



Willkommen in Afrika!

Zur Zubereitung mit Elementarkindern und Hortkindern geeignet

● Auberginen-Kokos-Pfanne mit Curry

Zutaten (für 4 Personen): 300 g Auberginen, 100 g Zucchini, 2 Lauchstangen, 200 ml Kokosmilch, 1 EL gelbe Currypaste, etwa 10 Blätter Basilikum, 3 EL gehackter Koriander, ½ Bund gehackte Blatt Petersilie, Salz, Pfeffer, Sojasauce

Arbeitsmaterial: 1 Gemüsemesser, 1 Kräuterwiege, 1 Schneidebrett, 1 Meßbecher, 1 mittelgroßer Topf, 1 Rührlöffel, 1 Knoblauchpresse, 1 große Schüssel, 3 kleine Schüsseln, 1 EL, 1 TL, 1 Gabel, Salatbesteck

Zubereitung: Die Auberginen putzen, waschen und klein schneiden. Die Zucchini putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Lauchstange putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Kokosmilch und die gelbe Currypaste in einem Topf aufkochen. Das Gemüse in die kochende Milch geben und 2 Minuten mitgaren. Die Basilikumblätter waschen, trockenschütteln, zupfen und mit dem gehacktem Koriander sowie der gehackten Petersilie dazugeben. Alles mit Salz, Pfeffer und Sojasauce abschmecken.

● Sultaninen-Reis mit gerösteten Mandeln

Zutaten (für 4 Personen): 200 g Basmatireis, 1-2 kleine Zwiebeln, 4 EL Mandelblätter, 2 EL Rapsöl, 2 EL Sultaninen, 1 Msp. Cayennepfeffer, Paprikapulver (mild), etwas Salz und Pfeffer

Arbeitsmaterial: 1 mittelgroßer Topf, 1 Waage, 1 Schneidebrett, 1 Messbecher, 1 Gemüsemesser, 1 Rührlöffel, 2 EL, 1 TL

Zubereitung: Die Zwiebeln schälen und hacken. Anschließend das Rapsöl bei mittlerer Temperatur erhitzen und die gehackten Zwiebeln 6-8 Minuten garen. Mandelblätter hinzufügen und einige Minuten anbraten. Wenn die Zwiebeln und Nüsse leicht gebräunt sind, Sultaninen und Reis hineinrühren und für etwa 1 Minute garen, bis der Reis glasig ist. Salz, Pfeffer, Paprika und nach Geschmack Cayenne-Pfeffer hinzufügen und mit etwa 300-350 ml Wasser bedecken und abgedeckt mit hoher Temperatur aufkochen. Wenn der Reis beginnt, das Wasser aufzunehmen, den Herd ausschalten. Den Reis etwa 30 Minuten stehen lassen, bis er das Wasser aufgenommen hat und weich ist.

● Tabbouleh - Arabischer Salat aus Couscous und Gemüse

Zutaten (für 4 Personen): 200 g Couscous, 4 Tomaten, ½ Salatgurke, 5 grüne Oliven, 5 schwarze Oliven, 1 Zwiebel, 2 Zehen Knoblauch, 1 Bund Petersilie, Minze, 2 EL Sojasauce, 5 EL Zitronensaft, 350 ml Wasser, 5 EL Rapsöl, Salz, Pfeffer

Arbeitsmaterial: 1 Sparschäler, 1 Gemüsemesser, 1 Kräuterwiege, 1 Schneidebrett, 1 Meßbecher, 1 mittelgroßer Topf, 1 Rührlöffel, 1 Knoblauchpresse, 1 große Schüssel, 3 kleine Schüsseln, 1 EL, 1 TL, 1 Gabel, 1 Salatbesteck

Zubereitung: Das Wasser mit der Sojasauce zum Kochen bringen. Den Couscous in das kochende Wasser einrühren und zugedeckt bei ausgeschaltetem Herd ca. 15 Minuten quellen lassen. Die Zwiebeln schälen und kleinhacken sowie den Knoblauch schälen und pressen. Anschließend das Olivenöl mit Zitronensaft, Zwiebel, Knoblauch, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Die Tomate waschen, entstielen und in kleine Stücke schneiden. Die Gurke längs aufschneiden, mit einem Löffel entkernen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Die Petersilie sowie die Minze waschen, trockenschütteln und fein hacken. Die Oliven entkernen und in feine Ringe schneiden.

Die Gemüswürfel, Olivenringe sowie die gehackten Kräuter in die Marinade geben und gut verrühren. Anschließend wird der Couscous mit der Gabel aufgelockert und mit den restlichen Zutaten vermengt. Nochmals gut abschmecken. Wenn nötig, noch etwas Öl, Zitronensaft und/oder Salz dazugeben. Den Salat möglichst etwas durchziehen lassen.

● Minz-Joghurt

Zutaten (für 2 Personen): 250 g Vollmilchjoghurt, 5 Erdnüsse, 5 Pfefferminzblätter, Salz

Arbeitsmaterial: 1 kleine Schüssel, 1 Schneidebrett, 1 Kräuterwiege, 1 Mörser, 1TL, 1 EL, 1 Schneebesens

Zubereitung: Den Joghurt in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesens cremig schlagen. Die Erdnüsse schälen und mit dem Mörser grob zerstoßen. Die Minze waschen, trockenschütteln und fein hacken. Die Pfefferminze und Erdnüsse in den Joghurt geben und verrühren. Zuletzt mit Salz und evtl. etwas Zucker abschmecken.

Selbstgemacht – gut gemacht!!!