



GESUND & LECKER

Lieblingsspeisen
unserer Schülerinnen
und Schüler aus

-  Ägypten
-  Afghanistan
-  China
-  Iran
-  Syrien
-  Ukraine



Ägypten

Malak, Klasse 2c

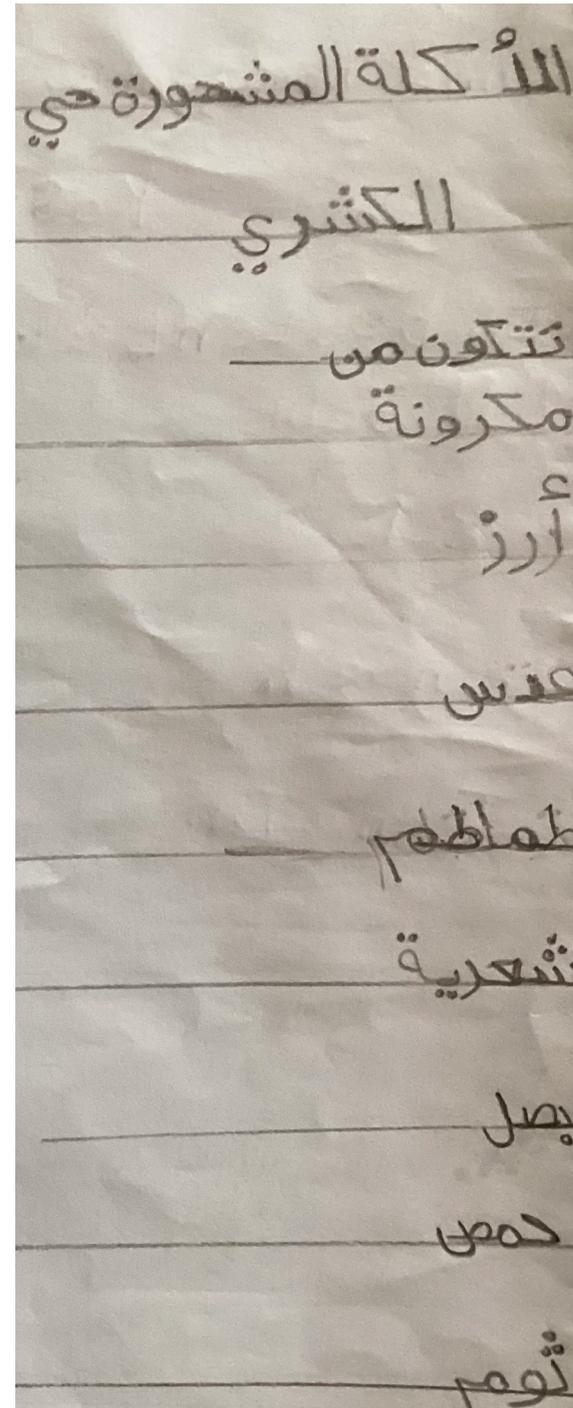
Unser berühmtes
Essen ist **Koshary**

Es besteht aus

1. Nudeln
2. Reis
3. Linsen
4. Tomaten
5. Gitter
6. Zwiebeln
7. Hummus
8. Knoblauch

Die Zutaten können
in dieser
Reihenfolge
geschichtet werden.

Koshary
Arabisch:



 **Afghanistan**
Aida, Klasse 2c, &
Mahsa, Klasse 4b



Afghanisches **Bolani** mit Kartoffeln und Lauch
(Zutaten für ca. 4 Personen)

Für den Teig:

- 3 Tassen Weizenmehl
- ca. 1 Tasse lauwarmes Wasser
- 1 Tl Salz
- 2 El Öl

Für die Füllung:

- 3 mittelgroße Kartoffeln (gekocht und zerstampft)
- 1 Bund Lauch oder Frühlingszwiebeln (fein gehackt)
- Salz nach Geschmack
- schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- rote Chiliflocken nach Geschmack (optional)
- 1 Prise Kurkuma (optional)

Zum Braten: Pflanzenöl nach Bedarf

1. Teig vorbereiten:

- a) Mehl, Salz und Öl in eine Schüssel geben und vermengen.
- b) Nach und nach das lauwarme Wasser hinzufügen und zu einem weichen, glatten Teig kneten.
- c) Den Teig mit einem Tuch abdecken und ca. 30 Minuten ruhen lassen.

2. Füllung vorbereiten:

- a) Die gekochten Kartoffeln zerstampfen.
- b) Lauch, Salz, Pfeffer und die Gewürze dazugeben und gut vermengen.

3. Bolani formen:

- a) Den Teig in kleine Kugeln teilen (ca. Eigröße)
- b) Jede Kugel dünn und rund ausrollen (ca. 15-20 cm Durchmesser).
- c) Die Füllung auf eine Hälfte geben und die andere Hälfte darüber klappen, so dass ein Halbkreis entsteht.
- d) Die Ränder gut andrücken (mit Hand oder Gabel).

4. Braten:

- a) Eine Pfanne erhitzen und Öl hineingeben.
- b) Die Bolanis von beiden Seiten goldbraun und knusprig braten (je Seite ca. 2-3 Minuten).

Serviervorschlag:

Am besten heiß servieren - mit Joghurt, Knoblauch-Joghurt oder afghanischem grünen Chutney. Sehr lecker!

 Afghanistan
Marjan, Klasse 4c

Mantu

1. Füllung vorbereiten:

Hackfleisch, Zwiebeln, Knoblauch, Koriander, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer gut vermischen.

2. Teig füllen:

Kleine Teigkreise ausrollen, je einen Löffel Füllung in die Mitte geben und die Ränder gut zusammendrücken.

3. Dämpfen:

Die Mantu in einem Dampfgarer für ca. 40 Minuten dämpfen.

4. Sauce vorbereiten (optional):

Rote Linsen mit Tomaten und Gewürzen kochen, bis sie weich sind.

5. Servieren:

Die gedämpften Mantu auf einem Teller anrichten, Joghurt darüber geben, mit Minze bestreuen und optional die Linsensauce darüber geben.



Mantu
Persisch
(Farsi):

مواد داخل مندوزا آماده کنید. گوشت مرغ کوبیده پیاز سیونقم
کمیتر زیره نمک و فلفل را خوب با هم مخلوط کنید.
پسین خمیر خمیر با آب شکل دایره های کوچک باز کنید یک قاشق
از مواد را وسط آن بگذارید و لبه ها را خوب بپنیدید.
بخارز کردن، مندوزها را داخل دستگیره بخارز حدود 40 دقیقه
پنیدید.

تهیه سس: کدو سن قوز را با گوجه و ارویده ها بپزید تا سس
شکل گیرد.
سرو کردن: مندوزهای بخارز شده را در بشقاب بچینید
مات بریزید صنایع خشک بپاشید و در صورت تمایل
سس کدو را اضافه کنید.





China

Yuanyuan, Klasse 3b



Jiaozi



Baozi

Jiaozi/Baozi
Chinesisch:

Chinesische Teigtaschen:

Jiaozi (mit Hefe) und **Baozi** (ohne Hefe)

Zutaten:

Teig: Mehl und Wasser (und Hefe für Jiaozi)

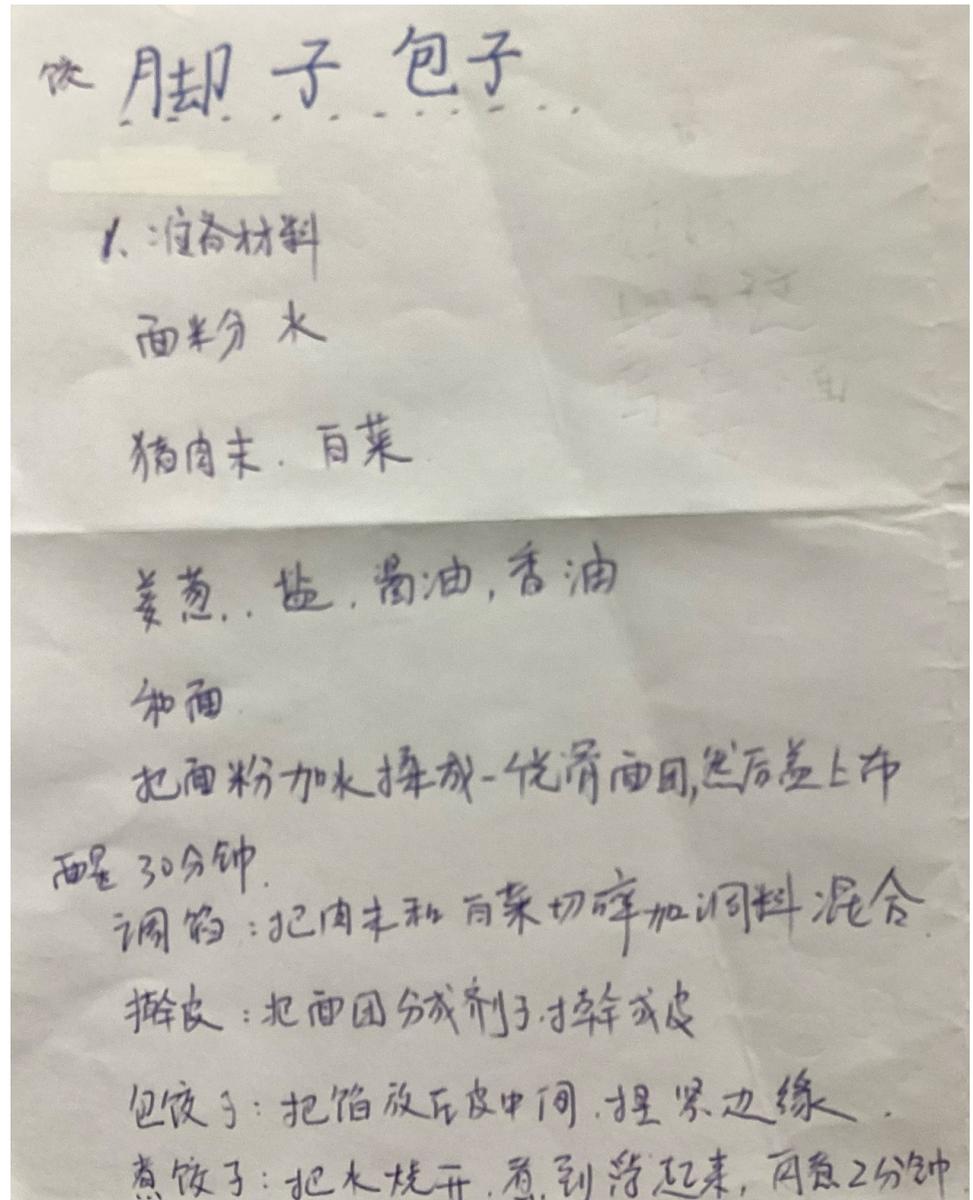
Füllung: Hackfleisch vom Schwein
Chinakohl
Ingwer, Frühlingszwiebeln
Salz, Sojasoße, Sesamöl

Zubereitung:

Mehl mit Wasser zu einem glatten Teig kneten, dann unter einem Tuch ruhen lassen.

Für die Füllung Hackfleisch und kleingeschnittenen Chinakohl mit den Gewürzen mischen.

Die gefüllten Teigtaschen werden gegart, d.h. sie können gekocht, gebacken und auch gedämpft werden.





Iran

Mahan, Klasse 1c

Ghormeh Sabzi:

Zwiebeln klein schneiden und in etwas Öl anbraten. Fleischstücke hinzufügen und kurz mitbraten. Die gehackten Kräuter (Lauch, Petersilie, Koriander, Bockshornklee) separat anbraten und zum Fleisch geben. Vorgekochte oder eingeweichte Bohnen (rot oder braun) hinzufügen. Wasser dazugeben und getrocknete Limetten (Limos Amani) einstecken und mitkochen. Das Ganze bei niedriger Hitze 3-4 Stunden köcheln lassen, bis das Gericht gut durchgezogen ist.

Mahan



Ghormeh Sabzi
Persisch (Farsi):

قرمه سبزی

مواد لازم: گوشت و لوبیا و پیاز و روغن

شک و آب و قرمه سبزی و لیمو عمانی .

پیاز را خرد کرده و در کمی روغن تفت دهید،

گوشت خورش را اضافه کرده و کمی سرخ کنید.

سبزی قرمه را هم اضافه کرده و بگوشت اضافه

کنید . لوبیا را اضافه کرده آب بریزید و لیمو عمانی

را داخل خورش بیندازید و با حرارت ملایم

۳ تا ۴ ساعت بپزید.

Mahan Barikzai



Syrien

Bissan, Klasse 2c

Kabsa - das berühmte Essen in Syrien

Zutaten:

Reis - Hähnchen - Zwiebeln - Knoblauch
- geriebene Karotten - Tomatenmark

Gewürze:

Salz - schwarzer Pfeffer -
Lorbeerblätter -
Nelken - Kardamom - Zimt -
Kreuzkümmel -
Korianderpulver

Hühnerbrühe

Für die Hühnerbrühe werden die Hähnchenschenkel in etwas Öl auf beiden Seiten angebraten, bis sie eine hellbraune Farbe annehmen. Kardamomkapseln zerstoßen und mit den geviertelten Zwiebeln, Lorbeerblättern und der Zimtstange ins Wasser geben. Alles 25–30 Minuten köcheln lassen.

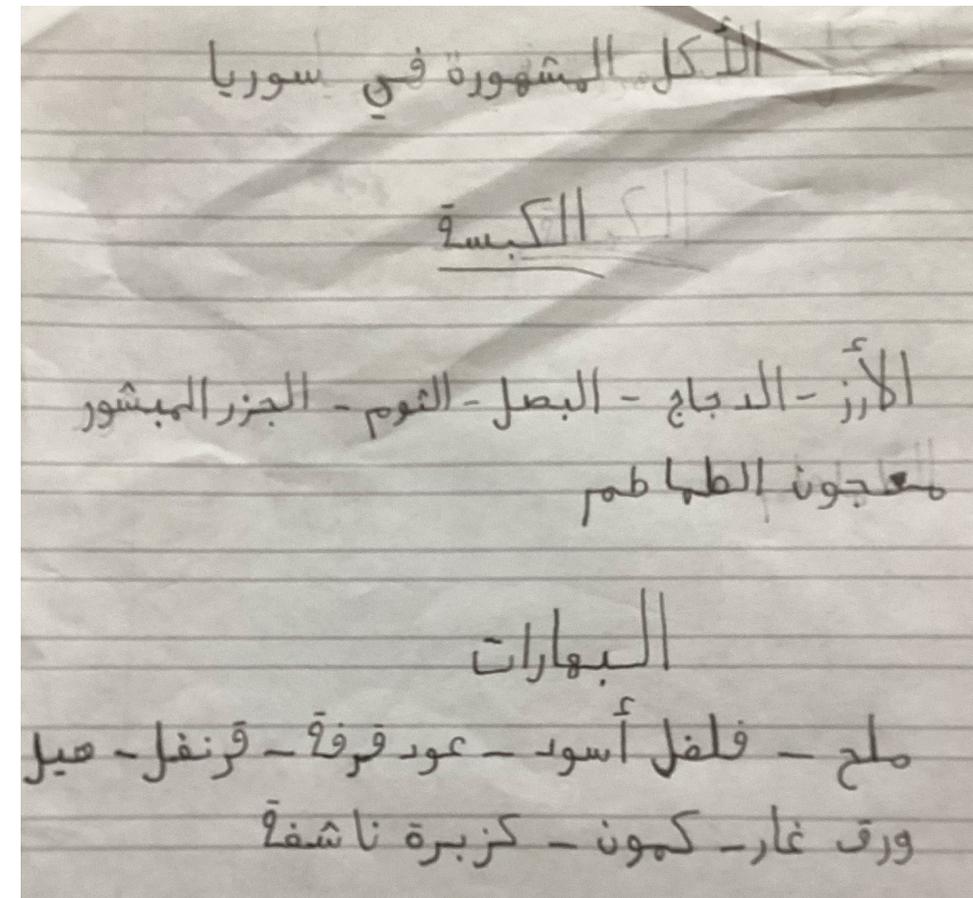
Reis kochen

Tomaten und Zwiebeln würfeln, Möhren raspeln, Knoblauch und Ingwer reiben. Zwiebeln in Öl andünsten, Gemüse und Gewürze hinzufügen und kurz anbraten. Reis einrühren und mit Hühnerbrühe ablöschen. Bei niedriger Hitze 10 Minuten köcheln lassen, dann vom Herd nehmen und 10 Minuten ruhen lassen.



Kabsa

Arabisch:



 **Syrien**
Malak, Klasse 1c

Shawarma mit Hühnerbrust

Zutaten:

1. eine große Hühnerbrust
2. bunter Pfeffer
3. eine dicke Zwiebel
4. Pilze + Salz + Curry + fein gemahlener Pfeffer

Öl in die Pfanne geben. Die klein geschnittene Hähnchenbrust wird im erhitzten Öl angebraten und dabei gewendet. Dem knusprigen, leicht braunen Fleisch werden Pilze, das bunte, in Streifen geschnittene Paprika und Zwiebelringe zugefügt. Alle Zutaten werden mit Salz, Curry und fein gemahlenem Pfeffer gewürzt.

Wenn alles gar ist, machen wir Sandwiches aus arabischem Fladenbrot daraus. Zum Schluss werden diese noch kurz auf dem Grill gegrillt.



Shawarma
Arabisch:

الشاورما
صبر دجاج قطعة كاملة + فطر + صلصة طوبخة - صلصة
زيت + صلصة اسود - كاربي + ملح
في اللوز نضع الزيت في المقلاة ونضع فيه صبر الدجاج
المقطعة شرائح ونقلبها قليلاً حتى تحمر ومن ثم نضيف
البصل والفطر ونقلبهم ومن ثم نضيف باقي المكونات
ونبه صبرهم الملح والتوابل ونتركهم حتى تنضج
المكونات جميعاً ونبهها نلفها صبراً طويلاً
الكثير العربي ونبهها شوياً في شوياً وقت م.

 Ukraine

Mark, Klasse 2c,
Yaroslav, Klasse 2b

Ukrainisches Schaschlik, in Kefir mariniert:

Zutaten Fleisch:

1 kg Schweinefleisch (3 cm große Stücke)
große Zwiebel, gerieben
Knoblauchzehen, gerieben
1 Bund Dill
2 El Kreuzkümmel
1 El Salz
250 ml Kefir

Alles in großer Schüssel vermengen und abgedeckt mindestens 2 Stunden im Kühlschrank marinieren.

Zutaten Gemüse:

2 Zucchini (1 cm dicke Scheiben)
20 Kirschtomaten
1 Tl Salz und 0,5 Tl Pfeffer

Abwechselnd Fleisch, Zucchini und Kirschtomaten auf Schaschlikspieße stecken; einen Zentimeter Platz zwischen den Fleischstücken lassen. Langsam grillen und zwischendurch wenden, bis das Schaschlik durchgebraten und knusprig braun ist.



Schaschlik

Ukrainisch:

У великій мисці змішайте свинячі кубики з цибулею, часником, дрібно нарізаним кропом, кмином, сіллю та кефіром. Накрийте кришкою і поставте маринуватися в холодильник мінімум на 2 години або на ніч.

Перед приготуванням на грилі нанизати по черзі м'ясо, кабачки та помідори черрі на довгі металеві шампури, залишаючи між шматочками м'яса по сантиметру проміжку. Смажте на повільному вогні над вугіллям середнього розміру, періодично перевертаючи, поки шашлик не підрум'яниться з усіх боків і не буде повністю готовий.

Verbinde!

Приємного апетиту

chinesisch

بالهناء والشفاء

persisch

祝您好胃口

ukrainisch

اشتهای مبارک

arabisch

Guten Appetit

deutsch

