

Über den Tellerrand kochen Heidelberg e.V.
Illustrationen von Sarah Blaser

Was gibt's bei euch?



Ein Familienkochbuch
von Kindern



Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Rezepte ist Über den Tellerrand kochen Heidelberg e. V. verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne die Zustimmung von Über den Tellerrand kochen Heidelberg e. V. unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag von Über den Tellerrand kochen Heidelberg e. V.

© 2024 Über den Tellerrand kochen Heidelberg e. V.

Über den Tellerrand kochen Heidelberg e. V., Langer Anger 40, 69115 Heidelberg

Satz u. Layout/e-Book: Gabi Schmid · BÜCHERMACHEREI · buechermacherei.de

Covergestaltung: OOOGRAFIK · ooografik.de

Illustrationen: Sarah Blaser · hellopazuzu.com

Druck: booksfactory.de, ein Service der Print Group Sp. z o.o., ul. Cukrowa 22, PL-71-004 Szczecin, Polen

Bestellung und Vertrieb: Nova MD GmbH, Raiffeisenstraße 4, 83339 Vachendorf

ISBN 978-3-98942-881-2

Rezepte

Jollof Reis aus Sierra Leone	9
Rindfleisch aus Sierra Leone	11
Gefüllte Paprika aus Ungarn	13
Kisir aus der Türkei	15
Arroz con leche delicioso aus Peru	17
Aramäisches Weißbrot aus Ex-Mesopotanien	19
Quiche Lorraine aus Frankreich (Lothringen)	21
Kebab aus Afghanistan	23
Hummus aus Jemen	25
Tabouleh aus Libanon	27
Pommes-Gedicht	29
Borschtsch aus der Ukraine	31
Chachabsa aus Äthiopien (Oromo)	33
Apfelkuchen aus Deutschland (Kurpfalz)	35
Perkedel Jagung aus Indonesien	37
Dahl aus Südindien	39
Gazpacho aus Südspanien	41
Majudara aus Syrien	43
Kaiserschmarrn aus Österreich	45
Spaghetti-Gedicht	47
Pasta mit grünem Pesto aus Italien	49



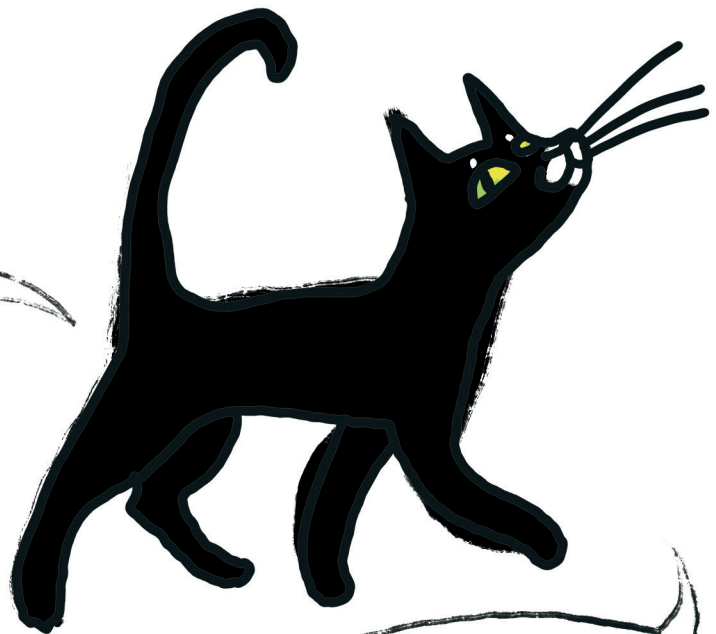


Hallo!
Ich heiße Lulu und
möchte mit dir durch viele
Länder und über Kontinente
reisen, ohne Heidelberg zu
verlassen. Du glaubst nicht,
dass das geht? Dann
nehme ich dich mit
auf eine leckere
Reise!



Liebe geht
durch den Magen
und bei mir beginnt die
Liebe zum Essen in der
Nase! Denn ich liebe
die verschiedenen
Gerüche beim
Kochen.

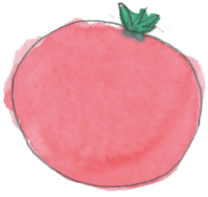
Wenn ich durch
die Stadt schleiche,
folgt meine Nase den
leckersten Düften. Dann
springe ich durch offene
Fenster und Türen und
schaue beim Kochen
zu. À propos...



Es riecht nach
Curry und Thymian.
Nichts wie los! Kommst
du mit?

Mmmm...
Eintöpfe riechen
immer gut! Was sind
das für Gewürze?





Jollof Reis aus Sierra Leone

Leckerer Gemüsereis für 4 Personen (Hauptspeise, Beilage)

- 1 große Zwiebel (in große Würfel geschnitten)
- 1 Tomate (in große Würfel geschnitten)
- 3 Karotten (in kleine Würfel geschnitten)
- ¼ Weißkohl (in große Stücke geschnitten)
- 3 EL Tomatenmark
- 1 TL Salz
- 1 Brühwürfel
- 1 TL Thymian
- 1 TL Currypulver
- 1 Chilli (wer gerne scharf isst)
- 250 g Reis
- 4 EL Olivenöl



Die Hälfte der Zwiebel mit den geschnittenen Tomaten pürieren. (Wenn du magst, kannst du eine klein geschnittene Chili dazu geben, dann wird es scharf!)

Öl in einem Topf erhitzen und die übrigen Zwiebelwürfel und Karottenstücke hinzufügen.

Alles 3 Minuten anbraten. Dann kommen Thymian, Currypulver, der Zwiebel-Tomaten-Mix, das Tomatenmark und der Brühwürfel hinzu. Unter rühren 3 Minuten köcheln lassen.

Den Reis und 500 ml Wasser unterrühren. Alles zum Kochen bringen und dann den Kohl dazugeben. 18 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen und ab und zu umrühren. Der Reis soll weich, aber nicht matschig sein. Wenn der Jollof Reis zu trocken wird, noch etwas Wasser hinzufügen. Dazu passt das Rezept: Rindfleisch aus Sierra Leone.

Enjoy yu it!

