



Hinweis: dieses PDF-Buch
enthält unbezahlte Werbung!

Kochbuch der Autokraten und Despoten
(PDF-Buch Teil 2)
von [Köche-Nord.de](https://köche-nord.de)

Downloadlink: <https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=730>

Imprint:

V. i. S. d. P.: Marcus Petersen-Clausen, Kirchweg 2, 30900 Mellendorf/Wedemark (DE) - Tel.: +49 179 6162 178

Dieses Dokument ist lizenziert unter der Creative Common Lizenz BY-SA 3.0.

(c) 2022 Marcus Petersen-Clausen

(c) 2022 Köche-Nord.de

Sehr Geehrte User!

Weil unser erstes Kochbuch über die Leibgerichte der Autokraten und Despoten so beliebt war und bei den Nutzern von [Köche-Nord.de](https://koeche-nord.de) so gut an kamen hat sich der Autor entschlossen einen zweiten Teil zu veröffentlichen! Leider haben wir zu den sieben weiteren Autokraten und Diktatoren keine speziellen Lieblingsgerichte gefunden, deshalb haben wir in diesem Kochbuch Gerichte aus den jeweiligen Ländern zusammengesucht und aufgeschrieben.



Wir hoffen Sie haben viel Spaß beim Nachkochen und Lassen sich die Gerichte schmecken.

Freundliche Grüße
 Marcus Petersen-Clausen
www.koeche-nord.de

P.s. dieses Buch enthält unbezahlte Werbung zu zum Beispiel Wikipedia und [AnimalEquality.de](https://www.animal-equality.de) Nicht alle Links sin aus Platzgründen als Werbung gekennzeichnet, wir bitten dieses zu entschuldigen und weisen deshalb hiermit ausdrücklich darauf hin: **Die Links zu Seiten die nicht auf dem Köche-Nord.de Server liegen sind unbezahlte Werbung!!!**

Inhalt:

Meles Zenawi, Äthiopien **Seite:** 03
 Mahmoud Ahmadinejad, Iran **Seite:** 04-05
 Islam Karimov, Usbekistan **Seite:** 06-08
 Iasis Afewerki, Eritrea **Seite:** 09-10
 Gurbanguly Berdimuhamedow, Turkmenistan **Seite:** 11-12
 Umar Hasan Ahmad al-Baschir, Sudan **Seite:** 13-14
 Than Shwe, Myanmar **Seite:** 15
 Robert Mugabe, Zimbabwe **Seite:** 16
 Phankham Viphavanh, Laos **Seite:** 17-20
 Präsident Hadi, Jemen **Seite:** 21
 Abd al-Aziz ibn Saud, Saudi-Arabien **Seite:** 22
 Aguila Saleh Issa, Libyen **Seite:** 23-24
 Évariste Ndayishimiye, Burundi **Seite:** 25

Infos über die Staatsmänner:**Meles Zenawi**

https://de.wikipedia.org/wiki/Meles_Zenawi

Mahmud Ahmadineschād

https://de.wikipedia.org/wiki/Mahmud_Ahmadinesch%C4%81d

Islom Karimov

https://de.wikipedia.org/wiki/Isлом_Karimov

Isayas Afewerki

https://de.wikipedia.org/wiki/Isayas_Afewerki

Gurbanguly Berdimuhamedow

https://de.wikipedia.org/wiki/Gurbanguly_Berdimuhamedow

Umar al-Baschir

https://de.wikipedia.org/wiki/Umar_al-Baschir

Than Shwe

https://de.wikipedia.org/wiki/Than_Shwe

Robert Mugabe

https://de.wikipedia.org/wiki/Robert_Mugabe

Phankham Viphavanh

https://de.wikipedia.org/wiki/Phankham_Viphavanh

Abed Rabbo Mansur Hadi

https://de.wikipedia.org/wiki/Abed_Rabbo_Mansur_Hadi

Abd al-Aziz ibn Saud

https://de.wikipedia.org/wiki/Abd_al-Aziz_ibn_Saud

Aguila Saleh Issa

https://de.wikipedia.org/wiki/Aguila_Saleh_Issa

Évariste Ndayishimiye

https://de.wikipedia.org/wiki/%C3%89variste_Ndayishimiye

Wir unterstützen: <https://blindenwerk.de/jetzt-spenden/brillen-spenden/> (unbezahlte Werbung)

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=150>

11. Meles Zenawi, Äthiopien



Äthiopisches Kohlgericht

Menge: 2 Portionen

62 Milliliter Olivenöl

1 Zwiebel

2 mittel-große Möhren

3 Kartoffeln, in 2 Zentimeter Würfel geschnitten

¼ Kopf Weißkohl

½ Teelöffel Meersalz, oder normales Salz, dann aber weniger

¼ Teelöffel Pfeffer, schwarzer, frisch aus der Mühle

¼ Teelöffel Kreuzkümmelpulver

? Teelöffel Kurkumapulver

Schälen Sie die Möhren, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab und schneiden Sie die Möhren in feine Streifen. Dann ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in Würfel. Danach schälen Sie die Kartoffeln. spülen sie ebenfalls mit kaltem Wasser ab und schneiden die Kartoffeln in 2 Zentimeter große Würfel. Dann vierteln Sie den Kohl und hobeln ihn auf einer Küchenreibe in feine Streifen.

Nun erhitzen Sie das Olivenöl in einem Topf und braten die Möhren sowie die Zwiebelwürfel darin etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze an. Danach geben Sie die Gewürze und den Kohl hinzu, rühren mit einem Kochlöffel gut um und garen die Zutaten etwa 15 bis 20 Minuten bei mäßiger Hitze. Nach der Garzeit fügen Sie dann bitte die Kartoffelwürfel hinzu, rühren nochmal um, legen einen Deckel auf den Topf und reduzieren die Temperatur leicht. Bis die Kartoffeln gar sind, braucht es jetzt noch etwa 20 bis 30 Minuten, je nach Größe der Würfel.

Unsere Tipps:

Dieses Gericht braucht kein Wasser, aber mit dem Olivenöl sollten Sie sich ans Rezept halten.

Wir empfehlen das Gericht in größeren Mengen zu kochen, denn bei unseren Gästen erzeugt es Heißhunger und dann gibt es leider keine Reste. Mit der Gelbwurz (Kurkuma) sollten Sie es nicht übertreiben, das können Sie bei hochgerechneten Portionsangaben gerne reduzieren. Ein Holzlöffel wird davon aber leicht für immer gefärbt. Wir haben die Zutaten bisher sehr dünn geschnitten beziehungsweise geraspelt und mögen es so. Außerdem wird das Gericht mit gröberem Kohl sicher bissiger.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:

Sultaninen

Sultaninen sind eine Sonderart der Rosinen. Die Sultaninen sind immer auch Rosinen. Aber nicht jede Rosine ist gleich eine Sultanine. Die Sultaninen sind nämlich eine ganz besondere Unterart der Rosinen und erfüllen auch bestimmte Anforderungen.

Charakteristisch ist der Unterschied die Farbe: ein helles Braun, das glänzt und im im Licht schimmert. Manche Sultaninensorten erreichen sogar eine goldgelbe Färbung, die einem sehr edel vorkommt.

Wir unterstützen: <https://blindenwerk.de/jetzt-spenden/brillen-spenden/> (unbezahlte Werbung)

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=150>

12. Mahmoud Ahmadinejad, Iran



Khoresht ba roasch

Menge: 4 Portionen

- 1 Kilogramm Rindfleisch
- 1 Kilogramm Rhabarber
- 1 Gemüsezwiebel
- etwas Butter oder Pflanzenöl
- 2 Teelöffel Zimt
- 10 Deziliter Wasser
- 1 Zitrone, den Saft davon
- etwas Tafelsalz
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Spülen Sie das Rindfleisch zuerst mit kaltem Wasser ab und tupfen Sie es mit einem sauberen Küchentuch trocken. Dann schneiden Sie das Fleisch in Würfel. Danach spülen Sie den Rhabarber ebenfalls mit kaltem Wasser ab und setzen ein Küchenmesser am unteren Ende der Stange an, um den Rhabarber zu schälen. Dann schieben Sie das Messer unter die Schale und ziehen ihn in langen Streifen nach oben hin ab. Das wiederholen Sie bitte so lange, bis sich keine Fäden mehr lösen. Die harten Stellen des Rhabarbers entfernen Sie mit dem Küchenmesser oder einem Sparschäler. Nun schneiden Sie den Rhabarber in Würfel. Anschließend ziehen sie die Gemüsezwiebel ab und schneiden sie ebenfalls in Würfel.

Dann erhitzen Sie die Butter oder das Pflanzenöl in einem geeigneten Schmortopf und dünsten die Zwiebelwürfel darin glasig. Danach nehmen Sie die Zwiebelwürfel mit einer Schaumkelle oder einem Pfannenwender aus dem Topf, geben sie auf einen kleinen Teller und braten das Fleisch unter starker Hitze gut an (vielleicht geben Sie noch etwas Pflanzenöl). Nach dem Anbraten streuen Sie den Zimt über das Fleisch, rühren ihn unter und gießen das Wasser an. Gewürzt wird der Topfinhalt anschließend mit Tafelsalz und Pfeffer und wird dann etwa 90 Minuten mit Deckel zugedeckt geschmort.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:

Berberitzen

Die Berberitzen (auch Berberis) sind natürlich eine Pflanzengattung aus der Familie der Berberitzengewächse (Berberidaceae). Bei manchen Autoren wird Berberitz auch die Arten der Gattung Mahonien (Mahonia) zur Gattung Berberis gezählt. Sie gehören mit 400 bis 600 Arten zu den artenreichsten Gehölzgattungen überhaupt.

Nutzung:

Die Berberitzen werden sehr oft als Ziergehölze in Gärten und Parks angepflanzt. Viele Arten lassen sich übrigens auch als Hecken ziehen. Es gibt auch viele Zuchtformen.

Die Beeren einiger Arten sind natürlich essbar, sie finden sich zum Beispiel in der persischen Küche (Berberitzenreis). Auch zur Verfeinerung von Müsli, Joghurt oder Tee können die Beeren verwendet werden. Der Geschmack ist etwas säuerlich.

Wir unterstützen: <https://blindenwerk.de/jezt-spenden/brillen-spenden/> (unbezahlte Werbung)

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=150>

Fortsetzung: Khoresh ba roasch

Während der letzten 10 Minuten des Schmorens erhitzen Sie die restliche Butter in einer Pfanne und braten den Rhabarber darin einige Minuten. Danach geben Sie den Zitronensaft zum Rhabarber (nicht zu viel, sonst wird es wirklich sauer!), lassen den Rhabarber etwa 3 Minuten köcheln und geben ihn dann zu dem Fleisch in den Topf. Jetzt lassen Sie die Zutaten weitere 10 Minuten ohne Deckel köcheln, geben die Zwiebelwürfel mit in den Topf, rühren das Gericht um und servieren es Ihren Gästen auf vorgewärmten flachen Tellern.

Als Beilage servieren wir immer Reis, Couscous oder unser Favorit, Kartoffelpüree mit Löwenzahn (den Löwenzahn spülen Sie einfach mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn trocken und mischen das Kraut unter das heiße Püree).

Unser Tipp:

Khoresh ist ein schön sanft gegartes Schmorgericht. Das Wort Khoresh stammt von dem Verb khordan, was ganz banal "zu essen" bedeutet. Die Zutaten sind entweder Lamm, Rind, Hühnerfleisch, Fisch, Meeresfrüchte, meistens zusammen mit einer Sorte Gemüse.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:

Teffmehl

Teffmehl ist ein sehr gesundes Mehl das bei uns neu, in Äthiopien aber seit Jahrtausenden genutzt wird. Teffmehl bekommen Sie das gesamte Jahr über und es schmeckt schon aromatisch und leicht nussig.

Da dieses Mehl von Haus aus nur aus ungeschälten Körnern der Zwerhirse gemahlen wird, bringt Teffmehl natürlich alle Vorteile von Vollkornmehl mit sich: Es enthält viele Ballaststoffe, ist reich an Mineralstoffen und besitzt relativ große Mengen an Eiweiß.

13. Islam Karimov, Usbekistan



Plow

Menge: 3 Portionen

250 Gramm Hühnerbrust
 250 Gramm Möhren
 250 Gramm Zwiebeln
 250 Gramm Reis (Langkorn-), parboiled
 62 Gramm Sultaninen
 62 Gramm Aprikosen, getrocknet
 ½ Teelöffel Berberitzen, getrocknet
 ½ Knoblauchzweibel, je nach Größe
 50 Milliliter Pflanzenöl, eventuell mehr
 2 Chilischoten, frisch oder getrocknet, nach eigenem Belieben auch mehr
 ½ Teelöffel Kurkuma
 ½ Teelöffel Paprikapulver, edelsüß
 ½ Teelöffel Korianderpulver
 1 Teelöffel Kreuzkümmel, gemahlen oder ganz
 etwas Tafelsalz

Plow wird übrigens üblicherweise in einem dickwandigen, meistens gusseisernen nach oben breiter werdendem Kochtopf (Kasan) zubereitet. Wenn Sie kein Kasan haben können Sie auch eine große, schwere (vorzugsweise gusseiserne) Pfanne mit passendem Deckel nehmen.

Ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden Sie sie in Ringe. Danach schälen Sie die Möhren, spülen sie kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Möhren mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden sie in Stifte von maximal 5x5 Millimetern. Dann spülen Sie das Fleisch mit ebenfalls mit kaltem Wasser ab, tupfen es auch mit dem Küchentuch trocken und schneiden es in nicht zu kleine Würfel. Jetzt geben Sie die Rosinen in ein Sieb, spülen sie auch mit kaltem Wasser ab und lassen die Rosinen gut abtropfen. Danach spülen Sie die Aprikosen mit kaltem Wasser ab, reiben sie mit einem weiteren Küchentuch kurz trocken und schneiden die Aprikosen in 3-4 Millimeter große Würfel. Die getrockneten Chilischoten weichen Sie bitte in einer kleinen Schale mit kaltem Wasser ein. Dann spülen Sie den Reis mehrfach gründlich mit kaltem Wasser ab und lassen ihn in einem Sieb abtropfen.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:

Berbere (afrikanische Gewürzmischung)

Berbere ist eine sehr scharfe Gewürzmischung, die in der äthiopischen und eritreischen Küche beheimatet ist und dort eine sehr wichtige Rolle spielt.

Die Zubereitung der Mischung unterliegt keinem einheitlichen Rezept, wesentliche Bestandteile sind aber Ingwer, Chilipfeffer, Zimt, Gewürznelke, Knoblauch, Koriandersaat, Ajowan, Piment sowie die getrockneten Früchte der Weinraute. Daneben finden sich auch außerhalb Äthiopiens und Eritreas kaum bekannte Zutaten, wie etwa die Früchte des Stangenpfeffers.

Wir unterstützen: <https://blindenwerk.de/jetzt-spenden/brillen-spenden/> (unbezahlte Werbung)

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=150>

Fortsetzung: Plow

Anschließend erhitzen Sie das Pflanzenöl in dem Kochgeschirr, braten die Zwiebeln darin goldbraun und geben danach das Fleisch hinzu welches Sie bitte und leicht anbraten. Dann geben Sie das Tafelsalz, den Kurkuma, das Paprikapulver, den Koriander und den Kreuzkümmel hinzu. Danach geben Sie das gemahlene Kreuzkümmelpulver hinzu, legen die Möhren darauf und rühren bitte nicht mehr um. Aufgegossen werden die Zutaten jetzt mit kochendem Wasser, so dass die Möhren schön bedeckt sind. Dann spülen Sie die Chilischoten mit kaltem Wasser ab, schneiden sie in Ringe (wenn Sie es nicht so scharf mögen können Sie vor dem Abspülen die halbe Schote mit Wasser abspülen und so die Kerne entfernen). Danach legen Sie die Chilischoten in das Kochgeschirr und legen einen Deckel auf. Anschließend lassen Sie die Zutaten bei mittlerer bis großer Hitze etwa 5 Minuten köcheln. Die Flüssigkeit sollte gut gesalzen werden, eher leicht versalzen, da noch der Reis mit weiterem Wasser dazukommt.

Nun geben Sie die Sultaninen, die Aprikosen und die Berberitzen zu den Zutaten im Kochgeschirr und verteilen dann den abgespülten und abgetropften Reis glatt und gleichmäßig über den anderen Zutaten. Danach geben Sie so viel heißes Wasser (wir empfehlen einen Wasserkocher) hinzu, dass der Reis gerade so bedeckt ist. Dann bringen Sie alles zum Köcheln, geben die Knoblauchzweibel dazu und drücken sie mit einem Kochlöffel ein wenig in den Reis. Nun legen Sie den Deckel auf den Topf und garen das Gericht etwa 25 Minuten bei schwacher Hitze. Der Reis sollte dann gar sein.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:

Weinblätter

Als Weinrebenblätter oder auch Weinlaub werden natürlich Laubblätter der Edlen Weinrebe (Kultur- oder Edelrebe) *Vitis vinifera* var. *vinifera* bezeichnet.

Weingenuss ist selbstverständlich allgemein bekannt, weniger ist aber die Verwendung von Weinblättern bekannt. Dabei werden die Blätter bei der Lebensmittelbereitung verwendet.

Fortsetzung: Plow

Ist am Pfannenboden noch zu viel Wasser, können Sie den Knoblauch mit einer Schaumkelle entnehmen, mit einem Löffelstiel ein paar Löcher in den Reis drücken und einmal - wie mit einem Zirkel - herumfahren), damit das Wasser besser verdampfen kann. Dann legen Sie bitte wieder den Deckel für etwa 5-10 Minuten auf den Topf. Dabei müssen Sie bitte aufpassen, dass nichts anbrennt (zwischendurch bitte mit dem Kochlöffel umrühren)!

Ist der Reis noch nicht gar und ist zu wenig Flüssigkeit vorhanden, geben Sie etwas heißes Wasser hinzu. Danach rühren Sie alles einmal um und lassen den Plow bei geschlossenem Deckel ein paar Minuten ruhen.

Zum Schluss richten Sie das Gericht in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren es Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Wir geben auf den Plow frisches gehacktes Koriandergrün.

Zu Plow reicht man üblicherweise einen Salat aus Tomaten, Zwiebeln, scharfen Paprika (alles dünn geschnitten) und etwas Tafelsalz.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:

Erdnussbutter
Erdnussbutter wurde vom amerikanischen Arzt John Harvey Kellogg (der Erfinder der Cornflakes) etwa zu Beginn des 20. Jahrhunderts bei der Suche nach einem nahrhaften Lebensmittel für zahnlose Patienten erfunden. Erdnussbutter enthält nach amerikanischen Lebensmittelvorschriften mindestens 90 % Erdnüsse, zu deren Süßungsmittel und Stabilisatoren hinzukommen. Allergiker, die auf Erdnussbutter verzichten müssen, finden eine geschmackliche Alternative in Sunbutter.

Erdnussbutter wird auch als Erdnusscreme, Erdnussmus oder als Erdnusspaste bezeichnet. Sie ist ein energiereicher Brotaufstrich, dessen Hauptbestandteil die gemahlene Erdnüsse sind.

14. Iasis Afewerki, Eritrea



Tsebhi Birsen mit Injera

Menge: 6 Portionen

Für den Teig: (Injera)

200 Gramm Teffmehl oder gemahlene Hirse

1 Teelöffel Tafelsalz

325 Milliliter Wasser

Für die Linsen: (Tsebhi birsen)

250 Gramm Linsen, rote

3 Esslöffel Speiseöl

1 Zwiebel

2 Esslöffel Berbere

200 Gramm Fleischtomaten

2 Teelöffel Tomatenmark

1 Teelöffel Kreuzkümmelpulver

½ Teelöffel Kardamompulver

3 Knoblauchzehen

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Sieben Sie für die Injera das Teffmehl in eine Schüssel und rühren Sie 250 Milliliter Wasser ein. Dann vermischen Sie die Zutaten und lassen sie drei Tage mit einem sauberen Küchentuch abgedeckt stehen, sodass Bläschen entstehen.

Nach der Ruhezeit fügen Sie das restliche Wasser und das Tafelsalz hinzu und vermischen die Zutaten nochmal. Danach erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einer beschichteten Pfanne, gießen den Teig hinein und bereiten ihn wie einen Pfannkuchen zu. Anschließend legen Sie den Injera zur Seite und lassen ihn abkühlen.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:

Ghee (Butterschmalz)

Das Ghee ist ein dem Butterschmalz verwandtes Produkt und gehört natürlich in der indischen und pakistanischen Küche zu den wichtigsten Speisefetten.

Es handelt sich dabei übrigens um Fett, welches in der Regel aus Butter durch verschiedene Verfahren gewonnen wird. Im Unterschied zu Butter enthält Ghee aber kein Milcheiweiß und nur noch wenig Wasser.

Wir unterstützen: <https://blindenwerk.de/jezt-spenden/brillen-spenden/> (unbezahlte Werbung)

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=150>

Fortsetzung: Tsebhi Birsen mit Injera

Nun spülen Sie für das Tsebhi birsen die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie mit einem sauberen Küchentuch kurz trocken und entfernen die grünen Stielansätze bevor Sie die Tomaten in Würfel schneiden. Dann ziehen Sie die Zwiebel ab, schneiden sie ebenfalls in Würfel, ziehen den Knoblauch ab und schneiden ihn auch in Würfel. Anschließend erhitzen Sie das restliche Speiseöl in einer Pfanne und dünsten die gewürfelten Zwiebelwürfel, bis sie glasig bis goldbraun sind. Jetzt geben Sie das Berbere hinzu und baten es etwa 5 Minuten mit. Danach mischen Sie die Tomatenwürfel darunter, rühren das Ganze mit einem Kochlöffel um und braten die Zutaten weitere 5 Minuten. Alle restlichen Zutaten außer den Linsen, Salz und Pfeffer fügen Sie nun hinzu und lassen das Ganze für einige Minuten bei kleiner Hitze simmern. Dann mischen Sie die Linsen, das Tafelsalz und den Pfeffer mit ein und bedecken das Gericht mit kochendem Wasser (bei uns war es ein Liter). Danach decken Sie die Zutaten mit einem Deckel ab und lassen sie bei kleiner Hitze etwa 60 Minuten köcheln.

Zum Schluss servieren Sie das Gericht Ihren Gästen in vorgewärmten tiefen Tellern mit den Injera.

Unser Tipp: Injera

Das Injera ist ein weiches, gesäuertes Fladenbrot aus Teffmehl. Es wird traditionell in Äthiopien und Eritrea gegessen.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:

Zitronengras

Zitronengras (Cymbopogon citratus), auch genauer Westindisches Zitronengras, Westindisches Lemongras, Guatemaltekisches Lemongras oder Sereh genannt, ist eine beliebte Pflanzenart innerhalb der Familie der Süßgräser (Poaceae). Diese Art und einige andere Cymbopogon-Arten werden übrigens als Gewürz- und Heilpflanze angebaut und auch in der Küche verwendet.

15. Gurbanguly Berdimuhamedow, Turkmenistan



Dolma

Menge: 3 Portionen

250 Gramm Weinblätter, eingelegte (aus dem Glas oder Folie)
 100 Gramm Reis, (Rundkornreis)
 200 Gramm Hackfleisch vom Rind oder Lamm
 ½ Eigelb (Größe M)
 ½ Brötchen, eingeweichtes
 1 Zwiebel
 1 ½ Pakete Tomaten, passierte
 1 Esslöffel Sonnenblumenöl
 etwas Wasser
 etwas Tafelsalz
 etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Als erstes weichen Sie die Brötchen in einer Schale mit kaltem Wasser ein und drücken sie danach mit den Händen aus.

Danach ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden Sie sie in Würfel. Dann geben Sie die Zwiebelwürfel in einen Topf mit erhitzten Sonnenblumenöl und dünsten sie an. Wenn die Zwiebelwürfel glasig sind füllen Sie den Topf mit den passierten Tomaten und zum Verdünnen etwas Wasser auf. Anschließend schmecken Sie die Zutaten bitte mit etwas Tafelsalz und Pfeffer ab und ziehen den Topf von der Kochstelle.

Hackfleisch vorbereiten: Spülen Sie das Hackfleisch mit kaltem Wasser ab, lassen Sie es in einem Sieb gut abtropfen und würzen Sie das Hackfleisch mit den Gewürzen. Danach geben Sie das Hackfleisch mit dem Reis (ungekocht), dem Eigelb und den eingeweichten Brötchen in eine Schüssel und verkneten die Zutaten.

Weinblätter testen: Wenn die Weinblätter sehr hart sind, dann legen Sie sie bitte 10 Minuten in heißes Wasser legen, gießen sie dann durch ein Sieb und verarbeiten die Weinblätter gleich verarbeiten.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:

Kokosmilch und andere Kokosprodukte

Was an Kokosmilch und anderen Produkten wie Kokosöl nicht vegan sein soll? In manchen Regionen in Thailand werden angekettete Affen dazu gezwungen, auf Palmen zu klettern und die Kokosnüsse herunterzuholen. Viele Affenbabys werden dazu direkt aus der Natur gerissen und ihren Familien weggenommen. Sie werden an Ketten gelegt, oft mit Schlägen und Gewalt trainiert und dazu gezwungen, Kokosnüsse zu pflücken, um daraus Kokosprodukte wie Kokosmilch und anderes herzustellen. Vor allem viele Eigenmarken haben jedoch auch tierleidfreie Kokosprodukte im Sortiment.

Quelle:

<https://www.petazwei.de>
(unbezahlte Werbung)

Wir unterstützen: <https://blindenwerk.de/jezt-spenden/brillen-spenden/> (unbezahlte Werbung)

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=150>

Fortsetzung: Dolma

Nun teilen das Hackfleisch in teelöffelgroße Bällchen ab und wickeln es in die Weinblätter ein. Dann schichten Sie in die Bällchen mit der geöffneten Seite nach unten in Runden in den Topf mit der Tomatensoße ein, Danach ziehen Sie den Topf wieder auf die Kochstelle (die Tomatensoße muss schon im Topf sein) und beschweren die Bällchen mit einem Teller, so dass die Brühe bis kurz über dem Tellerrand steigt. Jetzt verschließen Sie den Topf mit einem Deckel und lassen ihn etwa 30 Minuten auf kleiner Hitze köcheln (es darf nicht brodeln, es dürfen also keine Bläschen hochsteigen damit die Bällchen nicht auseinander fallen). Danach ziehen Sie den Topf wieder von der Kochstelle, entfernen den Teller, legen den Deckel wieder auf den Topf und lassen das Gericht etwa 10 Minuten ruhen.

Nach der Ruhezeit richten Sie das Gericht in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren Ihren Gästen dazu Joghurt und Schmand sowie Cous Cous als Beilage.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:

Erdnussbutter

Erdnussbutter wurde vom amerikanischen Arzt John Harvey Kellogg (der Erfinder der Cornflakes) etwa zu Beginn des 20. Jahrhunderts bei der Suche nach einem nahrhaften Lebensmittel für zahnlose Patienten erfunden. Erdnussbutter enthält nach amerikanischen Lebensmittelvorschriften mindestens 90 % Erdnüsse, zu deren Süßungsmittel und Stabilisatoren hinzukommen. Allergiker, die auf Erdnussbutter verzichten müssen, finden eine geschmackliche Alternative in Sunbutter.

Erdnussbutter wird auch als Erdnusscreme, Erdnussmus oder als Erdnusspaste bezeichnet. Sie ist ein energiereicher Brotaufstrich, dessen Hauptbestandteil die gemahlene Erdnüsse sind.

Wir unterstützen: <https://blindenwerk.de/jetzt-spenden/brillen-spenden/> (unbezahlte Werbung)

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=150>

16. Umar Hasan Ahmad al-Baschir, Sudan



Auberginensalat mit Erdnuss - Joghurtcreme

Menge: 6 Portionen

- 5 Auberginen
- 175 Gramm Becher Joghurt
- 1 Esslöffel Erdnusscreme, creamy oder crunchy
- 1 Teelöffel Pfeffer, oder 1/2 Teelöffel Chilipulver
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel Koriander
- 3 Esslöffel Tomatenmark
- 1 Prise Kräutersalz, oder Gemüsebrühe
- 1/2 Teelöffel braunen Zucker, nach eigenem Belieben mehr
- 4 große Zehen Knoblauch, fein gehackt oder gepresst
- 1/2 Zitrone
- etwas Sonnenblumenöl oder Erdnussöl
- 1 Fleischtomate

Außerdem:

etwas Küchenpapier

Spülen Sie die Auberginen mit kaltem Wasser ab, reiben Sie sie mit einem sauberen Küchentuch trocken und schälen Sie die Auberginen mit einem Kartoffelschäler. Dann schneiden Sie die Auberginen bitte in dünne Scheiben. Danach erhitzen Sie das Speiseöl in einem Topf und braten die Auberginenscheiben hellbraun (fast schon frittiert, da sie viel Speiseöl aufnehmen). Anschließend nehmen Sie die Scheiben mit einer Schaumkelle aus dem Topf, legen sie auf einen Teller mit dem Küchenpapier und lassen die Auberginenscheiben gut abtropfen. Jetzt stampfen Sie die Auberginen, es sollten noch kleinere Stückchen für den Salat verbleiben.

Wenn die Auberginen gestampft werden, können Sie natürlich mit den nachfolgenden Komponenten auch eine herzhaft leckere Auberginenpaste herstellen, die sich als Brotaufstrich oder als Dip für Fleisch eignet.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:

Galgant

Echter Galgant (*Alpinia officinarum*), meinchmal auch Galgantwurzel, Kleiner Galgant, Galgant oder Siam-Galgant genannt, ist natürlich eine Pflanzenart, die zur Familie der Ingwergewächse (*Zingiberaceae*) gehört. Er wird übrigens als Gewürz- und Heilpflanze verwendet und ist eine von vier ingwerartigen Pflanzen, die als Galgant bezeichnet werden.

Fortsetzung: Auberginensalat mit Erdnuss - Joghurtcreme

Zu den Auberginen den geben Sie Joghurt, die Erdnusscreme, den Knoblauch, etwas Zitronensaft, das Tomatenmark und die Gewürze und vermischen die Zutaten gut in einer Schüssel. Zur Dekoration können Sie noch (mit kaltem Wasser abgespülte) Tomaten in dünne Scheiben schneiden und an den Rand des Tellers legen.

Der Salat ist als Beilage gedacht und wird üblicherweise mit Fladen- oder arabischem Brot gegessen. Mit den Fingern (rechte Hand weil die linke Hand traditionell für Toilettengänge genutzt wird) werden die Brotstücke gehalten, mit denen dann der Salat aufgenommen und verzehrt wird.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:

Kaffir-Limettenblätter

Das typisch schön frische, zitronenartige Aroma von Kaffirlimettenblättern schmeckt natürlich nach weiten Sandstränden und warmen Abendspaziergängen im rosaroten Sonnenuntergang. Sie gelten übrigens als das Gewürz der thailändischen Küche sowie der südostasiatischen Küche. Doch besonders die Thaiküche verwendet übrigens die frische Zitrusnote der Kaffirlimettenblätter, um die Aromen süß, sauer, salzig und scharf harmonisch abzuschmecken.

Der Geschmack von den Blättern zeichnet sich auch durch ein leicht herbes, frisches und zitronenartiges Aroma aus. Zerreiben Sie das Blatt zwischen den Fingern, steigt Ihnen ein schön zitroniger Duft in die Nase.

Wir unterstützen: <https://blindenwerk.de/jetzt-spenden/brillen-spenden/> (unbezahlte Werbung)

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=150>

17. Than Shwe, Myanmar



Birmanisches Huhn

Menge: 8 Portionen

3 Kilogramm Huhn, zerlegt in Keulen, Schenkel, Flügel, Brust

4 Esslöffel Speiseöl oder Ghee

3 Gemüsezwiebeln, gehackt

6 Lorbeerblätter

4 Teelöffel Kurkumapulver

1 Teelöffel Chilipulver

1 Teelöffel Kardamompulver

1 Teelöffel Kreuzkümmelpulver

1 Teelöffel Korianderpulver

1 Teelöffel Ingwerpulver

2 Zimtstangen

4 Stängel Zitronengras, gehackt, weißer Teil

12 Knoblauchzehen

500 Milliliter Hühnerbrühe

Spülen Sie zuerst das Hühnerfleisch mit kaltem Wasser ab, lassen Sie es in einem Sieb gut abtropfen und schneiden Sie das Fleisch dann in Würfel. Danach ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihn in Würfel. Nun ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden Sie sie ebenfalls in Würfel. Dann erhitzen Sie das Speiseöl in einer großen Pfanne und dünsten die Zwiebelwürfel darin unter Rühren glasig. Danach geben Sie die zerdrückten Lorbeerblätter, den Kurkuma, das Chilipulver, den Kardamom, den Kreuzkümmel, den Koriander, den Ingwer, die Knoblauchwürfel, die Zimtstange und das Zitronengras hinzu. Nun braten Sie die Zutaten unter Rühren (mit einem Kochlöffel rühren) etwa 1 Minute, bis sie duften.

Anschließend rühren Sie die Fleischwürfel unter, bis sie sich mit der Mischung überzogen haben. Danach rühren Sie die Hühnerbrühe ein und kochen das Huhn in etwa 45 Minuten bis 60 Minuten zart. Zum Schluss richten Sie das Gericht auf vorgewärmten flachen Tellern an und servieren es Ihren Gästen zum Beispiel mit gekochtem Reis.

Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:

Bambussprossen (in der chinesischen Küche oft Bambussprosslinge genannt)

Die Bambussprossen bekommen Sie zu jeder Jahreszeit. Sie sind sehr zarte, sehr schmackhafte Triebe, die sich gegart wie Gemüse verwenden lassen. Bambussprossen sind Gräser und werden in den tropischen Gebieten Ostasiens angebaut. Sie unterscheiden sich durch 45 Gattungen und ebenso gibt es 200 verschiedene Arten von Bambussprossen.

Die Bambussprossen sind ein spargelartiges Gemüse aus Hinterindien und China. Die Pflanze an sich ist ein Riesengras, welches bei essbaren Sorten saftige Triebe ausbildet. Sie sind außer in Europa und der Antarktis auf allen Kontinenten beheimatet.

Wir unterstützen: <https://blindenwerk.de/jezt-spenden/brillen-spenden/> (unbezahlte Werbung)

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=150>

18. Robert Mugabe, Zimbabwe



Huhn in Erdnusssauce

Menge: 2 Portionen

400 Gramm Hähnchenbrustfilets, geschnitten

2 Scheiben Ingwer

4 Zehen Knoblauch

2 Teelöffel Currypulver

2 Esslöffel Speiseöl

2 Esslöffel Kokosmilch

2 Teelöffel Chilipulver

4 Esslöffel Erdnussbutter

2 Esslöffel braunen Zucker

2 Teelöffel Fischsauce

250 Milliliter Kokosmilch

2 Teelöffel Currypaste, rot

4 Esslöffel Speiseöl

2 Zwiebeln, gehackt

Spülen Sie das Hähnchenfleisch mit kaltem Wasser ab, lassen Sie es in einem Sieb gut abtropfen und schneiden Sie das Fleisch in Würfel.

Danach Pürieren Sie den geschälten Ingwer (siehe Tipp), den abgezogenen Knoblauch, das Currypulver, 1 Esslöffel Speiseöl und 1 Esslöffel Kokosmilch in einem Messbecher mit dem Pürierstab.

Dann geben Sie das Gemisch über das Fleisch, mischen es einmal gut durch und lassen das Fleisch etwa 60 Minuten marinieren (einfach ruhen lassen). Nach der Ruhezeit vermischen Sie das Chilipulver in einer Schüssel mit der Erdnussbutter, dem braunen Zucker, der Fischsauce, 125 Milliliter Kokosmilch und der Currypaste.

Anschließend ziehen Sie die Zwiebel ab, schneiden sie in Würfel, erhitzen etwas Speiseöl in einer Pfanne und braten die Zwiebelwürfel darin an. Dann geben Sie das marinierte Fleisch dazu und braten es gar. Jetzt fügen Sie die Erdnusssauce dazu und lassen die Zutaten etwa 2 Minuten unter ständigem Rühren köcheln. Zum Schluss richten Sie das Gericht auf vorgewärmten flachen Tellern an und servieren es Ihren Gästen zum Beispiel mit Reis.

Unser Tipp, Ingwer putzen: Nehmen Sie dazu den Ingwer in die eine Hand und einen Esslöffel in die andere. Danach halten Sie den Löffel mit der Kante von der Innenseite dicht an die Knolle, so wie man einen Gemüseschäler halten würde. Dann schaben Sie die Schale vorsichtig mit dem Löffel ab. Das funktioniert auch an den unebenen und knubbeligen Stellen problemlos.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:

Baharat (syrisches Gewürz)

Baharat ist dem französischen Viergewürz sehr ähnlich, allerdings ist auch Kardamom eine Zutat. Dieses Gewürz ist ein sehr alltägliches Gewürz in der arabischen Küche. Gewöhnlich wird es kurz in Butter angebraten. Weil Baharat sehr stark ist, reicht je nach Gericht etwa ein halber Teelöffel. Es wird besonders gerne zum Würzen von Lammfleisch und Fleisch verwendet.

Baharat bedeutet übersetzt übrigens schlicht "Gewürze" - Baharat ist also im Prinzip ein Basis Grillgewürz. Das Gewürz dient zu dem als kräftiges Gewürz für Fleisch und Gemüse, Soßen und Eintöpfe. Bei der Dosierung sollten Sie aufgrund des sehr pikanten und starken Charakters vorsichtig sein. Baharat ist im arabischen Raum eine alltägliche Gewürzmischung, nicht nur in Syrien. Es gibt diverse Varianten und ist wie im Beispiel des Currys regional verschieden.

Wir unterstützen: <https://blindenwerk.de/jezt-spenden/brillen-spenden/> (unbezahlte Werbung)

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=150>

19. Phankham Viphavanh, Laos



Khao Poon Suppe

Menge: 3 Portionen

½ Hähnchen oder Hühnerschenkel
0,8 Liter Wasser
½ Stück Zitronengras
1/2 Teelöffel Tafelsalz

Für die Suppe:

½ Esslöffel Sesamöl oder Kokosöl
1 Zwiebel, rot oder weiß, klein gewürfelt
2 kleine Knoblauchzehen, klein gewürfelt
3 Zentimeter Ingwer, klein gewürfelt
½ Stück Galgant, klein gewürfelt oder dünne Scheiben
1 Chilischote, in dünne Ringe geschnitten
1 Esslöffel Currypaste, rot
½ Teelöffel Currypaste, gelb
3 Kaffir-Limettenblätter, frische oder getrocknete
1 Esslöffel Fischsauce
½ Esslöffel Hühnerbrühe, instant
¼ Teelöffel braunen Zucker
1 Dose Kokosmilch, 400 Milliliter
½ Dose Bambussprosse, etwa 70 Gramm

Für die Suppeneinlage:

150 Gramm Reisnudeln, Vermicelli (Fadennudeln) oder Tagliatelle (Bandnudeln)

Für die Varianten:

1 große Möhre
1 ½ Handvoll Pak Choi, Chinakohl oder Spitzkohl
1 Handvoll Sojasprossen
1 Handvoll Pilze zum Beispiel Enoki Pilze oder Champignons
½ Handvoll Lauchstangen oder Frühlingszwiebeln
1 Handvoll Koriander, grob gehackt
1 Limette, in 6 Spalten geschnitten
eventuell Chili Öl oder Chilisauce
eventuell Sojasauce
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

etwas Küchentrepp

Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:

Zitronenpfeffer

Der Zitronenpfeffer ist eine beliebte Gewürzmischung aus geschroteten Pfefferkörnern und granulierter Zitronenschale. Diese Mischung ist natürlich nicht zu verwechseln mit dem indonesischen Zitronenpfeffer von *Zanthoxylum acanthopodium* einer Sorte des Szechuanpfeffers. Bei der Herstellung von Zitronenpfeffer werden Pfefferkörner und Zitronenschale vermischt, damit der Pfeffer das Zitrusöl aufnimmt, danach wird die Mischung gebacken und getrocknet und kann anschließend als Würzmittel verwendet werden. Kommerziell erhältlicher Zitronenpfeffer ist allerdings meistens keine solche Gewürzmischung, sondern ein Gewürzsalz, das neben Pfeffer und Zitrone als Hauptzutut Salz enthält und sehr oft auch noch andere Zusätze, wie Knoblauch, Kräutermischungen, Zucker, Glutamat, Kurkuma, Aroma und Ähnliches.

Fortsetzung: Khao Poon Suppe

Die Suppe ist auch bekannt unter Kapoon Soup (Rote Curry Nudelsuppe).

Für den Fond:

Geben Sie in einen Topf kaltes Wasser und etwas Tafelsalz. Dann halbieren Sie das mit kaltem Wasser abgespülte und kurz trocken geschüttelte Zitronengras der Länge und zerklopfen es etwas mit dem Messerrücken eines großen Küchenmessers (oder einem Küchenbeil). Anschließend geben Sie das Zitronengras in den Topf. Danach spülen Sie das Hähnchen mit kaltem Wasser ab, lassen es in einem Sieb gut abtropfen und zerlegen das Hühnchen in vier Teile. Nun geben Sie die Hähnchenbeine und die Flügel ganz in das Wasser, das Fleisch soll möglichst mit Wasser bedeckt sein. Danach bringen Sie das Wasser mit aufgelegtem Deckel zum Kochen.

Nun lassen Sie das Hähnchen etwa 40 Minuten köcheln, nehmen das Fleisch dann mit einer Schaumkelle heraus und lassen es etwas abkühlen. Den Hühnerfond heben Sie bitte für später auf. Wenn das Fleisch etwas abgekühlt ist lösen Sie es mit einer Gabel von den Knochen und zerpflücken das Fleisch mit der Gabel. Außerdem entfernen Sie die Haut, die Knochen und das Zitronengras.

Anschließend entfetten Sie den Hühnerfond mit einer. Dazu lassen Sie den Fond durch ein Sieb, mit Küchenkrepp ausgelegt, laufen.

Für die Suppe:

Ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden Sie sie in Würfel. Danach ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihn ebenfalls in Würfel. Außerdem putzen Sie den Ingwer (siehe Tipp). Dann erhitzen Sie in einem großen Topf das Speiseöl und dünsten darin die Zwiebelwürfel glasig. Jetzt geben Sie den gewürfelten Knoblauch, den Ingwer und der Galgant hinzu und schwitzen die Zutaten unter Rühren etwas an. Dann geben Sie die rote Currypaste, die gelbe Currypaste und die mit kaltem Wasser abgespülte Chilischote dazu, rühren die Zutaten mit einem Kochlöffel um und lassen sie kurz mitbraten.

Danach fügen Sie eine halbe Dose Kokosmilch hinzu und rühren nochmal gut um. Nun geben Sie das klein gerupfte Fleisch hinzu, rühren wieder um und lassen die Zutaten etwa 5 Minuten köcheln. Danach geben Sie die Instant Hühnerbrühe mit in den Topf und fügen die Fischsoße hinzu.

Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:

Harissa

Harissa ist Püree, eine Gewürzmischung auf Basis roten Chilis und Cayennepfeffer. Hinzu kommt noch Speiseöl, Knoblauch, Minzblättern und bis zu 20 weiteren Gewürzen.

Harissa ist das Nationalgewürz in Tunesien, aber auch in ganz Nordafrika und im Nahen Osten.

Fortsetzung: Khao Poon Suppe

Dann streuen Sie den braunen Zucker mit ein und fügen die restliche Kokosmilch hinzu. Aufgegossen wird der Topf danach mit dem entfetteten Hühnerfond. Jetzt geben Sie noch die Kaffir-Limettenblätter hinzu, fügen die Bambussprossen hinzu, rühren die Suppe gut mit dem Kochlöffel um und lassen sie weitere 10 Minuten köcheln bei mäßiger Hitze lassen. Abgeschmeckt wird die Suppe mit Tafelsalz, Pfeffer und eventuell Chili Öl oder scharfer Chilisoße.

Für die Suppeneinlagen:

Übergießen Sie die Reismudeln in einer Schüssel mit kochendem Wasser, geben Sie etwas Tafelsalz hinzu und lassen Sie die Nudeln nach Packungsangabe je nach Dicke 10-15 Minuten einweichen. Danach gießen Sie die Nudeln durch ein Sieb. Nun schrecken Sie die Nudeln mit kaltem Wasser ab und lassen sie in dem Sieb gut abtropfen. Dann geben Sie einen Spritzer Sesamöl über die Nudeln und vermischen sie etwas, damit die Nudeln nicht zusammenkleben.

Es kommen übrigens, je nach Vorliebe oder was gerade erhältlich ist, einige der Zutaten zur Suppe:

- 2 Möhren in feine Streifen geschnitten oder grob geraspelt.
- 2 Handvoll Pak Choi oder Chinakohl oder Spitzkohl in dünne Streifen geschnitten.
- 2 Handvoll asiatische Pilze zum Beispiel Enoki Pilze oder Champignons, in dünne Scheiben geschnitten.
- 2 Handvoll Sojasprossen.
- 2 Handvoll Lauch- oder Frühlingszwiebeln, in Ringe oder Scheiben geschnitten.

Dann richten Sie die Suppe in großen (asiatischen) vorgewärmten Suppenschüsseln oder in Suppentellern an. Dazu geben Sie zuerst die vorbereiteten Nudeln in die Suppenschüsseln, dann geben Sie das Gemüse, die Pilze, die Sprossen, und so weiter. über die Nudeln. Danach schöpfen Sie die heiße Suppe mit dem Fleisch über die Einlage, garnieren sie mit gehacktem Koriander, einer mit heißes Wasser abgespülten Limettenspalte und einer Chilischote und servieren das Gericht danach Ihren Gästen.

DIE WELT FÜR TIERE VERÄNDERN

Animal Equality nutzt verschiedene Strategien und Kampagnen, um zu erreichen, dass alle Tiere mit Mitgefühl behandelt werden.

VIDEO ANSEHEN:

<https://www.youtube.com/watch?v=yZJZBZ5xJzI>
(english)

Fortsetzung: Khao Poon Suppe

Auf den Tisch geben Sie bitte scharfe Chilisoße, Sojasoße, und so weiter. Gegessen wird die Suppe mit Stäbchen und einem Esslöffel.

Unsere Tipps:

Die Suppe wird mit Fleisch und Knochen viel besser als nur mit Fleisch ohne Knochen. Sie könne die Suppe außerdem auch sehr gut einfrieren. Die Nudeln und die frischen Zutaten geben Sie dazu frisch dazu.

Wir unterstützen: <https://blindenwerk.de/jetzt-spenden/brillen-spenden/> (unbezahlte Werbung)

Europa DAS ENDE DER ZWANGSMAST

Animal Equality fordert in einer Kampagne, dass Cem Özdemir und die Bundesregierung sich auf europäischer Ebene für ein Ende der Zwangsfütterung in der Europäischen Union einsetzen: Das EU-weite Verbot der Zwangsfütterung reicht nicht aus. Denn fünf Länder umgehen das Verbot, sodass je nach Schätzung zwischen 10 und 70 Millionen Enten und Gänse pro Jahr in der EU zwangsgefüttert werden. Wir fordern ein Höchstgewicht der vermarkteten Stopflebern. Denn die Gewinnmaximierung der Stopfleberindustrie funktioniert über Gewichtsmaximierung der Lebern von Enten und Gänsen mittels Zwangsfütterung. Eine wirksame Unterbindung dieser Maximierung würde die Zwangsfütterung unwirtschaftlich machen und so effektiv ihr Aus bedeuten.

Mehr dazu: <https://animalequality.de/kampagnen/ende-der-zwangsmast>

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=150>

20. Präsident Hadi, Jemen



Zurbian

Menge: 3 Portionen

200 Gramm Basmatireis
 1 Zwiebel
 1 Zehe Knoblauch
 etwas Speiseöl
 2 Kartoffeln (mehligkochend)
 500 Gramm Hähnchenunterkeulen
 1 Möhre
 1 Teelöffel Gewürzmischung Baharat
 ½ Teelöffel Curry
 ½ Teelöffel Pfeffer, frisch aus der Mühle
 ½ Teelöffel Tafelsalz
 etwas Butter
 20 Gramm Mandelblättchen

Schälen Sie die Kartoffeln und die Möhren und spülen Sie beide Zutaten mit kaltem Wasser ab bevor Sie sie mit einem sauberen Küchentuch trockenreiben und in Würfel schneiden.

Danach ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden Sie sie in kleine Würfel. Dann ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihn ebenfalls in Würfel. Danach erhitzen Sie etwas Speiseöl in einer Pfanne und dünsten die Zwiebelwürfel sowie die Knoblauchwürfel darin an.

Anschließend häuten Sie die Hähnchenkeulen, spülen sie einmal mit kaltem Wasser ab, lassen die Keulen in einem Sieb gut abtropfen und zerlegen sie auch in kleinere Stücke (etwa 3 Teile aus jeder Keule). Die Hähnchenteile geben Sie nun zu den Zwiebeln in der Pfanne geben und braten sie mit an. Dabei wenden Sie die Keulen bitte gelegentlich. Danach geben Sie die Gewürze bis auf das Tafelsalz hinzu, fügen dann die Kartoffeln und Möhren hinzu und braten die Zutaten mit. Jetzt legen Sie einen Deckel auf die Pfanne und dünsten die Zutaten etwa 30 Minuten, bis alles gar ist. Dabei rühren Sie bitte gelegentlich mit einem Kochlöffel um damit nichts anbrennt.

Europa EU FOR ANIMALS

Im Rahmen einer großen, europäischen Kampagne verschiedener Tierschutzorganisation fordern wir eine Verbesserung des Tierschutzes in der EU. Dafür soll ein EU-Kommissionsmitglied für Tierschutz ernannt werden. Denn der Tierschutz erhält eine größere Bedeutung, wenn diese Verantwortung im Namen der zuständigen Generaldirektion und auch in der Berufsbezeichnung des zuständigen EU-Kommissionsmitglieds explizit zum Ausdruck gebracht wird. Im gegenwärtigen Kontext würde die Zuständigkeit des Kommissionsmitglieds bei „Gesundheit, Lebensmittelsicherheit und Tierschutz“ liegen.

Mehr dazu: <https://www.euforanimals.eu/de?org=50>

Wir unterstützen: <https://blindenwerk.de/jetzt-spenden/brillen-spenden/> (unbezahlte Werbung)

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=150>

21. Abd al-Aziz ibn Saud, Saudi-Arabien



Frittierte, gewürzte Eier

Menge: 2 Portionen

2 Eier (Größe M)
 1 ½ Esslöffel Ghee
 etwas Tafelsalz
 1/2 Teelöffel Paprikapulver, rosenscharf
 etwas Pfeffer, schwarzer, frisch aus der Mühle
 1/2 Teelöffel Zimtpulver

Kochen Sie die Eier etwa 10 Minuten hart, schrecken Sie sie danach mit kaltem Wasser ab und pellen Sie die Eier. Dann schneiden Sie jedes Ei vorsichtig rundum fünfmal längs ein. Der Eidotter darf natürlich nicht beschädigt werden! Das Ghee erhitzen Sie anschließend stark in einer Kasserolle und braten die Eier rundherum goldbraun.

Jetzt vermischen Sie die Gewürze gut in einem kleinen Schälchen miteinander, streuen sie dann über die Eier und schwenken die Eier eine weitere Minute im Speiseöl.

Zum Schluss servieren Sie den Snack heiß und reichen Ihren Gästen Fladenbrot dazu, um das gewürzte Speiseöl aufzutunken.

Deutschland NO ANIMAL LEFT BEHIND

Animal Equality startet gemeinsam mit anderen Organisationen die Kampagne „No Animal Left Behind“. Diese soll eine gründliche Überprüfung der europäischen Tierschutzgesetzgebung erreichen, damit die grundlegenden Rechte von Tieren wirksam umgesetzt werden können: Das Recht auf Gesundheit, das Recht auf ein selbstbestimmtes Leben, das Verbot von Lebetiertransporten, das Recht, ihr natürliches Verhalten auszuleben, das Recht auf arttypische Ernährung, das Recht auf psychische Gesundheit sowie die Beendigung jeglicher Art von Rassen- oder Arten-Diskriminierung.

Mehr dazu: <https://animalequality.de/kampagnen/no-animal-left-behind>

Wir unterstützen: <https://blindenwerk.de/jezt-spenden/brillen-spenden/> (unbezahlte Werbung)

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=150>

22. Aguila Saleh Issa, Libyen



Fischpfanne mit Blauschimmelkäse

Menge: 2 Portionen

300 Gramm Fisch (zum Beispiel Rotbarsch oder Zander, Küchenerfertig)
 2 kleine Frühlingszwiebeln mit Grün
 1 große Möhre
 150 Milliliter Wasser
 50 Gramm Blauschimmelkäse (wer den nicht mag, nimmt eine weiße Variante nach Geschmack)
 50 Milliliter Crème fraîche
 4 Esslöffel Speiseöl
 etwas Zitronenpfeffer
 ¼ Teelöffel Gewürzmischung Harissa
 eventuell etwas Tafelsalz
 etwas Dill, frischer, fein gehackt

Spülen Sie den Fisch mit kaltem Wasser ab, tupfen Sie ihn kurz mit einem Küchentuch trocken und schneiden Sie den Fisch danach in Würfel. Dann spülen Sie die Frühlingszwiebeln ebenfalls kurz mit kaltem Wasser ab und schneiden sie in Ringe. Außerdem schälen Sie bitte die Möhre und schneiden sie in Streifen.

Anschließend erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einer Pfanne und braten die Fischstücke darin bei großer Hitze an. Danach bestreuen Sie den Fisch in der Pfanne mit dem Zitronenpfeffer und würzen ihn mit Harissa. Dann ziehen Sie die Pfanne von der Kochstelle und halten sie warm.

International WARUM BRENNT BRASILien

Animal Equality hat eine internationale Kampagne ins Leben gerufen, in der wir die immer weiter expandierende und unregulierte Fleischindustrie in Brasilien als Hauptursache für die weitreichende Umweltzerstörung und einige der schlimmsten Misshandlungen von Tieren in diesem Land entlarven. Diese Verwüstung und dieses Leid sind eine direkte Folge der illegalen Brände und der Abholzung der Feuchtgebiete im Pantanal und in den Cerrado-Savannen.

Mehr dazu: <https://animalequality.de/kampagnen/rodung-in-brasilien#petition>

Wir unterstützen: <https://blindenwerk.de/jetzt-spenden/brillen-spenden/> (unbezahlte Werbung)

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=150>

Fortsetzung: Fischpfanne mit Blauschimmelkäse

In einer weiteren Pfanne erhitzen Sie das restliche Speiseöl und braten die Frühlingszwiebeln und die Möhren an. Dann decken Sie die Pfanne mit einem Deckel zu und dünsten die Zutaten bei kleiner Hitze bissfest. Bei Bedarf können Sie ein klein wenig Wasser zugeben. Nun geben Sie den Käse und den Fisch mit in die zweite Pfanne, erwärmen das Ganze nochmal und mischen dann die Crème fraîche (Jetzt dürfen die Zutaten nicht mehr kochen, da sonst die Crème fraîche gerinnt!)

Zum Schluss streuen Sie reichlich frischen (mit kaltem Wasser abgespülten, trocken geschüttelten geschnittenen) Dill über das Gericht und servieren das Gericht sofort Ihren Gästen auf vorgewärmten flachen Tellern.

Unser Tipp:

Servieren Sie Couscous mit Gemüse dazu.

Deutschland HÜHNERLEID BEI WIESENHOFVERTRAG SPARTNER

Animal Equality hat eine Undercover-Recherche aus dem Hühnerbetrieb eines Vertragspartners von Wiesenhof veröffentlicht. Die Aufnahmen zeigen gravierende Verstöße gegen geltende Tierschutzvorschriften: unter anderem Tötungsversuche durch Umdrehen der Hälse ohne Betäubung, Tiere, die getreten werden, verwesende Kadaver zwischen lebenden Hühnern. Um solche Vorfälle zu verhindern, haben wir uns an einer Kampagne beteiligt: Die Tierschutz-Nutztierhaltungsverordnung muss an Vorgaben des Tierschutzgesetzes angepasst werden. Außerdem müssen Tierhaltungsbetrieben öfter kontrolliert werden. Dazu fordern wir eine Verschärfung des Strafrechtes im Tierschutz, um Verstöße gegen das Tierschutzgesetz wirkungsvoller ahnden zu können.

Mehr dazu: <https://animalequality.de/kampagnen/huehnerleid#petition>

Wir unterstützen: <https://blindenwerk.de/jetzt-spenden/brillen-spenden/> (unbezahlte Werbung)

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=150>

23. Évariste Ndayishimiye, Burundi



Kidneybohnen mit Kochbananen

Menge: 2 Portionen

500 Gramm rote Kidney Bohnen getrocknet oder aus der Dose

1/2 Esslöffel Bohnenkraut

4 Kochbananen

2 Esslöffel Speiseöl

1 Zwiebel, in Streifen

etwas Tafelsalz

etwas Cayennepfeffer

Weichen Sie die getrockneten Bohnen etwa 3 Stunden in einer Schüssel mit kaltem Wasser ein. Danach kochen Sie die Bohnen in frischem Wasser mit dem Bohnenkraut in etwa 30 Minuten gar. Anschließend gießen Sie die Bohnen durch ein Sieb, schrecken sie mit warmem Wasser und lassen die Bohnen gut abtropfen. Wenn Sie Bohnen aus der Dose verwenden, gießen Sie diese bitte durch ein Sieb und mit spülen sie mit kaltem Wasser ab.

Nun ziehen Sie die Banane ab und schneiden sie grob klein.

Danach ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie in Würfel. Dann erhitzen Sie das Speiseöl in einer Pfanne und dünsten die Zwiebelwürfel darin glasig. Jetzt fügen Sie die Bohnen, die Bananen, das Tafelsalz und den Cayennepfeffer hinzu und dünsten die Zutaten etwa 2 Minuten unter Rühren.

Danach geben Sie 4 Tassen Wasser mit in die Pfanne und lassen alles bei großer Hitze köcheln, bis die Bananen gar sind und etwa 250 Milliliter Flüssigkeit übrig sind.

Zum Schluss richten Sie das Gericht in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren es Ihren Gästen.

Deutschland NEIN ZU KASTENSTÄNDEN

Animal Equality hat eine Kampagne gestartet, um die geplante Kastenstand-Neuregelung von Bundeslandwirtschaftsministerin Julia Klöckner zu verhindern. Die Neuregelung würde Tierschutzvorgaben in Deutschland verschlechtern. Ein Skandal – denn dieses Vorgehen erhöht nicht nur zusätzlich das Leid für die Schweinemütter, sondern ist auch eindeutig verfassungswidrig, da im Tierschutz das Verschlechterungsverbot gilt.

Mehr dazu: <https://www.change.org/p/mitglieder-des-bundesrates-schweine-raus-aus-kastenst%C3%A4nden>

Wir unterstützen: <https://blindenwerk.de/jezt-spenden/brillen-spenden/> (unbezahlte Werbung)

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=150>

Index:Äthiopien - Äthiopisches Kohlgericht **Seite:** 03Iran - Khoesht ba roasch **Seite:** 04-05Usbekistan - Plow **Seite:** 06-08Eritrea - Tsebhi Birsen mit Injera **Seite:** 09-10Turkmenistan - Dolma **Seite:** 11-12Sudan - Auberginensalat mit Erdnuss - Joghurtcreme **Seite:** 13-14Myanmar - Birmanisches Huhn **Seite:** 15Simbabwe - Huhn in Erdnussauce **Seite:** 16Laos - Khao Poon Suppe **Seite:** 17-20Jemen - Zurbian **Seite:** 21Saudi-Arabien - Frittierte, gewürzte Eier **Seite:** 22Libyen - Fischpfanne mit Blauschimmelkäse **Seite:** 23-24Burundi - Kidneybohnen mit Kochbananen **Seite:** 25

Kochbuch der Autokraten
und Despoten (Teil 1,
PDF-Buch)

<https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=583>

(letzte Aktualisierung:
04.07.2021)

Wir unterstützen: <https://blindenwerk.de/jetzt-spenden/brillen-spenden/> (unbezahlte Werbung)

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=150>