

A group of diverse cartoon children holding hands in a circle around a globe. The globe is in the center, showing continents in green and yellow and oceans in blue. The children are of various ethnicities and are wearing colorful clothing. The text "Kochen um die Welt!!!" is overlaid on the globe in large, bold, black letters.

Kochen um die Welt!!!

**Ferienprojekt in Ehrenfeld
11.04. - 14.04.2022**

Inhaltsverzeichnis:

Tag 1: Indien

Vorspeise: Fruchtchatney
Naanbrot
Hauptspeise: Curry mit Reis
Raiter
Nachspeise: Mango Lassi

Tag 2: Mexiko

Vorspeise: Nachos mit Salsa Dip
Hauptspeise: Tortillia Wraps
Nachspeise: Joghurt mit Früchten

Tag 3: Italien

Vorspeise: Bruscetta
Hauptspeise: Lasagne
Nachspeise: Erdbeer Tiramisu

Tag 4: China

Vorspeise: Frühlingsrollen
Hauptspeise: Nudelpfanne im Wok
Nachspeise: Gebackene Bananen mit Honig

Indien: Fruchtchatney

- 2 Äpfel
- 50 g getrocknete Pfirsiche
- 50 g getrocknete Aprikosen
- 50 g frischer Ingwer
- 50 g Rosinen
- 250 g brauner Rohrzucker (ersatzweise weißer Zucker)
- ½ TL Chilipulver
- Salz

1. Die Äpfel schälen, die Kerngehäuse entfernen und in kleine Stückchen schneiden. Die getrockneten Pfirsiche und Aprikosen klein würfeln. Den Ingwer schälen und fein reiben.

2. Äpfelstückchen, getrocknete Pfirsiche und Aprikosen, Ingwer und Rosinen mit dem Zucker, dem Chilipulver, etwas Salz und 50 ml Wasser in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze 30 Min. kochen lassen, bis das Chutney eine etwas dickere Konsistenz bekommt.

3. Den Topf vom Herd nehmen und das Fruchtchutney abkühlen lassen.



Indien: NaanBrot

- 100 ml Milch
- 1 TL Zucker
- 2 TL Trockenhefe
- 300 g Mehl
- ½ TL Salz
- 1 EL Öl
- 75 g Joghurt
- 1 Ei
- etwas Fett zum Braten
- etwas Mehl zur Teigverarbeitung

1. Milch erwärmen und Zutaten hinzugeben. Gut vermengen und 1,5 Std. Ruhen lassen.

2. In 6 oder mehrere Teile teilen und nochmals 15 min ruhen lassen. Anschließend ausrollen und in der öligen Pfanne von beiden Seiten anbraten.



Indien: Curry mit Reis

- 200 g Kichererbsen (Dose, Abtropfgewicht)
- 15 g Ingwer
- 1 oz Zwiebel (rot)
- 1 Paprika (rot)
- 100 ml Kokosmilch
- 1 Stange Zitronengras
- 10 g Koriander
- 2 EL Erdnussöl
- 2 TL Currypaste (gehäuft)
- ½ TL Kurkuma
- Salz
- Pfeffer

1. Reis kochen.

2. Ingwer hacken, Zwiebel fein würfeln und Paprika in Streifen schneiden. Gehackten Ingwer, Zwiebelwürfel und Paprikastreifen hinzugeben und ebenso mit anbraten.

3. Currypaste, Kurkuma und Kokosmilch hinzugeben. Kichererbsen abtropfen lassen und mit angeklopftem Zitronengras ebenso in die Pfanne geben. Alles leicht aufkochen lassen.

4. Wenn alles zu einer dickflüssigen Soße eingekocht ist, den Koriander fein hacken und unterheben. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Indien: Mango Lassi

- 2 EL Zitronensaft
- 250 g Naturjoghurt
- 150 ml Milch

1. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch würfeln.
2. Die Mangowürfel mit dem Zitronensaft, dem Joghurt und der Milch in einen Mixer geben und cremig mixen.
3. Nach belieben würzen: Zimt, Minze, Ingwer etc.



Mexico: Nachos mit Salsa Dip

- 5 Tomate(n), geschält
- 2 Paprikaschote(n), rot
- 2 Paprikaschote(n), grün
- 3 m.-große Zwiebel(n)
- 2 Chilischote(n)
- 1 Zitrone(n), Saft davon
- 1 EL, gestr. Salz
- 2 EL Zucker

Die geputzten, gewaschenen, in Würfel geschnittenen Zutaten in einen Topf ohne Deckel geben und ca. 1-1/2 Stunden bei mittlerer Hitze kochen, bis die Salsa eine sämige Substanz hat. Dabei oft umrühren.

Die Menge von Zucker, Salz und Chili, kann nach Belieben geändert werden.



Mexico: Tortillia Wraps

- 6 Wrap(s) (Tortilla-Wraps)
- 1 große Zwiebel(n)
- 1 Flasche Sauce, (Mexiko Salsa)
- 600 g Hähnchenbrustfilet(s), ersatzweise Pute
- 1 kleiner Eisbergsalat
- 1 Paprikaschote(n), rot
- ½ Gurke(n)
- 1 Pck.Kräuterfrischkäse
- 2 Msp. Sambal Oelek
- Salz und Pfeffer
- etwas Öl

1. Zur Vorbereitung die Gurke schälen und in Scheiben schneiden. Die Paprika und den Salat waschen und in kleine Streifen schneiden. Zudem die Zwiebel in kleine Würfel hacken. Zuletzt das Fleisch waschen und in Streifen schneiden. Den Ofen auf 200°C vorheizen.

2. Öl in die Pfanne geben und die Zwiebeln kurz anbraten. Dann das Fleisch dazugeben und braten. Wenn das Fleisch gegart ist, mit Salz und Pfeffer würzen. Im Anschluss die Salsa und das Samba Oelek dazugeben.

3. Die Tortilla Wraps für eine Minute in den Ofen geben. Dann mit Kräuterfrischkäse bestreichen. Abschließend mit dem Fleisch und den restlichen Zutaten belegen und zusammenrollen.

4. Nach Belieben können auch noch Käse, Tomaten, Mais oder ähnliches hinzugegeben werden.



Mexico: Früchtejoghurt

1 Ananas (1,25 kg) (geschält= 500 g)

- 125 g Zucker
- 3 EL Zitronensaft
- 3 Eigelb
- 125 g Schlagsahne
- 1 Päckchen Vanillin-Zucker
- 30 g Mandeln mit Haut

1. 2 dünne Scheiben Ananas zum Garnieren abschneiden. Restliche Ananas schälen, halbieren, harten Strunk herausschneiden. Fruchtfleisch sehr fein schneiden.

2. Zucker und 100 ml Wasser bei schwacher Hitze unter Rühren ca. 5 Minuten köcheln. Zitronensaft und Fruchtfleisch zufügen, etwas abkühlen lassen.

3. Eigelb verquirlen und unterrühren. Sahne und Vanillin-Zucker steif schlagen und unter die Creme ziehen. In Portionsschalen füllen und ca. 30 Minuten kühl stellen.

4. Vorbereitete Ananasscheiben vierteln und zum Verzieren auf die Desserts verteilen. Mandeln grob etwas zerkleinern und darüberstreuen



Italien: Bruschetta

- 1 kg Strauchtomate(n)
- 3 Zwiebel(n)
- 4 Zehen Knoblauch
- Meersalz und Pfeffer aus der Mühle
- Olivenöl
- 1 Ciabatta
- 1 Bund Basilikum
- n. B. Parmesan oder Mozzarella

1. Die Tomaten in kleine Würfel schneiden (so klein, wie man sie mag). Die Zwiebeln (es können auch weniger sein), in feine Würfel schneiden und zu den Tomaten in eine Schüssel geben. 3 Zehen Knoblauch schälen, durch eine feine Presse drücken und in die Schüssel geben. Mit Meersalz und Pfeffer würzen, kurz ziehen lassen und dann mit Olivenöl auffüllen.

2. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

3. Das Brot in Scheiben schneiden, diese mit ein Paar Tropfen Olivenöl beträufeln und mit der letzten Zehe Knoblauch einreiben. Auf ein Backblech legen und in ca. 8 Minuten schön kross backen - und raus damit!

4. Dann das Basilikum klein hacken, in die Schüssel mit Tomaten, Knoblauch und Zwiebeln geben, mischen und kurz abschmecken.

5. Alles zusammen auf den Tisch bringen und jeder kann sein Brot selbst belegen - nach Belieben noch Käse dazu reichen, egal ob Mozzarella oder Parmesan.



Italien: Lasagne

- 600 g Hackfleisch
- 2 Zwiebel(n)
- 1 EL Tomatenmark
- 500 ml Tomatenpüree
- Oregano
- Salz und Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe(n)
- Paprikapulver
- 1 Pck. Pizzakäse
- Salz und Pfeffer
- Muskat
- 1 Pck. Lasagneplatte(n)

1. Hackfleischsoße:

Hackfleisch mit 2 EL Öl anbraten, 2 Zwiebeln schälen, in Würfel schneiden und dazugeben. 1 EL Tomatenmark unterrühren und mit 500 ml pürierten Tomaten und ein wenig Wasser ablöschen. Eine Knoblauchzehe klein schneiden und dazugeben. Danach würzen mit Salz, Pfeffer, Paprika und Oregano und 10 Minuten kochen lassen.

2. Erst ein wenig von der Hackfleischsoße in eine feuerfeste Form geben, darauf Lasagneblätter, dann wieder Hackfleischsoße, dann die Béchamelsoße auf die Hackfleischsoße geben, darauf wieder Lasagneblätter und das so weiter machen. Als letztes muss die Béchamelsoße darauf sein.

Zum Schluss den restlichen Pizzakäse darauf streuen.

30 – 40 Minuten bei 180° Umluft backen.



Italien: Erdbeer Tiramisu

- 500 g Erdbeeren
- 3 EL Zucker
- 250 g Mascarpone
- 250 g Magerquark
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Pck. Vanillezucker
- 100 g Löffelbiskuits
- 6 EL Orangensaft
- evtl. Minze oder Zitronenmelisse zum Garnieren

1. Alle Erdbeeren waschen und entstielen. 100 g Erdbeeren mit 1 EL Zucker pürieren und kalt stellen.
2. Mascarpone, Quark, 2 EL Zucker, Zitronensaft und Vanillezucker verrühren und abschmecken. 300 g Erdbeeren klein schneiden und vorsichtig unter die Mascarponecreme heben.
3. Eine Form mit Löffelbiskuits auslegen und diese mit Orangensaft beträufeln. Erdbeermark und Mascarponecreme abwechselnd auf die Löffelbiskuits schichten, anschließend kalt stellen.
4. Vor dem Servieren mit den restlichen Erdbeeren und evtl. etwas Minze oder Zitronenmelisse garnieren.



China: Frühlingsrollen

- ½ Kopf Weißkohl
- 2 Dose/n Mungobohnenkeimlinge
- 100 g Glasnudeln
- Wasser
- 1 Karotte(n)
- etwas Minze, frische, einige Blätter
- Öl (Erdnussöl)/ Sesamöl
- 40 Blätter Teig Frühlingsrollenteig (TK)
- etwas Mehl oder Speisestärke
- etwas Wasser
- Chilisauce

1. Den Weißkohl in dünne Streifen schneiden und die Karotten raspeln. Das Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin anbraten.

2. Währenddessen Wasser kochen, sobald es siedet, vom Herd nehmen und die Glasnudeln hineingeben. 10 min. stehen lassen, das Wasser abgießen, die Glasnudeln mit kaltem Wasser überspülen und klein schneiden.

3. Sobald der Weißkohl weich ist, die Mungobohnenkeimlinge hinzufügen und die Glasnudeln unterrühren. Ein wenig Sesamöl für den Geschmack einrühren.

4. Ein wenig Gemüse in eine Ecke des Frühlingsrollenteigblattes geben, einrollen bis zur Mitte, die Ecken links und rechts nach innen umschlagen, weiterrollen und das Ende mit einem Gemisch aus Wasser und Mehl oder Speisestärke ankleben.

5. Die fertigen Frühlingsrollen in reichlich Erdnussöl goldgelb braten und (unbedingt) mit süß-scharfer Chilisoße genießen. Hat bisher noch jedem geschmeckt!



China: Wokpfanne

- 125 g Woknudeln
- 1 Handvoll Karotte(n) in Streifen geschnitten
- 1 Handvoll Sojasprossen
- 1 Handvoll Lauch kleingeschnitten
- 1 EL Zwiebel(n) gehackt
- 1 Ei(er) verquirlt
- 80 g Hähnchenfleisch
- ¼ TL Zucker
- 1 EL Sojasauce, dunkle
- etwas Salz
- etwas Pfeffer, weißer
- etwas Sesamöl
- etwas Öl zum Braten

1. Die Nudeln mit warmem Wasser übergießen, ca. 15 min ziehen lassen (bzw. nach Packungsangabe kochen) bis sie gar, aber nicht zu weich sind, und dann abtropfen lassen.

2. Das Hähnchenfleisch in kleine Stücke schneiden, in gesalzenem Wasser kochen und abtropfen lassen.

Etwas Öl in einen heißen Wok oder eine Pfanne geben, darin das verquirlte Ei kurz anbraten und verrühren, dann die Zwiebel hinzufügen und ganz kurz weiter braten.

3. Die Karottenstreifen und den Lauch mit hineingeben und kurz braten. Dann die Nudeln mit anbraten, mit Salz, Zucker und der dunklen Sojasauce würzen, gut mischen und weiter braten.

4. Das Fleisch und die Sojasprossen hinzufügen und in der Hitze kurz untermischen. Etwas weißen Pfeffer und ein bisschen Sesamöl (ca. 1/2 - 1 TL) hineinmischen und servieren.



China: Gebackene Bananen

- 2 große Banane(n)
- 80 gMehl
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise(n) Salz
- 1 EL Zucker
- 8 EL Wasser
- Öl, zum Ausbacken
- Honig, nach Belieben

Mehl, Backpulver, Salz und Zucker in einer kleinen Schüssel vermischen, Wasser dazugeben und zu einem dickflüssigen Teig verrühren (Wasser kann auch um 1-2 EL variieren, je nach Mehltyp).

Die Bananen in dicke Scheiben schneiden und stückweise durch den Teig ziehen und direkt danach in die Pfanne oder Fritteuse mit heißem Öl geben und ca. 2 Min frittieren, bis sie goldbraun sind. Anschließend kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen, dann auf Teller und mit Honig beträufeln und genießen.

Das Fleisch und die Sojasprossen hinzufügen und in der Hitze kurz untermischen. Etwas weißen Pfeffer und ein bisschen Sesamöl (ca. 1/2 - 1 TL) hineinmischen und servieren.



Wir wünschen euch viel Freude beim nachkochen :))



Vielen Dank dass Ihr dabei wart. Wir hatten
sehr viel Spaß mit euch!

Liebe Grüße
Jurek, Johanna, Miriam und Nadine

ev-angelisch
betreuen · beraten · erleben · bewegen