

Hallo Kinder,

beim Durchschauen meiner Fotoalben habe ich auch Bilder von dem vielen leckeren Essen aus den unterschiedlichen Ländern gesehen.

Meine **Liebblingsrezepte** findet ihr in dieser Sammlung.

Bei MISEREOR habe ich in diesem Jahr noch mal gelernt, wie wichtig es ist, dass wir gut mit unserer Welt umgehen. Dafür sollten unsere Lebensmittel am besten aus der Region kommen, biologisch angebaut werden und fair produziert sein. Da nicht alle Rezepte mit Zutaten gekocht werden, die gerade in der Fastenzeit in Deutschland wachsen und weil ich so viel Spaß am Solibrot-backen habe, gibt es noch ein Rezept für ein Brot, das mit Zutaten aus der Region gebacken werden kann.

Viel Spaß beim Kochen und lasst es euch schmecken!

*Euer Rucky Reiselustig*



# Rezeptidee der Klasse 4b

## Haferbrot

### Zutaten

- 370 g Vollkornmehl
- 300 g Haferflocken
- 2 TL Salz
- 1/2 TL ger. Muskatnuss
- 500 ml lauwarmes Wasser
- 2 EL Balsamico-Essig
- 1 TL Agavendicksaft oder Honig
- 1 Würfel Hefe



Foto: © Mirjam Günther

Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die trockenen Zutaten in einer Schüssel mischen. Hefe, Essig und Honig/Agavendicksaft in das warme Wasser einrühren und alles miteinander vermischen.

Den Teig in eine Kastenform füllen, bei Bedarf zur Verzierung mit Haferflocken bestreuen und ca. 50 Minuten backen.

## Rezepte

### KAROTTEN BREDIE

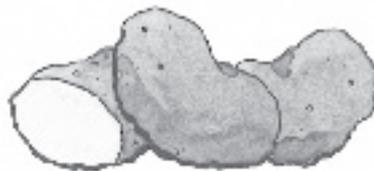
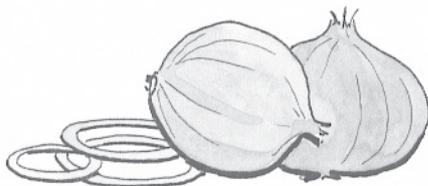


#### ZUTATEN

1 Zwiebel gehackt  
8 mittelgroße  
Karotten, geschält,  
gehackt  
Prise Salz und  
Pfeffer  
1 Teelöffel Öl  
2 mittelgroße Kar-  
toffeln, geschält,  
gehackt  
250 ml Wasser  
1 Esslöffel Butter

#### ZUBEREITUNG

- Zuerst hackst du die Zwiebeln in kleine Würfel.
- Dann schälst und hackst du die Karotten und Kartoffeln in kleine Würfel.
- Jetzt brätst du die Zwiebeln in Öl an, bis sie glasig aussehen.
- Dann kommen die Karotten und die Kartoffeln in den Topf.
- Salz, Pfeffer und Wasser dazu – alles gut verrühren.
- Den Eintopf zum Kochen bringen, dann die Hitze herunter drehen und bei leicht zugedektem Topf köcheln lassen, bis das Wasser verkocht und das Gemüse gar ist.
- Nun das Gemüse leicht zerdrücken und die Butter einrühren.



### QUINUA Quinua-Nussfrikadellen

#### Was ihr braucht:

2 Tassen Quinoa  
4 Tassen Wasser  
1 Teel. Gemüsebrühe  
Salz, Pfeffer  
1 Ei  
1 kleine Stange Lauch  
1 Zwiebel  
1 Möhre  
100 g gehackte Haselnüsse  
4 Esslöffel Haferflocken  
Fett zum Backen



#### Wie ihr zubereitet:

- 1 Kocht die Quinoa mit dem Wasser 20 Minuten gar.
- 2 Rührt die Gemüsebrühe unter.
- 3 In der Zwischenzeit schneidet ihr die Zwiebel, den Lauch und die Möhre klein und dünstet sie in etwas Fett an.
- 4 Gebt das Gemüse zu der Quinuumasse.
- 5 Mengt das Ei und die gehackten Haselnüsse unter. Dann kommen die Haferflocken, Salz und Pfeffer hinzu.
- 6 Formt mit feuchten Händen 8 Frikadellen und bratet sie in heißem Fett.

Seite 4



**FÜNF  
SPÜRNASEN  
AUF HEISSER SPUR**

Kinderfastenaktion 2011

## Kochen



# Chapati

*Chapati ist ein rundes, flaches, ungesäuertes Brot, das in Kenia sehr häufig gegessen wird. Das Rezept haben ursprünglich indische Einwanderer nach Ostafrika gebracht. Die Kenianer essen Chapati am liebsten mit Fleischartopf und Gemüse.*

## ZUBEREITUNG

1. Gebt Mehl, Salz und Öl in eine Schüssel und vermengt das Ganze. Dafür benutzt ihr entweder eure Hände oder ein Rührgerät. Falls ihr euch für die erste Variante entscheidet: Hände waschen nicht vergessen!
2. Beim Vermengen fügt ihr langsam das Wasser hinzu. Wenn alle Zutaten in der Schüssel sind, knetet ihr das Gemisch solange bis ein fester und glatter Teig entsteht.
3. Nun bedeckt ihr die Schüssel mit einem feuchten Küchentuch und lasst den Teig rund 30 Minuten ruhen.
4. Knetet danach den Teig noch einmal gut durch und formt 12 kleine Bällchen daraus.
5. Als nächstes bestäubt ihr die Bällchen mit Mehl und rollt jedes zu einer flachen runden Scheibe aus.
6. Nun geht's ans Braten: Erhitzt eine ungeölte Pfanne auf dem Herd und bratet das Brot goldbraun an. Nach circa einer Minute sollte ein Chapati fertig sein.
7. Wickelt nun das fertige Brot in Aluminiumfolie. So bleibt es zum Servieren schön warm.

### TIPP

Wenn du kleine Blasen siehst, kannst du den Teig wenden und die andere Seite braten.

## ZUTATEN

250 g Vollkornweizenmehl  
1 EL Öl  
100 ml warmes Wasser  
1 TL Salz

5



**RUCKY UND DIE  
FUSSBALL-KIKUNDI**

Kinderfastenaktion 2012

## Rezepte aus Bangladesh



### Dal

Das Dal gehört zu jeder Mahlzeit in Bangladesh.

### Zubereitung

1. Zuerst müssen die Linsen vorbereitet werden. Wascht diese im kalten Wasser, bis das Wasser klar ist. Dann gebt ihr die Linsen in einen Topf mit 4 bis 5 Tassen Wasser. Dabei sollte das Wasser die Linsen bedecken.

2. Die Zwiebel und den Knoblauch würfelt ihr ganz fein und gebt beides zu den Linsen dazu. Schneidet auch den Ingwer und die Chilischote ganz fein. Beides kommt dann mit dem Lorbeerblatt in den Topf. Den Deckel nur halb auf den Topf setzen, so dass später der Dampf etwas entweichen kann.

3. Das Ganze muss jetzt bei mittlerer Hitze ca. 20-25 Minuten köcheln. Dabei ist es wichtig, dass ihr immer wieder umrührt, damit nichts anbrennt. Ihr könnt auch immer wieder etwas Wasser nachgießen, aber immer nur ein bisschen. Sonst wird es zu flüssig. Wenn die Linsen weich sind, ist das Dal im Prinzip fertig. Fertiges Dal hat fast so eine Konsistenz wie Kartoffelpüree.

4. Anschließend rührt ihr noch den Kreuzkümmel, den Koriander, das Kurkuma und das Salz unter die Linsen. Lasst nun das Dal auf niedrigster Stufe ca. 20-25 Minuten ziehen.

5. In der Zwischenzeit könnt ihr in einem zweiten Topf den Reis nach der Anleitung auf der Verpackung oder nach deinem eigenen Geschmack kochen.

6. Ganz zum Schluss rührt ihr noch die Kokoscreme und den Zitronensaft in das Dal. Und fertig ist das leckere Dal!

### Zutaten

für 3-4 Personen

- 2-3 Tassen rote Linsen,
- 1 mittelgroße Zwiebel,
- 2-4 Zehen Knoblauch,
- 1 Lorbeerblatt,
- 1 Chillischote,
- 1 TL Ingwer,
- 1 TL Kurkuma,
- 1 TL Kreuzkümmel,
- 1 TL Koriander,
- 1 TL Salz,
- ½-1 kleine Dose Kokoscreme,
- 1 EL Zitronensaft

### Kochutensilien

Messer,  
Schneidebrett,  
2 Kochtöpfe mit  
Deckel,  
Kochlöffel



FALSCHES SPIEL  
IM REISFELD

Kinderfastenaktion 2013

# Süßkartoffeln mit Erdnusssoße

### Zutaten

3 große Süßkartoffeln  
2 Zwiebeln  
4 Tomaten  
200 g Erdnuskerne  
3 EL Öl  
1 TL Currypulver  
Salz und Pfeffer aus  
der Mühle  
200 ml Gemüse- oder  
Hühnerbrühe

für  
4 Pers.



### Zubereitung

- 1 Bringt in einem Topf 1 l Wasser zum Kochen. Schält die Süßkartoffeln, schneidet sie in Würfel und lasst sie mit einer Prise Salz in dem Wasser etwa 30 - 40 Minuten kochen.
- 2 Währenddessen könnt ihr die Erdnussauce vorbereiten. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Die Tomaten waschen, den Strunkansatz ausschneiden und würfeln.
- 3 Erhitzt in einer großen Pfanne das Öl und lasst die Zwiebeln zunächst etwas anbraten, bis diese leicht braun sind. Fügt etwa 1 TL frisch gemahlene Pfeffer und das Currypulver hinzu und rührt dabei ständig um. Dann die Tomaten und die Gemüsebrühe hinzugeben und salzen. Lasst das Ganze bei geringer Hitze köcheln, dabei muss es immer wieder umgerührt werden.
- 4 Als nächstes müssen die Erdnuskerne im Mixer oder in dem Mörser fein gemahlen werden. Zusammen mit  $\frac{1}{2}$  l Wasser unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Bei mittlerer Hitze 10 Min. kochen lassen.
- 5 Nun mischt das Gemüse unter die Erdnussauce und schmeckt es mit Salz und Pfeffer nochmals ab. Die Süßkartoffelstücke werden getrennt serviert.



# Biko

## philippinischer Reis-Pudding

### Zutaten

- ◆ 2 Becher Reis (Klebereis)
- ◆  $\frac{3}{4}$  Becher Zucker
- ◆ 4 Becher Kokosmilch
- ◆ 150 g Butter
- ◆ 1 Ei
- ◆ 300 ml Kondensmilch
- ◆ 2 EL Mehl



### Zubereitung

Den Klebereis sehr gut waschen (bis nur noch klares Wasser zu sehen ist). Den Klebereis und 3 1/2 Becher Kokosmilch zum Kochen bringen und dabei öfter umrühren (wichtig). Wenn der Reis gut und fast trocken ist, die Hitze minimieren und Zucker und Butter hinzufügen. Gut mischen, dann vom Herd nehmen.

Wenn es abgekühlt ist, das Ei hineinrühren. Dann die Mi-



schung in eine Auflaufform geben und in den vorgewärmten Ofen (170° C) stellen. Während ca. 20 Min. braun backen.

Mittlerweile kann man dann das Topping vorbereiten. Dafür die restliche Kokosmilch, die Kondensmilch und das Mehl zusammenrühren. Bei niedriger Hitze diese Mischung zum Kochen bringen.

Solange rühren, bis eine dicke Masse entsteht. Danach das Topping auf dem Reis verteilen und für weitere 15 Min. braun backen.



**Flaschenpost  
für Jocelyn**

Kinderfastenaktion 2015

# HONIGKUCHEN OHNE EIER (BOLO DE MEL SEM OVOS)

### Zutaten

- ◆ 1 Tasse Honig
- ◆ 1 Tasse brauner Zucker
- ◆ 1 Tasse Sojamilch
- ◆ 2 Tassen gesiebtes Weizenmehl
- ◆ 2-3 Tassen Weizenvollkornmehl
- ◆ 1 ½ TL Natrium
- ◆ ½ EL Nelkenpulver
- ◆ 1 EL Butter



### Zubereitung

Alle Zutaten mit dem Mixer gut verrühren. In einer eingefetteten und mit Mehl bestäubten Form backen. 20-25 Minuten backen bei 180 Grad.



**Pimental**  
darf nicht untergehen!

Kinderfastenaktion 2016

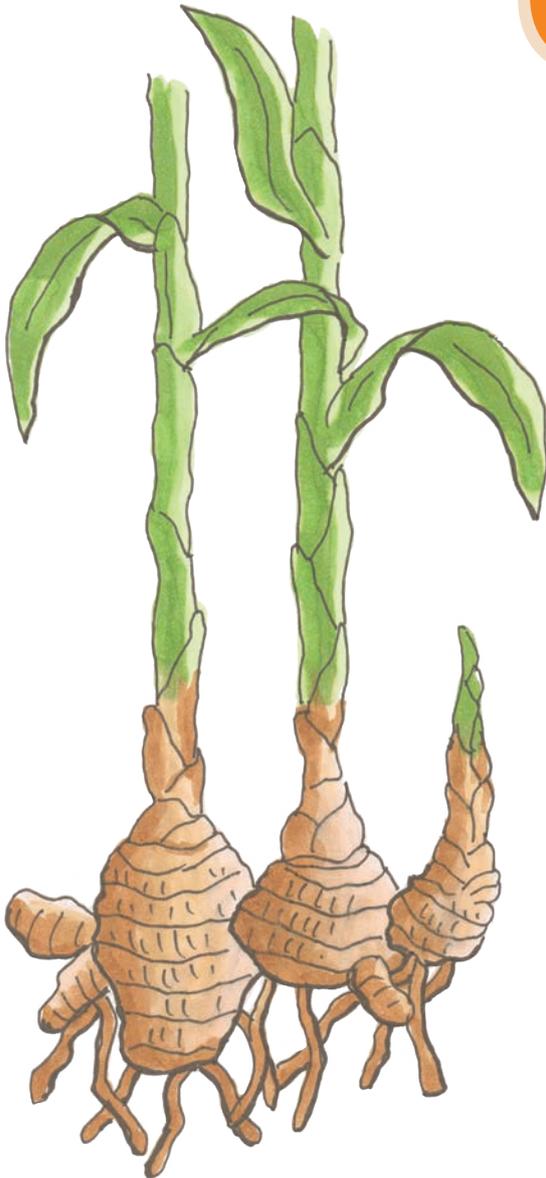
## Rezepte aus Burkina Faso

### Lemouridji

Getränk

#### Zutaten

- ◊ Grüne Zitronen
- ◊ Ingwer oder Ingwerpuder
- ◊ Frische Pfefferminze
- ◊ Zucker



#### Zubereitung

Ingwer ins Wasser geben und einige Stunden ziehen lassen, dann mit einem Tuch absieben. Pfefferminze und Zitronensaft hinzugeben und wieder ziehen lassen. Dosierung nach Geschmack verändern. Beim ersten Versuch nicht zuviel Ingwer benutzen.



Sorge um Maleye

Kinderfastenaktion 2017

## Rezepte aus Indien



### Pulao

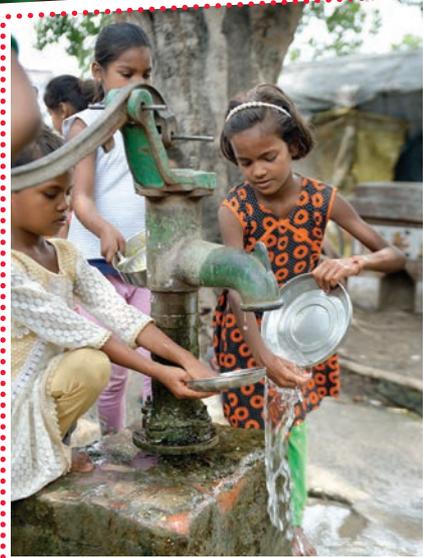
Sandhyas Lieblingsgericht



Die indische Küche ist **sehr scharf!** Lieber anfangs sehr wenig würzen und bei Bedarf später noch etwas Gewürz hinzufügen.

## ZUTATEN

- \* 2 EL Fett
- \* 1 Zwiebel
- \* 2 Lorbeerblätter
- \* 1 Knoblauchzehe
- \* 100 g Sojaschnetzel (gibt es z.B. im Bioladen)
- \* 250 ml Gemüsebrühe
- \* 200 g Langkornreis
- \* 400 ml Wasser
- \* Garam Masala Gewürzmischung
- \* Pfeffer
- \* Chilipulver
- \* Gemüse nach Wahl (zum Beispiel Erbsen und Möhren)



Die Sojaschnetzel mit kochender Gemüsebrühe übergießen und ziehen lassen.

Die Zwiebel schälen und klein hacken, Knoblauch schälen und pressen. Zwiebeln und Knoblauch anbraten, Sojaschnetzel und die Gewürze hinzugeben. Reis, Wasser und Lorbeerblätter zufügen und 15 Minuten köcheln lassen. Je nach Gemüsesorte das Gemüse so früh zugeben, dass es gleichzeitig mit dem Reis gar ist. Die Lorbeerblätter vor dem Essen herausnehmen.



**Gemeinsam sind wir stark**

Kinderfastenaktion 2018



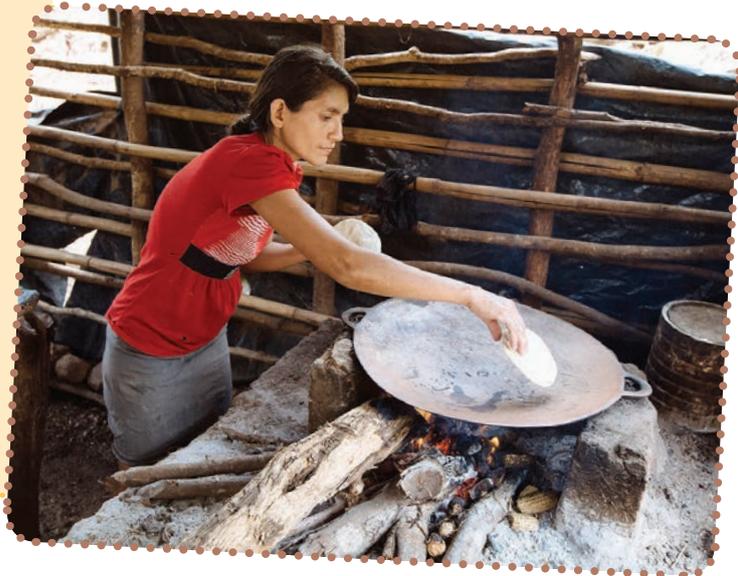
## Rezepte aus El Salvador

### Pupusas de queso – Käse-Pupusas

#### Zutaten

(ergibt ca. 10 Stück)

- 2 Becher Maismehl (am besten Masa Harina – Tortilla-Maismehl)
- 1 TL Salz
- 1 ½ Becher lauwarmes Wasser
- 500 g Mozzarella (gerieben oder in kleinen Stücken)
- Öl zum Braten



### Pupusas

Pupusas sind das Nationalgericht El Salvadors. Es gibt sie mit vielen verschiedenen Füllungen, zum Beispiel mit Käse, Bohnenmus (S. 3) oder Fleisch. Sie werden meistens mit einem Krautsalat (S. 2) und einer Tomatensoße (S. 2) gegessen.

Maismehl, Salz und lauwarmes Wasser zu einem Teig kneten. Diesen 30 Minuten ruhen lassen.

Den Teig zu kleinen Bällchen kneten und eine Mulde eindrücken. Den Käse in die Mulde füllen und die Kugel wieder verschließen. Danach mit der Hand flach drücken und zu einem Fladen mit einem Durchmesser von ca. 10 cm formen. Die Pupusas werden nun etwa 4 Minuten pro Seite in einer Pfanne mit etwas heißem Öl angebraten.

Die warmen Pupusas mit Krautsalat und einer Tomatensoße servieren.



Von **Seifenblasen** und **Lehmziegeln**

Kinderfastenaktion 2019

### Bohnenmus

Als Füllung für Pupusas, als Dip oder als Soße zu Reis

#### Zutaten

- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 2 EL Öl
- 2 Tomaten, fein gewürfelt
- 2 EL Tomatenmark
- 200 ml Gemüsebrühe
- 2 Gläser/ Dosen Kidneybohnen
- 1 TL Salz
- Chiligewürz
- Pfeffer
- Kreuzkümmel
- Paprikapulver
- 1 Spritzer Zitronensaft



Ángels Mutter bereitet aus Maiskörnern einen Tortillateig zu.

Zwiebel und Knoblauch in Öl glasig anbraten. Tomaten und Tomatenmark hinzufügen und alles mit Gemüsebrühe ablöschen. Bohnen abschütten und hinzugeben. Mehrere Minuten köcheln lassen und mit den restlichen Zutaten würzen und abschmecken. Die Masse mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen oder pürieren.



Von **Seifenblasen** und **Lehmziegeln**

Kinderfastenaktion 2019

## Rezepte

### Hummus

#### Zutaten

Nimm von den Kichererbsen ein paar zur Seite für die Verzierung und fange ein paar Löffel des Wassers ab. Die restlichen Kichererbsen werden zusammen mit dem geschälten Knoblauch und den restlichen Zutaten in einen Mixer gegeben und so lange zerkleinert, bis eine cremige Masse entsteht. Sollte der Hummus zu dick sein, einfach etwas von dem aufgefangenen Wasser hinzugeben.

In einer Schale anrichten und mit Öl und ein paar Kichererbsen verzieren.

Das Grundrezept kann beliebig erweitert werden, indem man zum Beispiel Currygewürz, rote Beete oder getrocknete Tomaten mit in den Mixer gibt.

- 1 Glas Kichererbsen
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Tahin (Sesampaste)
- Saft von ½ Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- ½ TL Salz
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel



# Frieden

Kinderfastenaktion 2020