

## Fladenbrot (Saudi Arabien)

150 g Milch 1,5 %

150 g Wasser lauwarm

½ Würfel frische Hefe

1 TL Zucker

500 g Weizenmehl, Type 550

1 TL Salz



Zum Bestreichen und Bestreuen: Etwas Olivenöl, etwas Schwarzkümmelsamen

1. Milch, Wasser, Hefe und Zucker in den Mixtopf geben und 2 Min./37 Grad/Stufe 2 erwärmen. Mehl und Salz zugeben und 3 Min./Teigstufe kneten. Teig aus dem Mixtopf nehmen, in eine Schüssel umfüllen und abgedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen.
2. Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche in 8 kleine Portionen teilen und zu runden Fladen drücken. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.
3. Mit Olivenöl bestreichen und mit Schwarzkümmelsamen bestreuen. Mit den Fingerkuppen noch Löcher eindrücken und im vorgeheizten Backofen ca. 10-12 Minuten backen.

Tipp: Wer möchte, kann aus dem Teig auch 1 großes Fladenbrot auf einem Backblech backen. Hierfür die größere Teigmenge verwenden.

200 g Milch 1,5 %

200 g Wasser lauwarm

½ Würfel frischer Hefe

1 TL Zucker

580 g Weizenmehl, Type 550

10 g Salz

Die Backzeit beträgt dann 15 Minuten.

Gehzeit: 30 Minuten, Backtemperatur 220 Grad Umluft, Gesamtzeit 1 Stunde

## Ingwerlinsensuppe mit Kokosmilch (Marokko)

Zutaten für 4 Personen:

1 Zwiebel klein, halbiert

1 Knoblauchzehe

1 Stück frischer Ingwer, walnussgroß, in dünnen Scheiben

20-25 g Öl

100 g Möhren, in Stücken

2 Fleischtomaten, halbiert

1 Porreestange, in Ringen (0,5 cm)



600 g Wasser

2 geh. TL Gewürzpaste für Gemüsebrühe, selbst gemacht

200 g rote Linsen

1 TL Paprika edelsüß

¼ TL Salz

¼ TL Chilipulver

1 TL Curry

250 g Kokosmilch, Kokosraspeln zum Garnieren

Zubereitung:

1. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in den Mixtopf geben, 7 sek./Stufe 7 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
2. Öl zugeben und 2 Min./120 Grad/Stufe 1 dünsten.
3. Möhren und Tomaten zugeben und 5 Sekunden/Stufe 5 zerkleinern.
4. Porree, Wasser, Gewürzpaste, Linsen, Paprika, Salz, Chilipulver, Curry und Kokosmilch zugeben und 25 Min./100 Grad Stufe 1 garen.
5. Beim Servieren mit Kokosraspeln bestreuen.

## Doro Xebeh (Traditionelles Rezept aus Eritrea von Roma)

Zutaten für 10 Personen

10 Hähnchenschenkel  
10 Eier  
6 Zwiebeln (oder auch mehr)  
5 EL Öl  
1 Tube Tomatenmark  
1 Knolle Knoblauch  
5-6 große Tomaten oder  
2 Dosen gehackte Tomaten  
1 x pürierte Tomaten aus der Dose  
6 EL Berbere (Achtung: scharf)  
1-2 Peperoni  
1 Stück Ingwer oder Pulver



Zubereitung

Zwiebeln klein schneiden und mit zwei Tassen Wasser in einen großen Topf geben. Wasser auf höchster Stufe aufkochen lassen, dann auf mittlere Stufe herunterschalten. Gut durchrühren.

Öl, Tomaten, Tomatenmark, pürierte Tomaten, Peperoni und Berbere unter Rühren zu den Zwiebeln geben. Anstatt von Berbere kann man auch Paprikapulver scharf, Kreuzkümmel, Kurkuma und Sternanis dazu geben.

Haut von den Hähnchenschenkeln entfernen, Fleisch mit einem scharfen Messer zweimal einschneiden und die Schenkel zum Garen vorsichtig in die rote Brühe legen.

Tipp: Hähnchenschenkel vorher in einer Pfanne gut anbraten und mit Paprika und Ingwerpulver oder frischem Ingwer gut würzen.

Eier in einem zweiten Topf ca. 8 Minuten hart kochen.

Geschälte Knoblauchzehe mit etwas Salz und Wasser auf einem Brett zerhacken und in den Topf geben. Eventuell auch noch Ingwer dazu. Eier schälen und mit den Hähnchenschenkeln dazugeben. Vorsichtig umrühren. Tipp: Rote Soße langsam köcheln lassen, je länger um so besser.

## Kichererbsencurry (Indien)

### Zutaten für 4 Personen:

- 300-350g Kartoffeln
- 170g Karotten
- 2 Fleischtomaten
- ½ Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- ½ TL Ingwer
- 2 TL Tomatenmark
- 1 TL Curry Paste
- 1 Dose Kichererbsen (200g)
- 200 ml Kokosmilch
- Salz, Pfeffer
- Curry

### Zubereitung:

1. Kartoffeln, Karotten und Tomaten in Würfel schneiden
2. Kartoffeln und Karotten ca. 5-7 Min. in Wasser kochen
3. In einer Pfanne Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer mit etwas Öl anbraten und Tomatenmark und Curry Paste dazu geben
4. Anschließend Kartoffeln, Karotten, Tomaten und die abgetropften Kichererbsen dazu geben
5. Mit Kokosmilch ablöschen und die Gewürze hinzugeben

Als Beilage dazu eignet sich Reis.

Viel Spaß beim Nachkochen und Guten Appetit!



## Pay de Limón (Mexikanisches Limettendessert)

Dessert

Zutaten für 8 Personen:

30 Galletas María (oder Butterkekse)

150 g zerlassene Butter

300 g Frischkäse Doppelrahmstufe

400 ml gezuckerte Kondensmilch (z.B. „Milchmädchen“)

130 ml Limettensaft, frisch gepresst (ca. 5-6 Limetten)

1 TL Zucker

½ TL Zimt

Zubereitung:

Für den Tortenboden die Kekse in einen verschließbaren Gefrierbeutel geben und mit einem Nudelholz so lange kräftig darüber rollen, bis alle Kekse klein zerbrösel sind. Anschließend die Keksbrösel in eine Schüssel füllen, die zerlassene Butter dazugeben und die Mischung mit den Händen durchkneten. Springform (Ø 26 cm) mit Butter einfetten und die Keks-Butter-Masse darin mit den Händen fest zu einem flachen Boden (ohne Rand) drücken.

Die restlichen Zutaten in einen Mixer geben und miteinander vermischen, bis die Masse schön angedickt ist. Mischung über den Tortenboden geben, glattstreichen und mindestens 5 Stunden (besser schon am Vorabend) im Kühlschrank kaltstellen.





## Tiramisu (Italien)

### Zutaten für 5 Portionen:

200 g Magerquark

200 g Mascarpone

60 g Zucker

125 ml Sahne

1-2 Päck. Vanille-Zucker

ca. 150 – 200 g Löffelbiskuits

150 ml Espresso

80 ml Amaretto

Kakaopulver



Quark, Mascarpone und Zucker cremig rühren. Die Sahne mit Vanille-Zucker steif schlagen und unterheben.

Espresso und Amaretto vermischen.

Eine flache Auflaufform oder 5 kleine Dessertgläschen mit der Hälfte der Löffelbiskuits auslegen.

Diese mit der Hälfte der Espresso-Amaretto-Mischung tränken. Die Hälfte der Mascarponecreme darauf streichen. Restliche Zutaten ebenso darauf schichten.

Das fertige Tiramisu üppig mit Kakao bestreuen und für mehrere Stunden abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

## Fair gehandelter Kaffee (Honduras)

