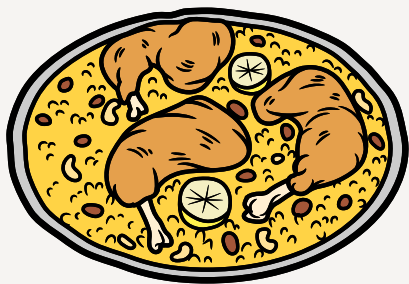


KOCHBUCH

mit Rezepten aus
verschiedenen Ländern

Arrival *Aid*



ZAKARYA

aus dem Jemen

“Chicken Kabsa ist ein absolut tolles Rezept und definitiv mein Lieblingsessen.”

ArrivalAid

Chicken Kabsa

4-6 PERSONEN

ZUBEREITUNG: 30 MINUTEN

KOCHZEIT: 1 STUNDE

ZUTATEN

Für das Kabsa:

- 3 Tassen langkörniger Basmatireis
- Pflanzenöl
- 2 Zwiebeln (ca. 350 Gramm), gehackt
- 2 Zimtstangen
- 5 Kardamomkapseln
- 5 Nelken
- 2 Lorbeerblätter
- 1 ganzes Huhn, ohne Haut und in kleine Stücke geschnitten
- 1 EL Kreuzkümmel, 1 EL gemahlener Koriander, 1 EL Paprika, 1 TL schwarzer Pfeffer, 1 TL Kurkuma, 1 EL Salz (oder nach Geschmack)
- 5 Knoblauchzehen (ca. 20 Gramm), gehackt
- 3 EL Tomatenmark (ca. 50 Gramm)
- 3 Tomaten (ca. 400 Gramm), gehackt
- Heißes Wasser
- Ganze Peperoni und Mini-Paprikaschoten nach Geschmack

Für die Salsa:

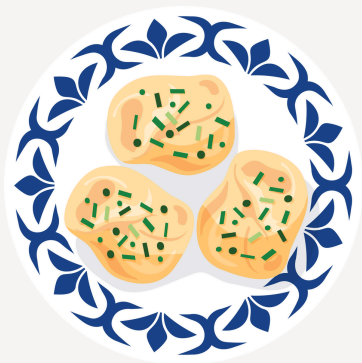
- 1 Tomate
- Eine Handvoll frischer Koriander
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Peperoni
- Saft einer Zitrone
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- Salz nach Geschmack

ANLEITUNG

- 1. Reis vorbereiten:** Wasche den Basmatireis gründlich mit kaltem Wasser und lasse ihn für 20 Minuten einweichen. Danach abgießen und beiseite stellen.
- 2. Hühnchen und Gewürze anbraten:** Erhitze etwas Pflanzenöl in einem großen Topf oder Wok bei mittlerer Hitze. Gib die gehackten Zwiebeln hinzu und brate sie, bis sie karamellisieren, wobei du häufig umrührst. Füge die Zimtstangen, Kardamomkapseln, Nelken und Lorbeerblätter hinzu und koche sie 1-2 Minuten, bis sie duften.
- 3. Hühnchen und Gewürze hinzufügen:** Gib die Hühnchenstücke, Kreuzkümmel, Koriander, Paprika, schwarzen Pfeffer, Kurkuma, Salz, gehackten Knoblauch und Tomatenmark in den Topf. Rühre gut um, damit das Hühnchen gleichmäßig mit den Gewürzen bedeckt ist. Koche das Hühnchen für 5-7 Minuten, bis es gebräunt ist.
- 4. Tomaten hinzufügen:** Gib die gehackten Tomaten hinzu und lasse sie 5 Minuten kochen, bis sie weich sind.
- 5. Hühnchen kochen:** Bedecke das Hühnchen mit heißem Wasser und bringe es zum Kochen. Reduziere die Hitze auf mittlere Stufe und decke den Topf ab. Lasse das Hühnchen 30 Minuten kochen, bis es weich ist.
- 6. Reis und Gemüse hinzufügen:** Gib den eingeweichten Reis zusammen mit den ganzen Peperoni und Mini-Paprikaschoten in den Topf. Bedecke den Reis mit heißem Wasser. Erhöhe die Hitze auf hoch und bringe das Wasser zum Kochen. Sobald es kocht, reduziere die Hitze auf ein Minimum und decke den Topf ab. Lasse den Reis 30 Minuten kochen, bis das Wasser aufgesogen ist und der Reis gar ist.
- 7. Ruhezeit:** Nimm den Topf vom Herd und lasse ihn vor dem Servieren 10 Minuten ruhen.
- 8. Salsa zubereiten:** Püriere in einem Mixer eine Tomate, Koriander, Knoblauch, Peperoni, Zitronensaft, Kreuzkümmel und Salz, bis die Mischung glatt ist. Fülle die Salsa in eine Schüssel und stelle sie bis zum Servieren kühl.
- 9. Servieren:** Serviere das Chicken Kabsa heiß mit der Salsa an der Seite.

ArrivalAid





GÖKHAN

aus der Türkei

“Manti erinnern mich total an meine Mutter, sie hat es immer großartig gemacht.”

ArrivalAid

Manti (türkische Teigtaschen)

4 PERSONEN

ZUBEREITUNG: 1,5 BIS 2 STUNDEN

(EINSCHLIESSLICH DER RUHEZEIT FÜR DEN TEIG)

ZUTATEN

Teig:

- 400 g Mehl (alternativ Dinkelmehl Type 1050)
- 1 Ei
- ½ TL Salz
- 150 ml lauwarmes Wasser
- Hartweizengrieß zum Bestäuben

Füllung:

- 1 mittlere Zwiebel, sehr fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 250 g Rinder- oder Lammhackfleisch (alternativ 200 g veganes Hackfleisch)
- 1,5 EL Tomatenmark
- 2 EL Petersilie, fein gehackt
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL scharfes Paprikapulver
- 1 TL Pul Biber (türkische Paprikaflocken)
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- 1 EL Öl zum Braten (nur bei veganer Füllung)

Joghurtsauce:

- 500 g Joghurt (je saurer, desto besser, alternativ pflanzlicher Joghurt ungesüßt)
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- Salz nach Geschmack
- 1 EL Zitronensaft (optional)

Paprikabutter:

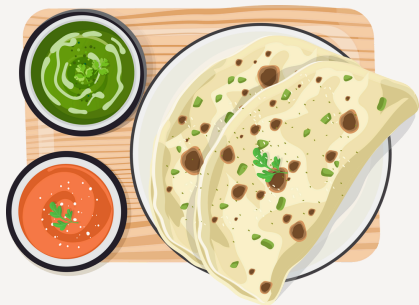
- 3 EL Butter (alternativ vegane Butter)
- 1 EL Paprikamark oder Ajvar
- 1 TL getrocknete Minze
- Paprika- oder Chiliflocken zum Garnieren (optional)
- Frische Minze zum Garnieren (optional)

ANLEITUNG

- 1. Den Teig vorbereiten:** Das Mehl mit dem Salz vermischen und in der Mitte eine Mulde formen. Ei und lauwarmes Wasser verrühren, in die Mulde geben und zu einem glatten Teig verkneten. Bei Bedarf etwas mehr Wasser oder Mehl zugeben. Den Teig abdecken und ca. 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.
- 2. Die Füllung zubereiten:** Für die Füllung die Zwiebel und den Knoblauch sehr fein hacken. Das Hackfleisch oder das vegane Hack mit den gehackten Zwiebeln, Knoblauch, Petersilie, Tomatenmark, Paprikapulver, Pul Biber, Salz und Pfeffer gut vermengen.
- 3. Die Manti formen:** Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche sehr dünn ausrollen. Mit einem Messer oder Pizzaroller ca. 2,5 x 2,5 cm große Quadrate ausschneiden. Jeweils etwa ½ Teelöffel der Füllung in die Mitte eines Teigstücks geben. Die Ecken zur Mitte falten und gut zusammendrücken.
- 4. Die Manti kochen:** Einen großen Topf mit reichlich Salzwasser zum Sieden bringen. Die Manti portionsweise etwa 5 Minuten sieden lassen, bis sie gar sind. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und abtropfen lassen.
- 5. Die Joghurtsauce zubereiten:** Den Joghurt in ein Sieb mit einem Kaffeefilter oder Tuch geben und entwässern lassen. Den entwässerten Joghurt mit gepresstem Knoblauch, Salz und optional Zitronensaft vermischen.
- 6. Die Paprikabutter vorbereiten:** Die Butter in einer kleinen Pfanne zerlassen, das Paprikamark oder Ajvar und die Minze hinzufügen und kurz anrösten.
- 7. Servieren:** Die Manti auf tiefe Teller verteilen. Die Joghurtsauce über die Manti geben. Mit der heißen Paprikabutter beträufeln. Nach Belieben mit Paprika- oder Chiliflocken und frischer Minze garnieren.

ArrivalAid





BETTY

aus Uganda

“Ostafrikanisches Chapati ist ein wunderbares ungesäuertes Fladenbrot, das in Ostafrika in Ländern wie Burundi, Uganda, Mosambik und Kenia gegessen wird”.

ArrivalAid

Ostafrikanische Chapati

8 CHAPATIS

ZUBEREITUNG: 1,5 STUNDEN

(EINSCHLIESSLICH DER RUHEZEIT FÜR DEN TEIG)

ZUTATEN

- 3 Tassen Weizenmehl
(plus etwas mehr Mehl zum Kneten)
- 1 Teelöffel Salz
- 3 Esslöffel Öl
- 1¼ Tassen Wasser

ANLEITUNG

1. In einer großen Schüssel das Mehl, Salz und Öl gründlich vermischen. Das Wasser nach und nach hinzufügen, bis ein weicher und klebriger Teig entsteht.
2. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und etwa 10 bis 15 Minuten kneten, bis er glatt und elastisch ist. Den Teig in eine Schüssel legen, abdecken und an einem warmen Ort etwa 20 bis 30 Minuten ruhen lassen.
3. Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und in 8 gleich große Teile teilen. Jedes Stück zu einem Kreis ausrollen. Du kannst den Teig an diesem Punkt zu Chapatis ausrollen und kochen. Wenn du jedoch ein blättriges und gut geschichtetes Chapati möchtest, fahre mit den folgenden Schritten fort.
4. Die ausgerollten Chapatis leicht mit etwas Öl bestreichen und wie eine Matte aufrollen. Die aufgerollte Teigrolle sollte nun wie ein Seil aussehen. Das "Seil" zu einer Schnecke aufrollen und das Ende in die Mitte drücken und mit dem Zeigefinger feststecken. Mit einem feuchten Tuch abdecken und etwa 10 bis 15 Minuten ruhen lassen.
5. Die Arbeitsfläche erneut bemehlen und jede der Teigschnecken auf eine Dicke von etwa 3 mm ausrollen (der Teig zieht sich schließlich auf etwa 1 cm Dicke zusammen).
6. Eine antihafbeschichtete Pfanne oder eine Pfanne mit schwerem Boden vorheizen. Das Chapati in die Pfanne legen und einige Sekunden ohne es zu bewegen kochen lassen. Die Oberfläche des Chapati mit einer sehr dünnen Schicht Öl bestreichen. Sobald Blasen auf der Oberseite des Chapati aufsteigen, wenden und die andere Seite ebenfalls mit einer dünnen Schicht Öl bestreichen.
7. Weiterhin ein- bis zweimal wenden, bis die gewünschte Bräunung erreicht ist. Heiß oder warm servieren und mit deinem Lieblingsgericht genießen.

Arrival *Aid*





OLIVIA

aus Uganda

“In Uganda essen wir viele grüne Bananen (Kochbananen), im Volksmund Matooke genannt. Das Rezept ist ganz einfach”

ArrivalAid

Matooke (gedämpfte Kochbananen)

4 PERSONEN

ZUBEREITUNG: 1 STUNDEN

ZUTATEN

- Zutaten
- 8 Kochbananen (Matooke)
- 1 Bund Kochbananenblätter (optional)
- Wasser zum Dämpfen

Für die Erdnuss-Pilz-Sauce:

- 200 g Pilze, in Scheiben geschnitten
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 Esslöffel Pflanzenöl
- 200 g Erdnussmus
- 1 Teelöffel Paprikapulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 Bund frischer Koriander, grob gehackt (optional)

ANLEITUNG

- 1. Matooke vorbereiten:** Die Kochbananen schälen und in Stücke schneiden. Wenn du Kochbananenblätter verwendest, lege diese in einen großen Topf und gib die Kochbananen darauf. Wenn du keine Blätter hast, lege die Kochbananen direkt in den Topf. Füge genügend Wasser hinzu, um den Boden des Topfes zu bedecken, aber nicht die Kochbananen zu bedecken. Bedecke den Topf mit einem Deckel und dämpfe die Kochbananen bei mittlerer Hitze für etwa 30–40 Minuten, bis sie weich sind.
- 2. Erdnuss-Pilz-Sauce zubereiten:** In der Zwischenzeit das Pflanzenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Zwiebel hinzufügen und bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie weich und leicht golden ist. Den Knoblauch hinzufügen und für etwa 1 Minute weiterbraten.
- 3. Pilze hinzufügen:** Die Pilze in die Pfanne geben und anbraten, bis sie weich sind und ihre Flüssigkeit abgegeben haben.
- 4. Sauce fertigstellen:** Das Erdnussmus in die Pfanne geben. Das Paprikapulver hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis sie leicht eindickt, etwa 10 Minuten. Gelegentlich umrühren.
- 5. Matooke zubereiten:** Die gedämpften Kochbananen aus dem Topf nehmen und in eine große Schüssel geben. Mit einem Kartoffelstampfer oder einer Gabel zu einer glatten Masse zerdrücken.
- 6. Servieren:** Die heiße Matooke-Masse auf Teller verteilen und mit der Erdnuss-Pilz-Sauce übergießen. Mit frisch gehacktem Koriander garnieren, falls gewünscht.

Arrival *Aid*





YOUSSEF

aus Marokko

“Hähnchen Pastilla ist mein
Lieblingsrezept aus meiner Heimat
Marokko.”

Arrival *Aid*

Hähnchen-Pastilla

4 PERSONEN

ZUBEREITUNG: 1,5 STUNDEN

ZUTATEN

- 800 g Hähnchenschenkel ohne Knochen und Haut
- 2 Esslöffel natives Olivenöl extra
- 1 große gelbe Zwiebel, in Scheiben geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 100 g entsteinte Medjool-Datteln, gehackt
- 50 g geröstete Mandelblättchen
- 1 Bund frische Petersilie, grob gehackt
- 3 Eier, leicht geschlagen
- 8 Blatt Filoteig
- $\frac{3}{4}$ Tasse Wasser
- 1 Teelöffel Ras El Hanout
- 1 Teelöffel gemahlener Zimt
- 1 Teelöffel gemahlener Ingwer
- 1 Teelöffel gemahlene Kurkuma
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Puderzucker zum Bestreuen

ANLEITUNG

1. **Hähnchen anbraten:** Hähnchenschenkel trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. 2 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Hähnchenschenkel von beiden Seiten anbraten, bis die Haut goldbraun ist. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
2. **Aromaten anbraten:** Bei Bedarf etwas mehr Olivenöl in die Pfanne geben und die Zwiebeln und den Knoblauch anbraten, bis die Zwiebeln weich sind. Wasser und Gewürze hinzufügen, zum Kochen bringen und das Hähnchen zurück in die Pfanne geben. Weiterkochen, bis das Hähnchen vollständig gegart ist (Kerntemperatur 74 °C). Hähnchen aus der Pfanne nehmen und die Flüssigkeit in der Pfanne lassen.
3. **Hähnchen zerkleinern:** Das Hähnchen vorsichtig mit zwei Gabeln zerkleinern.
4. **Eier hinzufügen:** Die geschlagenen Eier in die Pfanne mit der Flüssigkeit rühren, bis die Mischung andickt. Das Hähnchen, die gehackten Datteln, die gerösteten Mandeln und die frische Petersilie hinzufügen und gut vermischen. Vom Herd nehmen.
5. **Filoteig vorbereiten:** Den Boden und die Seiten einer 25 cm Pie-Form oder einer ofenfesten Pfanne mit Olivenöl bestreichen. Ein Blatt Filoteig der Länge nach falten und mit Olivenöl bestreichen. In die Mitte der Form legen, sodass die Enden über den Rand hängen. Diesen Schritt mit 7 weiteren Blättern Filoteig wiederholen, wobei jedes Blatt überlappt.
6. **Hähnchenmischung hinzufügen:** Die Hähnchenmischung in die Form auf den Filoteig geben. Mit den letzten 2 Blättern Filoteig bedecken, wobei jedes Blatt mit Olivenöl bestrichen wird.
7. **Filoteig falten:** Die überhängenden Filoteigränder über die Füllung falten und mit Olivenöl bestreichen.
8. **Backen:** Die Pastilla im vorgeheizten Ofen bei 190 °C auf der mittleren Schiene 15–20 Minuten backen, bis der Filoteig goldbraun und knusprig ist. Zwischendurch die Form drehen, um eine gleichmäßige Bräunung zu gewährleisten. Mit Puderzucker bestreuen und sofort servieren.

Anmerkung: Vegetarische Alternative

Um dieses Rezept vegetarisch zu machen, ersetze das Hähnchen durch 500 g gewürfelten Tofu oder Kichererbsen. Bereite den Tofu oder die Kichererbsen auf ähnliche Weise wie das Hähnchen zu, indem du sie anbrätst und dann in der Sauce köchelst, bis sie die Aromen aufgenommen haben.

Arrival *Aid*

