

„Die Vielfalt der Länderküchen“

10 Workshops
04.08.2025 bis 15.08.2025
im Slow Mobil

Unsere Rezepte



Junior Slow
Karlsruhe e.V.



Slow Food®
Karlsruhe



afka
Arbeitsförderung Karlsruhe

Rund ums Mittelmeer mediterran - orientalisch - raffiniert

Gemüsepaella

Zutaten

- 1 milde Zwiebel (evtl. Gemüsezwiebel) feingehackt
- 2 Paprika (rot und gelb) in Streifen geschnitten
- 1 Zucchini in Würfel geschnitten; ggf. weiteres Gemüse der Saison(Auberginen, Fenchel...)
- 2 Knoblauchzehen gepresst
- 2 Lorbeerblätter
- 1/2 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1/2 TL Kurkuma
- Cayennepfeffer
- 150 g Paella-Reis
- 100 ml Sherry, alternativ alkoholfreier Wein oder Traubensaft
- 400 ml Gemüsebrühe
- 4-5 Tomaten in Achtel oder Würfel geschnitten
- ingelegte Artischocken
- entsteinte Kalamata Oliven
- 2 EL gehackte Petersilie
- 1 Zitrone in Spalten geschnitten
- Olivenöl zum Anbraten

Zubereitung

Feingeschnittene Zwiebel in Olivenöl anbraten, dann Paprika, Fenchel und weiteres Gemüse dazugeben und 5 Min. mitbraten,
Knoblauch, Lorbeerblätter, Paprikapulver, Pfeffer, Kurkuma dazugeben und gut vermischen
Reis dazugeben und 2 Min.iterrühren, dann Sherry dazugeben und aufkochen
Gemüsebrühe und Salz dazugeben und ca. 20Min sanft köcheln bis der Reis die Flüssigkeit vollständig aufgenommen hat, keinen Deckel auflegen!
Tomatenspalten, Artischockenspalten, Oliven auf dem Reis verteilen - Deckel zu und 10 Min ruhen lassen
dann mit Petersilie bestreuen und mit Zitronenspalten anrichten





Rund ums Mittelmeer mediterran - orientalisch - raffiniert

Joghurt-Creme mit pochierten Pfirsichen + Mirabellen

1 Becher Joghurt
1 Becher Quark
Orangenabrieb/Zitronenabrieb
etwas Zucker

alles gut vermischen

Wasser mit Vanille und Zucker aufkochen
4-5 Pfirsiche halbieren oder entspr. Mirabellen/Zwetschgen
und in das kochende Wasser geben, ca. 5-10 Min. köcheln
im Topf abkühlen lassen, dann etwas Zitronensaft dazugeben

Rund ums Mittelmeer mediterran - orientalisch - raffiniert



Hummus

Zutaten

250 g Kichererbsen (vorgekocht aus dem Glas)
200 g Tahini (Sesampaste)
4 EL Zitronensaft
2 Knoblauchzehen zerdrückt
Salz
etwas sehr kaltes Wasser
Kichererbsen mit Sesampaste, Zitronensaft, Knoblauch
und Salz pürieren, nach Bedarf kaltes Wasser dazugeben

Tabouleh

Zutaten

150g Bulgur/Couscous
4 Tomaten
1 Salatgurke
1 Bund glatte Petersilie
4 Frühlingszwiebeln oder 1 kleine Zwiebel
1 Bund Minze
Saft einer Zitrone
Olivenöl
Salz, Pfeffer
Baharat (oriental. Gewürzmischung bestehend aus: schwarzer Pfeffer,
Koriandersaat, Zimt, Gewürznelke, Kreuzkümmel, Kardamom, Muskatnuss)

Zubereitung

Bulgur in eine Schüssel geben und mit reichlich kochendem Wasser oder Gemüsebrühe übergießen und ca. 1/2 Std. quellen lassen
Tomaten und Gurken würfeln, Zwiebel feinschneiden, Petersilie und Minze grob zupfen oder auch schneiden
den Bulgur abgießen und abkühlen lassen. Mit dem Gemüse und den Kräutern mischen.
Kurz vor dem Servieren mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz, Pfeffer anmachen.
Wer mag, kann noch etwas Knoblauch dazugeben.

Rund ums Mittelmeer mediterran - orientalisch - raffiniert



Muhallabieh

(orientalischer Milchpudding)

Zutaten

50 g Speisestärke
½ l Vollmilch
50 g Zucker
25 g Kokosraspel
25 g gehackte Pistazienkerne

Zubereitung

die Speisestärke mit 100 ml Milch verrühren, restliche Milch mit 200 ml Wasser und dem Zucker verrühren und erhitzen
die aufgelöste Speisestärke unterrühren und die Masse eindicken lassen,
dann in Dessertschälchen abfüllen und kalt stellen

Sirup:

60 g Zucker mit 1 Lorbeerblatt und etwas Vanille in 60 ml Wasser erhitzen,
bis sich der Zucker gelöst hat, abkühlen lassen

Milchpudding mit Kokosraspel und Pistazien bestreuen und etwas Sirup darüber geben.

Rund ums Mittelmeer mediterran - orientalisch - raffiniert

Tomaten-Brot-Salat

Zutaten

4 Scheiben Brot
Olivenöl
Salz
4 reife Tomaten
2 kleine Salatgurken
1 kleine rote Zwiebel
gehackte Petersilie
etwas Basilikum, Oregano, Thymian
Zitronensaft
Pfeffer,
ca. 50g Quinoa oder Couscous (nach Packungsanweisung garen)

Zubereitung

Brotscheiben mit Öl einpinseln und leicht salzen, auf einem Backblech ca. 10 Min. backen, dabei einmal wenden
die Tomaten und Gurken in kleine Würfel schneiden
alle anderen Zutaten dazugeben, zum Schluss das geröstete Brot in Stücke brechen und ebenfalls unterheben
abschmecken und ggfls. nachwürzen



ergänzend dazu:

Aubergine-Creme

Zutaten

2-3 Auberginen
250 g Schafskäse
Olivenöl
1 Knoblauchzehe
Zitronensaft, Salz, Pfeffer,
1 Handvoll Kräuter (optional)

Auberginen in Scheiben schneiden, salzen und 10 Min. stehen lassen, die ausgetretene Flüssigkeit abwischen, und Scheiben in Würfel schneiden
in einer Pfanne Öl erhitzen und Auberginenwürfen darin anbraten, fein geschnittenen Knoblauch dazugeben, dann alles weich dünsten
etwas abkühlen lassen
Schafskäse in Würfel schneiden und alles mit den Auberginen mit einer Gabel vermischen
Kräuter, Zitronensaft, Salz, Pfeffer dazugeben und zu einer cremigen Masse pürieren.

Rund ums Mittelmeer mediterran - orientalisch - raffiniert



Mirabellenkompott mit Espresso-Sahne

ca.250 g entsteinte Mirabellen in etwas Apfelsaft mit 1 Zimtstange und etwas Vanillezucker aufkochen und abkühlen lassen.

1 kräftigen Espresso machen, 1 gehäuften TL Zucker dazugeben (geht auch mit Instant-Espresso)
200 ml Sahne mit dem Espresso steif schlagen (wir haben es mit veganer Sahne auf Kokosbasis gemacht)

zu dem Mirabellenkompott reichen

Hülsenfrucht trifft Indien

Auf dem Weg nach Indien ein kurzer Zwischenstopp im Orient ...

Hummus mit Salzzitrone

Zutaten

1 Knoblauchzehe
¼ Salzzitrone
ca. 250 g gegarte Kichererbsen (Dose, Abtropfgewicht)
1 EL Tahin (Sesampaste)
Salz, Schwarzer Pfeffer
ca. 150 ml sehr kaltes Wasser



Zubereitung

Knoblauch schälen und grob würfeln.

Salzzitrone aus der Lake nehmen und unter kaltem Wasser vorsichtig abspülen.

Kichererbsen in einem Sieb mit kaltem Wasser gut abspülen und abtropfen lassen.

Falls sich Öl an der Oberfläche der Sesampaste abgesetzt hat, dieses gründlich unterrühren, so daß wieder eine homogene Paste entsteht.

Alle vorbereiteten Zutaten in einen höheren Standbecher geben. Zunächst wenig Wasser zufügen. Alles mit dem Pürierstab fein pürieren. Dabei nach Bedarf weiteres Wasser zufügen bis eine cremige Konsistenz entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nochmal pürieren.

In eine Schale füllen und bis zum Servieren gekühlt etwas durchziehen lassen.

Hält sich problemlos bis zum nächsten Tag. Wird dann aber etwas fester.

Passt gut zu Gemüsesticks (z.B. Kohlrabi, Karotte)

Hülsenfrucht trifft Indien



Linsen-Gemüse-Curry

Zutaten (für 3 Portionen)

250 g	gelbe Linsen
1	Zwiebel
3	Karotten
1	Zucchini
400 g	Brokkoli
2 EL	Rapsöl
250 ml	Gemüsefond
2 TL	gelbe Currypaste
200 ml	Kokosmilch
1 Prise	Salz
	Schwarzer Pfeffer aus der Mühle, Currypulver
2 Spritzer	Limettensaft

Außerdem:

½ Bd. Frischer Koriander (Alternative: glatte Petersilie)

Zubereitung

Linsen nach Packungsanweisung kochen. Auf ein Sieb geben, abtropfen lassen.

Zwiebeln schälen und fein würfeln.

Karotten schälen, längs halbieren oder vierteln (je nach Größe), dann in dünne Scheiben schneiden.

Zucchini waschen, putzen, längs halbieren oder vierteln (je nach Größe) und in Scheiben schneiden.

Brokkoli waschen, putzen, in Röschen zerteilen.

Das Öl in einem weiten Topf erhitzen. Zwiebel darin 2-3 Min. glasig dünsten.

Das Gemüse zu den Zwiebeln geben und ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Currypaste zufügen, kurz anrösten. Gemüsefond und Kokosmilch dazugießen, ca. 5 Min. köcheln lassen. Linsen zugeben und unterrühren.

Ca. 2-3 Min. ohne Deckel köcheln lassen.

Mit Salz, Pfeffer, etwas Currypulver und Limettensaft abschmecken.

Koriander waschen, Blätter hacken.

Curry mit gehacktem Koriander bestreuen und pur oder mit Reis servieren.

Hülsenfrucht trifft Mittelamerika

Vor dem Übersetzen nach Mittelamerika ein kurzer Zwischenstopp in Spanien ...

Gazpacho

(Kalte Gemüsesuppe)

Zutaten (für ca. 1 Liter)

250 g reife Tomaten
250 g roter Paprika
250 g Gurke
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
100 ml Olivenöl
50 g helles Brot ohne Rinde (ca. 2 Scheiben Toastbrot)
Salz, Schwarzer Pfeffer, ggf. eine Prise Cayennepfeffer
Saft ½ Zitrone



Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Mit wenig von dem Öl in einer kleinen Pfanne glasig dünsten. Pfanne vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen.

Tomaten waschen, Strunk entfernen, vierteln oder grob würfeln.

Paprika waschen, Stiel und Kerngehäuse entfernen, grob würfeln.

Gurke schälen, Kerngehäuse entfernen und in grobe Würfel schneiden.

Das Gemüse mit den gedünsteten Zwiebeln + Knoblauch in einen Mixer geben und pürieren.

Brot in grobe Würfel schneiden.

Brot und restliches Öl zum Gemüse in den Mixer geben.

Alles zusammen fein pürieren, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 1 Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen.

In Schälchen anrichten und ggf. mit fein gehackten Kräutern bestreuen.

Hülsenfrucht trifft Mittelamerika

Süßkartoffel-Kichererbsen-Chili

Zutaten (für ca. 3 Portionen)

80 g	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
400 g	Süßkartoffeln
200 g	rote Paprika
3 EL	Rapsöl
1 TL	Chiliflocken
je 1 geh. TL	gemahlener Kreuzkümmel, gemahlener Koriander, Paprikapulver rosenscharf
2 EL	flüssiger Honig
200 ml	Gemüsefond
400 g	stückige Tomaten (Dose)
1 Dose	Kichererbsen (ca. 265 g Abtropfgewicht)
1 EL	dunkler Balsamico-Essig
1 Bund	glatte Petersilie
Salz	
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle	
150-200 g	Ziegenfrischkäse (Alternative: Schmand)

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Süßkartoffeln schälen und ca. 1,5-2 cm groß würfeln. Paprika waschen, halbieren, entkernen und in ca. 1-1,5 cm große Würfel schneiden.

Öl in großem Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Süßkartoffeln darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten anbraten.

Chiliflocken, Kreuzkümmel, Koriander, Paprikapulver und Honig unterrühren. Mit Fond ablöschen und stückige Tomaten zufügen.

Aufkochen lassen, Paprika zugeben und bei niedriger Hitze im geschlossenen Topf ca. 10-15 Min. köcheln.

Inzwischen Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken.

Kichererbsen abgießen (ggf. mit kaltem Wasser auf einem Sieb abspülen), zugeben und miterwärmen.

Essig unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Chili auf Teller portionieren, mit Petersilie bestreuen und Flöckchen aus Ziegenfrischkäse daraufsetzen.



Hülsenfrucht *auch im Dessert ...*



Schoko-Muffins (mit schwarzen Bohnen)

Zutaten (für ca. 10 Stück, oder ca. 24 Mini-Muffins)

3	Eier
100 g	Zucker
1 Pckg.	Vanillezucker (ca. 8 g)
1 Dose	schwarze Bohnen (ca. 230 g Abtropfgewicht)
75 g	Butter
60 g	Kakao
1 ½ TL	Backpulver
Prise	Salz

Muffin-Blech, Muffin-Papierbackförmchen

Zubereitung

Den Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen.

Eier, Zucker und Vanillezucker mit dem Handrührgerät 5 Minuten schaumig schlagen.

Bohnen in ein Sieb gießen, mit kaltem Wasser gründlich abspülen und gut abtropfen lassen.

Butter zerlassen und zusammen mit den Bohnen mit einem Stabmixer pürieren.

Kakao und Backpulver sieben, mit Salz in einer Schüssel mischen. Bohnenmus und Eimasse vorsichtig zusammenrühren. Kakaomischung hinzufügen und zu einem glatten Teig verarbeiten.

Papierförmchen ins Blech einlegen.

Den Teig in die Papierförmchen füllen (bis knapp unter Oberkante Förmchen) und ca. 15 Min. (ca. 12-14 Min. Mini-Muffins) im vorgeheizten Ofen backen.

Nach dem Backen die Förmchen aus dem Blech heben und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Kräuterküche - köstlich und gesund

Giersch-Tarte (alternativ auf Kartoffelstampf)

Zutaten

für den Boden:

200 g	Mehl
100 g	Butter
1 geh.TL	Backpulver
1 Prise	Salz
einige EL	Milch
1	Ei

alternativ: 500 g Kartoffeln

Mehl in eine Schüssel sieben, Butter in Stücken dazugeben, Salz und Backpulver dazugeben

Ei und Milch dazugeben und alles gut vermischen
den Mürbteig ausrollen und in eine gefettete Torten- oder Tarteform geben,
mit einer Gabel mehrmals einstechen und den Belag einfüllen

Belag:

150 g	Räuchertofu oder Schafskäse
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
50 g	Butter
einige Handvoll	Giersch, Melde, guter Heinrich gehackt
4	Eier
200 ml	Sahne
150 g	geriebener Käse
Salz, Pfeffer	

Zubereitung

Räuchertofu oder Schafskäse und Zwiebel in feine Würfel schneiden; Knoblauch feinhacken

Zwiebel und Knoblauch in Öl oder Butter anschwitzen, gehackte Wildkräuter dazugeben

Eier, Sahne und geriebenen Käse mischen, Tofu oder Schafskäse dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken und stocken lassen, falls mit Kartoffeln s.u. gearbeitet wird

bei Teig und backen im Ofen: diese Mischung auf den Teigboden geben und die Tarte im vorgeheizten Backofen bei 180° oder Umluft 160° ca. 30 Min backen bis der Belag gestockt ist.

Wenn kein Backofen zur Verfügung steht: Kartoffeln schälen und weichkochen und diese dann als Kartoffelstampf unter den Belag geben.



Kräuterküche - köstlich und gesund

Frittierte Brennesselblätter

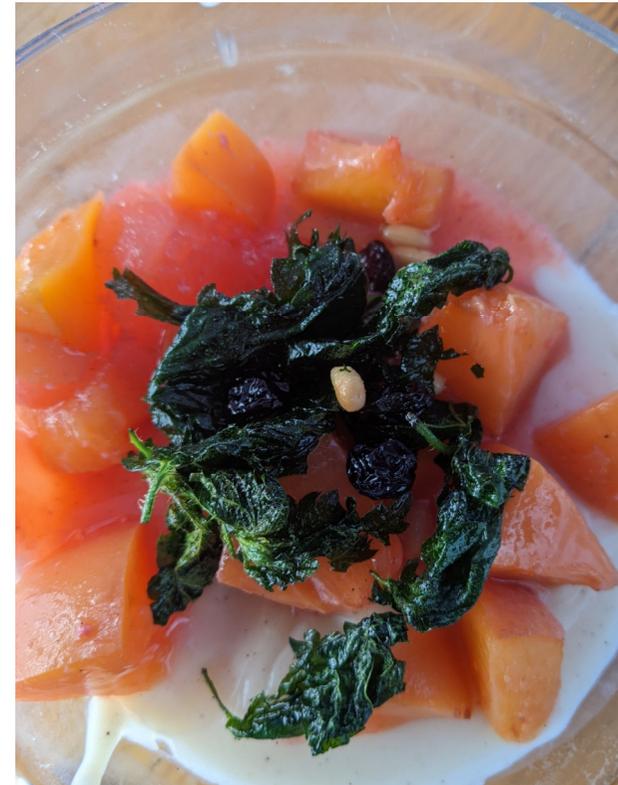
Brennesselblätter in Olivenöl zusammen mit Rosinen/Korinthen und Pinienkernen oder Walnüssen anbraten/frittieren
etwas Salz dazu -fertig!

Pudding mit Mädesüss-Sirup

1/2 l Milch
40 g Speisestärke
1 Vanillezucker
25 ml Mädesüss-Sirup oder Holunderblütensirup

Speisestärke mit 50 ml Milch verrühren, restl. Milch mit Vanillezucker erwärmen
dann die aufgelöste Speisestärke und den Sirup einrühren, aufkochen, eindicken lassen und in Dessertschälchen füllen.

dazu passt gut ein Kompott - wir hatten nochmal Pfirsiche - dazu noch ein paar Kornelkirschen



Mittelmeerküche

Raffinierte Fenchel-Birnen-Suppe

Zutaten

1 Zwiebel
1 Fenchelknolle
1,5 Birnen
1 EL Olivenöl
600 ml Gemüsebrühe
Salz Pfeffer
Etwas frische Chili

Zubereitung

1. Zwiebel schälen und mit Fenchel und Birne in Stücke schneiden.
2. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Ein Drittel der geschnittenen Birne zur Seite stellen. Die übrige Birne und den Fenchel kurz anbraten.
3. Die Suppe bei mittlerer Hitze für ca. 20 min köcheln lassen, bis der Fenchel weich ist.
4. Dann die Suppe cremig pürieren und mit Salz, Chili und Pfeffer abschmecken.



Mittelmeerküche

Spinat-Risotto mit griechischem Salat

Zutaten

300 g Risottoreis
50 g Butter
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
200 g Cocktailtomaten
800 ml Gemüsebrühe
100 g Parmesan
ca. 125 g Blattspinat frisch
Salz, Pfeffer
Muskat
(Chili frisch)
Wasser (Eiswasser)



Zubereitung

1. Die Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden und in einem kleinen mit zerlassener Butter glasig anschwitzen. Den Risottoreis hinzufügen und einige Minuten bei hoher Hitze rühren. Mit etwas Gemüsebrühe reduzieren.
2. Sobald die Flüssigkeit aufgenommen wurde, mit einem Schöpflöffel die Gemüsebrühe ablöschen und gut verrühren (Vorsicht, Anbrenngefahr!) Das ganze wiederholen, bis der Reis bissfest ist (ca. 15min).
3. Die Tomaten vierteln und zur Seite stellen. Die harten Stiele der Spinatblätter entfernen, den Spinat waschen (nicht unter fließendes Wasser halten, sondern in einer Schüssel) und blanchieren.
4. Dafür den Spinat kurz in kochendes Wasser geben, mit einer Schöpfkelle umrühren und aus dem kochenden Wasser nehmen, in einer Schüssel mit Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.
5. Den Parmesan grob reiben und mit den Tomaten zum Risotto geben (ständig rühren). Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Den blanchierten Spinat zugeben und kurz unter rühren ziehen lassen.

Mittelmeerküche

Himbeer-Quark mit Amarettinis

Zutaten

500 g	Magerquark
Etwas Wasser	
1 Pack.	Vanillezucker
ca.20 g	Zucker
100 g	gefroren Himbeeren
1	klein Zitrone
ca. 75 g	Amarettinis



Zubereitung

1. Quark in eine Schüssel geben und mit etwas Wasser zu einer cremigen Masse verrühren. Die Zitrone auspressen und in die Masse geben. Den Zucker und den Vanillezucker einstreuen, anschließend alles verrühren.
2. Himbeeren leicht antauen lassen.
3. Amarettinis in einen Beutel füllen und diesen verschließen, anschließend mit der Handfläche zerdrücken.
4. Nun im Wechsel die Quarkmasse mit den Himbeeren und den zerdrückten Amarettinis in Gläser in mehrere Schichten füllen.
5. Ca. für eine Stunde kalt stellen.

Orientalische Küche



Gebratene Aubergine

Zutaten

300 g	Aubergine
1 TL	Salz
2,5 EL	Maisstärke
2 EL	Olivenöl
1 TL	Ras-el-Hanout (Gewürzmischung)
Pfeffer	

Zubereitung

1. Aubergine in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Salz einreiben und ca. 15 min beiseite stellen.
2. Das Salz von der Aubergine abwaschen, leicht trockentupfen und in Maistärke wenden.
3. Öl in eine Pfanne geben und erhitzen. Auberginenscheiben darin 5 Min pro Seite goldbraun braten. Bei Bedarf etwas Öl dazugeben.



Orientalische Küche

Dips

Hummus

Zutaten

- 220g Kichererbsen aus der Dose
- 1 Zitrone mit Schale
- 1 Knoblauchzehe
- 2EL Olivenöl
- 1 EL Tahini (Sesammus)
- 1 TL Ras-el- Hanout 8Gewürz)
- 0,5 TL gemahlener Kreuzkümmel (Kumin)

Zubereitung

1. Kichererbsen abspülen und trocken tupfen. Anschließend kurz in der Pfanne anrösten.
2. Zitrone auspressen und Schale abreiben, den Knoblauch schälen und pressen.
3. Alle Zutaten mit einem Mixer pürieren bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Bei bedarf ca. 1-3 EL Löffel Wasser zugeben

Kräuterquark

Zutaten

- 250g Magerquark
- 0,25 Salatgurke
- 0,5 Bd. Schnittlauch
- 1 kleine Knoblauchzehe
- Salz

Zubereitung

1. Quark in eine Schüssel geben, die geschälte Salatgurke raspeln, den Schnittlauch in feine Ringe schneiden und den Knoblauch pressen.
2. Alles zusammen vermengen und mit Salz abschmecken

Tomaten-Dip

Zutaten

- 1 Dose gehackte Tomaten
- 2 Knoblauchzehe
- 1 große rote Zwiebel
- 0,5 Bd Petersilie
- 0,5 Bd Koriander (optional)
- Salz
- Pfeffer
- 3 TL Paprikapulver
- 1 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- 1 EL Olivenöl



Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und in einem Topf glasig dünsten.
2. Anschließend die Tomaten zu geben und mit Pfeffer, Salz, Paprikapulver und Kreuzkümmel würzen.
3. Zum Schluss Petersilie und Koriander kleinhacken und unterheben.

Orientalische Küche

Knusprige Falafel (ohne frittieren)

Zutaten

250 g	Kichererbsen aus der Dose
1	Zwiebel
3 EL	Kichererbsen-Mehl
1 Bd.	frische Petersilie, alternativ Koriander
1 TL	gemahlener Kumin (Kreuzkümmel)
0,5 TL	Salz
0,5 TL	Pfeffer
1 EL	Öl zum Braten
1 TL	Ras-el-Hanout (gemahlenes Gewürz)

Zubereitung

1. Abgespülte und abgetrocknete Kichererbsen in eine Schüssel geben und mit einem Mixer oder Stampfer zerdrücken.
2. Zwiebeln und Petersilie fein schneiden und in die Schüssel dazugeben. Anschließend das Kichererbsen-Mehl, Salz, Ras-el-Hanout und den Pfeffer hinzufügen. Alle Zutaten zu einer stückigen Masse vermengen.
3. Von der Falafel Masse kleine Portionen abnehmen und mit den Händen zu Kugeln formen.
4. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Falafel von jeder Seite für ca. 5 min knusprig anbraten.
5. Nach Geschmack mit Knoblauch, Zitronensaft oder Chili verfeinern. Größere Mengen lassen sich gut einfrieren.



Orientalische Küche

Orientalischer Linsensalat

Zutaten

200 g	rote Linsen
0,5 Bd.	Lauchzwiebeln
250 g	Kirschtomaten
0,5	Salatgurke
2-3 Zweige	Minze
0,5 Bd.	Petersilie
einige	Oliven
1	Knoblauchzehe
3 EL	Olivenöl
2 TL	Honig
3 EL	Zitronensaft
1 TL	Kreuzkümmel (gemahlen)
1 Prise	Chiliflocken
Pfeffer, Salz	
80 g	fettreduzierter Feta



Zubereitung

1. Linsen auf ein Sieb geben, abbrausen und in doppelter Menge in leicht gesalzenem Wasser ca. 10-12 min bissfest garen (Packungsanweisung beachten).
2. In der zwischen Zeit Lauchzwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren. Gurke waschen, längs halbieren und mithilfe eines Teelöffels entkernen. Anschließend vierteln und in ca. 1 cm große Stücke schneiden.
3. Minze und Petersilie abbrausen und trockenschütteln von den Stielen zupfen und fein hacken, Petersilie ebenfalls fein hacken. Oliven längs vierteln. Die Linsen nach der Kochzeit über ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
4. Für das Dressing Knoblauch abziehen und in eine kleine Schüssel pressen. Olivenöl, Honig Zitronensaft dazugeben und verquirlen. Dressing mit Kümmel, Chiliflocken, Pfeffer und Salz abschmecken.
5. Die abgekühlten Linsen in eine Schüssel geben und mit dem Gemüse, den Kräutern und dem Dressing vermengen. Den Feta in den Salat bröseln und kurz unterheben.

Orientalische Küche

Kokospudding mit Mango

Kokospudding Zutaten

400 ml	Kokosmilch (Dose)
100 ml	Milch
30 g	Maisstärke
1 EL	Zucker
1 EL	Kokosflocken

Mango Zutaten

1	Mango
1 TL	Zucker
1-2 EL	Wasser
Zimt	

Zubereitung

1. Für den Kokospudding 4 Schälchen bereitstellen. Die Kokosmilch in der Dose gut schütteln, die Dose öffnen und in einen Topf füllen und erwärmen. Die Milch in einem Gefäß füllen, Zucker, Kokosflocken und Maisstärke dazu geben und alles gut verrühren.
2. Sobald die Kokosmilch erwärmt ist (kurz aufkochen!) von der Kochstelle ziehen und das Milch-Zucker-Stärkegemisch zugeben. Das Ganze nochmals kurz aufkochen lassen, dabei ständig rühren. Danach zügig in die Schälchen füllen.
3. In der Zwischenzeit die Mango waschen, schälen und in Stücke schneiden. Die stückige Mango in einen Topf füllen. Nun Wasser und Zucker dazugeben und unter rühren kurz aufkochen lassen.
4. Die Mango-Masse auf den Kokospudding füllen und mit Kokosraspeln und Zimt toppen.

Dreierlei von der Wassermelone - pikant, asiatisch und süß-sauer

Melone-Gurken-Salat

(pikant)

Zutaten (für ca. 2-3 Sättigungsportionen)

1 kleine Wassermelone
1 Salatgurke
100 g Rucola
200 g Feta

Dressing:

5 TL (mittel-)scharfer Senf
4 TL flüssiger Honig
5 TL Apfelessig
3 EL Olivenöl
3 TL Zitronensaft

Salz, schwarzer Pfeffer

Außerdem:

2 EL Heidelbeeren (frische)
70 g geröstete, gesalzene Pistazien



Zubereitung

Fruchtfleisch der Melone in 2 cm große Würfel schneiden.

Gurke waschen, abtrocknen, längs halbieren. Kerne mit einem Löffel herausschaben. Gurkenhälften in 1 cm große Würfel schneiden.

Rucola waschen, trockenschleudern, grob schneiden.

Feta in 1 cm große Würfel schneiden.

Melone, Gurke, Rucola und Feta in einer Schüssel mischen.

Für das Dressing alle Zutaten in ein Schraubglas geben und kräftig schütteln.

Kurz vor dem Servieren den Salat damit anmachen, ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Heidelbeeren und Pistazien darüber streuen.

Dreierlei von der Wassermelone - pikant, asiatisch und süß-sauer

Verwertung der Wassermelonenschalen zu ...

Asiatischer Salat

Zutaten

500 g Wassermelonenschale
1 TL Salz
1 TL Chiliflocken
2 EL Rapsöl
4 EL Reisessig (oder weniger)
2 TL Zucker
2 EL Sesamöl
Pfeffer, Salz



Zubereitung

Die Wassermelonenschale schälen, d.h. die dunkelgrüne äußere Haut mit dem Sparschäler oder einem Messer ablösen. Die hellgrüne Rinde (es darf etwas rotes Fleisch dran haben) in feine Scheiben hobeln. Mit 1 TL Salz gründlich mit den Händen vermischen und 1- 2 Stunden ziehen lassen.

Die Chiliflocken mit dem Öl in eine Pfanne geben. Heiß werden lassen, bis es duftet (rund 3 Minuten). Abseihen (feines Metallsieb) und Öl abkühlen lassen.

Die Wassermelonenschale in ein Sieb geben und gut ausdrücken. Den Reisessig mit dem Zucker vermischen, dann gut mit dem Sesamöl vermengen. Zu den Schalen geben und mischen.

Mit Pfeffer würzen und nach Bedarf noch etwas nachsalzen. Auf Teller anrichten und mit dem Chiliöl beträufeln.

Dreierlei von der Wassermelone - pikant, asiatisch und süß-sauer

Verwertung der Wassermelonenschalen zu ...

Pickles

(süß-sauer eingelegt)

Zutaten

1 ½ kg	Wassermelonenschale
3 EL	Salz
1 EL	Pimentkörner
2 Stck.	Zimtstange
2 Stck.	Ingwer (je walnußgroß)
1 TL	Gewürznelken
1	Bio-Zitrone - Schale
1 kg	Zucker
500 ml	milder Weißweinessig



Zubereitung

Beim Herauslösen des Wassermelonenfleischs eine etwa 1 cm dicke Schicht vom roten Fruchtfleisch stehen lassen. Die grüne Außenhaut der Schale mit dem Sparschäler entfernen.

Die Schale in kleine Würfel schneiden und mit den 3 EL Salz vermischen. Über Nacht stehen lassen.

Am nächsten Tag in ein Sieb geben und kurz mit kaltem Wasser abbrausen, abtropfen lassen. In einen Topf geben und mit frischem Wasser bedecken. Aufkochen und bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten schwach köcheln lassen.

Den Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Von der Zitrone die Schale ganz dünn abschälen. Nelken, Zimtstangen und Piment grob zerdrücken / mörsern, in einen Teebeutel füllen.

Den Essig mit dem Zucker und 250 ml Wasser erhitzen. Ingwerscheiben, Zitronenschale und die zerkleinerten Gewürze zugeben und aufkochen lassen. Ca. 5 Minuten sprudelnd kochen lassen. Dann die Hitze reduzieren und die Wassermelonenschale zufügen und bei schwacher Hitze 45 - 60 Minuten leise köcheln lassen, bis sie glasig aussehen.

Die Melonenschale mit dem Sud kochend heiß in Twist-Off-Gläser füllen und sofort verschließen. Auf dem Kopf stehend auskühlen lassen.

Die eingelegte Wassermelonenschale schmeckt gut zu hellem Geflügelfleisch, mildem Schinken, Käse oder Fondue.

Selber kochen – wissen, was drin ist

Auch etwas schrumpelige oder unförmige Gemüse verdienen es, verbraucht zu werden ...

Gemüsefond

Ergibt ca. 4 Liter

Zutaten

200 g	Zwiebeln
10 g	Knoblauch (ca. 2-3 Zehen)
2-3 Scheiben	Ingwer
200 g	Karotten
200 g	Pastinaken
200 g	Petersilienwurzel
300 g	Knollensellerie
300 g	Lauch
2 EL	Rapsöl
4,5 Liter	kaltes Wasser
4	Lorbeerblätter
2 TL	Wacholderbeeren
1 TL	Fenchelsamen
2 TL	Pimentkörner
2 TL	Pfeffer (schwarz u./o. weiß)
8 Stck.	Nelken
3 TL (=15 g)	Salz



Zubereitung

Alle Gemüsesorten putzen und klein schneiden. Im Öl farblos anschwitzen und mit dem Wasser aufgießen. Kräuter und Gewürze dazugeben. Topf verschließen und die Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Nachdem die Gemüsebrühe ausreichend gekocht hat und in Ruhe ziehen und Geschmack aufnehmen durfte, den Fond durch ein feines Sieb gießen.

Zur Bevorratung in Gläser mit Twist-off-Deckel füllen. Hierfür den abgeseihten Fond sprudelnd aufkochen und heiß in Gläser füllen, sofort mit Deckel verschließen.



Miteinander

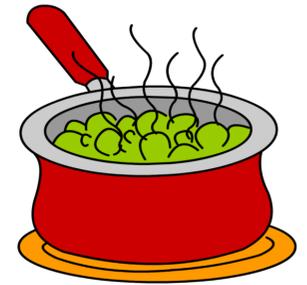


Genuß-Welt



entdecken

Das Programm



Workshop	Montag 04.08.2025 9-12 Uhr	Dienstag 05.08.2025 9-12 Uhr	Mittwoch 06.08.2025 9-12 Uhr	Donnerstag 07.08.2025 9-12 Uhr	Freitag 08.08.2025 9-12 Uhr
Thema	Rund ums Mittelmeer mediterran - orientalisch - raffiniert			Hülsenfrucht trifft Indien <i>Linsen-Gemüse-Curry</i>	Hülsenfrucht trifft Mittelamerika <i>Süßkartoffel-Kichererbsen-Chili</i>
Beschreibung	Aus Spanien kommt das Rezept für eine <i>bunte Gemüsepaella</i> . Gemüse und Reis kann sooo lecker sein...	Aus dem östlichen Mittelmeerraum kommt ein toller frischer Salat: <i>Tabouleh</i> . Ebenso der Klassiker <i>Hummus</i> . Zwei Gerichte, die auf keinem orientalischen Vorspeisenbuffet fehlen dürfen.	Heute sind wir in Italien. Es dreht sich alles um die Tomate: wir machen einen leckeren <i>Tomaten-Brot-Salat mit Quinoa</i> .	Viele kennen den traditionellen Erbseneintopf oder Linsen mit Spätzle. Heute räumen wir mit dem etwas angestaubten Image auf. Hülsenfrüchte können so vielseitig und lecker sein. Und sind außerdem gut für die Umwelt.	Unser Streifzug durch die Welt der Hülsenfrüchte zeigt uns die Vielfalt der Erbsen, Linsen, Bohnen ... Das Ziel unserer Reise ist ein würziges Gericht. Für alle, die es gerne etwas feuriger mögen.

Workshop	Montag 11.08.2025 9-12 Uhr	Dienstag 12.08.2025 9-12 Uhr	Mittwoch 13.08.2025 9-12 Uhr	Donnerstag 14.08.2025 9-12 Uhr	Freitag 15.08.2025 9-12 Uhr
Thema	Kräuterküche köstlich und gesund	Mittelmeerküche	Mittelmeerküche	Orientalische Küche	Dreierlei von der Wassermelone pikant, asiatisch und süß-sauer
Beschreibung	Wild- und Gartenkräuter sind gesund, schmackhaft und bereichern unsere Küche. Lernen Sie in diesem Workshop die häufigsten (Wild-)Kräuter kennen und wie Sie diese verwenden können.	Damit verbinden wir saftige wohlschmeckende Tomaten, Paprika, Aubergine, aber auch reife Zitronen und allerlei mehr. Aus frischem regionalem Gemüse, das die Sonne im Herzen trägt, werden wir gemeinsam ein leckeres Gericht zaubern.	Mediterrane Küche und Mittelmeerspezialitäten liegen im Trend. Wir alle lieben italienische, griechische, spanische, französische ... Köstlichkeiten. Lassen Sie sich überraschen!	Unterwegs durch den Orient, Gewürzduft liegt in der Luft! Gemeinsam entdecken wir die aromatische Küche des Orients.	Warum landen so viele Lebensmittel im Müll? Erfahren Sie einfache, alltagstaugliche Tipps, wie jeder aktiv etwas dagegen tun kann. Das schont den Geldbeutel und freut den Gaumen. Wir werden das bekannte Sommergemüse heute von einer köstlichen, neuen Seite kennenlernen.