

# Streuselkuchen vom Blech

## Zutaten

Boden  
250 g Mehl  
250 g Zucker  
5 Eier  
1 TL Backpulver  
Saft einer halben Zitrone  
Belag  
Pflaumen, Kirschen, Mohn

Streusel  
400 g Mehl  
250 g Zucker  
250 g weiche Butter

Backzeit ca. 25 min bei 180 °C

Einen Becher süße Sahne über den noch warmen Kuchen gießen und Puderzucker darüber streuen.



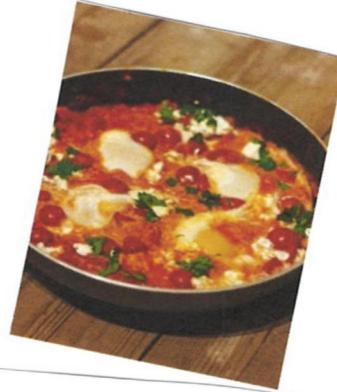
Bei Angela muss  
Kuchenbacken schnell  
u. unkompliziert sein -  
genau wie dieses Rezept.



Tipp: Dieser Kuchen  
schmeckt warm frisch aus  
dem Ofen wunderbar.  
Wer aber Geduld hat und ihn  
über Nacht in den Kühlschrank  
stellt, wird belohnt werden !!



# Shakshuka

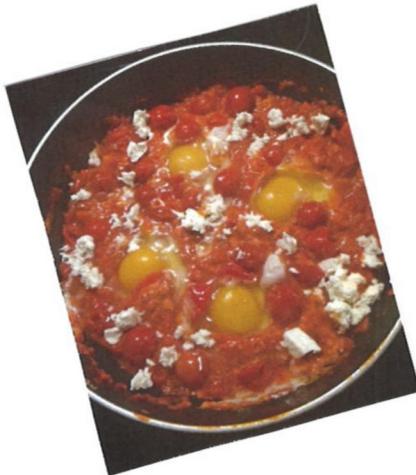


(4 Personen)

## Zutaten

- 3 EL Olivenöl
- 1 große Zwiebel – fein gehackt
- Optional 1 Zehe Knoblauch – fein gehackt
- 1 Paprikaschote in Würfel geschnitten – wer es scharf mag, nimmt Peperoni dazu
- 1 Dose Tomaten (ich hatte Cocktail Tomaten) oder im Sommer: 6 große Tomaten
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprika edelsüß
- 1 TL Meersalz
- Prise Zucker
- Chilipulver (ich hatte Piment d'Espelette) oder frische Chili
- Pfeffer
- 4 Eier
- 1/2 Bund glatte Petersilie gezupft und grob zerkleinert
- Optional: 50 g Feta

Die israelische Austauschstudentin Or brachte uns dieses Rezept aus ihrer Heimat mit.

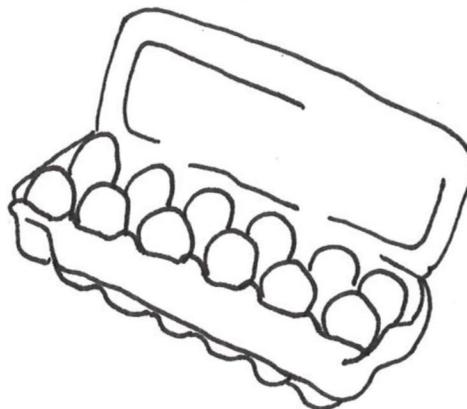


## Zubereitung

- Alle Zutaten bereitstellen
- Zwiebeln, Knoblauch, Paprika und Peperoni schneiden
- Tomaten grob zerkleinern, Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen
- Zwiebel, Knoblauch und Paprika ca. 5 Minuten unter Rühren anschwitzen
- Tomaten und Tomatenmark dazu geben und ca 15 Minuten offen köcheln lassen bei kleiner bis mittlerer Hitze, In der Zwischenzeit ordentlich würzen
- Mit einem Esslöffel 4 Mulden für die Eier in die Tomatenmasse drücken
- Jeweils ein Ei hinein geben
- Mit dem Umgedrehten Kochlöffelstil das Eiweiß in 8-er Bewegungen ganz vorsichtig verrühren, so dass das Eigelb nicht verletzt wird
- Deckel auflegen und ca. 5 Minuten weiter köcheln lassen
- Das Ei soll innen noch leicht flüssig sein
- Petersilie und Feta darüber streuen



**Tipp:** Der Feta-Käse kann durch Gouda ersetzt werden.  
Man isst Brot dazu, welches man in die würzige Sauce tunkt.



# Pilau (Fleischtopf aus Kenia)

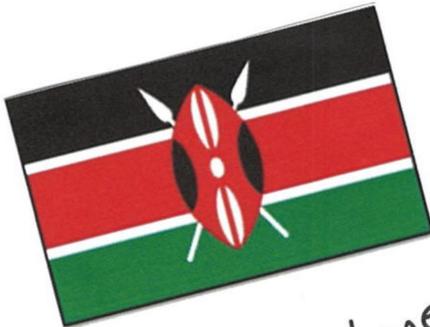
## Zutaten

500 g Fleisch (Rind, Lamm oder Ziege)  
1 Dose grüne Erbsen  
5 Karotten  
1 ½ Tassen Reis  
2 Tomaten  
2 Tassen Kokosnuss-Milch  
3 Zwiebeln  
Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Muskatnuss,  
Knoblauchpulver, Zimt  
Öl zum Anbraten  
Wasser



Das Fleisch in kleine Stücke schneiden, die Karotten putzen und in kleine Würfel schneiden ebenso die Zwiebeln.  
Die Tomaten enthäuten und in kleine Stücke schneiden

Die Zwiebelwürfel werden im erhitzten Öl braun angebraten. Dann Fleisch, Tomaten und Gewürze dazugeben und etwa 10 min lang braten.  
Die Gewürze nach Geschmack zufügen ( etwa jeweils 1 TL )  
Danach den Reis, die Erbsen und Karotten sowie die Kokosnuss-Milch dazu.  
Das ganze zugedeckt auf kleiner Flamme rund 25 min köcheln lassen.  
Da der Reis die ganze Flüssigkeit aufsaugt, kann mit etwas Wasser verdünnt werden.



*Tipp: Dazu schmeckt ein frischer Salat sehr gut!*

*Dieses Rezept wurde uns von Herrn M. Müller zur Verfügung gestellt.*



# Namura - syrischer Grießkuchen

Für den Teig nehmt ihr:  
250 gr Weizengrieß (weich)  
100 gr Zucker  
250 gr Naturjogurt  
150 ml Pflanzenöl  
1 EL Backpulver  
(+ ggf 50 gr Kokosraspel)



Alle Zutaten mischt ihr zusammen und mixt sie gut miteinander. Den Teig lasst ihr nun 1/2 Stunde gehen, so dass der Grieß quellen kann.

Ofen auf 180 Grad vorheizen.

Eine eckige Backform wird nun gut ausgefettet. Teig in die Backform geben und für 30 Minuten backen lassen.

In der Zwischenzeit bereitet ihr den Zuckersirup zu. Dafür nehmt ihr:

220 gr Zucker  
150 ml Wasser  
1 EL Rosenwasser  
1 TL Zitronensaft  
1 EL Honig

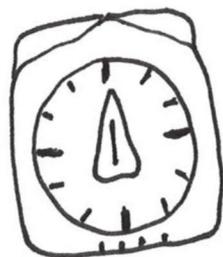
Als Deko: Mandeln, Pistazien oder Kokosraspeln

Wasser leicht zum Köcheln bringen und den Zucker unter ständigem Rühren darin auflösen. Nun leicht weiterköcheln lassen, so dass das Wasser etwas verkocht und eine Art flüssiger Sirup entsteht.

Dann Zitronensaft, Honig und Rosenwasser untermischen und nochmal ca 5 Minuten köcheln lassen und den Sirup gleich nach der Backzeit über den Kuchen geben.

Nun könnt ihr den Kuchen dekorieren. Entweder mit gehackten Pistazien oder mit Mandeln (oder beides) oder auch mit Kokosraspeln.

Den Kuchen dann abkühlen lassen (oder auch über Nacht gehen lassen) so dass der Zuckersirup komplett "eingezogen ist". Das macht den Kuchen besonders saftig.



# Bruschetta (Geröstetes Brot)

## Zutaten

f. 4 Personen

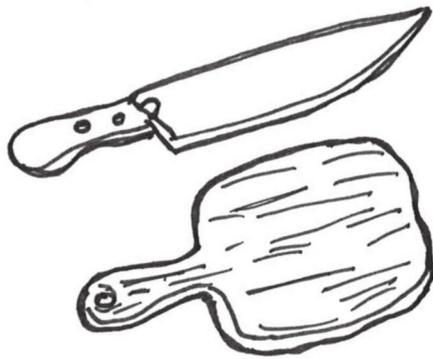
8 Scheiben Ciabatta  
4 reife Tomaten  
2 Knoblauchzehen  
50 g milde schwarze Oliven o. Stein  
Olivenöl  
Salz, Pfeffer, Zitronensaft



Backofen auf 250 °C vorheizen. Knoblauchzehen schälen und Halbieren. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, anschließend mit eiskaltem Wasser abschrecken, häuten, vierteln, entkernen und in kleine Stücke schneiden.

Oliven grob hacken. Basilikum waschen, trocken schütteln, in feine Streifen schneiden und mit den Oliven, Tomaten und 2 Eßl. Öl vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Die Brotscheiben im Ofen goldbraun rösten. Die noch heißen Scheiben mit Knoblauch einreiben und mit Olivenöl beträufeln. Mit der Tomaten-Oliven-Mischung belegen und sofort servieren.



# Caprese

5 mittelgroße Tomaten  
250 g Mozzarella  
Basilikum  
Olivenöl  
Saft einer halben Zitrone  
Salz, Pfeffer

Tomaten waschen u. Stielansätze entfernen.  
Tomaten und Mozzarella in dünne Scheiben schneiden und abwechselnd schichtweise anrichten. Mit Basilikumblättchen garnieren.  
Öl und Zitronensaft verrühren und mit Salz würzen. Tomaten u. Mozzarella damit beträufeln und mit Pfeffer bestreuen.

Christine verbringt ihren Urlaub gern in Italien. Diese Vorspeisen erinnern sie an Sonne, Sommer, Urlaub.

# "Afrikanischer bunter Salat"

## Zutaten

Für 4 Personen

5 Tomaten (ca. 450 g)

1 rote und gelbe Paprikaschoten

2 rote Zwiebeln

1 Salatgurke

1 Bund Petersilie

1 Ananas oder Dose

1 Mango

1 Eisbergsalat

Limettensaft

etwas brauner Zucker (nach Geschmack)

Salz

Pfeffer

Olivenöl

Fetakäse oder körniger Frischkäse (kann aber muss nicht)



## Zubereitung

1.

Tomaten putzen, waschen, vierteln, entkernen und Fruchtfleisch fein würfeln.

Paprika putzen, waschen und fein würfeln. Zwiebeln schälen und fein würfeln.

Gurke waschen, putzen und fein würfeln. Eisbergsalat waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden.

2.

Kräuter waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und, bis auf etwas Petersilie zum Garnieren, fein schneiden.

3.

Limettensaft, 1 TL Zucker, Salz und Pfeffer gut verrühren. Öl darunterschlagen.

4.

Alle Zutaten, bis auf die Kräuter zum Bestreuen, und Vinaigrette vermengen.

Ca. 30 Minuten ziehen lassen. Nochmals mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

In einer Schüssel anrichten, mit Kräutern bestreuen.



Dieses Gericht hat Alizeta aus Burkina Faso mitgebracht und etwas "eingedeutscht". Sehr lecker!

In diesen Salat darf, was gefällt!  
Wichtig ist nur die Kombination aus Obst und Gemüse. Käse ist kein "Muss", schmeckt aber ganz hervorragend in diesem Salat!