

Emre: Kichererbsen Eintopf

Das Rezept ist in der Türkei sehr bekannt und wird meistens an Festen und Hochzeiten vorbereitet. Jeder Türke kennt das Rezept. Und jetzt die Zutaten:



1. 300g Rindfleisch
2. Eine große Zwiebel
3. Drei Esslöffel Pflanzenöl
4. Ein Esslöffel Tomatenmark
5. 400g vorgekochte Kichererbsen
6. Ein Teelöffel Paprikapulver
7. Ein Teelöffel Pfeffer
8. Ein bis zwei Teelöffel Salz
9. Ein Glas warmes Wasser

Und hier die Zubereitung:

Zuerst gießen wir das Pflanzenöl in einen Topf. Danach schneiden wir das Rindfleisch in kleine Würfel und legen es in den Topf rein und lassen es mit dem Deckel zu garen.

Anschließend hacken wir die Zwiebel klein und lassen es mit dem Rindfleisch garen. Und dann, wenn die Zwiebeln und das Rindfleisch fertig gegart sind, fügen wir das Tomatenmark hinzu und lassen es 1-2 Minuten am Herd. Danach fügen wir die Gewürze und das Salz rein. Dann fügen wir die vorgekochten Kichererbsen und das Wasser hinzu und lassen es 2-3 Minuten auf hoher Hitze, und 20-25 Minuten auf niedriger Hitze garen. Danach ist der Kichererbsen Eintopf fertig. Es wird am besten mit Reis, Essiggurken und Ayran (einem Getränk aus Joghurt und Wasser) serviert. Guten Appetit!



Alex: Ingwer-Linsensuppe mit Kokosmilch

Ingwer-Linsensuppe mit Kokosmilch

Arbeitszeit: 20 min
Gesamtzeit: 40 min
Portionen: 4 Portion

Zutaten:

- 1 Zwiebel, halbiert
- 1 Knoblauchzehe
- 1 St. frischer Ingwer
- 20-25g Öl
- 100g Möhren
- 2 Fleischtomaten
- 1 Porrestange
- 600g Wasser
- 2 T.L. Gewürzpaste, selbstgemacht
- 200g rote Linsen
- 2 TL Paprika edelsüß
- 1/4 TL Salz
- 1/4 TL Chilipulver
- 1 TL Curry
- 250g Kokosmilch

Zubereitung:

1. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer zerkleinern mit Öl dünsten
2. Möhren und Tomaten ~~hacken~~ zerkleinern und zugeben
3. Porree, Wasser, Gewürzpaste, Linsen, Paprika, Salz, Chilipulver, Curry und Kokosmilch zugeben und 25 Min/100°C garen.
4. Suppe auf 4 Teller umfüllen mit Kokosraspeln, Dill bestreuen und servieren.

Guten Appetit!!!



Cedric: Gelbe Linsen mit Mango

Dieses Rezept ist von meiner Oma. Man isst das Gericht gerne auf den Philippinen.



Zutaten (vier Personen):

200 g gelbe Linsen, 2 milde frische Chilischoten, $\frac{1}{2}$ TL Kurkuma, Salz, 3 Gewürznelken, 2 grüne Kardamomkapseln, 1 Zimtstange, 1 kleine reife Mango, 2 EL Ghee oder Butterschmalz, 2 EL Limettensaft, einige Korianderblätter.

Zubereitung:

1. Linsen verlesen, in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser waschen. Chilies waschen, Stängelsätze entfernen, Schoten längs halbieren.

2. ... selber probieren... 😊

Ekrem: Linsensuppe



Zutaten: 1 Glas Linsen, rote Kartoffel(n), 1 Zwiebel, 2 EL Margarine, 2 EL Tomatenmark, ein Würfel Hühnerbrühe oder 1 TL Gemüsebrühe, Salz, 1 TL Minze, Paprikapulver, rosenscharf und 5 Gläser Wasser.

Zubereitung (Arbeitszeit ca. 25 Min.): Linsen so lange mit heißem Wasser waschen, bis es klar wird. Kartoffel waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Dasselbe mit der Zwiebel machen. In einem großen Topf 5 Gläser Wasser zum Kochen bringen (Ich nehme ein Senfglas als Maß, da passt die perfekte Menge rein). Die Linsen, die Kartoffel und die Zwiebel in den Topf geben, ein TL Salz zufügen und alles so lange kochen, bis die Kartoffeln gar sind. Dann die Herdplatte auf die kleinste Stufe stellen und die Brühe dazugeben. 1 TL Minze zufügen und nach Belieben noch mit Paprikapulver und Salz würzen. Dann kurz ziehen lassen. In dieser Zeit in einem kleinen Topf die Margarine schmelzen, Tomatenmark und ein wenig Salz dazu geben und alles verrühren. Den Topf mit den Linsen vom Herd nehmen und alles pürieren. Den Topf wieder auf den Herd stellen, die Tomatenmarkmischung einrühren und noch mal zum Kochen bringen. Das Tomatenmark gibt Farbe und Geschmack, man kann also je nach Belieben auch weniger oder mehr nehmen, wir mögen es lieber etwas dunkler und geschmacksintensiver.



Elias: Eintopf mit Erbsen



Dieser Eintopf ist in der Türkei ein sehr beliebtes Essen.

Als Erfindung meiner Mutter wurden noch die Erbsen hinzugefügt.

Zutaten: 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Glas gekochte Erbsen, 100g Hackfleisch

1 grüne Paprika, 2 EL Olivenöl, 1 EL Tomatenmark, 1 TL Salz

Zubereitung:

Zwiebel klein hacken und in Öl anbraten anschließend Paprika klein hacken auch anbraten. Danach kommt das Tomatenmark hinzu und die Knoblauchzehe klein geschnitten. Alles wird angebraten danach kommen die gekochten Erbsen und Linsen hinzu und zum Schluss kommt ein Glas Wasser und Salz dazu und man kocht alles 20 Minuten.



Fatima: Serbische Bohnensuppe

Hier ein typisches Hülsenfrüchte Rezept aus Serbien.

Man benötigt:

- 300 Gramm Bohnen
- Wasser nach Bedarf
- 400 Gramm Fleisch (Lamm, Kalb oder gemischt)
- Salz
- getrocknete gemahlene Paprika
- 50 Gramm Mehl
- 40 Gramm Butter



Zubereitung: Wasser, Bohnen, Fleisch und Salz zusammen 40 Minuten in einem Schnellkochtopf kochen. Wenn alles gekocht ist in einer Pfanne die Butter mit Mehl und roter Paprika anbraten und einen Suppenlöffel der Suppenbrühe dazugeben. Alles zum Köcheln bringen. Dies in den Suppentopf geben und die Suppe insgesamt noch 20 Minuten kochen lassen.

Tipp: man kann die Suppe mit Brot und Hirten Käse essen



Finn: Suppen mit Bohnen, Erbsen oder Linsen



Grüne Bohnensuppe mit Rindfleisch

Zutaten:

- 500g Suppenfleisch vom Rind
- 1L Brühe
- 1 Bund Suppengrün, gepulvt
- 1 Zwiebel(n)
- 500g Bohnen, grün
- 80g Speck, durchwachsen
- Salz & Pfeffer
- 500g Kartoffeln
- etwas Bohnenkraut

Zubereitung:

Zubereitung im Schnellkochtopf: Suppengrün und Fleisch, Salz und Pfeffer in die kochende Brühe geben und 50 Min. kochen.

Den Speck würfeln und leicht anbraten.

Zwiebeln klein hacken.

Bohnen putzen und halbieren.

Kartoffeln schälen und klein würfeln.

Alles in die Brühe geben, das Bohnenkraut hinzufügen und weitere 5 Min. kochen.

Das Fleisch herausnehmen, in mundgerechte Würfel schneiden und wieder in die Suppe geben.

Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Schmeckt mit jedem Aufwärmen besser.

Am Besten schon am Vorlog zubereiten.

Arbeitszeit: ca. 30 Minuten

Kochzeit: ca. 60 Minuten



Linseneintopf

Zutaten:

- 500g Linsen
- 200g Kassler kamm
- 100g Möhren
- 100g Sellerie
- 100g Lauch
- 200g Zwiebeln
- 20g Margarine
- 300g Kartoffeln
- 1L Rinderbrühe
- 1L Wasser
- 1 Teel. Majoran
- Salz & Pfeffer
- Petersilie (etwas Essig und Zucker nach Geschmack)

Zubereitung:

- den Kassler, das Gemüse und die Kartoffeln in Würfel schneiden.
- Kasseler mit Margarine anbraten Gemüse zugeben und ebenfalls anschwitzen.
- Alles mit Brühe und Wasser aufgießen und aufkochen lassen.
- Linsen dazugeben, ca. 15 Min. kochen dann die Kartoffelwürfel und Gemüse dazugeben und alles köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.
- Suppe abschmecken und vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

Arbeitszeit: 30 Min

Kochzeit: 60 Min



Erbsensuppe

Zutaten:

- 1 kleine Stange Lauch
- 200g Kartoffeln, ZIEL Butter
- 1,5L Gemüsebrühe, 500g grüne Erbsen
- 1TL Majoran, getrock. 50g Sahne
- 4 Frankfurter Würstchen
- Petersilie
- Salz & Pfeffer

- Lauch putzen, waschen in kleine Stücke schneiden. Butter erhitzen
- Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Mit Lauch zusammen in geschmolzener Butter andünsten.
- Gemüsebrühe hinzugeben und aufkochen. Erbsen und Majoran ebenfalls hinzufügen und bei schwacher Hitze ca. 10 kochen. Anschließend mit Stabmixer alles pürieren.
- Sahne hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Würstchen in Scheiben schneiden und zufügen.
- Suppe ca. 5 Minuten erhitzen aber nicht zum kochen bringen
- Zum Schluss mit Petersilienblätter dekorieren.

Arbeitszeit: ca. 30 Min.

Kochzeit: ca. 60 Min.

Hala: Jeminitischer Bohneneintopf

Zutaten:

- 240 g gekochte Wachtel-Bohnen
- 20 g grüner Koriander 🌿
- 1 🍅 Tomate
- 1/2 Zwiebel 🧅
- 1 Knoblauchzehe 🧄
- 1 Peperoni
- Salz, Schwarzer Pfeffer
- Gemahlener Kümmel
- 150 ml Wasser
- 1 EL Tomatenmark
- 2 EL (30ml) Sonnenblumenöl



Zubereitung:

- 1- Die Zwiebel, Tomate, Koriander, Peperoni in kleine Stücke schneiden. Die Knoblauchzehe reibst du direkt während des Kochens.
- 2- Sonnenblumenöl in einem Topf auf maximaler Stufe erhitzen und darin die Zwiebeln für ca. 3 Minuten anbraten, bis die Farbe Gold geworden ist.
- 3- Die Knoblauchzehe reiben und hinzufügen.
- 4- Die restliche Zutaten nacheinander hinzufügen mit anbraten.
- 5- 3 Minuten köcheln lassen dann ist das Gericht Fertig. Lasst es euch schmecken 😊.

Soraya: Marokkanische

Tomatensuppe



Harira

Diese Suppe wird traditionell während des Ramadan zum allabendlichen Fastenbrechen serviert. Harira ist recht nahrhaft und hat zahlreiche Varianten, etwa mit getrocknetem oder frischem Gemüse, mit Rindfleisch, Hühnerflügel, Leber, Geflügelmägen und bisweilen mit Mehl gebunden. Zu bestimmten Gelegenheiten wird die Harira auch zum Frühstück gegessen, so zum Beispiel am Morgen nach einem Fest.

FÜR 8 PERSONEN
VORBEREITUNG: 30 Minuten
GARZEIT: 1 Stunde 30 Minuten

- 1 große Zwiebel
- 100 g getrocknete Kichererbsen, über Nacht eingeweicht
- 1/2 Bund Petersilie
- 1 1/2 Bund Koriandergrün
- Öl
- 500 g Geflügelklein oder Suppenfleisch vom Rind, in Würfel geschnitten
- 1/2 TL gemahlener Ingwer
- 2 Zimtstangen
- 1 Prise Safran
- 1 TL gemahlener Pfeffer
- 1 EL Salz
- 100 g Linsen, kurz blanchiert, damit sie ihre braune Farbe abgeben
- 4 EL Mehl
- 1 EL Tomatenmark
- 100 g Reis oder Vermicelli



Die Zwiebel schälen und hacken. Die Kichererbsen abtropfen lassen, die Petersilie und das Koriandergrün waschen und hacken.

In einer Kasserolle das Öl erhitzen und die Zwiebeln und das Fleisch anschwitzen. Die Gewürze zugeben, mit 1 Liter Wasser auffüllen, die Petersilie, 2/3 des Koriandergrüns und die Kichererbsen hinzufügen und 1 Stunde garen. Anschließend die Linsen unterrühren.

Inzwischen die *teduira* zubereiten, die zum Binden der Suppe dient: Das Mehl in 1 Liter kaltem Wasser auflösen; das Tomatenmark und restliche Koriandergrün untermengen. Den Reis oder die Vermicelli in die Suppe geben und langsam unter ständigem Rühren die *teduira* einrühren, bis der sich an der Oberfläche bildende Schaum verschwunden ist.

Die Harira mit Datteln und frischem Zitronensaft als Beigaben servieren.



Jonas: Vegane Gemüsesuppe

Diese herzhaft-vegane Gemüsesuppe enthält grüne Erbsen, Kartoffeln, Karotten und anderes gesundes Gemüse. Das Rezept für diesen Gemüse Eintopf ist pflanzlich, glutenfrei und einfach in nur einem einzigen Topf zuzubereiten. Es ist eine wohltuende Beilage, Vorspeise oder ein köstliches Abendessen. Gericht Suppe, Vorspeise Land & Region mediterrane Küche Vorbereitungszeit 15 Minuten Zubereitungszeit 25 Minuten Arbeitszeit 40 Minuten.



Zutaten: 1 EL Öl, 1 weiße Zwiebel gewürfelt, 200 g Karotten gewürfelt, 500 g Kartoffeln gewürfelt, 70 g Staudensellerie mit dem Grün fein geschnitten, 3 Knoblauchzehen fein gehackt, 1/2 bis 1 EL frischer Thymian oder 1 TL getrocknet (*siehe Anmerkungen), 1/2 bis 1 EL frischer Rosmarin, 1/2 bis 1 EL frischer Oregano oder 1 TL getrocknet, 1 1/2 TL Meersalz oder nach Geschmack 1/2 TL schwarzer Pfeffer oder nach Geschmack 1/3 TL Muskat, 1/4 TL geräuchertes Paprikapulver, 1/4 TL rote Chiliflocken, 720 ml Gemüsebrühe oder Wasser, 350 g gefrorene Erbsen (*siehe Anmerkungen) 120 g pflanzliche Sahne oder Kokosmilch aus der Dose, 2 EL Maisstärke, 120 ml Weißwein oder mehr Gemüsebrühe (*siehe Anleitung).

Zubereitung: Öl bei mittlerer Hitze in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel hinzufügen. Etwa 2-4 Minuten anbraten, dabei häufig umrühren. Karotten, Kartoffeln, Sellerie, Knoblauch und alle Kräuter + Gewürze hinzugeben. Eine weitere Minute anbraten, dann die Gemüsebrühe dazugeben. Bei starker Hitze zum Kochen bringen. 5 Minuten bei niedriger-mittlerer Hitze köcheln lassen, dann die gefrorenen Erbsen dazugeben und weitere 15 Minuten köcheln lassen oder bis das Gemüse und die Erbsen weich sind, ab und zu umrühren. In einer kleinen Schüssel Maisstärke mit pflanzlicher Sahne oder Kokosmilch aus der Dose mit einem Schneebesen vermischen. Die Milch in den Eintopf gießen, ebenfalls Weißwein hinzugeben (oder stattdessen mehr Brühe oder Pflanzenmilch benutzen) und weitere 3-4 Minuten köcheln lassen.



Anmerkungen: Ich habe jeweils 1 Esslöffel der frischen Kräuter (Thymian, Rosmarin und Oregano) benutzt. Verwende je nach Geschmack weniger oder aber getrocknete Kräuter. Der Eintopf/die Suppe dickt an, sobald sie abgekühlt ist. Einfach mit einem großzügigen Schuss Gemüsebrühe oder pflanzlicher Milch aufwärmen. Wenn du Erbsen aus der Dose verwendest, dann füge sie zu einem späteren Zeitpunkt hinzu.



Samir: Gerichte aus Algerien



1) Linsensuppe

Zutaten:

1 große Zwiebel, 2 Zehen Knoblauch, 1 große Tasse roter Linsen

Gewürze: Kümmelpulver, Korianderpulver, Paprikapulver, Gemüsebrühe, Pfeffer

Alle Zutaten miteinander in einem Topf andünsten und mit Gemüsebrühe ablöschen. Bei mittlerer Hitze für 15- 20 min. köcheln lassen. Mit einem Pürierstab fein mixen. Wenn man mag mit etwas Zitronensaft beträufeln und fertig.



2) Kichererbsen mit Kümmel zum Snacken

Zutaten:

Kichererbsen aus der Dose, Salz und Pfeffer, Kümmelpulver, Pul Biber

Oliveneröl und etwas Zitronensaft zum Beträufeln

Alle Zutaten miteinander vermischen und nach Geschmack würzen. Auf einem Servierteller anrichten und mit Kümmelpulver und Pul Biber dekorieren.



3) Weiße Bohnen Eintopf mit Hähnchen und Reis

Zutaten:

Hähnchenbrust oder Keule, 1 Zwiebel, 2 Zehen Knoblauch, 1 mittelkleine Kartoffel,

2 mittlere Karotten, 1 Lorbeerblatt, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Tomatenmark, Currypulver

1 Dose weiße Bohnen, Reis

Reis kochen und in einer Schüssel auf dem Tisch legen wer mag kann den Eintopf mit oder ohne Reis essen. Hähnchen mit Zwiebeln und Knoblauch in einem Topf andünsten bis sie etwas Farbe abbekommen. Dann kommt das Gemüse hinzu, Gewürze, Lorbeerblatt, weiße Bohnen und Tomatenmark mitbraten und mit Hähnchenbrühe ablöschen. 15- 20 min. Köcheln lassen und fertig.



Fatma: Pilav üstü Kuru Fasulye (Bohnensuppe mit Reis)



Es ist ein Nationalgericht der Türkei.

Zutaten: 500 g weiße Bohnen,
250 g Fleisch in Würfeln geschnitten,
2 Zwiebeln, 2 EL Tomatenmark (Salca),
3 frische Peperoni, 1 EL Margarine,
Pfeffer, Salz.



1. Eine Nacht zuvor sollte man die Weißen Bohnen in salzigem Wasser ruhen lassen. Morgens die Bohnen gründlich waschen und absieben. Die Bohnen mit Wasser füllen, bis die Bohnen komplett mit dem Wasser bedeckt sind. Das ganze zum Kochen bringen, jedoch sollte man darauf achten, dass die Bohnen nicht aufspringen. Solange die Bohnen kochen lassen, bis sie weich sind. Sobald die Bohnen soweit sind, sollten sie abgossen werden.

2. In einem Topf die Margarine erhitzen und die Fleisch- und klein geschnittenen Zwiebelstücke dazugeben und anbraten. Nachdem die Zwiebel etwas angebraten ist sollte man das Tomatenmark mit 1 1/2 Tassen Wasser verdünnen und dazugeben. Etwas köcheln lassen und die Bohnen einrühren. Dazu auch noch die fein geschnittenen Peperoni-Stückchen, Salz und Paprika geben. Bei schwacher Hitze das ganze zwischen 30 und 35 min. kochen lassen.

3. Dazu passt am Besten türkischer Reis. (Pilav). Wäre es ein bisschen schärfer mag kann das Ganze auch noch mit Pul Biber würzen. (Paprikaflocken)

Lorin: Linsensuppe klassisch mit Wiener Würstchen

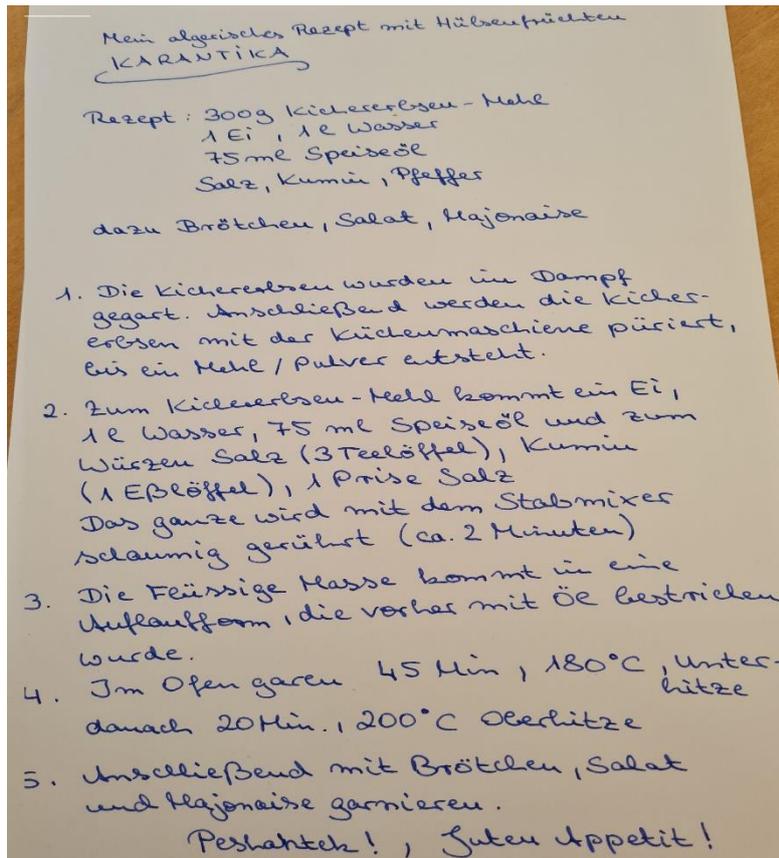


Zutaten: 200 g braune Linsen, 100 durchwachsenen Speck, 2 Möhren, 1 Zwiebel, 1 Lorbeerblatt, $\frac{1}{4}$ Knollensellerie, 1 kleine Stange Lauch, 1 EL Rapsöl, 1 EL Essig, 2 Liter Brühe, 2 mittlere Kartoffeln, 1 Prise Zucker, 1-2 TL Majoran, Salz und Pfeffer, Petersilie, Wiener Würstchen.

Zubereitung: 1. Linsen waschen und beiseitestellen. Den Speck in mundgerechte Stücke schneiden. 2. Restliches Gemüse ebenfalls waschen und klein schneiden. 3. Den Speck in etwas Öl anbraten. Anschließend die Zwiebel, Sellerie und Möhren dazugeben und mit andünsten. 4. Jetzt kannst du die Linsen, das Lorbeerblatt und Majoran hinzugeben und mit der Brühe ablöschen. Koche das Ganze kurz auf und danach mit geschlossenem Deckel und auf kleiner bis mittlerer Hitze ca. 20-30 Minuten köcheln lassen. 5. Die Linsensuppe mit Salz, Pfeffer, Zucker und eventuell Majoran abschmecken.



Yasmin: Karantika aus Algerien



Ariyan: Ghormeh Sabzi aus Persien



Dieses Rezept habe ich mit meiner Mutter gemacht das enthält rote Bohnen, 7 verschiedene Kräuter wie Spinat, Petersilie, Koriander, Dill, Schnittlauch, Bockshornkleebblätter und Frühlingszwiebeln, außerdem Rindfleisch und Limetten.

Zubereitung: Zuerst das Fleisch in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln sowie den Knoblauch klein schneiden und anbraten. Danach das Fleisch hinzufügen und bei starker Hitze von allen Seiten anbraten. Dabei immer wieder rühren. Nun in einer separaten Pfanne alle Kräuter anbraten und in den Topf mit dem Fleisch geben, Salz und Pfeffer dazugeben, die Limetten mehrmals einstechen und ebenso in den Topf geben. Anschließend mit dem Wasser aufgießen, so dass die Zutaten nicht ganz mit Wasser bedeckt sind und 60 Minuten kochen lassen. Guten Appetit 😊



Fynn: Reis mit Thunfisch und Bohnen

Zutaten für 2 Personen: 1 Dose Tunfisch, 200 Reis,
250g Edamame (tiefgekühlt, nicht gepalnt), 1 mittelgroße Zwiebel

Zubereitung (15 Minuten):

1. Reis waschen und im Reiskocher oder nach Anleitung im Topf kochen.
2. Tiefgekühlte Bohnen in kochendem Wasser nach Anleitung (ca. 10Min.) garen.
3. Zwiebel halbieren, in dünne Streifen schneiden und in etwa 1-2 EL Öl aus der Thunfischdose bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Zwiebeln nach Belieben salzen.
4. Tunfisch aus der Dose zu den Zwiebeln geben und unter Rühren erwärmen.
5. Zutaten optimalerweise in einer Schüssel anrichten und warm genießen.

Rezept aus der dominikanischen Republik, dort wird gerne und oft Reis mit Thunfisch gegessen, wahlweise mit unterschiedlichen Beilagen wie hier mit Edamame.



Linsensuppe

Zutaten für 2 Portionen: 200 g Linsen (braune), 300 g Kartoffeln, 100 g Möhren, 100 g Knollensellerie, 100 g Lauch, 500 ml Gemüsebrühe, 500 ml Rinderbrühe, 1 EL Butter, etwas Petersilie

Zubereitung (60 Minuten):

Möhre, Sellerie und Lauch in klitzekleine Würfel schneiden. Die Kartoffeln in Würfel mit einer Kantenlänge nicht über 5 mm schneiden.

Die Linsen waschen, abtropfen lassen und mit der Gemüsebrühe 30 Minuten köcheln lassen.

In einem zweiten Topf die Butter schmelzen und das Gemüse mit den Kartoffeln kurz anschwitzen. Mit der Rinderbrühe ablöschen und 5 Minuten köcheln lassen. Die Linsen dazugeben und alles gut mischen. Mit Essig abschmecken.

Petersilie oder Schnittlauch fein hacken und die gefüllten Teller damit garnieren.





Nezar: Lamm mit Bohnen

Die Bohnen sollte man vor dem Kochen 6 Stunden im Wasser lassen. Die Bohnen werden dann 30 Minuten lang gekocht und das Lammfleisch wird separat ebenfalls gekocht, bis es gar ist. In einem anderen Topf die Zwiebeln 1 Minute erwärmen und dann das gekochte Lammfleisch über sie legen und auch ein bisschen Tomatensoße dazugeben und ein bisschen vom Fleischwasser. Dies Gericht kann man auch mit Reis gut essen.



Sena: Kichererbsen türkisch zubereitet

Zutaten: 1.Kichererbsen

2.Fleisch

3.Zwiebeln

4.Tomaten-Soße

5.Paprika.

Dann ist das Essen schon fertig. 👍



Joel: Gerstensuppe mit Essiggurke

Zwar ohne Hülsenfrüchte, aber paar Erbsen dazu und gut ist... 😊



Zutaten

Rindfleisch 300 g, Gerstengraupen 150 g, Kartoffeln 3 St., Zwiebeln, Knoblauch, 2 Nelken, Karotte 1 St., Essiggurke 3 St., Basilikum (nach Geschmack) gemahlener schwarzer Pfeffer, Tomatenmark 1 Teelöffel.

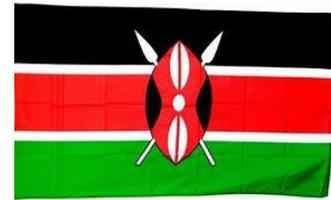
Kochanleitung

Gerstengraupen im kalten Wasser über die Nacht einweichen.

1) Rinderbrühe kochen. 2) Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Möhren schälen und raspeln, alles in Pflanzenöl mit Gewürzen anbraten, etwas Brühe dazugeben und Tomatenmark hinzufügen. 3) Kartoffeln schälen und fein hacken. 4) Sobald die Brühe fertig ist Kartoffeln, Gerstengraupe, Braten dazugeben und abschmecken. 5) 5-10min. vor der Zubereitung vorgeschnittene Essiggurke dazugeben und Kräuter hinzufügen. Guten Appetit!



Maimuna:



Projekt ost-1
2022

Verschiedene arten zum Kochen

Grundnut soup

Zutaten: Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Petersilien, Erbsen

Grundnut soup kann man mit Reis oder Fuffu essen. Abmagerweise ist mein es mit Reis.

Wenn man Fleisch in die Suppe tun will muss man das Fleisch zuerst kochen.

Fisch und Hühnerchen muss man erst braten.

Chapati und Kidney Bohnen

(Chapati) Zutaten: Mehl, Pflanzen-creme (Fettig), Salz, heiß gekochtes Wasser

(Kidney Bohnen) Zutaten: Kidney Bohnen, Kokosmilch, Pflanz. Salz, Ingwer, Zwiebeln, Tomatenmark, Knoblauch

Mahambri und Mungbohnen

(Mahambri) Zutaten: Mehl, Zucker, Hefe, Kokosmilch, Kadaiyan gewürzt, Pflanz. Salz

(Mungbohnen) Zutaten: Knoblauch, Zwiebeln, Mungbohnen, Tomatenmark, Hefe, Salz

Fuffu arten: Kumbukumbu, Wartenfuffu

Herkunft: Länder wo es warm ist.

bestimmung: es besteht aus Kasouu

Wächst?: Unter der Erde.



Negin: Linsen afghanisch



Rezept: Zuerst eine mittelgroße Zwiebel goldbraun braten. Fügen Sie dann einen Esslöffel Tomatenmark, Kurkuma und Paprika hinzu. Dann ein wenig umrühren und dann rote Bohnen und Linsen dazu geben und etwas heißes Wasser dazu geben. Und dann lassen Sie unsere Zutaten vollständig kochen. Dann etwas Koriander, Petersilie und Spinat, die wir bereits geschnitten haben, zu unseren Zutaten hinzufügen und kochen lassen. Gleichzeitig einige Nudeln zu den Zutaten geben und kochen lassen. Essen Auflauf, etwas Zwiebeln und getrocknete und zerstoßene Minze, sowie Joghurt, etwas Salz und geriebener Knoblauch. Und diese beiden Arten von Saucen werden zum Dekorieren von Speisen verwendet. Fertig!

