



<https://www.katholisch.de/dossier/125-hilfswerke>

Nebenbei: katholische Christen wollen nicht nur beten, wir wollen auch helfen und die Welt versuchen etwas besser zu machen. Deshalb verlinkt der Autor an dieser Stelle: <https://www.aktion-deutschland-hilft.de> , <https://www.unicef.de> , <https://www.thw.de> und <https://www.katholisch.de/dossier/125-hilfswerke> (unbezahlte Werbung, wir haben mit den Internetseiten nichts zu tun)!



### Liste von Kriegen

[https://de.wikipedia.org/wiki/Liste\\_von\\_Kriegen](https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_von_Kriegen)  
(unbezahlte Werbung)

### Krieg Kochbuch

Köche-Nord.de (<https://xn--kche-nord-07a.de/>)



[https://en.wikipedia.org/wiki/Lists\\_of\\_wars](https://en.wikipedia.org/wiki/Lists_of_wars)  
(unpaid advertising)

Imprint:

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

This document is licensed under Creative Common Lizenz BY-SA 3.0.

(c) 2023 Marcus Petersen-Clausen

(c) 2023 Köche-Nord.de



## Krieg Kochbuch

### Vorwort:

Sehr geehrte User von Köche-Nord.de!

Ich habe aufgrund vieler Kriege die in Vergessenheit geraten sind in diesem Kochbuch einmal aus allen 25 Ländern in denen 2021 ein bewaffneter Konflikt statt fand ein schmackhaftes Kochrezept rausgesucht. Mit dieser Aktion möchte ich versuchen auf die Konflikte aufmerksam machen und Ihnen auch mal etwas positives aus diesen Ländern vorstellen (nämlich ein köstliches Kochrezept).

In diesen Ländern fanden im Jahr 2021 insgesamt 28 Kriege und bewaffnete Konflikte statt (nach der Arbeitsgemeinschaft Kriegsursachenforschung):

1. Kolumbien seit 1964, Seite: 03
2. Chile (Indigene Milizen) seit 2021 (bewaffneter Konflikt), Seite: 04
3. Mali seit 2012, Seite: 05
4. Nigeria (Boko Haram) seit 2009, Seite: 06
5. Kamerun (Ambazonien) seit 2018, Seite: 07
6. Zentralafrikanische Republik seit 2006, Seite: 08
7. Demokratische Republik Kongo seit 2005, Seite: 09
8. Äthiopien (Tigary) seit 2020, Seite: 11
9. Südsudan seit 2010 (bewaffneter Konflikt), Seite: 11 - 14
10. Ägypten (IS) seit 2013, Seite: 13
  
11. Somalia seit 1988, Seite: 14
12. Mosambik seit 2019, Seite: 15
13. Ukraine seit 2014, Seite: 16
14. Türkei (Kurden) seit 2004, Seite: 17
15. Syrien seit 2011, Seite: 18
16. Irak seit 1998, Seite: 19
17. Israel/ Palästina (Gaza) seit 2021, Seite: 20 - 21
18. Jemen (Huthi) seit 2014, Seite: 22 - 23
19. Afghanistan seit 1978, Seite: 24 - 25
20. Pakistan (Taliban) seit 2007 (bewaffneter Konflikt), Seite: 26
  
21. Indien (Kaschmir und Naxaliten) seit 1990, Seite: 27
22. Indonesien (Papua) seit 2021 (bewaffneter Konflikt), Seite 28 - 29
23. Myanmar (Ostmyanmar) seit 1948, Seite: 30
24. Thailand (Südthailand) seit 2004 (bewaffneter Konflikt), Seite: 31
25. Philippinen (Mindanao) seit 1970 (bewaffneter Konflikt), Seite: 32

Viel Erfolg und Spaß mit den Rezepten,  
freundliche Grüße

Marcus Petersen - Clausen

<https://xn--kche-nord-07a.de/>

<https://Köche-Nord.de/>

<https://www.kinderprojekt-arche.de/>  
<https://www.sos-kinderdorf.de/> (unbezahlte Werbung)

## 1. Kolumbien seit 1964

Beilage:

Frittierte Kochbanane (“patacones”)

Menge: 4 Portionen

3 Bananen (Kochbananen), alternativ 2 sehr große Bananen  
500 Milliliter Rapsöl, zum Frittieren  
etwas Salz

### **Außerdem:**

etwas Küchenpapier

Erhitzen Sie das Rapsöl in einer Fritteuse oder einem großen Kochtopf. Nebenbei schälen Sie die Kochbananen und schneiden sie mit einem großen Küchenmesser in 3-5 Zentimeter große Stücke. Dann frittieren Sie die Stücke 1-2 Minuten im Fett so lange an, bis sie eine leichte bräunliche Farbe annehmen. Danach nehmen Sie die Bananen mit einer Schaumkelle heraus und legen Sie auf ein mit Küchenpapier ausgelegtes großes Brett. Anschließend drücken Sie die Bananenstücke mit einem weiteren kleinen Brett platt, damit die Stücke nicht ankleben (am besten mit leichten Drehbewegungen). Nun lösen Sie die Bananenstücke mit einem großen Küchenmesser vorsichtig vom Brettchen, geben sie und nochmals in das heiße Frittierfett und frittieren bis die Stücke bis sie knusprig braun sind. Zum Schluss nehmen Sie die Stücke wieder mit der Schaumkelle aus dem Fett, lassen sie auf frischem Küchenpapier abtropfen und bestreuen die Bananen mit etwas Salz, bevor Sie sie Ihren Gästen als Beilage servieren.

### **Unser Tipp:**

Sie können alles mögliche dazu essen; in Kolumbien sind diese “patacones” Beilage zu fast jedem Gericht. Sie können auch süß, mit Agavendicksaft, Eis, Früchten oder ähnlichem serviert werden.

## 2. Chile (Indigene Milizen) seit 2021 (bewaffneter Konflikt)

Vorspeise;

Pebre

Menge: 3 Portionen

2 Tomaten

1 Peperoni, grüne

½ mittel-große Zwiebeln

½ Zehen Knoblauch

½ kleine Paprikaschoten, grüne

¼ Bund Petersilie

2 Esslöffel Rapsöl

Salz, nach Geschmack

Außerdem (als Beilage):

etwas Weißbrot

Erhitzen Sie zuerst einen Kochtopf mit frischem Wasser und stellen Sie eine Schale mit kaltem Wasser daneben. Dann schneiden Sie die Tomaten mit einem Gemüsemesser kreuzweise an der Spitze ein und geben sie in das kochende Wasser. Nach 60 Sekunden nehmen Sie die Tomaten mit einer Schaumkelle aus dem kochendem Wasser, füllen sie zum abkühlen in das kalte Wasser in der Schüssel und ziehen anschließend die Haut der Tomaten mit dem Gemüsemesser ab. Nun vierteln Sie die Tomaten mit einem großen Küchenmesser, entfernen dabei die Kerne und schneiden das Fruchtfleisch in gleichgroße Würfel.

Danach ziehen Sie die Knoblauchzehe ab und schneiden sie mit dem großen Küchenmesser in feine Würfel. Anschließend schlitzten Sie die Peperoni mit dem Gemüsemesser auf, entfernen die Kerne, spülen die Peperoni mit kaltem Wasser aus und schneiden sie in kleine Ringe. Danach ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie ebenfalls in feine Würfel. Außerdem halbieren Sie die Paprika, entfernen das Kerngehäuse, die weißen Scheidewände und den Stielansatz und spülen die Schote mit kaltem Wasser aus, bevor Sie sie mit dem großen Küchenmesser in möglichst kleine Würfel schneiden. Anschließend mischen Sie die Zutaten in einer Schüssel. Danach spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab und schütteln sie kurz trocken. Nun nehmen Sie die Blättchen in die eine und die Petersilienstängeln in die andere Hand, drehen beide Hände in die entgegengesetzte Richtung und trennen so die Stängel von den Blättchen. Anschließend schneiden Sie die Petersilie mit dem großen Küchenmesser oder einem Wiegemesser klein und mischen sie unter die Zutaten in der Schüssel. Danach geben Sie noch 4 Esslöffel Rapsöl dazu, würzen das Pebre mit Salz und servieren es Ihren Gästen als Vorspeise mit Weißbrot.

### 3. Mali seit 2012

Suppe:

Afrikanische Bananensuppe mit Mais und Chili

Menge: 4 Portionen

2 Zwiebeln  
50 Gramm Margarine (vegane)  
1 Zehen Knoblauch  
1 Dose Mais  
4 Bananen (Kochbananen), reife  
1 Chilischote, grüne  
1 Tomate, gewürfelte  
1 Liter Gemüsebrühe (vegane)  
1 Teelöffel Estragon, frischer oder getrockneter  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
1/2 Teelöffel Muskat

Ziehen Sie als erstes die Zwiebeln ab und schneiden Sie sie mit einem großen Küchenmesser in feine Würfel. Dann ziehen Sie die Knoblauchzehe ab und schneiden Sie sie mit einem dem Küchenmesser ebenfalls in feine Würfel. Danach schälen Sie die Kochbananen und schneiden sie mit dem großen Küchenmesser in gleichgroße Scheiben. Anschließend gießen Sie den Mais in ein grobes Sieb, spülen ihn einmal mit kaltem Wasser ab und lassen den Mais gut abtropfen, bevor Sie 2 Esslöffel davon zum Garnieren zurückstellen. Außerdem schlitzen Sie die Chilischote bitte mit einem Gemüsemesser auf, entfernen den Stielansatz und schneiden die Schote in feine Ringe.

Nun erhitzen Sie die Margarine in einer Pfanne und dünsten die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze an, bevor Sie den Knoblauch dazugeben. Danach geben Sie auch die Bananen, den Mais und die Tomatenwürfeln in die Pfanne, verrühren die Zutaten mit einem Holzkochlöffel und lassen sie 5 Minuten auf kleiner Hitze schmoren. Anschließend geben Sie die Chilischote dazugeben und gießen den Inhalt der Pfanne mit der Gemüsebrühe auf, bevor Sie die Zutaten mit Salz, Pfeffer, Muskat und dem Estragon würzen. Nun lassen Sie den Inhalt der Pfanne kurz aufkochen, füllen die Suppe dann mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen, dekorieren sie mit dem restlichen Mais und servieren die Suppe Ihren Gästen.

#### Unser Tipp:

Dazu passt sehr gut Fladenbrot.

<https://www.kinderprojekt-arche.de/>  
<https://www.sos-kinderdorf.de/> (unbezahlte Werbung)

#### 4. Nigeria (Boko Haram) seit 2009

Eintopf:

Egussi, veganisiert

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Sojawürfel

1 Zwiebel

1 Dosen Tomatenmark

1 Teelöffel Sambal Oelek

¼ Teelöffel Curry

4 Esslöffel Rapsöl

1 Paket Grünkohl, Tiefkühlkost

100 Gramm Kürbiskerne, gemahlen

500 Gramm Grieß

1 Esslöffel Margarine vegane)

##### **Außerdem:**

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Lassen Sie als Erstes die Sojawürfel in einer Schüssel für etwa 10 - 12 Minuten in gekochtem Wasser einweichen.

Danach gießen Sie die Sojawürfel durch ein grobes Sieb und drücken sie gut aus, um den Sojageschmack rauszubekommen.

3 Esslöffel Rapsöl in einem Topf erhitzen und die ausgedrückten Sojawürfel darin kräftig anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Nach dem Anbraten die klein geschnittene Zwiebel zu den Sojawürfel geben, glasig braten lassen. Salz, Sambal Olek und Tomatenmark hinzugeben, verrühren und Wasser in den Topf geben. 30 Minuten köcheln lassen. Dann den Grünkohl hinzugeben. Köcheln lassen, bis dieser aufgetaut ist. Nach ca. 50 Minuten Garzeit die gemahlenen Kürbiskerne unterrühren und bei kleinster Flamme ca. 20 Minuten köcheln. (Muss am Ende aussehen wie Grünkohleintopf) Ca. 1 l Wasser aufsetzen. 1 TL Salz hinzufügen und den EL Butter. Wenn das Wasser kocht, von der Feuerstelle nehmen, Grieß einrühren. Geht am einfachsten mit einem Schneebesen. Danach den Grieß im geschlossen Topf 10 Minuten ziehen lassen.

Das Gericht wird mit den Fingern gegessen. So schmeckt es am besten.

## 5. Kamerun (Ambazonien) seit 2018

### Geflügel

#### Hähnchen in Erdnuss – Sauce (vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Kilogramm Sojawürfel  
etwas Geflügelgewürzpulver (siehe Tipp auf Seite 23)  
3 Esslöffel Rapsöl  
2 Zwiebeln  
2 Zehen Knoblauch  
1 Bund Suppengrün  
3 Tomaten, oder ersatzweise 1 Dose Pizzatomaten  
1 Paprikaschote, rote, in Streifen  
2 Esslöffel Erdnussbutter

Lassen Sie als Erstes die Sojawürfel in einer Schüssel für etwa 10 - 12 Minuten in gekochtem Wasser einweichen.

Danach gießen Sie die Sojawürfel durch ein grobes Sieb und drücken sie gut aus, um den Sojageschmack rauszubekommen. Anschließend erhitzen Sie 3 Esslöffel Rapsöl in einem Kochtopf erhitzen und braten die ausgedrückten Sojawürfel darin bei großer Hitze kräftig an, bevor Sie sie mit dem Gewürzpulver (siehe Tipp auf Seite 23) und mit Salz und Pfeffer würzen und ziehen den Kochtopf erst mal von der Kochstelle.

Nun ziehen Sie die Zwiebeln und den Knobloch ab und schneiden beide Zutaten mit einem großen Küchenmesser in feine Würfel. Danach spülen Sie das Suppengrün mit kaltem Wasser ab, entfernen eventuelle Stielansätze und schneiden das Suppengrün auch klein. Danach spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und entfernen die grünen Stielansätze, bevor Sie die Tomaten mit dem großen Küchenmesser in Würfel schneiden.

Anschließend nehmen Sie die Sojawürfel mit einer Schaumkelle aus dem Kochtopf, schieben ihn wieder auf die Kochstelle und dünsten die Zwiebeln, den Knoblauch und Gemüse im Kochtopf bei mittlerer Hitze an. Danach geben Sie die Tomaten dazu, verrühren die Zutaten mit einem Holzkochlöffel und schmoren die Tomaten ebenfalls kurz bei mittlerer Hitze an. Nun geben Sie die Sojawürfel wieder in den Kochtopf und gießen ihn außerdem mit Wasser oder Gemüsebrühe auf. Dann decken Sie den Kochtopf mit einem Deckel zu und lassen das Gericht etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren. Danach rühren Sie die Erdnussbutter mit dem Kochlöffel ein, würzen das Gericht mit Chili, Curry, Pfeffer und Gewürzpulver (siehe Tipp auf Seite 23) und lassen es ohne Deckel etwa 5 - 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln. Nach der Kochzeit geben Sie die Paprikastreifen dazu, diese sollten knackig bleiben, daher nicht mehr lange kochen lassen. Zum Schluss füllen Sie das vegane Hähnchen in Erdnuss – Sauce mit einer Schaumkelle in vorgewärmte flache Teller und servieren es Ihren Gästen.

#### Unser Tipp:

Dazu schmeckt Reis (zum Beispiel Basmatireis) oder wie in Kamerun Couscous.

<https://www.kinderprojekt-arche.de/>  
<https://www.sos-kinderdorf.de/> (unbezahlte Werbung)



## 6. Zentralafrikanische Republik seit 2006

Eintopf / Suppe

Afrikanisches Stew

Menge: 6 Portionen

12 Tomaten  
1 Dose Kidneybohnen (Abtropfgewicht ca. 255 Gramm)  
1 Esslöffel Bohnenkraut  
4 Zwiebeln  
2 Esslöffel Erdnussbutter, cremige (creamy)  
4 Teelöffel Sambal Oelek  
2 Teelöffel Kreuzkümmel  
4 Knoblauchzehen  
etwas Kräutersalz  
2 Esslöffel Rapsöl

### **Außerdem:**

eventuell Pitabrot (als Beilage)  
eventuell frischen Koriander und Minze

Ziehen Sie als erstes die Zwiebeln ab und schneiden Sie sie mit einem großen Küchenmesser in feine Würfel. Danach spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz trocken, vierteln die Tomaten, entfernen mit einem Gemüsemesser die grünen Stielansätze und schneiden die Tomaten mit dem großen Küchenmesser in grobe Würfel. Anschließend erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einem Suppentopf und dünsten die Zwiebelwürfel darin glasig. Dann geben Sie die Tomaten dazu, verrühren die Zutaten mit einem Holzkochlöffel und lassen sie bei mittlerer Hitze ca. 5 - 10 Minuten köcheln lassen, bis die Tomaten weich sind. Außerdem ziehen Sie die Knoblauchzehen ab und schneiden sie mit dem großen Küchenmesser in feine Würfel.

Nun rühren Sie den Kreuzkümmel, die Erdnussbutter (unbedingt die Variante "creamy" verwenden), etwas Sambal Oelek, die abgetropfte Bohnen sowie das Bohnenkraut, den Knoblauch und das Salz ein. Danach lassen Sie die Zutaten etwa 3 Minuten bei geringer Hitze köcheln.

Zum Schluss füllen Sie den Eintopf mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen und servieren das Gericht Ihren Gästen zum Beispiel mit Reis oder Couscous.

### **Unsere Tipps:**

Wir benutzen zur Zubereitung immer einen Wok und servieren das Gericht mit Basmatireis. Etwas frischen Koriander und Minze können Sie natürlich als kleines Highlight beim Servieren über das Stew geben.

Das afrikanische Stew schmeckt übrigens besonders lecker, wenn Sie es durchziehen lassen und noch einmal aufwärmen.

<https://www.kinderprojekt-arche.de/>  
<https://www.sos-kinderdorf.de/> (unbezahlte Werbung)



## 7. Demokratische Republik Kongo seit 2005

Fischersatz

Veganisierter Dongo Dongo

Menge: 10 Portionen

400 Gramm Zwiebeln  
5 Gramm Chilischoten  
50 Gramm Okraschoten  
30 Gramm Knoblauchzehen  
500 vegane Lachs Filets lemon & herbs (von Green Legend)  
2 Esslöffel Rapsöl  
etwas Kräutersalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem (als Beilage):

600 Gramm Wildreis oder 1,5 Kilogramm Kartoffeln (festkochend)

Ziehen Sie die Zwiebeln und die Knoblauchzehen ab und schneiden Sie sie mit einem großen Küchenmesser in feine Würfel. Danach schlitzen Sie die Chilischoten mit einem Gemüsemesser auf, entfernen eventuell die Kerne und schneiden die Schoten mit dem Gemüsemesser in feine Ringe. Anschließend spülen Sie die Okraschoten mit kaltem Wasser ab, lassen sie kurz in einem groben Sieb abtropfen und entfernen dann die Stielenden mit einem Gemüsemesser (die Schoten sollten dabei nicht verletzt werden weil sonst ihr milchiger Saft austritt). Außerdem schlitzen Sie die Chilischoten mit dem Gemüsemesser auf, entfernen eventuell die Kerne (wenn Sie es etwas schärfer mögen können Sie die Kerne auch drin lassen) und schneiden die Schoten in kleine Ringe.

Danach erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einer Pfanne, dünsten die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze an und geben den Knoblauch dazu. Wenn der Inhalt der Pfanne glasig gedünstet ist geben Sie die Chili- und Okraschoten dazu, würzen den Zutaten mit Salz und Pfeffer und garen alles bei mittlerer Hitze bissfest.

Anschließend löschen Sie den Inhalt der Pfanne mit Wasser ab, bis das Gemüse bedeckt ist und lassen ihn ca. 20 - 30 Minuten bei mittlerer Hitze leicht kochen. Während der Kochzeit zerkleinerten Sie den Fischersatz, geben ihn nach der Kochzeit dazu und lassen das Gericht nochmal aufkochen.

Zum Schluss füllen Sie das Dongo Dongo mit einem großen Kochlöffel auf vorgewärmte flache Teller und servieren es Ihren Gästen zum Beispiel mit Reis oder Kartoffel.

<https://www.kinderprojekt-arche.de/>  
<https://www.sos-kinderdorf.de/> (unbezahlte Werbung)

## 8. Äthiopien (Tigary) seit 2020

Eintopf

Äthiopisches Kohlgericht

Menge: 4 Portionen

125 Milliliter Rapsöl

1 mittel-große Zwiebeln,

4 mittel-große Möhren

5 mittel-große Kartoffeln (mehlig kochend)

½ Kopf Weißkohl

1 Teelöffel Salz, grobes, oder normales Salz, dann aber weniger

½ Teelöffel Pfeffer, schwarzer, frisch gemahlen

½ Teelöffel Kreuzkümmelpulver

¼ Teelöffel Kurkumapulver

Ziehen Sie als erstes die Zwiebeln ab und schneiden Sie sie mit einem großen Küchenmesser in feine Würfel. Danach schälen Sie die Möhren, entfernen die grünen Stielansätze, spülen die Möhren mit kaltem Wasser ab und reiben sie mit einem sauberen Geschirrtuch kurz trocken, bevor Sie die Möhren mit dem großen Küchenmesser in kleine Stücke schneiden. Außerdem Schälen Sie bitte die Kartoffeln, spülen sie ebenfalls mit kaltem Wasser ab und reiben die Kartoffeln mit dem Geschirrtuch trocken, bevor Sie sie mit dem großen Küchenmesser vierteln und in ca. 2 Zentimeter große Würfel schneiden. Anschließend vierteln Sie auch den Weißkohl, entfernen die äußeren Blätter und den Stielansatz und hobeln den Kohl auf eine Küchenreibe in eine Schüssel

Nun erhitzen Sie das Rapsöl in einem Kochtopf und dünsten die Möhren sowie die Zwiebeln darin ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze. Danach geben Sie die Gewürze und den Kohl dazu, verrühren die Zutaten mit einem Holzkochlöffel und garen sie etwa 15 bis 20 Minuten mit aufgelegtem Deckel. Anschließend geben Sie die Kartoffelwürfel mit in den Kochtopf, verrühren die Zutaten nochmal und garen sie mit aufgelegtem Deckel bei geringer Hitze, bis die Kartoffeln gar sind (das dauert noch etwa 20 bis 30 Minuten, je nach Größe der Würfel).

Zum Schluss ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle, füllen den Eintopf mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller und servieren ihn Ihren Gästen.

### Unsere Tipps:

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

Mit der Gelbwurz (Kurkuma) sollte Sie es nicht übertreiben, das können Sie bei hochgerechneten Portionsangaben gerne reduzieren. Ein Holzlöffel wird davon leicht für immer gefärbt.

Wir haben es bisher sehr dünn geschnitten beziehungsweise geraspelt und mögen es so.

<https://www.kinderprojekt-arche.de/>  
<https://www.sos-kinderdorf.de/> (unbezahlte Werbung)

## 9. Südsudan seit 2010 (bewaffneter Konflikt)

Eintopf

Bohnengericht nach Südsudan

Menge: 1 Portion

1 Dose Bohnen (Saubohnen - Fava Beans)  
1/2 Esslöffel Bohnenkraut  
1 mittel-große Zwiebel  
1 Zehe Knoblauch  
2 Tomaten  
5 Esslöffel Erdnussöl  
1 Esslöffel Erdnussbutter, cremig  
1 Teelöffel Gemüsebrühe (vegan)  
1 Teelöffel Kreuzkümmel  
1 Messerspitze Chilipulver  
2 kleine pflanzliche Feta-Käse (siehe Tipp auf Seite 12)  
1 Tasse Wasser

### **Außerdem:**

etwas Fladenbrot

Füllen Sie die Bohnen aus der Dose in ein grobes Sieb und spülen Sie sie gut mit kaltem Wasser ab, bevor sie die Bohnen über einem Spülbecken abtropfen lassen. Dann ziehen Sie die Zwiebel und die Knoblauchzehe ab und schneiden sie mit dem großen Küchenmesser in feine Würfel. Danach spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und schneiden die Tomaten mit dem großen Küchenmesser in grobe Würfel. Dabei entfernen Sie bitte auch die grünen Stielansätze der Tomaten.

Anschließend erhitzen Sie das Erdnussöl in einem Kochtopf und dünsten die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig. Sobald die Zwiebelwürfel leicht gebräunt sind, geben Sie die Knoblauchwürfel dazu. Danach geben Sie Tomate ebenfalls in den Kochtopf und lassen die Zutaten bei mittlerer Hitze etwas köcheln, bis die Tomatenstücke weich sind.

Nun pürieren Sie das Ganze mit einem Pürierstab und geben dann noch die Bohnen mit dem Bohnenkraut dazu. Außerdem füllen Sie noch eine Tasse Wasser in den Topf und geben die Gewürze dazu, bevor Sie den Kochtopf mit einem Deckel verschließend und den Eintopf etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Danach nehmen Sie einen Teil der Bohnen mit einer Schaumkelle aus dem Kochtopf, geben sie in eine Schüssel und zerstampfen die Bohnen, bevor Sie die Erdnussbutter mit einem Esslöffel einrühren, bis die zerstampften Bohnen angedickt sind.

Anschließend füllen Sie die Bohnen in vorgewärmte tiefe Teller, übergießen sie mit Rapsöl und bestreuen die Bohnen mit dem zerdrücktem pflanzlichem Feta-Käse (siehe Tipp auf Seite 12) sowie etwas Kreuzkümmel. Zum Schluss servieren Sie das Gericht Ihren Gästen mit einem Fladenbrot, welches als "Besteck" dient.

<https://www.kinderprojekt-arche.de/>  
<https://www.sos-kinderdorf.de/> (unbezahlte Werbung)

**Unser Tipp:**

pflanzlicher Feta-Käse

Menge: 2 kleine Feta-Käse

Für zwei rechteckige Backförmchen (etwa 8 x 5 cm) benötigen Sie:

150 Gramm Mandeltrester oder gemahlene Mandeln  
2 kleine Knoblauchzehen  
2 1/2 Esslöffel Zitronensaft  
3 Esslöffel Olivenöl  
100 Milliliter Wasser  
1 Teelöffel Tafelsalz

Mit einem starken Mixer geht die Zubereitung des veganen Feta-Käses am leichtesten von der Hand, aber auch ein Pürierstab eignet sich gut. Gehen Sie Schritt für Schritt wie folgt vor:

Den Knoblauch schneiden Sie klein und geben ihn zusammen mit den anderen Zutaten in den Mixer. Dann mixen Sie alles 1-2 Minuten, bis eine homogene, dickflüssige Masse entstanden ist.

Die Masse teilen Sie auf zwei kleine Backförmchen (zum Beispiel aus Silikon) auf und streichen sie glatt.

Dann backen Sie das Ganze im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Celsius etwa 35-45 Minuten lang, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist.

Nach dem Abkühlen können Sie den Mandel-Feta einfach aus den Förmchen stürzen und aufschneiden wie normalen Feta-käse. Je nach Backzeit erreicht er eine streichfähige bis bröselige Konsistenz. Im Kühlschrank lässt sich der Käseersatz 4-5 Tage lang aufbewahren.

**Weiterer Tipp:**

Aufpeppen lässt sich dein veganer Feta-käse noch mit zusätzlichen Gewürzen oder Gemüsestückchen im Teig. Unser Favorit sind zwei Esslöffel klein geschnittene schwarze Oliven und die Nadeln eines Rosmarinzweigs.

## 10. Ägypten (IS) seit 2013

Dessert

Om Ali

Menge: 2 Portionen

30 Gramm Cornflakes  
200 Milliliter pflanzliche Milch, heiße  
30 Gramm braunen Zucker  
½ Paket Vanillezucker, nach Belieben mehr  
25 Gramm Rosinen oder Korinthen  
10 Gramm Kokosraspel  
25 Gramm Nüsse, gehackt  
25 Milliliter Schlagfix, geschlagen

### **Außerdem:**

etwas Margarine (zum Einfetten)

Mischen Sie die Cornflakes in einer Schüssel mit der pflanzlichen Milch, dem Zucker und dem Vanillezucker. Dann füllen Sie die Hälfte der Masse in eine gut gefettete, feuerfeste Form und streuen darüber eine Schicht aus gehackten Nüssen, Rosinen/Korinthen und Kokosflocken. Anschließend bedecken Sie den Inhalt der Form mit dem Rest der Cornflakes - Mischung und bestreichen ihn gleichmäßig mit dem geschlagenem Schlagfix.

Nun gratinieren Sie das Gericht im Backofen bei 200 Grad Celsius (in der Mitte des Backofens) ca. 20 Minuten, bis die obere Schicht braun wird und servieren das Om Ali zum Schluss Ihren Gästen als Dessert.

## 11. Somalia seit 1988

Pastagericht

Spaghetti Baasto

Menge: 3 Portionen

375 Gramm Spaghetti (oder Linguine)

2 Tomaten

1 Bananen

5 Datteln

250 Milliliter Tomaten, passierte

5 Blätter Salbei

125 Milliliter Gemüsebrühe (vegane)

### **Außerdem:**

etwas Salz

Füllen Sie einen Kochtopf mit frischem Wasser, salzen Sie es etwas und bringen Sie den Topfinhalt zum Kochen, bevor Sie die Spaghetti (oder Linguine) in den Kochtopf geben und al Dente kochen (bissfest). Zwischendurch spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken, entfernen die grünen Stielansätze mit einem Gemüsemesser und schneiden die Tomaten mit einem großen Küchenmesser in grobe Stücke. Außerdem spülen Sie die Salbeiblätter mit kaltem Wasser ab und schütteln sie kurz trocken.

Anschließend geben Sie die Tomaten, Datteln und Salbeiblätter in einen weiteren Kochtopf und lassen sie kurz in der Gemüsebrühe aufkochen. Danach ziehen Sie die Bananen ab, zerdrücken sie zu einem Mus und rühren das Mus zusammen mit den passierten Tomaten unter die Tomaten-Datteln-Masse.

Nun gießen Sie die Pasta durch ein feines Sieb, schrecken sie mit warmen Wasser ab und füllen die Nudeln mit einer Nudelzange in vorgewärmte tiefe Teller. Zum Schluss geben Sie noch die mit Sauce über die Spaghetti Baasto und servieren das Gericht Ihren Gästen.

### **Unser Tipp:**

Wir nutzen gerne Linguine weil die besser schmecken und die Soße besser aufnehmen.

<https://www.kinderprojekt-arche.de/>  
<https://www.sos-kinderdorf.de/> (unbezahlte Werbung)

## 12. Mosambik seit 2019

### Eintopf

#### Matapa - Kohleintopf mit Erdnüssen und Kokosmilch

Menge: 4 Portionen

1 Kopf Weißkohl  
1 Dose Kokosmilch  
2 Becher Erdnüsse  
4 Zwiebeln  
2 Tomaten  
2 Esslöffel Rapsöl  
2 Zehen Knoblauch  
2 Becher Gemüsebrühe (vegane)  
nach eigenem Belieben Wasser

Außerdem (als Beigabe):  
240 Gramm Reis oder Xima (Maisbrei)

Vierteln Sie den Weißkohl mit einem großen Küchenmesser, entfernen Sie den Stielansatz und anschließend die äußeren Blätter, bevor Sie den Kohl auf einer Küchenreibe in eine Schüssel reiben. Nebenbei bringen Sie in einen Kochtopf etwas zum Kochen. Danach geben Sie den Kohl in das kochende Wasser und kochen ihn bei mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel etwa 20 Minuten, bis der Weißkohl weich aber noch bissfest ist.

Nun schälen Sie die Erdnüsse und mahlen sie in einem Mixer oder von Hand mit dem Mörser fein. Danach ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie mit dem großen Küchenmesser in kleine Würfel. Außerdem spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken, vierteln die Tomaten, entkernen sie, befreien die Tomaten von den grünen Stielansätzen und schneiden sie grob klein (bei Bedarf können Sie die Tomaten auch vorher kurz überbrühen und mit einem Gemüsemesser abziehen). Anschließend erhitzen Sie das Rapsöl in einem tiefen Kochtopf und dünsten die Zwiebeln darin ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze glasig. Dann geben Sie die Tomaten und den Knoblauch dazu und würzen die Zutaten mit Salz und Pfeffer, bevor Sie den Topfinhalt mit einem Holzkochlöffel verrühren und weitere 3 Minuten dünsten.

Jetzt ziehen Sie den Kochtopf mit dem Kohl von der Kochstelle, gießen das Wasser ab und geben Kohl in den Kochtopf mit den Zwiebeln und den Tomaten. Danach gießen Sie die Zutaten mit Gemüsebrühe auf und lassen sie etwa 5 Minuten weiter kochen. Anschließend geben Sie die Kokosmilch und die gemahlenen Erdnüsse hinzu und lassen den Eintopf weitere 5 Minuten bei mittlerer Hitze leicht kochen. Außerdem schmecken Sie das Gericht mit Salz und Pfeffer ab, ziehen den Kochtopf dann von der Kochstelle und füllen das Matapa mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte Teller, bevor Sie es Ihren Gästen servieren..

### Unser Tipp:

Matapa wird in Mosambik mit Reis oder Xima (Maisbrei) gegessen.

<https://www.kinderprojekt-arche.de/>  
<https://www.sos-kinderdorf.de/> (unbezahlte Werbung)



### 13. Ukraine seit 2014

#### Salat

Krautsalat aus jungem Weißkohl oder Spitzkohl mit Gurken und Dill

Menge: 8 Portionen

1 Kopf junger Weißkohl oder Spitzkohl  
1 Gurke  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
1 Bund Dill  
1 Teelöffel Kräutersalz  
3 Esslöffel Essig  
4 Esslöffel Olivenöl

Vierteln Sie den Kohl mit einem großen Küchenmesser, entfernen Sie die äußeren Blätter und den Stielansatz und hobeln Sie den Weißkohl oder Spitzkohl auf einer Küchenreibe in eine Schüssel. Dann spülen Sie die Gurke mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und entfernen die Enden, bevor Sie die Gurke mit einem großen Küchenmesser in Scheiben schneiden. Danach spülen Sie die Frühlingszwiebeln ebenfalls mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, entfernen die Stielansätze und schneiden die Frühlingszwiebeln mit dem großen Küchenmesser in Ringe. Außerdem spülen Sie auch den Dill mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken und schneiden den Dill klein, bevor Sie die Gurkenscheiben, die Frühlingszwiebeln und den Dill mit dem Salz, etwas Essig und Olivenöl in die Schüssel geben und die Zutaten vermischen.

Zum Schluss füllen Sie den Salat in kleine Dessertschalen und servieren ihn Ihren Gästen als Beilage oder Vorspeise.

#### Bemerkungen:

Dieser Salat wird natürlich nicht geknetet, deswegen eignet sich hierfür nur junger Weißkohl oder Spitzkohl. Beide haben eine schöne zarte Struktur im Unterschied zu dem ausgereiften Weißkohl.

Dies ist übrigens ein typischer Sommersalat in der ukrainischen Küche. Anstatt Salatgurken werden in der Ukraine dafür aber die kleinen Einlegegurken genommen, natürlich frische, keine eingelegten. Außerdem werden in der ukrainischen Küche solche Salate auf keinen Fall mit Zucker gewürzt!

<https://www.kinderprojekt-arche.de/>  
<https://www.sos-kinderdorf.de/> (unbezahlte Werbung)

## 14. Türkei (Kurden) seit 2004

### Beilage

#### Kurdischer roter Reis

Menge: 4 Portionen

3 Gläser Rundkornreis

etwas Kräutersalz

2 ½ Esslöffel Tomatenmark

1 Zwiebel

3 Schuss Rapsöl

3 Gläser Wasser

Füllen Sie den Reis in eine Schüssel, bedecken Sie ihn mit kaltem Wasser und spülen Sie den Reis mit beiden Händen gut durch, bis sich das Wasser trübt. Dann gießen Sie den Reis durch ein feines Sieb, füllen ihn wieder in die Schüssel und wiederholen den Vorgang, bis sich das Wasser nicht mehr trübt. Danach ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie mit einem großen Küchenmesser in feine Würfel.

Anschließend erhitzen Sie das Rapsöl in einem Kochtopf und dünsten die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze glasig. Danach schieben Sie die Zwiebelwürfel mit einem Holzkochlöffel an den Topfrand, geben das Tomatenmark in die Mitte und braten es etwas an (das nennt sich tomatisieren und so möchte ein Koch die Flüssigkeit aus dem Tomatenmark entziehen und ein besseren Geschmack erzielen). Nun füllen Sie 3 Gläser Wasser in den Kochtopf, lassen die Zutaten einmal bei großer Hitze aufkochen und geben den Reis dazu. Danach reduzieren Sie die Hitze wieder etwas, verschließen den Kochtopf mit einem Deckel und lassen den Reis etwas kochen, bis die Masse leicht cremig wird. Anschließend lassen Sie den Reis bei schwacher Hitze fertig ziehen und rühren dabei immer wieder mit einem Kochlöffel um, damit der Reis nicht anbrennt.

Zum Schluss servieren Sie die Beilage Ihren Gästen zum Beispiel mit Batata Scharkije (siehe Seite 18).

## 15. Syrien seit 2011

Salat

Batata Scharkije

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Kartoffeln, kleine fest kochende

2 Tomaten

2 Lauchzwiebeln

½ Bund Petersilie

2 Blätter Minze, frische

1/2 Zitrone, Saft davon

3 Esslöffel Olivenöl

1 Prise Koriander

1/2 Esslöffel Kümmel

etwas Kräutersalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Spülen Sie die Kartoffeln gründlich mit kaltem Wasser ab und kochen Sie sie in der Schale in einem Kochtopf mit Salzwasser und Kümmel gar. Dann gießen Sie die Kartoffeln durch ein grobes Sieb und halbieren oder vierteln sie je nach Größe mit einem großen Küchenmesser. Danach geben Sie die Kartoffeln bitte in eine Schüssel.

Nun spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und entfernen die grünen Stielansätze, bevor Sie die Tomaten mit dem großen Küchenmesser in gleichgroße Würfel schneiden. Außerdem halbieren Sie die Lauchzwiebeln mit dem großen Küchenmesser, spülen sie kurz mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen versteckt sich manchmal etwas Erde), entfernen die Stielansätze und schneiden die Lauchzwiebeln mit dem großen Küchenmesser in feine Ringe.

Anschließend spülen sie auch die Petersilie und die Minze mit kaltem Wasser ab und schütteln beide Zutaten trocken. Dann nehmen Sie die Petersilienstängel in die eine, die Blättchen in die andere Hand und drehen beide Hände in die entgegengesetzte Richtung (um die Blättchen von den Stängeln zu trennen), bevor Sie die Petersilie mit einem Wiegemesser oder dem großen Küchenmesser fein hacken. Danach schneiden Sie auch die Minze mit dem großen Küchenmesser klein und geben beide Zutaten mit den Lauchzwiebeln und den Tomaten zu den Kartoffeln. Anschließend vermischen Sie den Salat bitte gut.

Nun füllen Sie die Korianderkörner in eine trockene Pfanne, rösten sie etwas an und mörsten den Koriander danach leicht in einem Mörser. Anschließend vermischen Sie die Korianderkörner mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Olivenöl und verrühre die Zutaten zu einer Sauce. Zum Schluss mischen Sie die Saue unter den Salat und lassen den Salat mindestens 60 Minuten im Kühlschrank ziehen, bevor Sie ihn in kleine Dessertschalen füllen und Ihren Gästen servieren.

<https://www.kinderprojekt-arche.de/>  
<https://www.sos-kinderdorf.de/> (unbezahlte Werbung)

## 16. Irak seit 1998

Salat

Joghurt - Gurken - Sauce

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Soja-Joghurt

1 Salatgurke

3 Zehen Knoblauch

etwas Kräutersalz

etwas Pfefferminze, getrocknete

Spülen Sie die Gurke mit kaltem Wasser ab, reiben Sie sie kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und entfernen Sie die Enden der Gurke mit einem großen Küchenmesser, bevor Sie die Gurke auf einer Küchenreibe in eine Schüssel reiben. Dann verrühren Sie den Soja-Joghurt gut in einer weiteren Schüssel und vermischen ihn mit der Salatgurke. Danach ziehen Sie den Knoblauch ab, schneiden ihn mit einem dem Küchenmesser in feine Würfel und mischen den Knoblauch unter den Salat. Anschließend schmecken Sie den Salat mit etwas Salz und Minze ab, füllen ihn in kleine Dessertschalen und servieren den Salat Ihren Gästen.

## 17. Israel/ Palästina (Gaza) seit 2021

### Kartoffelgericht

Jüdisch-palästinensische Agaven-Süßkartoffeln mit Kichererbsen und Spinat

Menge: 3 Portionen

215 Gramm Süßkartoffeln  
300 Milliliter Wasser (vegane)  
21 Gramm Margarine  
1 Esslöffel Agavendicksaft  
etwas Tafelsalz  
1/2 Zwiebel  
2 Esslöffel Olivenöl  
1/2 Teelöffel Kreuzkümmel (Kreuzkümmelsamen)  
1/2 Teelöffel Koriandersamen  
1/2 Teelöffel Tomatenmark  
170 Gramm Tomaten, gehackt, aus der Dose  
1/2 Teelöffel braunen Zucker  
1/2 Teelöffel Kreuzkümmelpulver  
etwas Kräutersalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

42 Gramm Baby-Spinat  
1/2 Dose Kichererbsen, a 265 Gramm  
1/2 Esslöffel Bohnenkraut  
42 Gramm Sojajoghurt  
1/2 Zehe Knoblauch  
1/2 Zitrone  
1 Esslöffel Olivenöl  
1/2 Bund Minze

Schälen Sie die Süßkartoffeln, spülen Sie sie einmal mit kaltem Wasser ab und schneiden Sie die Süßkartoffel dann mit einem großen Küchenmesser in 2,5 Zentimeter dicke Scheiben. Danach geben Sie die Süßkartoffeln in einen großen Kochtopf und bedecken sie mit Wasser. Anschließend geben Sie die Margarine und dem Agavendicksaft mit in den Kochtopf und bringen die Zutaten zum Kochen. Danach schalten Sie die Temperatur auf mittlere Hitze und lassen den Topfinhalt ca. 35 - 40 Minuten ohne Deckel köcheln, bis die Süßkartoffeln gar sind und der Großteil der Flüssigkeit verdampft ist. Außerdem wenden Sie die Süßkartoffeln nach der Hälfte der Garzeit mit einem Holzkochlöffel oder einem Pfannenwender, damit sie gleichmäßig bräunen können.

Zwischendurch ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie mit dem großen Küchenmesser in feine Würfel. Danach erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einem weiteren Kochtopf und dünsten die Zwiebelwürfel darin zusammen mit den Kreuzkümmelsamen und dem Koriandersamen acht Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun. Anschließend rühren Sie das Tomatenmark mit dem Kochlöffel unter und braten es kurz mit.

<https://www.kinderprojekt-arche.de/>  
<https://www.sos-kinderdorf.de/> (unbezahlte Werbung)

## 17. Israel/ Palästina (Gaza) seit 2021

### Kartoffelgericht

**Fortsetzung:** Jüdisch-palästinensische Agaven-Süßkartoffeln mit Kichererbsen und Spinat

Dann löschen Sie den Topfinhalt mit den Dosentomaten ab, geben etwas Zucker und den gemahlenen Kreuzkümmel hinzu und erhitzen die Zutaten nochmals etwa fünf Minuten, bevor Sie sie mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Während die Zutaten kochen gießen Sie die Kichererbsen aus der Dose in ein grobes Sieb und brausen sie mit kaltem Wasser ab, bevor Sie die Kichererbsen gut abtropfen lassen. Danach spülen Sie den Spinat ebenfalls mit kaltem Wasser ab, lassen ihn in einem weiteren Sieb auch gut abtropfen und mischen den Spinat sowie die Kichererbsen unter die Tomatensoße. Danach erhitzen Sie die Zutaten nochmal weitere fünf Minuten bei mittlerer Hitze, schmecken sie erneut mit den Gewürzen ab und Rühren den Topfinhalt mit dem Kochlöffel durch.

Anschließend spülen Sie für den Joghurt - Dip die Zitrone mit heißem Wasser ab, reiben die mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und reiben die Schale der halben Zitrone in eine Schüssel. Danach geben Sie den Sahnejoghurt dazu, ziehen den Knoblauch ab und schneiden ihn mit dem großen Küchenmesser in Würfel, bevor Sie den Joghurt gut mit den anderen Zutaten verrühren. Anschließend spülen Sie die Minze mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und schneiden die Minze mit dem großen Küchenmesser klein, bevor Sie die Minze und etwas Olivenöl unter den Sojajoghurt mischen. Außerdem schmecken Sie den veganen Joghurt - Dip bitte mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer sowie etwas Zucker ab.

Zum Schluss füllen Sie die Süßkartoffeln mit einer Schaumkelle auf vorgewärmte flache Teller, geben die Sauce mit dem Spinat dazu und servieren das Gericht Ihren Gästen.

## 18. Jemen (Huthi) seit 2014

Geflügelersatzgericht

Mutaffaya

Menge: 4 Portionen

4 The Vegetarian Butcher Veganer Filet Typ Hähnchen  
etwas Gewürzpulver (siehe Tipp auf Seite 23)  
2 Esslöffel Rapsöl  
3 Zwiebeln, weiß  
4 Knoblauchzehen  
1 Paprikaschote, rot  
1 Paprikaschote, grün  
2 Peperoni, grüne  
1 kleine Dose Tomaten  
6 Esslöffel Rapsöl  
2 Stangen Zimt, je 2-3 cm lang  
1/2 Teelöffel Pfeffer, schwarz, frisch aus der Mühle  
1 Teelöffel Kreuzkümmel  
1 Teelöffel Ingwerpulver  
1 Teelöffel Paprikapulver, rosenscharf  
3 Esslöffel Tomatenmark  
125 Milliliter Wasser  
etwas Tafelsalz  
1 Bund Petersilie, fein gehackt

Außerdem (als Beilage):

240 Gramm Reis  
600 Gramm Fladenbrot

Ziehen Sie die Zwiebeln und die Knoblauchzehen ab und schneiden Sie beide Zutaten mit einem großen Küchenmesser in Würfel. Danach halbieren Sie die Paprikaschoten mit dem großen Küchenmesser, entfernen die Kerngehäuse, die weißen Scheidewände und die Stielansätze und spülen die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus, bevor Sie sie mit dem großen Küchenmesser in kleine Würfel schneiden. Außerdem schlitzen Sie die Peperoni mit dem Gemüsemesser auf, entfernen die Kerne, spülen die Schoten ebenfalls gründlich mit kaltem Wasser aus und schneiden die Peperoni mit dem Gemüsemesser in kleine Stücke.

Jetzt spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und nehmen die Stiele in die eine und den Büschel in die andere Hand. Danach drehen Sie beide Hände in die entgegengesetzte Richtung (trennen so die Blätter von den Stielen) und hacken die Petersilie anschließend mit einem Wiegemesser oder dem großen Küchenmesser fein.

<https://www.kinderprojekt-arche.de/>  
<https://www.sos-kinderdorf.de/> (unbezahlte Werbung)

## 18. Jemen (Huthi) seit 2014

### Geflügelersatzgericht

#### **Fortsetzung:** Mutaffaya

Nebenbei zerkleinern Sie die pürierten Tomaten mit dem großen Küchenmesser, erhitzen dann 3 Esslöffel Rapsöl in einer Pfanne und dünsten die Zwiebeln, den Knoblauch und die Zimtrinde kurz bei mittlerer Hitze an. Danach geben Sie den Pfeffer, Kreuzkümmel, das Ingwer- sowie das Paprikapulver hinzu und verrühren die Zutaten mit einem Holzkochlöffel. Anschließend das Gemüse in die Bratpfanne und braten sie einige Minuten bei mittlerer Hitze. Dabei rühren Sie bitte die ganze Zeit mit dem Kochlöffel, es soll nicht dunkel werden, nur weich. Nach der Kochzeit schieben den Inhalt der Pfanne an den Rand, geben in die Mitte das Tomatenmark und rösten es etwas an. Anschließend verrühren Sie die Zutaten und gießen 125 Milliliter Wasser und die pürieren Tomaten in die Pfanne. Nun bringen Sie das Wasser zum Kochen, lassen die Zutaten etwas einkochen und schmecken das Gericht danach mit Salz ab. Außerdem mischen Sie bitte die gehackte Petersilie unter die Mutaffaya.

Nun nehmen Sie die Filets aus der Verpackung, würzen sie mit dem Gewürzpulver (siehe Tipp) und legen die Filets in die Sauce, bevor Sie sie mit 2 Esslöffel Rapsöl beträufeln. Danach decken Sie die Pfanne mit einem Deckel zu und lassen die Zutaten bei geringer Hitze etwa 20-30 Minuten garen. Dabei wenden Sie die Filets bitte einmal mit dem Kochlöffel.

Zum Schluss füllen Sie die Zutaten mit einem großen Kochlöffel auf vorgewärmte flache Teller und servieren das Gericht Ihren Gästen zum Beispiel mit Reis und Fladenbrot.

#### **Unser Tipp:** Gewürzpulver

Menge: 1 Portionen

2 Teelöffel Paprikapulver, edelsüßes  
2 Teelöffel Tafelsalz, eventuell mehr je nach Geschmack  
½ Teelöffel Pfeffer, frisch aus der Mühle  
1 Teelöffel Currypulver  
1 Teelöffel Pul Biber  
1 Esslöffel Zitronensaft  
5 Esslöffel Rapsöl  
1 Zehen Knoblauch

Ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden Sie ihn mit einem großen Küchenmesser in feine Würfel, bevor Sie den Knoblauch mit dem Messerrücken zu einer Paste reiben. Dann geben Sie den Knoblauch mit den restlichen Gewürzen, sowie dem Zitronensaft und Rapsöl in eine Schüssel und vermischen die Zutaten gut, bevor Sie das Geflügel mit der Gewürzmischung einreiben.

Diese Gewürzmischung reicht zum Beispiel für 1 - 2 Kilogramm Fleischersatz. Sie können die Mischung auch als Marinade für eventuell Grillfleisch verwenden und auch schon einen Tag vorher darin einlegen und marinieren.

<https://www.kinderprojekt-arche.de/>  
<https://www.sos-kinderdorf.de/> (unbezahlte Werbung)



## 19. Afghanistan seit 1978

Gemüse

Gebackene Auberginen

Menge: 4 Portionen

1 Kilogramm Auberginen

500 Milliliter Sonnenblumenöl oder Olivenöl (je nach Geschmack)

etwas Kräutersalz

1 Dose Tomaten, in Stücken

2 Knoblauchzehen

1 Zwiebel

etwas Chilipulver

1 Peperoni

etwas Koriandergrün, gehackt oder eine Prise Korianderpulver (nach Geschmack)

250 Gramm Soja-Joghurt

### **Außerdem:**

nach eigenem Belieben Minze

etwas Küchenpapier

Ziehen Sie die Zwiebeln und die Knoblauchzehen ab und schneiden Sie beide Zutaten mit einem großen Küchenmesser in Würfel. Dann entfernen Sie die Stielansätze der Peperoni und schneiden sie mit einem Gemüsemesser in Stücken.

Danach spülen Sie die Auberginen mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und entfernen die Enden bevor Sie die Auberginen nach Belieben mit einen Sparschäler schälen und anschließend mit dem großen Küchenmesser in Scheiben schneiden (das geht längs oder quer, einheitlich sieht besser aus). Nun bestreuen Sie die Auberginenscheiben mit ca. 4 Teelöffel Salz, stapeln sie übereinander in ein feines Sieb und lassen die Auberginenscheiben 30 Minuten stehen, damit das Salz den Auberginen Wasser entzieht.

Danach tupfen Sie die Auberginenscheiben mit dem Küchenpapier trocken, erhitzen das Sonnenblumenöl oder das Olivenöl in einem Kochtopf und frittieren die Auberginenscheiben darin, bis sie schön braun aber nicht schwarz sind. Anschließend nehmen Sie alle Auberginenscheiben mit einer Schaumkelle aus dem Fett und legen sie zum abtropfen auf ein flachen Teller mit Küchenpapier. Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Öl in einer Pfanne und dünsten die Zwiebelwürfel zusammen mit dem Knoblauch bei mittlerer Hitze an. Danach füllen Sie die Pfanne mit den Tomaten aus der Dose auf und geben die Peperoni sowie den Koriander hinzu. Anschließend schmecken Sie den Inhalt der Pfanne mit Chilipulver und Salz ab, legen die Auberginen vorsichtig in die Sauce und lassen die Auberginen mit einem Deckel zugedeckt etwa 10- 15 Minuten bei kleiner Hitze schmoren.

<https://www.kinderprojekt-arche.de/>  
<https://www.sos-kinderdorf.de/> (unbezahlte Werbung)

## 19. Afghanistan seit 1978

Gemüse

### **Fortsetzung:** Gebackene Auberginen

Für die Joghurtsauce geben Sie jetzt den restlichen gewürfelten Knoblauch dazu und mischen ihn unter den Sojajoghurt. Außerdem Schmecken Sie die Sauce mit Salz ab und geben eventuell etwas mit kaltem Wasser abgespülte und gehackte Minze hinzugeben.

Zum Schluss füllen Sie die Auberginen mit einem Pfannenwender oder der Schaumkelle auf vorgewärmten flachen Teller, verteilen dann die Tomatensauce mit einer Schöpfkelle darauf und geben danach etwas von der Joghurtsoße darüber, bevor Sie das Gericht Ihren Gästen servieren.

### **Unser Tipp:**

Gebackene Auberginen werden in Afghanistan zusammen mit Reis und Brot gegessen, schmeckt aber auch nur mit Brot oder ohne alles.

## **20. Pakistan (Taliban) seit 2007 (bewaffneter Konflikt)**

Brot

Bathura (veganisiert)

Menge: 1 Portion

300 Gramm Weizenmehl Type 405 oder Maida (raffiniertes Weizenmehl)

1 Esslöffel Grieß

1 Teelöffel Tafelsalz

1 Prise brauner Zucker

etwas Kreuzkümmel

¼ Paket Backpulver

4 Esslöffel Sojajoghurt

2 Esslöffel Sonnenblumenöl

etwas Wasser

etwas Rapsöl zum Ausbacken

### **Außerdem:**

etwas Küchenpapier

Sieben Sie das Mehl, den Grieß, etwas Salz und Zucker sowie den Kreuzkümmel und das Backpulver in eine Schüssel und fügen Sie den Soja-Joghurt sowie das Rapsöl hinzu. Dann verkneten Sie das Rapsöl und den Soja-Joghurt mit den trockenen Zutaten zu einem elastischen Teig (fühlt sich an wie Hefeteig) entweder per Hand oder mit dem Knethaken des Handrührgeräts. Danach geben Sie eventuell noch etwas Wasser oder Mehl hinzu, bis der Teig schön griffig ist. Anschließend rollen Sie den Teig zu 8 kleinen Fladen aus.

Nun erhitzen Sie das Rapsöl in einem Kochtopf bei großer Hitze 8Sie müssen das Öl bitte richtig heiß werden lassen, wir verwenden, um Öl zu sparen, einen kleinen Stieltopf) und backen die Fladen darin ausbacken. Das Brot muss beim Frittieren übrigens immer von Öl bedeckt sein. Dann lassen Sie die Fladen auf dem Küchenpapier abtropfen und servieren sie zum Schluss Ihren Gästen!

### **Unser Tipp:**

Das Bathura passt übrigens hervorragend zu allen indischen Rezepten wie zum Beispiel Linsengerichten.

<https://www.kinderprojekt-arche.de/>  
<https://www.sos-kinderdorf.de/> (unbezahlte Werbung)

## 21. Indien (Kaschmir und Naxaliten) seit 1990

Gemüse

Kartoffelcurry mit Cashewnüssen

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Zucchini, kleine  
300 Gramm Tomaten  
1 Kilogramm Kartoffeln (fest kochende)  
1 große Zwiebel  
1 Zehe Knoblauch  
20 Gramm Ingwerpulver  
2 Esslöffel Sonnenblumenöl oder vegane Margarine)  
1 Esslöffel Currypulver  
1 Teelöffel Kreuzkümmel  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, schwarzer, frisch aus der Mühle  
500 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)  
60 Gramm Cashewnüsse

Spülen Sie die Zucchini mit kaltem Wasser ab, reiben Sie die Zucchini kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und entfernen Sie die Enden der Zucchini mit einem großen Küchenmesser. Dann schneiden Sie die Zucchini kleine Stücke. Danach spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit dem Geschirrtuch trocken und entfernen die Stielansätze mit einem Gemüsemesser, bevor Sie die Tomaten mit dem großen Küchenmesser vierteln. Anschließend schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie mit kaltem Wasser ab, reiben die Kartoffeln auch mit dem Geschirrtuch trocken und schneiden sie mit dem großen Küchenmesser in große Würfel. Nun ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden die Zwiebel in feine Streifen. Danach schneiden Sie den Knoblauch bitte in feine Würfel.

Anschließend erhitzen Sie das Sonnenblumenöl oder die Margarine und braten die Kartoffeln darin an. Danach geben Sie die Zucchini hinzu und lassen beide Zutaten noch etwas anbraten, bevor Sie die Zwiebel, den Knoblauch und das Ingwerpulver hinzugeben und alles ein paar Momente weiter braten lassen. Jetzt würzen Sie das Gericht mit dem Currypulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer, geben danach die Tomaten und die Gemüsebrühe hinzu und lassen die Zutaten ca. 20 Minuten auf kleiner Hitze köcheln.

Nebenbei rösten Sie die Cashewnüsse in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze .

Anschließend Verteilen Sie das Kartoffelcurry mit einer Schöpfkelle auf vorgewärmte tiefe Teller oder Schalen, garnieren das Gericht mit den Cashewnüssen und servieren es zum Schluss Ihren Gästen.

<https://www.kinderprojekt-arche.de/>  
<https://www.sos-kinderdorf.de/> (unbezahlte Werbung)

## 22. Indonesien (Papua) seit 2021 (bewaffneter Konflikt)

Beilage oder Hauptgericht

Bananen-Erdnuss-Reis

Menge: 4 Portionen

4 Tassen Basmatireis

8 Tassen Salzwasser für den Reis

6 Bananen

2 Spitzpaprika

1 Dose Erdnüsse

6 Lauchzwiebeln

2 Zwiebeln

2 Esslöffel Chili-Öl (oder Rapsöl und etwas Chilipulver)

### **Außerdem:**

etwas Currypulver, mittelscharf

etwas Zimt

etwas Tafelsalz

Füllen Sie den Reis in eine Schüssel, bedecken Sie ihn mit kaltem Wasser und rühren Sie den Schlüsselinhalt solange mit den Händen, bis sich das Wasser verfärbt. Danach gießen Sie den Reis durch ein feines Sieb, füllen ihn wieder in die Schüssel und wiederholen den Vorgang solange bis sich das Wasser nicht mehr verfärbt.

Anschließend kochen Sie den Reis nach Packungsanleitung in einem Kochtopf mit leicht gesalzenem Wasser. Während der Reis kocht halbieren Sie die Lauchzwiebeln mit einem großen Küchenmesser, spülen sie mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen versteckt sich manchmal etwas Erde), schütteln die Lauchzwiebeln kurz trocken, entfernen die Stielansätze und schneiden die Lauchzwiebeln mit dem großen Küchenmesser in Ringe. Außerdem ziehen Sie bitte die Zwiebeln ab und schneiden sie mit dem großen Küchenmesser in Würfel. Anschließend halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen die Kerngehäuse, die weißen Scheidewände und die Stielansätze und spülen die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus, bevor Sie sie mit dem großen Küchenmesser in Würfel schneiden.

Jetzt zerdrücken Sie die Erdnüsse mit einem Mörser, so dass ein grobes Mehl entsteht. Wenn kein Mörser vorhanden ist, können Sie die Erdnüsse zum Beispiel auch in einen Gefrierbeutel füllen und sie vorsichtig mit einem Hammer oder einer Pfanne zerkleinern. Außerdem ziehen Sie bitte die Bananen ab und schneiden sie mit dem großen Küchenmesser klein.

Danach erhitzen Sie das Chili-Öl in einem weiten Kochtopf und dünsten die Zwiebeln sowie die Lauchzwiebeln darin kurz bei mittlerer Hitze an, bis die Zwiebeln glasig sind. Nun geben Sie die Paprikawürfel hinzu, verrühren die Zutaten mit einem Holzkochlöffel und dünsten die Paprikawürfel kurz mit an.

<https://www.kinderprojekt-arche.de/>  
<https://www.sos-kinderdorf.de/> (unbezahlte Werbung)

## 22. Indonesien (Papua) seit 2021 (bewaffneter Konflikt)

Beilage oder Hauptgericht

### **Fortsetzung:** Bananen-Erdnuss-Reis

Anschließend geben Sie das Erdnussmehl und die Bananen in den Kochtopf, fügen den gekochten Reis hinzu und verrühren die Zutaten gut mit dem Kochlöffel. Danach schmecken Sie das Gericht mit reichlich Curry, Zimt, etwas Chili-Öl ab und geben noch etwas Salz dazu (je nachdem, ob gesalzene oder ungesalzene Erdnüsse verwendet wurden, es geht beides).

Den Bananenreis lassen Sie bitte noch weitere ca. 5 - 10 Minuten bei kleiner Hitze im Gericht ziehen und rühren es dabei mit dem Kochlöffel um, damit er Reis nicht anbrennt.

Vorsicht: Je länger Sie den Reis ziehen lassen, desto süßer wird er und desto stärker kommt der Bananengeschmack heraus. Wir würden ihn nicht zu lange ziehen lassen, daher maximal 10 Minuten.

Zum Schluss füllen Sie den Bananen-Erdnuss-Reis entweder in vorgewärmte tiefe Teller (als Hauptspeise) oder in kleine vorgewärmte Schälchen und servieren den Reis Ihren Gästen.

## **23. Myanmar (Ostmyanmar) seit 1948**

Dessert

Mango - Kokos - Dessert

Menge: 4 Portionen

2 Dosen Mangos

1 Dose Kokoscreme

Halbieren Sie die Mangos mit einem Gemüsemesser (bis zum Stein schneiden) und befreien Sie das Fruchtfleisch mit einem großen Küchenmesser von der Schale. Dann pürieren Sie die Mangos in einem Mixer, geben die Kokoscreme hinzu und verrühren die Zutaten gut mit einem Esslöffel. Anschließend stellen Sie das Dessert mit der Folie abgedeckt vor dem Servieren für 24 Stunden im Kühlschrank kalt. Zum Schluss füllen Sie das Mango – Kokos – Dessert mit einer Schöpfkelle in kleine Dessertschalen und servieren es Ihren Gästen als Nachtisch.

### **Die Arche - Christliches Kinder- und Jugendwerk**

Als Arche engagiert sie besonders für Kinder aus sozial benachteiligten Verhältnissen. Die Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Familien umfasst sechs Grundbausteine: FREIZEIT – sinnvolle Freizeitangebote, ESSEN – kostenlose Mahlzeiten, LERNEN – effektive Bildungsförderung, FREUNDE – nachhaltige Beziehungsarbeit, FERIEN – erlebnisreiche Feriencamps, FAMILIE – Hilfen und Beratung für Eltern.

#### **Meinung von Marcus Petersen – Clausen:**

Geld für die Arche zu spenden wäre doch wirklich wesentlich besser angelegte Geld als Geld für Bomben, Panzer oder Waffen auszugeben oder?

#### **Zentrales Spendenkonto:**

Empfänger: Die Arche

IBAN: DE78 1002 0500 0003 0301 00

BIC: BFSWDE33BER

Kreditinstitut: Bank für Sozialwirtschaft

Stichwort: Zweck + Ihr Name und Ihre Adresse für Ihre Spendenbescheinigung

Link: <https://www.kinderprojekt-arche.de/>  
(unbezahlte und ehrenamtliche Werbung!)

<https://www.kinderprojekt-arche.de/>  
<https://www.sos-kinderdorf.de/> (unbezahlte Werbung)

## **24. Thailand (Südthailand) seit 2004 (bewaffneter Konflikt)**

Scharfe Thai Nudeln

Menge: 4 Portionen

1 Kilogramm Gemüse nach Wahl (zum Beispiel Zucchini, Möhren, Frühlingszwiebel, Aubergine)  
500 Gramm Tofu,  
500 Gramm Konjaknudeln (Tagliatelle) oder andere Pasta  
3 Esslöffel Rapsöl

Für die Sauce:

4 Knoblauchzehen, gepresst  
2 Esslöffel Chilisauce, thailändisch, scharf, zum Beispiel Sriracha  
4 Esslöffel Chilisauce, süß  
4 Esslöffel Sojasauce  
4 Esslöffel Erdnussbutter  
2 Spritzer Limettensaft oder Zitronensaft

Zum Bestreuen:

4 Esslöffel Erdnüsse, gehackt oder ganz

### **Außerdem:**

nach eigenem Belieben Koriander, frisch, gehackt oder Frühlingszwiebeln

Spülen Sie das Gemüse mit kaltem Wasser ab, lassen Sie es in einem Sieb gut abtropfen und schneiden Sie das Gemüse dann mit einem großen Küchenmesser klein. Danach erhitzen Sie 3 Esslöffel Rapsöl in einem Wok oder größeren Pfanne und braten das Gemüse darin an. Wenn Sie mit Stäbchen essen möchte, schneiden Sie die Gemüsestücke bitte entsprechend. Das Gericht schmeckt mit jedem Gemüse und ist auch ein dankbares Rezept für Reste im Gemüsefach. Anschließend schneiden Sie den Tofu in mundgerechten Stücken, geben ihn dazu und braten ihn mit.

Bei der Soße können Sie mit den Mengen nach Belieben ausprobieren, aber es sollte nichts weggelassen werden. Heben Sie die Sauce und unter das Gemüse und geben Sie gegebenenfalls etwas Wasser dazu.

Nun spülen Sie die Konjaknudeln mit heißem Wasser ab und lassen sie in einem feinen Sieb gut abtropfen. Dann heben Sie die Nudeln mit einem Kochlöffel einfach noch leicht feucht unter die Gemüse-Erdnussmischung und braten sie noch weitere 5 Minuten mit, damit die Nudeln den Geschmack der Soße aufnehmen können. Wir finden die asiatische Konjaknudel sonst nicht so toll, aber sie sind für dieses Gericht sehr zu empfehlen.

Anschließend füllen Sie das Gericht auf vorgewärmte flache Tellern, bestreuen es nach eigenem Belieben mit gehackten Erdnüssen und Koriander oder einfach Frühlingszwiebelringen und servieren die scharfen Thai Nudeln zum Schluss Ihren Gästen.

<https://www.kinderprojekt-arche.de/>  
<https://www.sos-kinderdorf.de/> (unbezahlte Werbung)



## 25. Philippinen (Mindanao) seit 1970 (bewaffneter Konflikt)

### Gebäck

#### Puto - philippinische Reismuffins

2 Tassen Vollkorn-Reismehl  
2 Tassen Kokosmilch, 60% ohne Zusätze  
½ Tasse braunen Zucker  
3 Teelöffel, gestrichen Backpulver  
½ Teelöffel Tafelsalz  
½ Tasse Kokosraspel  
1 Tasse Kokosraspel, zum Wälzen

#### **Außerdem:**

1 Zahnstocher  
1 Siliconmuffinform

Füllen Sie das Reismehl, den Zucker, etwas Salz, das Backpulver und die Kokosraspel in ein Sieb und sieben Sie die Zutaten in eine Schüssel. Dann mischen Sie den Schlüsselinhalt mit der Kokosmilch, bis ein flüssiger Teig ohne Klumpen entsteht.

Danach geben Sie den Teig in eine Siliconmuffinform, füllen die Form halb voll und dämpfen den Teig etwa 35-45 Minuten im Wok mit Dämpfeinsatz oder im Elektrodämpfer. Die Muffins sind gar, wenn der Zahnstocher bei der Probe sauber bleibt. Anschließend lassen Sie die Reismuffins abkühlen, lösen sie aus der Form und wälzen sie in den Kokosraspeln, bevor Sie das Gebäck Ihren Gästen servieren.

## **Index:**

Frittierte Kochbanane (“patacones”), Seite: 03

Pebre, Seite: 04

Afrikanische Bananensuppe mit Mais und Chili, Seite: 05

Egussi, veganisiert, Seite: 06

Hähnchen in Erdnuss – Sauce (vegan), Seite: 07

Afrikanisches Stew, Seite: 08

Veganisierter Dongo Dongo, Seite: 09

Äthiopisches Kohlgericht, Seite: 10

Bohnengericht nach Südsudan, Seite: 11

pflanzlicher Feta-Käse, Seite: 12

Om Ali, Seite: 13

Spaghetti Baasto, Seite: 14

Matapa - Kohleintopf mit Erdnüssen und Kokosnussmilch, Seite: 15

Krautsalat aus jungem Weißkohl oder Spitzkohl mit Gurken und Dill, Seite: 16

Kurdischer roter Reis, Seite: 17

Batata Scharkije, Seite: 18

Joghurt - Gurken - Sauce, Seite: 19

Jüdisch-palästinensische Agaven-Süßkartoffeln mit Kichererbsen und Spinat, Seite: 20 - 21

Mutaffaya, Seite: 22 - 23

Gewürzpulver, Seite: 23

Gebackene Auberginen, Seite: 24 - 25

Bathura (veganisiert), Seite: 26

Kartoffelcurry mit Cashewnüssen, Seite: 27

Bananen-Erdnuss-Reis, Seite 28 - 29

Mango - Kokos - Dessert, Seite: 30

Scharfe Thai Nudeln, Seite: 31

Puto - philippinische Reismuffins, Seite: 32

Auf [Köche-Nord.de](http://www.köche-nord.de) vereinen sich Tradition und Moderne. In unserem Kochforum finden Sie die verschiedensten Kochrezepte, Interessierte können sich gerne beteiligen, Beiträge sind jederzeit willkommen. Wir haben schon ca. 38.000 Kochrezepte in unserem Forum Online. Außerdem haben wir einen Gemeindebrief (Newsletter), der Ihnen einmal im Monat die Rezepte der aktuellen Saison aus unserem Forum empfiehlt, einen Saisonkalender und auch einen Kalender für essbare Wildkräuter. Dazu bieten wir außerdem ein kostenloses Lebensmittellexikon (als PDF-Version) zum Download an.

Rezepte aus Hamburg  
Rezepte aus Mecklenburg-Vorpommern  
Gerichte aus Niedersachsen  
Kochrezepte aus Schleswig-Holstein  
Spezialitäten aus Bremen  
Rezepte aus Burgdorf

Aufstrich  
Beilagen Rezepte  
Brot Rezepte  
Chinesische Rezepte  
Desserts, Nachspeisen  
Eierspeisen

Eintöpfe, Aufläufe  
Exotisches  
Flammkuchen  
Fischgerichte  
Fleischgerichte  
Fleischlos glücklich (Christen kochen sich vegetarisch um die Welt)

Geflügelgerichte  
Alkoholfreie Getränke  
Alkoholische Getränke  
Gewürze  
Grundlagen, Informationen von den Küchenmeistern

Italienische Küche (Pizza und mehr)  
Kartoffel-, Gemüsegerichte  
Kamelle  
Kuchen, Gebäck, Pralinen  
Käsegerichte  
Marmeladen

Mehlspeisen, Nudeln  
Mellendorfer Rezepte (Wedemark/Raum Hannover)  
Mexikanische Rezepte (aus der Wedemark/Raum Hannover)  
Menüs  
Pasteten, Terrinen  
Pilzrezepte  
Reisgerichte

Salate  
Saucen, Marinaden  
Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)  
Sonstiges  
Spanische Rezepte  
Syrische Rezepte  
Uckermark Rezepte

Vegane Rezepte von [www.animalequality.de](http://www.animalequality.de)  
Vegetarisches  
Vorspeisen, Suppen

Die geheimen McDonalds-Rezepte  
Die geheimen Burger King-Rezepte  
Fitness-Rezepte (Sport + Rezepte)  
Kochen mit Hartz IV  
Essbare Wildpflanzen

Chia Samen Rezepte

Unsere kostenlosen Kochbücher finden Sie unter  
<https://xn--kche-nord-07a.de/kochbuecher.html>



[www.köche-nord.de](http://www.köche-nord.de)

[f Koch.Mellendorf/](https://www.facebook.com/Koch.Mellendorf/)

**Unser Tipp:** Marcus Petersen – Clausen hat dieses Kochbuch übrigens mit Hilfe der Internetseite <https://www.petazwei.de/veganer-lifestyle/einkaufsguide/> gemacht (unbezahlte Werbung)

<https://www.kinderprojekt-arche.de/>  
<https://www.sos-kinderdorf.de/> (unbezahlte Werbung)