tomatensoße:

Fischfilets waschen, mit einem Küchentuch trocken tupfen und salzen. Zwiebel und Knoblauch klein würfeln und in einer Pfanne in Öl anbraten. Bis auf den Fisch, alle restlichen Zutaten dazugeben und bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Dabei immer wieder umrühren. Nun die Fischfilets in die Soße geben und jede Filetseite ca. 3 Minuten garen.

Anschließend Reis und Bohnen mit Fischfilet und Soße auf einem Teller anrichten, mit etwas Thymian und Limette garnieren und sofort heiß servieren.

Enjoy the meal!

(Guten Appetit!)





Mučkalica sa pirinčem

Bosnischer Eintopf mit Reis



Zutaten für 4 Personen

700 g Lammlachse, oder
Rindergulasch
400g Langkorn- oder Wildreis
800 g gehackte Tomaten
4 TL Speisestärke
1 EL gemahlener Knoblauch
1 Prise Pfeffer
1 Prise Salz
2 Zwiebeln, in Streifen
2 Paprika, in Streifen
1 Lorbeerblatt
1 TL Paprikapulver
1 TL Cayennepfeffer
1 Prise Zucker
2 Tassen Erbsen (TK)
3 EL Ajvar
1 EL Worcestersauce
Olivenöl zum anbraten

Das in Stücke geschnittene Fleisch etwas abtrocknen, mit Knoblauch würzen und mit Stärke panieren. Olivenöl in einer hohen Pfanne erhitzen und das Fleisch kurz kräftig anbraten, pfeffern, salzen und wieder aus der Pfanne nehmen.

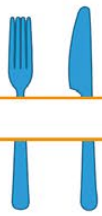
Den Reis nach Packungsanleitung zubereiten.

Die Zwiebel- und Paprikastreifen im verbliebenen Bratfett andünsten, bis die Zwiebeln glasig sind und die Paprikastreifen leicht ihre Farbe verändern. Anschließend die restlichen Gewürze hinzufügen und unterrühren. Tomaten, Erbsen und Ajvar zugeben und ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Das Fleisch wieder dazugeben und im Gemüse erhitzen. Nach Bedarf und Geschmack nachwürzen und mit der Worcestersauce abschmecken. Auf einem Teller mit Reis servieren.

Uživajte u obroku!
(Guten Appetit!)





Frango com Mango

Brasilianisches Hähnchen mit Mango und Kokosmilch



Zutaten für 4 Personen

600g Hähnchenbrust,
in Streifen geschnitten
250ml Kokosmilch, ungesüßt
2 Zwiebeln, klein geschnitten
2 Mangos, in Würfel
geschnitten
4 Knoblauchzehen,
gepresst/gehackt
4 Tomaten, geviertelt
2 Bund Koriander/Petersilie
4 EL Olivenöl
2 TL Sambal Oelek
Kurkuma
Kreuzkümmel
Salz und Pfeffer

FÜR DEN REIS:

2 Tassen Reis, parboiled
2 Knoblauchzehen, gepresst

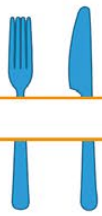
Für den Reis den Knoblauch in Olivenöl rösten, den Reis ungekocht dazugeben und ca. 1 Minute glasig werden lassen. Mit Wasser aufgießen, nochmals kurz durchrühren und den Reis fertig kochen lassen.

Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl glasig anbraten, dann das Hühnerfleisch dazugeben und scharf anbraten. Die geviertelten Tomaten hinzufügen und ca. 5 Minuten mitdünsten.

Das Hühnerfleisch mit Sambal Oelek, Kurkuma, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen und mit Kokosmilch aufgießen. Koriander und Mango dazugeben und bei schwacher Hitze ca. 10-15 Minuten ziehen lassen, bis das Fleisch gar ist.

bom apetite!
(Guten Appetit!)





Chop Suey (中文)

Chinesische Wok-Pfanne mit Pute, Gemüse und Reis



Zutaten für 4 Personen

500 g Putenfleisch
1 Dose Bambussprossen
1 Dose Mungobohnen-Keimlinge
2 Stg. Lauch/Porree
2 Karotten
2 Paprika

Für die Marinade:
6 EL Sojasoße
6 EL Wasser
1/2 TL Salz
1 TL Zucker
2 EL Speisestärke

Für die Soße:
10 EL Sojasoße
10 EL Wasser
1 TL Zucker
1/2 TL Salz
2 Msp. Cayennepfeffer
2 TL Sesamöl
Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer

Für den Reis:
2 T Reis, parboiled
2 Knoblauchzehen, gepresst

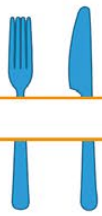
Das Fleisch in dünne Streifen schneiden.
Aus den bei Marinade genannten Zutaten eine Marinade anrühren.
Das Fleisch unter die Marinade mischen und zur Seite stellen.
Den Lauch und die Karotten in Scheiben, die Paprika in dünne Streifen, schneiden. Bambussprossen und Mungobohnen abtropfen lassen.

Die Soße aus den bei Soße genannten Zutaten vorbereiten.
Nun etwas Sesamöl im Wok erhitzen und das Fleisch rund herum anbraten. Herausnehmen und zur Seite stellen. Dann das Gemüse anbraten. Erst die Karotten, dann die Paprika dazugeben. Zum Schluss Lauch, Bambussprossen und Mungobohnen hinzufügen.

Das Fleisch hinzugeben und alles mit der Soße auffüllen. Kurz köcheln lassen. Aber nicht zu lange, das Gemüse sollte bissfest bleiben. Mit Reis servieren.

享受你的美食!
(Guten Appetit!)





Poulet Gabonaise

Hähnchen aus Gabun mit Gurkensalat



Zutaten für 4 Personen

Für das Hähnchen:

- 600g Hähnchenbrust, gedrittelt
- 100g Pinienkerne
- 200ml Tomatensaft
- 1 TL Hühnerbrühe (Pulver)
- 2 EL Senf
- 2 Zwiebeln, in Ringe geschnitten
- 2 Tomaten, gewürfelt
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Peperoni, rot, gehackt
- Öl zum anbraten
- Pfeffer, Peri-Peri

Für den Gurkensalat:

- 2 Gurken, geschält, in Sticks geschnitten
- 2 Zwiebeln, in Ringe geschnitten
- 4 Tomaten, in dünnen Scheiben
- 1 Bund Petersilie
- 2 EL Olivenöl
- 2 TL Kreuzkümmel
- 1/2 Bund Minze
- Saft einer Zitrone

Für das Hähnchen:

Hühnerbrühe, Senf, Pfeffer und Peri-Peri mit etwas Öl im Glas anmischen. Die Stücke der Hähnchenbrust damit einreiben. Diese dann in einer Pfanne/Topf sehr scharf anbraten und beiseite legen.

Die Pinienkerne in der Pfanne/Topf rösten. Sobald sie leicht braun werden, die Zwiebeln und den Knoblauch in die Pfanne/Topf zugeben und andünsten. Anschließend die Peperoni hinzugeben. Nun die gewürfelten Tomaten und den Tomatensaft dazu und alles 5 Minuten köcheln lassen. Anschließend den kompletten Pfannen-/Topfinhalt mit einem Pürierstab leicht pürieren. Nun die Hähnchenteile und die Tomatenscheiben in die Soße legen und abschließend alles bei schwacher Hitze 5 Minuten köcheln lassen.

Für den Gurkensalat:

Die Gurken, Zwiebeln und Tomaten mit der klein gehackten Petersilie vermischen. Olivenöl, Zitronensaft und Kreuzkümmel hinzugeben und alles vorsichtig vermengen. Etwas mit Salz und Pfeffer abschmecken und abschließend Teile der gehackten Minze unterrühren. Mit der restlichen Minze das fertige Hähnchen und den Salat auf dem Teller garnieren.

Bon appétit!
(Guten Appetit!)





Zutaten für 4 Personen

Für den Tintenfisch:

800g Tintenfischringe
150ml Crème fraîche
5 Tomaten
3 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2EL Butter
2EL Olivenöl
1/2 Bund Basilikum
3EL Tomatenmark
2 EL Peri-Peri-Soße
Salz und Pfeffer

Für den Reis:

500g Reis
500ml passierte Tomaten
1 gehackte Zwiebel
3 Knoblauchzehen
2EL Tomatenmark
1TL Zucker
4TL Gyrosgewürz
Salz und Pfeffer

Für den Tintenfisch:

Tomaten klein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Die Hälfte der Zwiebeln und des Knoblauchs in der Hälfte der heißen Butter-Ölmischung in einem Topf glasig dünsten. Tomaten unterrühren und alles bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Basilikum in feine Streifen schneiden und mit Tomatenmark, Pfeffer und Salz hinzugeben. Das Ganze zugedeckt etwa 3 Minuten köcheln lassen.

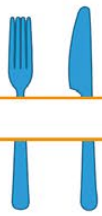
Die Tintenfischringe ca. 5 Minuten braten, das ausgetretene Wasser abgießen und die Tintenfischringe beiseite stellen. Restliche Zwiebeln und Knoblauch kurz in der restlichen heißen Butter-Ölmischung anbraten. Tintenfischringe hinzufügen und kurz mitbraten. Die fertige Tomatensoße aus dem Topf und die Peri-Peri-Soße hinzugeben und alles bei geringer Hitze zugedeckt 6 Minuten garen. Crème fraîche unterrühren.

Für den Reis:

Zwiebeln und Knoblauch in einem Topf mit Olivenöl andünsten. Tomatenmark unterrühren. Passierte Tomaten und Zucker hinzufügen und 10 Minuten köcheln lassen. Die Gewürze dazugeben. Den Reis in ca. 2 Liter Gemüsebrühe garen. Dann den Reis mit der Tomatensoße vermischen.

καλή όρεξη!
(Guten Appetit!)





Baleadas con Chirmol

Tortillas mit Bohnenmus und Salat aus Honduras



Zutaten für 4 Personen

Sonnenblumenöl zum anbraten

Für die Baleadas:

- 8 Tortillas
- 2 Dosen Kidneybohnen
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Mozzarella
- 1 Feta
- Salz und Pfeffer
- Kreuzkümmel

Für den Chirmol:

- 1 Paprika, gelb
- 1 Paprika, grün
- 4 Tomaten
- 1 Zwiebel, groß
- 2 Limetten
- 1 Bund Petersilie (oder Koriander)

Die Zwiebeln würfeln und in heißem Öl glasig anschwitzen. Die Kidneybohnen abtropfen lassen und anschließend mit etwas Öl in einem Topf erhitzen. Die gedünsteten Zwiebeln dann dazu geben. Das Ganze zusammen mit den zerdrückten Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel pürieren. Den Mozzarella und den Feta in Würfel schneiden.

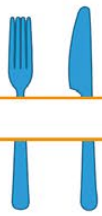
Für den Chirmol die Paprika, die Tomaten und die Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Den Saft der Limetten darüber geben und die kleingehackten Kräuter untermischen.

Das Bohnenmus nun noch in einer Pfanne anbraten. Die Tortillas kurz in einer flachen Pfanne erwärmen.

Auf jede Tortilla etwas Bohnenmus, etwas Käse (Mozzarella oder Feta) und den Chirmol geben. Dann die Tortilla falten und essen

buen apetito!
(Guten Appetit!)





Kanadische Mais-Pancakes

mit Cheddar und Bacon



Zutaten für 5 Personen

150g Maismehl
110g Mehl
55g Zucker
480ml Buttermilch
120ml Naturjoghurt
55g Butter, flüssige
225g Cheddar-Käse, gerieben
450g Bacon, kross gebraten
und zerkrümelt
1 TL Natron
1 TL Salz
3 Eier
1 Becher Crème Fraîche
1 Bund Schnittlauch

Die Trockenzutaten in einer großen Arbeitsschüssel vermischen. In einer zweiten Schüssel Eier, Buttermilch, Joghurt und flüssige Butter verrühren. Die Buttermilchmischung zu den trockenen Zutaten geben und leicht mischen.

Eine Pfanne leicht mit Öl fetten und auf mittlerer Hitze anheizen. Mit Hilfe einer Schöpfkelle den Teig portionsweise in die Pfanne geben. Zwischen den Pancakes ca 5cm Platz lassen. Jeden kleinen Pancake mit jeweils 1 EL Käse und 1 EL Baconkrümel bestreuen. Pro Seite ungefähr 1 bis 2 Minuten braten, bis sie goldbraun sind.

Fertige Pancakes auf ein Backblech legen und im vorgewärmten Backofen (120 Grad C.) warm halten, während die restlichen Pancakes fertiggestellt werden. Jede Portion mit einem Klecks Crème Fraîche und geschnittenem Schnittlauch bestreut servieren.

Enjoy!
(Guten Appetit!)





Bohnen mit Hackfleisch

und Yufka-Streifen aus dem Libanon



Zutaten für 4 Personen

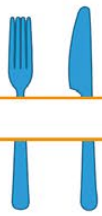
500 g Rinderhack
500 g Joghurt, fettarm
1 Dose weiße Riesenbohnen
1 Pkg Yufka-Teig
3 Knoblauchzehen
1 TL Koriander, gemahlen
Pinienkerne, geröstet
Pfeffer
Olivenöl zum anbraten

Die Knoblauchzehen in eine Knoblauchpresse geben und anschließend mit dem Joghurt mischen. Den Yufkateig zu Rollen formen und mit einer Schere in Streifen schneiden. Die aufgerollten Streifen in etwas Olivenöl ausbacken, bis eine goldgelbe Kruste entsteht. Das Hackfleisch kräftig anbraten und mit Pfeffer und Koriander würzen.

In eine große Schale erst eine Lage Riesenbohnen, dann dreiviertel des Teiges, dreiviertel des Joghurts und zum Schluss das Hackfleisch geben. Darauf den restlichen Teig und den Joghurt verteilen. Mit gerösteten Pinienkernen garnieren.

إكتب جوب عتمت س!
(Guten Appetit)





Zutaten für 4 Personen

500g Hähnchenbrust,
in Streifen geschnitten

400g Reis

2 große Zwiebeln, gehackt

2 Knoblauchzehen, gehackt

10 Tomaten, geschält/entkernt

2 Dosen Kokosmilch, ungesüßt

1 mittleres Stück Ingwer, gehackt

1 große Prise Zucker

Pfeffer und Salz

Sonnenblumenöl zum anbraten

Die Tomaten mit den Zwiebeln, dem Ingwer und dem Knoblauch zusammen in eine Pfanne geben und andünsten.

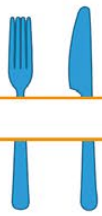
Kokosmilch dazu schütten und alles etwa 30 Minuten köcheln lassen. Das Fleisch kräftig salzen und pfeffern und kurz in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten.

Derweil den Reis in 1 Liter Wasser köcheln lassen.

Das Fleisch nun mit in die Soßen-Pfanne geben und noch ca. 15 Minuten köcheln lassen. Die Soße mit einer Prise Zucker und Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch mit Soße und Reis auf einem Teller anrichten.

Ankafizo ny sakafonao!
(Guten Appetit!)





Buuz

Gedämpfte Teigtaschen aus der Mongolei



Zutaten für 4 Personen

500 g Mehl
600 g Hackfleisch
300 ml Wasser

2 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
10 EL Wasser

Salz
Pfeffer
Kümmel

Das Mehl und das Wasser zu einem festen Teig kneten und dann ca. 15 Minuten stehen lassen. Währenddessen Zwiebeln und Knoblauch fein hacken, mit dem Hackfleisch vermischen und mit einigen EL Wasser zu einer geschmeidigen Masse vermengen. Anschließend kräftig mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen.

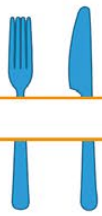
Nun den ruhenden Teig zu ca. 2cm dicken Rollen verarbeiten.

Hieraus dann ca. 3 cm dicke Stücke schneiden und diese mit einem Nudelholz dünn ausrollen. Mit einem Löffel etwas Hackfleisch-Masse in die Mitte der Teigkreise geben und diese mittig zusammendrücken.

Ein Dampfsieb einölen und die Buuz reinlegen. Dampfsieb in einen mit ausreichend Wasser gefüllten Topf einsetzen und mit geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten bei mittlerer bis hoher Hitze garen.

сайхан хооллоорой
(Guten Appetit!)





Kjøttkaker med Brun Saus

Norwegische Fleischbällchen mit brauner Soße



Zutaten für 4 Personen

Für das Fleisch:

400 g Hackfleisch
600ml Wasser zum Kochen
150ml Milch oder Wasser
1 TL Salz
1/4 TL Pfeffer
1/4 TL Muskat, frisch gerieben
1/4 TL Ingwerpulver
2 EL Kartoffelmehl
2 EL Öl zum Braten
1 Würfel Fleischbrühe

Für die Soße:

400ml Fleischbrühe
200ml Milch
3 EL Butter
3 EL Weizenmehl
Salz und Pfeffer

Dazu als Beilage:

500g Bio-Kartoffeln, vorwiegend festkochend

Für die Fleischküchle:

Die ersten 7 Zutaten per Hand vermischen, bis die Masse gleichmäßig und geschmeidig ist. Mit einem Löffel und der Hand (mit etwas kaltem Wasser befeuchten) längliche Bällchen in der Größe eines Hühnereis formen. Etwas flach drücken. Bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten in Öl braten, bis sie auf jeder Seite eine schöne, braune Farbe haben. Die Bällchen dann in einen Topf mit dem leicht kochenden Wasser mit aufgelöstem Brühwürfel geben und in ca. 10 Minuten gar ziehen lassen.

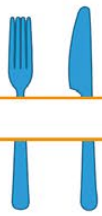
Für die Soße:

Bei mittlerer Hitze die Butter im Topf schmelzen. Das Mehl nach und nach hinzufügen und gut verrühren, bis die Masse dickflüssig und klumpenfrei ist. Dann unter ständigem Rühren bräunen lassen. Den Topf von der Platte nehmen und nach und nach die Milch und die Brühe hinzufügen. Dabei alles gut mit einem Schneebesen verrühren! Den Topf wieder auf die Platte stellen und die Soße aufkochen lassen. Ungefähr 5 Minuten köcheln lassen, dabei ab und zu rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffeln putzen, kochen und dazu servieren!

god appetitt
(Guten Appetit!)





Chicken Biryani mit Rayta

Pakistanisches Hähnchen mit Reis und Joghurt



Zutaten für 4-6 Personen

Für das Hähnchen:

750g Reis
1kg Hähnchenbrust
3 Zwiebeln
3-5 Peperoni
3 Tomaten
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
1 EL Kurkuma, gemahlen
1 TL Chilipulver
1 EL Currypulver
1 TL Knoblauchpulver
1 TL Koriander, gemahlen
3 EL Biryani Masala
Salz
Sonnenblumenöl zum anbraten

Für den Joghurt:

500g Naturjoghurt
50ml Wasser
1 ½ Zwiebeln
2 Tomaten
1 halben Bund Koriander
1/3 Salatgurke
Salz

Für das Hähnchen mit Reis:

Reis 30 Minuten lang in kaltem Wasser einweichen (doppelt soviel Wasser wie Reis). Hähnchen und Tomaten in Stücke schneiden, Zwiebeln und Peperoni in Scheiben.

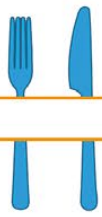
Die Zwiebeln in großem Topf in Öl anbraten und nach 2 Minuten Peperoni und Tomaten dazu. Nach weiteren 2 Minuten kommt das Hähnchen dazu. Bis auf das Biryani Masala, alle Gewürze dazugeben und mit Salz abschmecken. Den Reis samt Wasser hinzugeben und 10 Minuten mitköcheln lassen. Biryani Masala dazu und gut umrühren! Deckel auf den Topf geben und auf niedriger Stufe 10 Minuten garen lassen.

Für das Rayta:

Zwiebeln, Tomaten, Gurke und Koriander sehr fein hacken. Alles mit dem Joghurt und 50ml Wasser vermengen. Am Schluss mit Salz abschmecken.

ریوٹھا فطل اک ان اھک سنپا!
(Guten Appetit!)





Zutaten für 4 Personen

400g Rinderhackfleisch
1kg Maniok-Wurzel
(alternativ: Kartoffeln)
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
2 EL Stärke
Kümmel, gemahlen
Salz
Pfeffer

Sonnenblumenöl zum anbraten

Soßen nach Belieben. zB:
Ketchup
Salsa
Barbecue

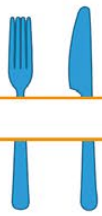
Die Maniokwurzeln (alternativ: Kartoffeln) schälen, in sehr kleine Würfel schneiden und in Salzwasser für ca. 15-20 Minuten weich kochen. Anschließend abtropfen lassen. Währenddessen das Hackfleisch durchbraten.

Nun die Maniok pürieren und mit dem angebratenen Hackfleisch vermischen. Den Knoblauch und die Zwiebel kleinhacken und kurz anbraten. Diese dann mit Kümmel, Salz, Pfeffer und der Stärke in die Hackfleisch-Maniok-Mischung geben und vermengen. Nun mit angefeuchteten Händen kleine, flache Bällchen formen und im heißen Öl anbraten bis sie goldbraun sind.

Die Bällchen dann heiß mit den diversen Soßen servieren.

¡Buen provecho!
(Guten Appetit!)





Garnelen-Curry mit Pol Sambol

Curry mit Naan-Brot und Kokos-Paste aus Sri Lanka



Zutaten für 4 Personen

Für das Curry:

300ml Kokosmilch
800g Garnelen
4 Schalotten
3 grüne Chilis
3 Knoblauchzehen
1 Stk Ingwer (3cm)
1 TL Korianderpulver
1 TL Kurkumapulver
1 TL Bockshornklee
1/2 TL Chili-Pulver
2 TL Paprikapulver
2 Zimtstangen
1/2 TL Zitronensaft
1 TL Salz

Für das Pol Sambol:

200g Kokosnuss-Raspeln
1 TL Chili-Flocken
1 TL Pfeffer, schwarz, gem.
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 große Tomate
1 Limette
Salz

4 Naan-Brote

Die Garnelen für 5 Minuten in kochendes Wasser geben und anschließend schälen. Die Schalotten und die grünen Chilis in kleine Stücke schneiden. Knoblauch und Ingwer in einem Mixer zu kleinen Stückchen verarbeiten. Alternativ sehr klein schneiden.

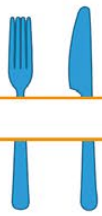
Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten, Chilis, Knoblauch und Ingwer kurz scharf anbraten. Alle angegebenen Pulver, sowie die Zimtstangen hinzugeben und das Ganze ca. 3-4 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Nun die geschälten Garnelen mit der hinzugeben. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Kurz aufkochen und weitere 6-8 Minuten köcheln lassen. Vor dem Servieren die Zimtstangen entfernen.

Kokos-Raspeln mit etwas Wasser vermengen. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und mit den Chili-Flocken mischen. Chili-Zwiebel-Knoblauch-Mischung in einer großen Schüssel mit den Kokos-Raspeln verrühren. Tomate klein schneiden und ebenfalls untermischen. Das Ganze mit dem Saft der Limette verfeinern und salzen, damit es nicht zu süß schmeckt.

Curry mit einem Schüsselchen Pol Sambol und Naan servieren!

හතඳ අනාර ඉවිය
(Guten Appetit!)





Chicken with Pap

Hähnchen mit Maisbrei aus Swasiland



Zutaten für 4 Personen

Für das Pap:

300g Maismehl
1l Wasser
1TL Salz

Für das Hähnchen:

1 Hähnchen, ausgenommen
1 Zwiebel, groß
1 Tomate, klein
1 Chilischote, rot/grün
2 EL Erdnussbutter, Stückig
Rapsöl zum anbraten
Salz, Pfeffer
Petersilie, glatt

Für das Pap:

1 Liter Wasser erhitzen, das Salz darin auflösen und das Maismehl unter Rühren zugeben. Ca. 35-45 Minuten bei niedriger bis mittlerer Hitze garen lassen.

Für das Hähnchen:

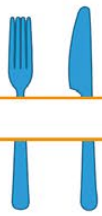
Huhn in Stücke zerteilen. Zwiebel in Ringe schneiden, ebenso die Chilischote, Tomate würfeln.

Etwas Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen, Hähnchenteile darin anbraten. Das Gemüse zugeben und mit etwas Wasser aufgießen, so dass das Fleisch gerade mit Wasser bedeckt ist. Mit Salz würzen. Bei mittlerer Hitze ohne Deckel langsam köcheln lassen und gegebenenfalls Wasser nachgießen, damit nichts anbrennt. Wenn das Hähnchen gar ist, sollte nur noch wenig Flüssigkeit in der Pfanne sein. Erdnussbutter einrühren, bis eine cremige Soße entsteht. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Zusammen mit dem Pap servieren und mit etwas Petersilie garnieren.

හතෙද ආහාර ඉටිය
(Guten Appetit!)





Pad Thai

Thailändisches Nationalgericht mit Reisnudeln und Hähnchen



Zutaten für 4 Personen

200g Reisbandnudeln
200g Tofu
200g Hühnerfleisch
200g Mungbohnen
100g Tamarindenpaste

4 Knoblauchzehen
4 Frühlingszwiebeln
4 Eier
2 Limetten

4 EL Sonnenblumenöl
8 EL Fischsoße
10 EL brauner Zucker

Wasser
Erdnüsse, geröstet
Chiliflocken
Kurkuma

Die Nudeln in heißes Wasser ca. 30 Minuten einlegen, bis sie weich sind. Danach abseihen. Braunen Zucker, Fischsoße und 6 EL der dickflüssigen Tamarindenpaste gut vermengen und in einem kleinen Topf kurz bei niedriger Hitze erwärmen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Dann vom Herd nehmen.

Tofu mit Kurkuma einreiben und in ca. 1cm große Stücke schneiden.

Das Grün der Frühlingszwiebeln abschneiden und in Stücke schneiden, die Stängel zum Garnieren aufheben. Den Knoblauch hacken. Das Hähnchen in kleine Stücke schneiden. Öl in einer breiten Pfanne oder einem Wok erhitzen und das Grün der Frühlingszwiebeln sowie den Knoblauch bei hoher Hitze für 30 Sekunden leicht anschwitzen.

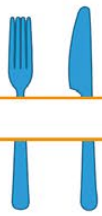
Tofu und Hähnchen dazugeben und für weitere 30 Sekunden bis 1 Minute mitbraten. Die Frühlingszwiebeln sollen nicht braun werden. Die Eier zugeben, alles durchmischen und bei hoher Hitze unter ständigem Rühren solange braten, bis sie durch sind.

Ei-Tofu-Hähnchen-Mischung im Wok auf eine Seite schieben. Reisnudeln gemeinsam mit der Soße in den Wok geben und für 30 Sekunden bis 1 Minute bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren garen. Falls die Nudeln trocken werden oder zusammenkleben, 1-3 EL Wasser unterrühren. Die Ei-Mischung mit den Nudeln durchmischen. Einen großen Teil der Mungbohnen unterheben und für rund 30 Sekunden bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren mitbraten.

Auf Tellern anrichten und mit gehackten Erdnüssen, Limettenspalten, etwas frischen Mungbohnen, einigen Stängeln Frühlingszwiebeln, etwas braunem Zucker und Chiliflocken servieren.

ความอยากอาหารดี
(Guten Appetit)





Amiwo au poulet



Polenta-Hähnchen aus Togo. Als Nachtisch: Frittierte Bananenküchlein

Zutaten für 4 Personen

Für das Hähnchen:

200g Sellerie
4 Hähnchenfilets
1 Peperoni, rot
1 Bund Petersilie
2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
2EL Erdnussöl
Salz

Für die Polenta:

125ml Erdnussöl
500g Maismehl
1 Zwiebel, groß
1 Tomate
1 Paprikaschote
1 Knoblauchzehe
Wasser

Für den Nachtisch:

500ml Rapsöl
3 reife Bananen
3EL brauner Zucker
1 Ei
150g Mehl
1Pkg Kokosraspeln

Erdnussöl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Die Hähnchenfilets darin kurz anbraten. Peperoni, Knoblauchzehen, dreiviertel der Petersilie und Zwiebel klein hacken und mit dem geschnittenen Sellerie, in die Pfanne geben. Mit Salz würzen und das Ganze für ca. 15 Minuten köcheln lassen.

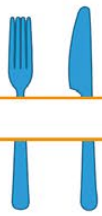
Für die Polenta in einem großen Topf das Erdnussöl erhitzen und die geschnittene Zwiebel darin andünsten. Die pürierte Tomate, die gehackte Paprikaschote und den zerdrückten Knoblauch dazu geben und mit etwas Wasser kurz erhitzen. In einer Pfanne das Maismehl goldfarben anrösten. Etwa 100g des gerösteten Maismehls mit etwas Wasser anrühren, in die kochende Soße geben und verrühren. Bei geschlossenem Topf etwa 15 Minuten auf niedriger Stufe erhitzen, dann nach und nach das übrige Maismehl einrühren. Wenn die Masse die gewünschte Konsistenz hat, den Topf vom Herd nehmen.

Polenta und Hähnchenfleisch auf einem Teller anrichten und mit Petersilie bestreuen.

Für den Nachtisch die Bananen pürieren. Das Bananenpüree mit dem Zucker, dem Ei und dem Mehl zu einem Teig verrühren. Das Öl in einem Topf erhitzen. Einige Esslöffel des Teiges ins Öl geben. Nach ca. 2 Minuten wenden und nochmal 2 Minuten backen lassen. Dann auf Küchenpapier abtropfen lassen. Vor dem Essen in Kokosraspeln wälzen.

bon appétit!
(Guten Appetit)





Matoke with Binyebwa

Kochbananen-Brei mit Erdnuss-Soße aus Uganda



Zutaten für 4 Personen

Für die Kochbananen:

10 Kochbananen
1 große Zwiebel
Salz und Pfeffer
Cayenne-Pfeffer
2 EL Butter
Wasser

Für die Erdnuss-Soße:

500g Erdnüsse
2 große Tomaten
2 Zwiebeln
Salz
Pfeffer
Sonnenblumenöl

Für die Kochbananen:

Kochbananen schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebel hacken und in einem Topf mit 1 EL Butter kurz andünsten und anschließend mit etwas Wasser auffüllen. Die Kochbananen hinzugeben und für 15-20 Minute kochen lassen. Sobald diese weich sind, das Kochwasser weg schütten. Die Kochbananen anschließend mit einem Kartoffelstampfer mit 1 EL Butter zu einem sämigen Brei verarbeiten. Nach Belieben abschmecken.

Für die Erdnuss-Soße:

Die Erdnüsse schälen und zu Pulver mahlen (Standmixer). Die Zwiebeln klein hacken und in etwas Öl glasig andünsten. Die klein gehackten Tomaten hinzufügen und mitköcheln lassen. Nun die gemahlene Erdnüsse hinzugeben und alles mit Wasser auffüllen, bis es sich leicht umrühren lässt. Alles köcheln lassen, bis sich eine Ölschicht auf der Soße bildet. Mit Salz und Pfeffer abschmecken!

Der Kochbananen-Brei wird mit den Händen in Form gebracht und in die Erdnuss-Soße getunkt

bon appétit!
(Guten Appetit)





Q&A zum Projekt:

Ja:ba – die offene Jugendarbeit Bamberg (Trägerschaft iSo), hat sich eine gesundheitsförderliche Ausrichtung der Offenen Kinder- und Jugendarbeit zur Aufgabe gemacht. Dazu gehört auch, dass Fast Food, Schokoriegel und Chips keine Angebote an unseren „Jugendtheken“ sind.

Wie kam es zu der Idee Gerichte aus verschiedenen Ländern zu kochen?

Unter dem Motto „Kochen macht Laune“ wird schon lange regelmäßig im Jugendtreff GAUstark in Gaustadt gekocht. Die konkrete Idee zu unserem Projekt „Kochen um die Welt“ entstand jedoch während der Fußball-WM 2018. Seitdem begeben wir uns wöchentlich auf eine kulinarische Reise. Gerichte aus über 30 Ländern sind bereits gekocht worden.

Wie sieht das Kochprojekt genau aus?

Wir entscheiden uns demokratisch für ein Land und Gericht unserer Wahl, gehen gemeinsam einkaufen, sprechen über die besonderen Zutaten und Länder, teilen Tipps und Kniffe beim Kochen und haben jede Menge Freude am Essen. Der Einkauf möglichst frischer und regionaler Lebensmittel ist uns dabei wichtig.

Wie konnte das Kochbuch realisiert werden?

Das Modellprogramm „Jugend stärken im Quartier“, der „Club der modernen Hausfrauen Bamberg“ und der Verein „DJK Teutonia Gaustadt Abt. Triathlon“ machten es möglich, dass wir ganz gezielt für dieses Kochbuch unsere Lieblingsrezepte noch ein weiteres mal kochen, in Szene setzen, fotografieren und grafisch umsetzen konnten. Dank der professionellen und fachlichen Unterstützung aus den Bereichen Grafik und Fotografie entstand ein „echtes“ Kochbuch, auf welches wir sehr stolz sind.

Wie geht es weiter?

Es stehen noch einige Länder auf unserer Wunschliste und so werden wir unsere kulinarische Weltreise auch im nächsten Jahr fortsetzen. Ob ein „Kochen um die Welt- Band 2“ entsteht, ein Blog oder ein YouTube Kanal... die Jugendlichen entscheiden! Wir sind gespannt.

Wie kann ich mich regelmäßig informieren?

www.jugendarbeit-bamberg.de

Instagram:

@gaustark_jaba

@jabatastic