

Leckeres aus der Brotdose - Türkei

Zur Zubereitung mit Elementarkindern, Hortkindern und/oder Eltern geeignet.

● **Ayran**

Zutaten für 4 Personen: 500 g Vollmilchjoghurt, 200 g Saure Sahne, 500 ml Wasser, etwas Salz, etwas Zitronensaft

Zubereitung: Gekühlten Joghurt, Saure Sahne, etwas Salz und ein paar Tropfen Zitronensaft zum säuern des Ayran in eine Schüssel geben und möglichst mit einem Mixer unter Zugabe des Wassers schaumig rühren (schlagen mit Schneebesen geht auch) Das Wasser bis zur Maximalmenge zugeben. Lieber aber weniger wie mehr, je nach gewünschter Konsistenz des Ayran's, zwischendurch abschmecken und je nach Geschmack mehr Salz, Zitrone oder Wasser zugeben. Nachdem der Ayran schön schaumig ist in Gläser verteilen und darauf achten das alle etwas vom Schaum abbekommen. Sehr erfrischend an heißen Tagen.

● **Hummus** - ein Aufstrich zum Kichern, der alle lange satt hält

Zutaten: 250 g Kichererbsen (getrocknet), 8 EL Olivenöl, 3 Zehen Knoblauch, gepresst, 4 EL Zitronensaft 4 EL Sesampaste (Tahini), Salz, Paprikapulver, Cayennepfeffer

Zubereitung: Die Kichererbsen einweichen in der 3-fachen Menge Wasser zum Gewicht der Erbsen gerechnet. Am nächsten Tag werden sie gekocht, bis sie weich sind. Das Wasser abgießen, aber aufheben. Die Kichererbsen werden nun püriert und danach alle anderen Zutaten zugegeben. Es muss eine glatte, nicht zu feste Paste entstehen. Ist sie zu dick, etwas Öl oder Kochwasser zugeben. Dazu schmeckt Pita-Brot, Vollkornbrot oder auch Gemüsestückchen zum Dippen.

● **Bulgursalat** *Kisir*

Zutaten für 4 Portionen: 200g Bulgur, 1 Zwiebel, 7 St. Frühlingszwiebeln, 3 Tomaten, 1 Bund Petersilie, 1 Bund Dill, 4 - 5 Peperoni (wer es nicht scharf mag, nimmt normale Paprika), Saft von 2 Zitronen, 100 ml Olivenöl, 2 TL Paprikagewürz, 2 TL Pfeffer, 1 Kopfsalat

Zubereitung: Den Bulgur in ca. 300ml leicht gesalzenem Wasser für 20 Minuten köcheln lassen (möglicherweise noch mehr Wasser zugeben). Zwiebel, Frühlingszwiebeln, Petersilie, Dill, Tomaten und Peperoni/Paprika waschen, putzen und sehr klein schneiden. Zu dem fertigen Bulgur (restliche Flüssigkeit eventuell wieder abgießen) dann alle kleingeschnittenen Zutaten zugeben und gut mischen. Zum Schluss Olivenöl und Zitronensaft zugeben und nochmals gut vermischen. Idee: Auf Salatblättern anrichten.

Selbstgemacht – Gut gemacht!!!