



Internationale MitmachKüche





Im Rahmen des Projektes „GoFair“ haben Flüchtlingsfrauen eigene Rezepte zur Verfügung gestellt und gemeinsam mit Kindern im Rahmen des Ferienprogramms gekocht und gegessen.

WeSpE e.V.
Schulstraße 4
49492 Westerkappeln
Telefon: 05404-919627
E-Mail: wespenetzwerk@t-online.de
www.wespenetzwerk.jimdo.com

Projektleitung: Astrid Pflüger-Ott

Gefördert durch:

LWL
Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.



Druck auf umweltzertifiziertem Papier
– der Umwelt zuliebe

Syrische Mitmachküche



Wo liegt Syrien?



Syrische Mitmachküche

Falafel-Tortilla-Wrap

für 15 Personen

Rezept von
Maha Zeitoun

Zutaten für Falafel:

- 1kg Kichererbsen getrocknet
- Knoblauch
- 2 Zwiebeln
- 1 Esslöffel Salz
- 1 Esslöffel Korianderpulver
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel
- ½ Teelöffel Natron
- ¼ Teelöffel Pfeffer
- 2 Esslöffel Maismehl
- Sonnenblumenöl



Zubereitung der Falafel:

Die Kichererbsen in einer Schüssel mit reichlich kaltem Wasser bedecken und 12 Stunden quellen lassen. Anschließend abtropfen lassen und durch einen Fleischwolf drehen.

Zwiebel und Knoblauch schälen, fein zerkleinern und zum Kichererbsenpüree geben.

Das Kichererbsenpüree mit Koriander, Kreuzkümmel, Pfeffer und Salz abschmecken und mit Mehl und Backpulver verkneten. Aus dem Teig walnussgroße Bällchen formen.

Sonnenblumenöl in einem flachen Topf erhitzen und die Bällchen im heißen Öl ausbacken.

Syrische Mitmachküche

Weitere Zutaten für die Wraps:

- Tortilla Weizenfladen (gibt's im türkischen Supermarkt)
- Salat, zum Beispiel Eisbergsalat
- Fleischtomaten
- Kichererbsen Dip (gibt's im türkischen Supermarkt)
- Naturjoghurt
- Tahini (Sesampaste)
- Zitronen
- Pfeffer und Salz

Zubereitung der Wraps:

Salat waschen, trocknen und klein schneiden.

Tomaten in Stücke schneiden.

Zitronensaft auspressen.

Sesamsauce zubereiten. Dazu Naturjoghurt und Tahini vermischen und mit Zitronensaft, Pfeffer und Salz würzen.

Tortillas einzeln in einer großen Pfanne ohne Öl bräunen.

Jede Tortilla mit Kichererbsen Dip bestreichen, Salat und Tomaten und 4 Falafelbällchen darauf geben und mit Sesamsauce beträufeln.

Das Ganze fest zusammenrollen.

Guten Appetit!

Tschetschenische Mitmachküche



Wo liegt Tschetschenien?



Tschetschenische Mitmachküche

Tschepalgasch (gefüllte Teigtaschen)

Rezept von
Milana Makhaeva

Zutaten:

- 500 g Mehl
- 1 Glas Buttermilch (heiß machen)
- ½ Teelöffel Backpulver/Soda
- Salz
- 1 Päckchen Feta 45%



Zubereitung:

Aus Mehl, Buttermilch, Backpulver und Salz einen Teig machen. 8 kleine Kugeln formen und flach drücken.

Käse mit der Gabel zerdrücken.

1 Esslöffel Käse auf eine flachgedrückte Kugel geben.

Käse in den Teig drücken und die Teigseiten hochziehen und Teigspitzen zusammen drücken, so dass, der Käse eingeschlossen ist. Die zusammengedrückte Seite nach unten legen und einen Fladen formen. Fladen ausrollen, so groß wie ein Tassenunterteller.

Pfanne (ohne Öl) heiß werden lassen.

2 Teller bereitstellen. Ein Teller mit heißem Wasser und ein Teller mit ein wenig warmer Butter.

Teigfladen in die Pfanne geben.

Schnell von allen Seiten anbräunen. Herausnehmen und zuerst im Teller mit dem heißen Wasser wenden, um das restliche Mehl zu entfernen.

Dann auf ein Teller legen und mit der Butter bestreichen.

Alle Fladen so nacheinander arbeiten und aufeinander stapeln. Dann den Fladenstapel in Viertel schneiden.

Guten Appetit!