

EINE KULINARISCHE STADTTEILREISE

rezepte & ideen



Das Projekt "Eine kulinarische Stadtteilreise" wurde aus Mitteln der Robert Bosch Stiftung gefördert.

Beim vorliegenden Buch handelt es sich um ein Kochbuch zum Projekt "Eine kulinarische Stadtteilreise".

Projektzeitraum: März bis Dezember 2019

Auflage 1, Dezember 2019

Frankfurt am Main, 9.12.2019



Liebe Leser_innen, Interessierte aus der Jugend- und Gemeinwesenarbeit, Jugendliche und Kochbegeisterte,

wir freuen uns Ihnen mit diesem von Jugendlichen mitgestalteten Kochbuch einen Einblick in ein wunderbares Jugendbeteiligungsprojekt geben zu können.

Von März bis Dezember 2019 führte das Jugendbildungswerk der LAG Soziale Brennpunkte Hessen e.V. im Rahmen des Programms „Werkstatt Vielfalt“ das Jugendprojekt „Eine kulinarische Stadtteilreise“ durch. Mit diesem Projekt wollten wir auf überregionaler Ebene dazu beitragen, Jugendliche und junge Erwachsene unterschiedlicher kultureller, ethnischer und religiöser Hintergründe miteinander in Kontakt zu bringen und über das gemeinsame Kochen sowie die Erstellung eines Kochbuchs einen interkulturellen Austausch anzuregen. Insbesondere Jugendliche aus Marburg, Wiesbaden, Gießen und Limburg haben durch ihren Einsatz im Projekt gezeigt, wie Offenheit und Toleranz aktiv gelebt und kulturelle Vielfalt gefördert werden kann. Sie haben bewiesen, dass Liebe tatsächlich durch den Magen geht – vor allem die Liebe zur Diversität und zu einer lebendigen Nachbarschaft.

Wir danken allen am Projekt mitwirkenden Jugendlichen für ihr Engagement! Ein großer Dank gilt darüber hinaus den beteiligten Institutionen, insbesondere dem Jugendzentrum Trafohaus des Kinder- und Beratungszentrums Sauerland, der Initiative für Kinder-, Jugend- und Gemeinwesenarbeit e.V. Marburg, der Gemeinwesenarbeit Gießen-West des Diakonischen Werkes und der Spiel- und Lernstube des Nachbarschaftszentrums Limburg-Nord. Ebenfalls möchten wir uns bei der Robert-Bosch Stiftung für die finanzielle Förderung des Projekts sowie bei der Stiftung Mitarbeit für die unterstützende Beratung im Vorfeld und während des Projektverlaufs bedanken.

Wir hoffen, dass wir Sie mit dem Kochbuch nicht nur zum Nachkochen inspirieren sondern Ihnen darüber hinaus ein Stück *Liebe zur kulturellen Vielfalt* mit auf den Weg geben können.

Frankfurt am Main, 9.12.2019

How to read: Selbstverständnis dieses Kochbuchs

Sie werden sich vielleicht wundern, dass dieses Kochbuch kein Rezeptverzeichnis hat. Die Projektteilnehmenden haben sich jedoch dazu entschlossen, hierauf zu verzichten.

Warum haben wir diese Entscheidung getroffen? Wir möchten Sie dazu anregen, das vorliegende Kochbuch in Ruhe, Seite für Seite, möglichst unvoreingenommen durchzulesen und einfach zu genießen.

Wie so oft im Leben denken viele Menschen in Schubladen und Kategorien. Wir fühlen uns wohler, wenn wir (glauben zu) wissen, was auf uns zukommt. Sobald wir einen Menschen sehen, kramt unser Gehirn sofort in der *Vorturteilsschublade* um das Gefühl zu haben, wir können die vor uns stehende Person besser ein- und abschätzen. Vorurteile, sowohl positive wie auch negative, haben natürlich in Teilen ihre Berechtigung. Als Urinstinkt war dieser Mechanismus für das Überleben wichtig: Freund oder Feind? Leben oder Tod? In der heutigen Zeit ist dieser Instinkt jedoch in vielen Teilen der Gesellschaft für das Überleben nicht unbedingt notwendig und kann sogar teilweise für ein friedvolles Zusammenleben hinderlich sein. Sobald wir einer Person bestimmte Eigenschaften zuschreiben, obwohl wir sie nicht kennen, hindert uns das daran, den wahren Menschen, mit seiner Geschichte und seinen Werten kennen- und schätzen zu lernen.

Daher möchten wir Sie dazu ermutigen, nicht nur beim Lesen dieses Kochbuchs, sondern auch in der Begegnung mit anderen Menschen vorurteilsfrei zu sein. Lassen Sie sich bei diesem Buch jede Seite aufs Neue überraschen. Und lassen Sie sich öfter von Menschen mit anderen kulturellen, religiösen und ethnischen Hintergründen überraschen. Sie werden sehen, wie positiv sich eine derartige Einstellung auf Sie selbst und Ihr Umfeld auswirken kann.



ALKOHOLFREIE
Cocktails



PLATZVERWEIS

1/2 Limette

Crushed Ice (nach Bedarf)

100 ml Mineralwasser

Schuss Maracujasaft (2 cl)

Schuss Kirschsafft (2cl)

1 TL Rohrzucker



ZUBEREITUNG

Die Limette heiß abwaschen und achteln. Die Stücke in ein Caipirinha-Glas oder ein anderes stabiles, dickes Glas geben. Den Rohrzucker darüber geben und mit einem Stößel gut ausdrücken.

Jetzt das Glas komplett mit gecrushtem Eis auffüllen.

Dann gießt man den Maracujanektar darüber (ca. bis zur Hälfte des Glases). Dann nimmt man einen Teelöffel zu Hilfe und gießt den Kirschsafte vorsichtig über die gewölbte Rückseite des Löffels in das Glas.

Natürlich vermischen sich beide Säfte leicht. Aber wenn man genau hinsieht, ist zwischen den grünen Limetten noch gut der gelbe Maracujanektar zu sehen (deshalb auch der Name „Platzverweis“ -

grüner Rasen und gelb-rote Karte).

Nun nur noch leicht mit Mineralwasser aufspritzen und die Kohlensäure davon ganz leicht mit dem Strohhalm unterheben.





SHIRLEY TEMPLE CLASSIC

50 ml weiße Limonade

50 ml Ginger Ale

Schuss Grenadine (2cl)

Eiswürfel nach Bedarf

ZUBEREITUNG

Eiswürfel in ein Longdrinkglas geben. Gleichzeitig zu gleichen Teilen weiße Limonade und Ginger Ale ins Glas schütten. Ein Spritzer Grenadine dazu, umrühren und servieren.

JOGHURT- COLADA

2 EL Naturjoghurt (3,5%)

100 ml Ananassaft

Schuss Kokossirup (2cl)

Eiswürfel oder Crushed Eis
nach Bedarf



ZUBEREITUNG

Die Zutaten in einen Shaker geben. Sofern Eiswürfel verwendet werden, diese mit hineingeben und schütteln.

Den Inhalt mit Eiswürfeln in ein Glas gießen.

Wer lieber Crushed Ice mag, sollte die Zutaten ohne Eis vermischen. Das Crushed Ice in ein Glas geben und mit der Joghurtmischung auffüllen.

Alternativ kann man die Zutaten auch mit jeder Art von Mixer oder dem Schneebesen verrühren..





STADTTEIL
Rezepte



01

FALAFEL

ZUTATEN

getrocknete Kichererbsen	200 g
altbackenes Toastbrot	1
Zwiebel	1
Knoblauchzehen	4
Petersilie	1/2 Bund
Korianderpulver	2 TL
Kreuzkümmelpulver	2 TL
Salz und Pfeffer	
Backpulver	1 TL
Öl zum Frittieren	1 Liter
Zitrone	1
Mehl	2 EL

ZUBEREITUNG

Die Kichererbsen in einer Schüssel mit reichlich kaltem Wasser bedecken und 12 Stunden quellen lassen. Anschließend abtropfen lassen. Das Brot zerkrümeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und grob zerkleinern. Petersilie waschen und die Blättchen abzupfen.

Brot, Zwiebel, Knoblauch, Petersilie und Kichererbsen im Mixer fein zerkleinern.

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

Das Öl zum Frittieren erhitzen. Es ist heiß genug, wenn an einem hölzernen Kochlöffelstiel, den man ins Fett hält, viele Bläschen aufsteigen. Die Falafel darin portionsweise in 4 - 5 Minuten goldbraun frittieren. Jeweils auf einer dicken Lage Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Zitrone in Schnitze schneiden und die heißen Falafel damit servieren.

www.chefkoch.de/rezepte/779611181045749/Falafel.html



02

GHORMEH SABZI

Persischer Kräutereintopf mit Lamm

ZUTATEN

Lammfleisch	1 kg
Zwiebeln	2
Kurkuma	3 TL
Kidney Bohnen (optional)	400 gr
Schnittlauch	3 Bund
Petersilie (frisch)	3 Bund
Koriander (frisch)	200 g
Spinat	300 g
Lauch	2 Bund
Ghormeh Sabzi	
Kräutermischung	2-3 EL
getrocknete	
Bockshornkleeblätter	40 g
Safranfäden (gerieben)	2 TL
Ghee	100 ml
Knoblauch	4
getrocknete Limetten	6-8
Wasser	750 ml
Salz	2 TL
Pfeffer	
Lorbeerblätter	2-3

ZUBEREITUNG

Würfle die Zwiebeln und die Knoblauchzehen ganz fein. Gib alles zusammen mit etwas Ghee in eine große Pfanne und bestreue die Zwiebeln mit Kurkuma.

Schneide das Fleisch in Gulasch-Stücke (ca. 2x2cm). Gib das Fleisch zu den Zwiebeln in die Pfanne und brate es gut von allen Seiten an.

Füge das Wasser hinzu, so dass nicht alles im Wasser schwimmt. Die Zutaten sollten gerade so mit Wasser bedeckt sein, eher noch etwas weniger. Es soll keine Suppe werden. Lasse alles etwa 30-45 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren.

Die getrockneten Kräuter in einer Schüssel mit etwas Wasser einweichen.

Wasche die frischen Kräuter und das Gemüse und trockne alles gut ab. Von Petersilie und Koriander die groben Stiele entfernen, nur die Blätter verwenden. Schneide das Gemüse in kleine Stücke und hacke die Kräuter klein.

Brate Kräuter und Gemüse in einer zweiten Pfanne mit etwas Ghee an, bis alles welk wird und zusammenfällt.

Die getrockneten Limetten mit einer Gabel mehrmals einstechen.

Gib die angebratenen Kräuter, das Gemüse, die roten Bohnen, die restlichen Gewürze und die getrockneten Limetten zum Fleisch, salze alles und lasse alles zusammen etwa 60 Minuten im geschlossenen Topf bei kleiner bis mittlerer Hitze schmoren.

Vor dem Servieren noch abschmecken und anschließend mit Blumenkohlreis servieren, idealerweise mit Safran-Blumenkohlreis.

(Quelle: <https://www.living-keto.de/ghormeh-sabzi-persischer-kraeutereintopf-mit-lamm/>)



03

INDISCHES NAAANBROT

ZUTATEN

Mehl	500 g
Öl	2 EL
Trockenhefe	2 TL
Backpulver	1 TL
Salz	1 TL
Zucker	2 EL
Ei	1
Joghurt	150 ml
Milch	150 ml
Mehl für die Arbeitsfläche	
Öl zum Ausbacken	

ZUBEREITUNG

Die Milch in eine Schüssel geben und die Trockenhefe mit der Hälfte des Zuckers verrühren, mit der Milch mischen und 20 Minuten an einen warmen Ort stellen. In der Zwischenzeit das Mehl, das Backpulver, den restlichen Zucker und das Salz in eine weitere Schüssel geben und vermengen.

Nach den 20 Minuten die Milchmischung, dann das Ei, den Joghurt und das Öl mit dem Mehl vermengen und zu einem Brotteig verkneten. Wenn der Teig zu feucht ist, etwas Mehl hinzugeben und wenn der Teig zu trocken ist, etwas Joghurt hinzugeben. Danach den Teig in der Schüssel mit einem Geschirrtuch abdecken und für 60 Minuten an einen warmen Ort stellen und den Teig gehen lassen.

Dann etwas Mehl auf die Arbeitsfläche streuen und noch einmal gut mit den Händen durchkneten. Den Teig in 6 - 8 gleichgroße Teile schneiden und rechteckige Fladen mit einer Dicke von ca. 8 mm - 1 cm ausrollen.

Eine Pfanne erhitzen und einen kleinen Schuss Öl hinzugeben und heiß werden lassen. Wichtig: Nicht zu viel Öl in die Pfanne geben, da der Teig sich sonst vollsaugt und das Brot nicht gar wird.

Dann einen Teigfladen in die heiße Pfanne geben und auf einer Seite backen, bis er braun ist und sich auf der Oberseite Bläschen bilden. Dann das Naanbrot wenden und auf der anderen Seite ebenfalls braun backen. Die übrigen Teigfladen ebenso ausbacken.

Das Brot serviert man am besten warm und dann kann man Streukäse darauf streuen oder es kalt mit Wurst oder anderen Brotbelägen genießen.

www.chefkoch.de/rezepte/2233461357749332/Indisches-Naanbrot.html



04

INJERA

Äthiopisches Sauerteigbrot

ZUTATEN

Weizenmehl	700 g
Maismehl	300 g
frische Hefe	1
Salz	1 TL
Wasser (lauwarm)	2 Liter
Wasser (warm)	1 Liter

ZUBEREITUNG

Einen Tag zuvor die Hefe in wenig Wasser auflösen, etwas Mehl zugeben und an einem warmen Ort ruhen lassen.

Mehl und Maismehl in eine große Schüssel geben, die aufgelöste Hefe und etwa 2 Liter lauwarmes Wasser hinzufügen. So lange rühren, bis der Teig schön glatt ist. Dann zudecken und an einem warmen Ort erneut gehen lassen.

Der Teig setzt sich nach einer Weile unten ab und das Wasser wird abgeschöpft. Nun gibt man 1 TL Salz und ca. 1 Liter gut warmes Wasser zu (Vorsicht: Bei zu heißem Wasser können die Hefezellen absterben!) und rührt die Masse gut durch.

Sobald der Teig schön aufgeht, kann man 1 Schöpflöffel davon in eine heiße beschichtete Pfanne gießen (ohne Fett) und schnell durch Bewegen der Pfanne verteilen. Mit einem Deckel zudecken.

Der Fladen ist fertig, wenn er sich vom Rand löst. Er muss viele kleine Bläschen aufweisen.

Die Pfanne nach jedem Durchgang vorsichtig mit einem Küchentuch sauber wischen.

www.chefkoch.de/rezepte/1193801225180195/Injera.html)



05

JIAOZI

Chinesische Teigtaschen

ZUTATEN

Für den Teig:

Mehl	200 g
Salz	1 TL
Wasser (heiß, nicht kochend)	130 ml

Für die Füllung:

Gehacktes (gemischt oder Rind)	250 g
Zucchini (klein)	1
Karotte (mittelgroß)	1
Chinakohl (nach Bedarf)	
Frühlingszwiebeln (nach Bedarf)	
Knoblauch	1
Ingwer (gehackt)	1 TL
Sojasauce (Spritzer)	2

Für den Dip:

Sojasauce	10 EL
Reisessig	2 EL
Sesamöl	1/2 EL
Chillisaucе (Spritzer)	1

ZUBEREITUNG

Die chinesischen Dumplings sind sehr variabel was die Füllung angeht. Mein Rezept ist nur eine Anlehnung, die sehr gut abgewandelt werden kann. Rein vegetarisch ist auch möglich.

Zuerst den Teig zubereiten:

Das Mehl und das Salz mischen und das kurz vorher aufgekochte Wasser langsam hinzugeben. Einfach zwei Essstäbchen zum Verrühren benutzen und, wenn der Teig gut gemischt ist, auf "mit den Händen kneten" umsteigen. Dann ist es auch nicht mehr problematisch mit dem anfangs heißen Wasser. Eine saubere und unkomplizierte Angelegenheit durch die Essstäbchen. Der Teig sollte dann wirklich mehrere Minuten lang durchgeknetet werden, dann wird er richtig weich und glatt.

Am Ende den Teig in zwei gleichgroße Kugeln formen. Dann die Erste nehmen. Diese zu einem langen, gleichförmigen Strang formen und zu einem Donut-Ring zusammenlegen. Die Enden aneinander pressen. Dasselbe mit der zweiten Teigkugel machen. Nun die Ringe nebeneinander auf z. B. ein Brettchen legen, abdecken und ruhen lassen.

In der Zwischenzeit die Füllung zubereiten:

Die Zucchini, Karotte, Ingwer und Knoblauch ganz klein würfeln. (Chinakohl und Frühlingszwiebel passt auch sehr gut, diese dann auch sehr klein schneiden.) Alles zum Hack geben.

Da ich viel nach Augenmaß koche, sind die Angaben jeweils anzupassen. Die Gemüse-Hack-Masse sollte eine gute Konsistenz haben und zusammenhalten. Ich würde zu 1/3 Gemüse und 2/3 Hack tendieren damit dies gegeben ist. Wenn vorhanden jetzt einen kleinen Spritzer Sesamöl und einen Schuss Sojasoße hinzufügen. Mehr Gewürz braucht es nicht. Alles gut vermengen und beiseitestellen.

Jetzt den ersten Teigring in der Mitte mit einem Messer teilen und die beiden geradengezogenen Stränge parallel vor sich legen. Diese noch mal mittig teilen und wieder parallel zueinander legen, sodass man vier Teigstücke vor sich liegen hat. Nun diese in gleichmäßigem Abstand dreimal teilen. Es kommen so genau 16 ca. gleichgroße Teigstücke heraus.

Jedes Teigstück mit der Hand kurz platt drücken und etwas bemehlt beiseitelegen, dadurch ist es schon etwas vorgeformt. Dasselbe macht man mit dem zweiten Teigring und schon hat man 32 runde, gleichgroße Teigstücke vor sich liegen, die bearbeitet werden können. Man sollte immer etwas Mehl in der Nähe haben und nach Bedarf die Arbeitsplatte bestreuen. Jeden einzelnen Teigfladen mithilfe eines Nudelholzes zu einem flachen Kreis ausrollen. Die fertigen Teigkreise sollten sehr dünn und gleichmäßig sein. Sie können bemehlt übereinandergestapelt werden oder man macht jeden Dumpling gleich fertig. Jeden Teigkreis in die leicht hohl geformte Hand legen, sodass eine kleine Mulde entsteht. Nun etwas Füllung aus der Schüssel entnommen (am besten nimmt man sich ein normales Frühstücksmesser zu Hilfe) und in die Mitte setzen. Dann nimmt man den Daumen zu Hilfe und tut so, als würde man die Teigtasche zusammenklappen, lässt aber noch eine Lücke und drückt den Teig noch nicht aneinander. Dann von rechts nach links (oder umgekehrt für Linkshänder) den Teig fächerartig aneinander drücken. Die von einem entfernte Seite fächert sich Stück für Stück über die einem zugewandte, glatt bleibende Seite. Dadurch entsteht diese praktische Form des nicht umfallenden Dumplings. Am besten werden alle Dumplings auf einem bemehlten Teller gesammelt, möglichst ohne sich zu berühren.

Nun geht es im Rezept um die Pot-Sticker Version. Dies bedeutet, dass die Jiaozi angebraten werden, bevor man sie gart. Beim Braten muss man wegen der Menge in zwei Durchgängen arbeiten. In einer Pfanne eine nicht zu kleine Menge Öl, wenn möglich Sesamöl, erhitzen. Die ersten 16 Dumplings aneinandergereiht hineinsetzen und sie von unten bräunen lassen. Wenn ein guter Bräunungsgrad nach wenigen Minuten erreicht ist, 100 ml Wasser hinzugeben, einen Deckel auf die Pfanne setzen und die Hitze auf kleine Temperatur herunterstellen. Die Dumplings garen innerhalb weniger Minuten durch. In der Zwischenzeit die Dip-Zutaten in ein Schälchen geben (die Maßangabe sind nicht genau, alles frei nach Gefühl). Man kann auch etwas Frühlingszwiebel dazugeben oder gerösteten Sesam. Die Dumplings aus der Pfanne nehmen, anrichten, bzw. warmgehalten während die nächste Portion brät.

www.chefkoch.de/rezepte/3043751457044725/Chinesische-Teigtaschen-Jiaozi-Dumplings-Pot-Sticker-Version.html)



06

KARTOFFEL MÖHREN SUPPE

ZUTATEN

Zwiebel	1
Knoblauch	1 Zehe
Butter	1 EL
Kartoffeln	500 g
Möhren	400 g
Gemüsebrühe	500 ml
Sahne (Becher)	1
Milch	300 ml
Petersilie	
Salz und Pfeffer	

ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln und Möhren schälen und in gleich große Scheiben hobeln oder schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch in Würfel schneiden.

Die Zwiebel mit dem Knoblauch in der Butter anschwitzen. Danach Kartoffeln und Möhren begeben und kurz mitschwitzen. Mit Gemüsebrühe, Sahne und Milch ablöschen. Das Ganze nochmal aufkochen lassen und dann 20 min. bei geringer Temperatur köcheln lassen.

Jetzt das Ganze pürieren. Zum Schluss die Suppe mit Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Man kann auch Speck mit anbraten oder mit warmen Würstchen servieren. Um es noch fettärmer zu machen, komplett mit Milch statt Sahne zubereiten.

www.chefkoch.de/rezepte/1621551269365447/Leckere-Kartoffel-Moehren-Suppe.html)



08

KÜRBIS CREME SUPPE

ZUTATEN

Kürbisfleisch	400 g
Rinder- oder Gemüsebrühe	600 ml
Butter	40 g
Zwiebeln	50 g
Mehl	20 g
süße Sahne	250 ml
Crème fraîche	2 EL
Salz	
weißer Pfeffer	
evtl. Kürbiskernöl	
Kürbiskerne	

ZUBEREITUNG

Das Kürbisfleisch und die Zwiebel klein schneiden. Die Butter zerlassen und die Zwiebel darin anschwitzen. Den Kürbis dazugeben und dämpfen. Anschließend mit Mehl bestäuben, durchrühren und mit der Rinderbrühe und der Sahne aufgießen. Alles so lange kochen, bis der Kürbis passierfähig ist. Danach im Standmixer oder mit dem Stabmixer pürieren. Die Gewürze und die Crème fraîche unterrühren. Beim Anrichten, je nach Geschmack, etwas Kürbiskernöl darauf tropfen oder mit Kürbiskernen bestreuen.



09

SOMMER DORADE

ZUTATEN

Olivenöl	5-6 EL
Salz (nach Bedarf)	
Pfeffer (nach Bedarf)	
Dorade (pro Person)	1
Zitrone	1
Tomaten	2
Peperoni	2
Knoblauch	2
	Zehen
Petersilie (frisch)	1/2
	Bund

ZUBEREITUNG

Die Doraden waschen, 5-6 EL Olivenöl mit Salz und Pfeffer vermischen. Die Doraden mit dieser Marinade von innen und außen einreiben und Zitronensaft darüber geben.

Die Tomaten, die Zitrone und Peperoni in kleine Scheiben schneiden und damit den Fisch füllen. Die Doraden auf ein Blech geben und bei 180 °C ca. 20 min. backen bzw. bis der Fisch gar ist.



10

TÜRKISCHE NUDELN

ZUTATEN

Nudeln (Farfalle oder Penne)	500 g
Hackfleisch vom Rind	500 g
Zwiebeln	4
Tomatenmark (domates salcasi)	1 EL
Paprikamark (biber salcasi)	1 EL
Tomaten	2
Salz und Pfeffer	
Paprikapulver edelsüß	
Öl	4 EL
türkischer Joghurt	3
	Tassen
Knoblauch	3
	Zehen
heiße Butter	2 EL

ZUBEREITUNG

Den Joghurt in eine Schüssel geben und den Knoblauch hinein pressen, mit Salz abschmecken und gut durchrühren, bis der Joghurt cremig ist.

Die Nudeln in reichlich Salzwasser gar kochen (dabei etwas weicher kochen als italienisches "al dente"). Gut abtropfen lassen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln kurz anbraten und das Hackfleisch dazu geben. Die Tomaten würfeln und dazu geben. Kurz köcheln lassen. Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Tomatenmark und Paprikamark dazu geben und unter Rühren gar braten.

1 EL Paprikapulver in die heiße Butter rühren.

Die Nudeln auf die Teller geben, darauf etwas von der Hackfleischmischung und alles mit Joghurt bedecken. Darauf noch einen halben EL von der Paprikabutter geben und sofort servieren!

www.chefkoch.de/rezepte/1081471213869320/Schmetterlingnudeln-mit-Hackfleisch-und-Joghurt.html abgewandeltes Rezept



11

VEGETARISCHER REISSALAT

ZUTATEN

Olivenöl	3 EL
Basmatireis	1 Tasse
Wasser	500 ml
Curry	1 TL
Salz und Pfeffer	
Gemüsebrühe	1/2 TL
Saft einer 1/2 Zitrone	
Mango	1/2
Tomate	1
Kopfsalat	1/4
Fetakäse	50 g
Nussmischung (handvoll)	

ZUBEREITUNG

2 EL Olivenöl in einem Topf kurz warm werden lassen. Danach den Reis darin anschwitzen. Die Gemüsebrühe mit dem Wasser zum Reis geben, kurz aufköcheln lassen und dann bei niedriger Temperatur mit geschlossenem Deckel gar ziehen lassen (ca. 15 min).

Den Reis danach von der Kochstelle nehmen und abkühlen lassen.

Die Mango, die Tomaten, den Kopfsalat und den Feta klein schneiden und zum noch lauwarmen Salat geben. 1EL Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermischen und unter den Reissalat mischen. Die Nussmischung unterheben.



**Fremde sind
Freunde,
die man noch
nicht kennt.**

UNBEKANNT



EINBLICKE IN DAS *Stadtteilprojekt*





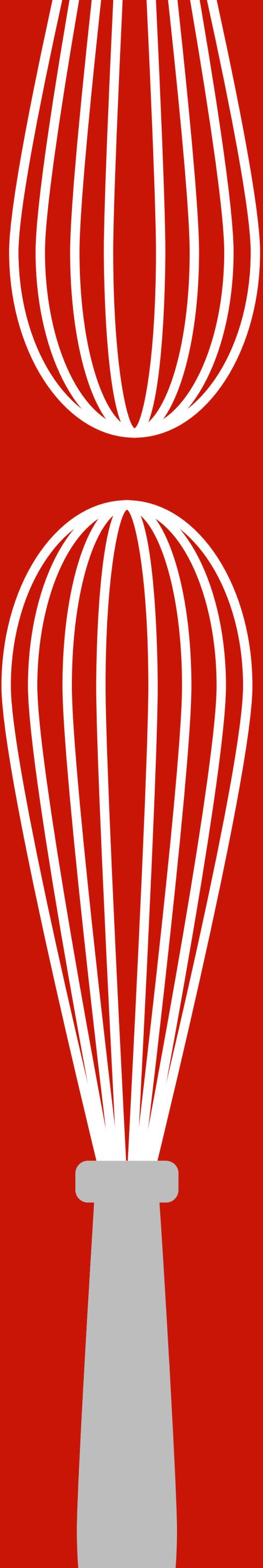




Herausgeber:
Landesarbeitsgemeinschaft Soziale Brennpunkte Hessen e.V.
Münchener Str. 48
60329 Frankfurt
Tel.: 069/2578280
E-Mail: mail@lagsbh.de
Internet: www.lagsbh.de

Vorstand: Jürgen Eufinger (1. Vorsitzender)
Edda Haack (2. Vorsitzende)
Dirk Scheele (Kassierer)

Das Projekt "Eine kulinarische Stadtteilreise" wurde aus Mitteln der Robert Bosch Stiftung gefördert.



**EINE
KULINARISCHE
STADTTEILREISE**

REZEPTE: WWW.CHEFKOCH.DE
WWW.LIVING-KET.DE
SOWIE EIGENE KREATIONEN
DER JUGENDLICHEN

LAYOUT: STEFAN BAUDACH
AUFLAGE 1, DEZEMBER 2019