



Der Blick über den Tellerrand

Kochbuch -
Gerichte aus
verschiedenen
Kulturen



Dieses Projekt wird gefördert von der:

Gefördert durch



Deutsches
Kinderhilfswerk

Stiftung

Kinderland
Baden-Württemberg



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	1
Italien	2
Pasta mit Tomatensoße & Tomaten-Mozzarella-Salat	3
Türkei	4
Linsencremesuppe & Köfte im Fladenbrot	5
Griechenland	6
Feta aus dem Ofen & Griechischer Salat	7
Mexiko	8
Picadillo mit Reis	9
China	10
Asia-Nudeln mit Gemüse	11
Deutschland	12
Spätzle mit Rahmsoße	13
Indien	14
Gemüse-Korma	15
Brasilien	16
Pão de Queijo (Käsebällchen)	17
Irak	18
Irakische Linsensuppe (Adas)	19
Spanien	20
Tostada con Tomate	21
Kulturabend - Eltern-Kind-Kochen:	
Ofengemüse mit Hähnchen	22
Quinoasalat	23
Obstsalat mit Joghurt	24
Ergebnis Kulturabend	25
Rätsel	26
Ausmalbild	27
Auflösung Rätsel	28



Vorwort

Ein herzliches Dankeschön an das Deutsche Kinderhilfswerk und die Stiftung Kinderland Baden-Württemberg – ohne ihre Unterstützung wäre dieses wunderbare Kochprojekt nicht möglich gewesen!

Kochen verbindet – und genau das machte dieses Projekt so besonders. In unserer Projektküche wurde geschnitten, gerührt, gewürzt, gelacht – und vor allem gemeinsam gelernt.

Es ging nicht nur um Rezepte, sondern um Begegnung, Kreativität und Miteinander. Solche Projekte vermitteln nicht nur Wissen – sie stärken auch das Selbstvertrauen und ermutigen dazu, eigene Ideen zu entwickeln und umzusetzen.

Wir hoffen, dieses Kochbuch inspiriert euch, selbst den Kochlöffel zu schwingen – denn gemeinsam kochen heißt: gemeinsam wachsen.

Über uns:

Duha e.V. steht für Vielfalt, Teilhabe und Miteinander. Als gemeinnütziger Träger engagieren wir uns in den Bereichen Menschen mit Behinderung sowie Kinder-, Jugend- und Familienhilfe.

Unser Ziel: Räume schaffen, in denen Menschen einander begegnen, voneinander lernen und sich aktiv in die Gesellschaft einbringen können – unabhängig von ihrer Herkunft, Alter oder Beeinträchtigung.

Mit kreativen, interkulturellen Projekten wie diesem fördern wir Bildung, stärken Selbstwirksamkeit und machen erlebbar, was Gemeinschaft bedeutet.

Duha e.V. Projektabteilung



Dieses Projekt wird gefördert von der:



Gefördert durch
Stiftung
Kinderland
Baden-Württemberg



Viel Spaß beim
Kochen !

ITALIEN

Länder-Check:

- Sprache: Italienisch
- Kontinent: Europa
- Nachbarnländer: Österreich, Schweiz, Frankreich, Tunesien und Kroatien
- Italien sieht aus wie ein Stiefel – dort düsen viele Menschen mit dem Motorroller durch enge Gassen



Typisch italienische Getränke:

- Cappuccino

Typisch italienische Gerichte:

- Pizza und Pasta



Woher stammen Nudeln?

Viele Menschen glauben, dass Marco Polo die Nudeln im 13. Jahrhundert aus China nach Europa gebracht hat. Aber Forscher haben herausgefunden: In Italien gab es schon viel früher Nudeln! In alten Gräbern aus der Römerzeit fand man Bilder von Geräten, mit denen man Nudeln hergestellt hat. Die Römer nannten sie „laganum“. Daraus wurde später in Süditalien der Name „laganelle“ – eine Nudelart, die es heute noch gibt!



Pasta mit Tomatensoße & Tomaten-Mozzarella-Salat



Zutaten:

Für die Soße:

2 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
500 g Tomaten
2 EL Tomatenmark
3-4 EL Balsamico-Essig
1 Bund Basilikum
Italienische Kräuter (z. B. Oregano, Thymian, Rosmarin)
Salz, Pfeffer, Zucker
Parmesan (zum Servieren)

Bella
Ciao



Für die Pasta:

Pasta nach Wahl (nach Packungsanleitung zubereiten)

Für den Salat:

250 g Cherry-Tomaten
1 Kugel Mozzarella
1 EL Olivenöl
2 EL Balsamico-Essig
Salz, Pfeffer, Italienische Kräuter

Zubereitung:

Tomatensoße:

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in Stücke schneiden.
2. Zusammen mit den Tomaten und dem Basilikum in einen Mixer geben und pürieren.
3. Die Soße in einem Topf erhitzen.
4. Tomatenmark, Essig, Salz, Pfeffer, Zucker und Kräuter dazugeben.
5. Alles etwa 20 Minuten leicht kochen lassen.

Pasta:

1. Nudeln nach der Anleitung auf der Packung kochen.
2. Danach mit der Soße vermischen.

Salat:

1. Tomaten halbieren, Mozzarella in kleine Würfel schneiden.
2. Alles mit Öl, Essig, Salz, Pfeffer und Kräutern vermengen.

Servieren:

Die Nudeln mit geriebenem Parmesan und frischem Basilikum bestreuen. Den Salat dazu auf den Teller geben – fertig!

Grazie





TÜRKIYE



Länder-Check:

- Sprache: Türkisch
- Kontinent: Türkei liegt auf zwei Kontinenten – Europa und Asien
- Nachbarnländer: Bulgarien, Griechenland, Syrien, Irak, Iran, Aserbaidschan, Armenien und Georgien

Typisch türkische Gerichte:

- Linsensuppe (Mercimek)
- Lahmacun (türk. Pizza)
- Simit
- Baklava

- Besonders auffällig: Wunderschöne Muster und Verzierungen in Moscheen
- Feste & Bräuche: Zuckerfest („Ramazan Bayramı“) und Opferfest („Kurban Bayramı“) sind wichtige Feiertage
- Essen: Eine große Auswahl an Speisen von würzig bis süß

Typisch türkische Getränke:

- Ayran (Joghurtgetränk mit Salz und Wasser)
- Cay (Schwarzen Tee)
- Mocca (türk. Kaffee)



Simit – das türkische Sesamgebäck

Simit ist ein runder, goldbrauner Kringel aus Teig, der mit Sesam bestreut ist. Er ist außen knusprig und innen weich – und schmeckt richtig lecker! In der Türkei kann man Simit fast überall kaufen, oft bei Straßenverkäufer*innen. Diese Verkäufer*innen nennt man „Simitçi“. Simit gibt es schon seit über 500 Jahren! Schon früher haben viele Menschen ihn gern gegessen – zum Frühstück oder einfach zwischendurch. Besonders lecker ist Simit mit Käse, Oliven oder einem Glas Tee. Ein echtes Stück türkischer Esskultur!





Limonsu Fasulye Çorbası ile Köfte in Fladenbread



Zutaten:

Für die Suppe:

1 Kartoffel
½ Zwiebel
100 g rote Linsen
2 TL Öl
2 TL Paprikapulver (edelsüß)
400 ml Gemüsebrühe
½ TL Kreuzkümmel
½ TL Paprikapulver (rosenscharf)
1 EL Zitronensaft
75 g Joghurt
1 EL Schnittlauch
Salz, Pfeffer

Für die Köfte:

500 g Rinderhack
1 Ei
2 EL Paniermehl
2 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 TL Paprikapulver
1 TL Oregano
1 Bund Petersilie
Salz, Pfeffer
Öl zum Braten

Fladenbrot

Optional: Zwiebeln, Ketchup, Mayo



Zubereitung:

Suppe:

Kartoffel und Zwiebel schälen, würfeln. Linsen abspülen. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel anschwitzen, dann Kartoffel und Linsen zugeben. Paprikapulver einrühren. Brühe aufgießen, mit Gewürzen abschmecken, 10 Minuten köcheln. Die Suppe teilweise pürieren, dann Joghurt und Zitronensaft einrühren. Mit Schnittlauch bestreuen.

Köfte:

Alle Zutaten im Mixer zerkleinern. Kleine Frikadellen formen, in Öl ca. 5 Minuten pro Seite braten. In Fladenbrot mit Wunschzutaten servieren.



TESEKÜRLER



Griechenland



Länder-Check:

- Sprache: Griechisch
- Kontinent: Europa
- Nachbarnländer: Albanien, Nordmazedonien, Bulgarien und die Türkei
- Geschichte: Griechenland hat eine sehr lange und spannende Geschichte – von der Antike über die Römerzeit bis zum Osmanischen Reich. Die alten Griechen glaubten an viele Götter, zum Beispiel Zeus, Athena oder Poseidon, und erzählten spannende Mythen über sie.

- Besonderheiten: Griechenland besteht aus dem Festland und über 3.000 Inseln – viele davon sind traumhafte Urlaubsorte mit weiß-blauen Häusern, wie auf Santorini oder Mykonos.

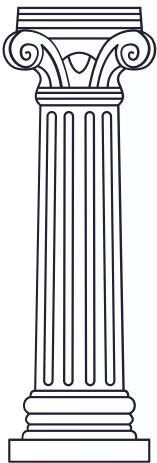


Typisch griechische Gerichte:

- Moussaka (Auflauf aus Auberginen, Hackfleisch und einer cremigen Bechamelsauce)

Typisch griechische Getränke:

- Ouzo und Retsina (beides sind alkoholhaltige Getränke, die man zum Abendessen gerne trinkt)



„Moussaka als Symbol“

Moussaka, mit seinen Auberginen und cremiger Béchamelsauce, ist mehr als nur ein Gericht. In Griechenland kochen oft ganze Familien gemeinsam. Am Ende sitzen alle am Tisch, essen zusammen und erzählen Geschichten.

Darum ist Moussaka ein Symbol für Freundschaft, Familie und das schöne Gefühl, zusammen zu sein.





Feta aus dem Ofen mit Griechischem Salat



Zutaten:

Für den Ofenkäse:

- 2 Stück Feta
- 2 Zwiebeln
- 1 Päckchen Cocktailtomaten
- Olivenöl, Knoblauchöl oder frischer Knoblauch
- Pfeffer, Oregano
- Oliven, Peperoni

Für den Salat:

- 1 Salatgurke
- 1 rote & 1 grüne Paprika
- 500 g Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 200 g Feta
- 100 g schwarze Oliven
- Oregano

Für das Dressing:

- 125 ml Olivenöl
- Saft 1 Zitrone
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Feta:

Feta in Auflaufform legen. Tomaten halbieren, Zwiebeln in Ringe schneiden. Alles mit Öl, Kräutern, Oliven und Peperoni vermengen. Bei 180–200 °C ca. 15–20 Minuten backen.

Salat:

Gemüse klein schneiden, Feta würfeln, Oliven abgießen. Alles vermengen. Dressing anrühren und darüber geben.

Beilage:

Dazu passt gebackenes Brot.



MÉXICO



Länder-Check:

- Sprache: Spanisch
- Kontinent: Nordamerika
- Nachbarnländer: USA, Guatemala und Belize
- Geschichte & Kultur: Hier lebten früher große Völker wie die Maya und Azteken.
- Landschaft: Im Land gibt es viele Vulkane und manchmal auch Erdbeben.
- Typisch mexikanisch: Das Land ist bekannt für seine farnefrohen Feste, scharfes Essen und Sombreros.

Typisch mexikanische Gerichte:

- Tacos: Gefüllte Maistortillas mit verschiedenen Zutaten wie Fleisch, Fisch, Gemüse und Käse.
- Tamales: Gedämpfte Maisteigpäckchen, gefüllt mit Fleisch, Käse oder Gemüse.
- Chiles en Nogada: Gefüllte Poblano-Chilis mit einer Walnussoße und Granatapfelkernen, oft im September serviert.

Typisch mexikanische Getränke:

- Agua de Jamaica: Ein erfrischendes Getränk aus Hibiskusblüten.
- Horchata: Ein süßes Getränk aus Reis, Milch, Vanille und Zimt.
- Atole: Ein warmes Getränk aus Maismehl, Wasser, Milch und Gewürzen, oft zum Frühstück getrunken.



Horchata – Süße Erfrischung aus Mexiko

Horchata, ein cremiges Getränk aus Reis, Zimt und Vanille, ist in Mexiko ein echter Klassiker. Es kühlt an heißen Tagen und bringt süße Erinnerungen an Familienfeste und gemütliche Momente mit sich.

Jeder Schluck erzählt von Tradition, Wärme und mexikanischer Gastfreundschaft.



Picadillo – Mexikanisches Hackfleisch mit Reis

Zutaten:

500 g Rinderhack
3 Kartoffeln
1 Karotte
1 gelbe Paprika
1 Zwiebel
4 Knoblauchzehen
2–4 EL Tomatenmark
100 g grüne Oliven
250 ml Hühnerbrühe oder Wasser
2 TL Chilipulver
1 TL Oregano
2 TL Kreuzkümmel
1 rote Chilischote
500 g Reis
Salz, Öl



Zubereitung:

Paprika, Karotte und Kartoffeln würfeln.
Öl in Pfanne erhitzen, Hackfleisch mit Gemüse 6 Min.
anbraten.
Zwiebel und Knoblauch fein hacken, mit Tomatenmark und
Gewürzen hinzufügen.
Oliven halbieren, Brühe zugeben und köcheln lassen.
Reis nach Packung zubereiten und als Beilage servieren.





China



Länder-Check:

- Sprache: Chinesisch
- Kontinent: Asien
- Nachbarnländer: Korea, Russland, die Mongolei, Kasachstan, Kirgisistan, Tadschikistan, etc.
- Drachen und Feste - In China gibt es viele bunte Feste. Beim Chinesischen Neujahrsfest tanzen große Drachen durch die Straßen!
- Die Große Mauer - Sie ist über 21.000 Kilometer lang und eines der größten Bauwerke der Welt!

Typisch chinesische Gerichte:

- Jiaozi (Dumplings) - Gefüllte Teigtaschen mit Fleisch oder Gemüse, besonders beliebt zu Neujahr
- Chow Mein - Gebratene Nudeln mit Gemüse, Fleisch oder Tofu, oft mit Sojasoße gewürzt

Typisch chinesische Getränke:

- Grüner Tee - Einer der ältesten und beliebtesten Tees in China, oft mit Blättern direkt in der Tasse
- Bubble Tea - Ein süßer Milchtee mit Tapiokaperlen, der aus Taiwan stammt und weltweit bekannt ist



Jiaozi - Glück in jedem Biss

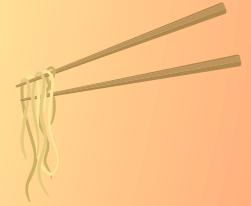
An einem Winterabend in China saß eine Familie zusammen und formte Jiaozi - kleine Teigtaschen, gefüllt mit Liebe und Hoffnung. Jeder Biss versprach Glück fürs neue Jahr. Seit Jahrhunderten bringen Jiaozi Menschen zusammen - als Zeichen von Zusammenhalt, Tradition und einem guten Neuanfang.



Asia-Nudeln mit Gemüse

Zutaten:

- 250 g Asia-Nudeln
- 2 Möhren
- 1 Lauchstange
- 200 g Sojabohnensprossen
- 100 g Zuckerschoten
- 2 EL Erdnussöl
- 1-2 TL Chinagewürz
- 5-6 EL helle Sojasoße
- Optional: Chilipulver, Salz



Zubereitung:

- Nudeln nach Packung kochen, abschrecken.
- Möhren in Streifen, Lauch in Ringe schneiden.
- Zuckerschoten und Keimlinge vorbereiten.
- Öl im Wok erhitzen, Gemüse portionsweise anbraten.
- Gewürze und Sojasoße zugeben.
- Nudeln untermischen, erhitzen und servieren.





DEUTSCHLAND



Länder-Check:

- Sprache: Deutsch
- Kontinent: Europa
- Nachbarnländer: Polen, Tschechien, Niederlande, Belgien, Frankreich, Schweiz, Österreich
- Essen: In Deutschland gibt es über 300 verschiedene Brotsorten und viele leckere Würste!
- Besonderheiten: In Deutschland gibt es viele Burgen und Schlösser, bekannte Märchen wie „Hänsel und Gretel“, und große Feste wie das Oktoberfest.
- Fußball ist die beliebteste Sportart, und die deutsche Nationalmannschaft hat viermal die Weltmeisterschaft gewonnen!

Typisch deutsche Gerichte:

- Sauerbraten – Ein geschmorter Rinderbraten mit einer süß-sauren Soße, oft mit Rotkohl und Klößen serviert.
- Currywurst – Eine gebratene oder gekochte Wurst mit würziger Curryketchup-Soße, besonders in Berlin sehr beliebt.

Typisch deutsche Getränke:

- Apfelschorle – Ein erfrischendes Getränk aus Apfelsaft und Sprudelwasser.
- Malzbier – Ein süßliches, alkoholfreies Bier, das besonders bei Kindern beliebt ist.

Hallo!

Geschichte von Spätzle

Spätzle kommen aus Süddeutschland, besonders aus Schwaben. Sie gibt es schon seit dem Mittelalter. Der Name bedeutet „kleine Spatzen“, weil die Teigstücke so aussehen. Früher aßen sie vor allem Bauern, heute sind sie ein beliebtes deutsches Gericht.





Spätzle mit Rahmsoße



Zutaten:

300 g Mehl (Type 405)

3 Eier

ca. 150 ml Wasser oder Milch

1 TL Salz

Butter zum Anbraten (optional)

Zutaten für die Rahmsoße:

200 ml Sahne (Schlagsahne oder Kochsahne)

1 kleine Zwiebel, fein gehackt

1 EL Butter

Salz, Pfeffer

Muskatnuss (frisch gerieben, nach Geschmack)

Optional: 100 g geriebener Käse (Emmentaler, Bergkäse o. ä.)



Zubereitung

Spätzle:

Mehl, Eier, Salz und Wasser (oder Milch) in einer Schüssel verrühren. Der Teig sollte zähflüssig und zäh vom Löffel reißen, aber nicht zu dünn sein. Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Den Spätzleteig portionsweise durch ein Spätzlesieb oder mit einem Messer vom Brett ins kochende Wasser schaben. Sobald die Spätzle an die Oberfläche steigen, mit einer Schaumkelle herausnehmen und in ein Sieb geben.

Optional: Spätzle kurz in etwas Butter in einer Pfanne anbraten.

Rahmsoße:

Butter in einer Pfanne schmelzen und die Zwiebel glasig dünsten.

Sahne zugießen, leicht köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Optional: Geriebenen Käse einrühren, bis er schmilzt – so wird es eine cremige Käsesoße.

Die fertigen Spätzle in die Soße geben und gut vermischen.



Indien



Länder-Check:

- Sprache: Hindi
- Kontinent: Asien
- Nachbarnländer: Pakistan, China, Nepal, Bhutan, Bangladesh, Burma, Sri Lanka
- Indien hat viele Religionen
- Berühmte Tiere: Tiger, Elefanten, Pfauen
- Heilige Tiere: Kuh, Affe, Schlange, Elefant und sogar der Tiger.
- Was ist besonders: Indien ist ein Land voller Farben, Gewürze, Musik und Tänze. Kleidung wie der Sari, das Essen mit Currys und das Bemalen der Hände mit Henna gehören zum Alltag vieler Menschen.



Biryani

Biryani ist ein beliebtes indisches Reisgericht mit Gemüse oder Fleisch, Joghurt und Gewürzen wie Zimt und Safran. Es stammt ursprünglich aus Persien und wurde vor über 600 Jahren von den Mogul-Herrschern nach Indien gebracht. Dort wurde es weiterentwickelt und ist heute ein traditionelles Lieblingsgericht.

Typisch indische Gerichte:

- Dal – Ein Linsengericht, das mit Gewürzen gekocht wird.
- Chapati – Flache Brotfladen aus Vollkornmehl, die zu fast allem gegessen werden.

Typisch indische Getränke:

- Lassi – Ein Joghurtgetränk, oft mit Mango oder Gewürzen (es gibt süßes und salziges Lassi).
- Masala Chai – Indischer Gewürztee mit Milch, Zimt, Kardamom und schwarzem Tee (kann auch koffeinfrei gemacht werden).





Gemüse-Korma (mildes indisches Curry)



Zutaten:

- 1 Karotte, klein gewürfelt
- 1 Kartoffel, klein gewürfelt
- ½ Tasse Erbsen (TK oder frisch)
- ½ Zwiebel, fein gehackt
- 100 ml Kokosmilch
- 1 TL mildes Currypulver
- Salz, etwas Öl



Zubereitung:

- Zwiebel in etwas Öl glasig braten.
- Gemüse dazugeben und kurz mitbraten.
- Currypulver einrühren.
- Kokosmilch und etwas Wasser dazugeben.
- Alles ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
- Mit Salz abschmecken und mit Reis servieren.





Länder-Check:

- Sprache: Portugiesisch
- Kontinent: Südamerika
- Nachbarländer: Argentinien, Bolivien, Kolumbien, Peru, Paraguay, Uruguay, Venezuela, Guyana, Suriname und Französisch-Guayana etc.
- Brasilien ist das größte Land in Südamerika – und bekannt für seinen riesigen Regenwald und den Amazonas, den längsten Fluss des Kontinents.
- In Rio de Janeiro wird einmal im Jahr Karneval gefeiert – mit bunten Kostümen, Samba-Tänzen und Musik auf den Straßen



Typisch brasilianische Gerichte:

- Feijoada – ein Eintopf mit schwarzen Bohnen und Fleisch
- Pão de Queijo (Kleine Käsebällchen aus Tapiokamehl) – außen knusprig, innen weich.

Typisches brasilianische Getränke:

- Suco de Maracujá – ein leckerer Saft aus Passionsfrucht.
- Guaraná-Limo – Eine Limonade aus der Guaraná-Frucht, die in Brasilien wächst.

Besonderes Gericht mit Geschichte: Açaí-Bowl

Die Açaí-Beere wächst im brasilianischen Regenwald. Früher haben die indigenen Völker sie mit Fisch und Maniok gegessen. Heute gibt es sie als Açaí-Bowl – wie ein kaltes Fruchtmus mit Banane und Müsli, fast wie Eis!

Die Beere ist besonders, weil sie nur im Dschungel wächst und sehr gesund ist. So essen Kinder in Brasilien diese Beeren manchmal direkt aus dem Regenwald!





Brasilianische Käsebällchen (Pão de Queijo)



Zutaten (für ca. 20 Stück):

250 ml Milch

50 g Butter

1 TL Salz

300 g Tapiokastärke (aus dem Asialaden oder Reformhaus)

100 g geriebener Käse (z. B. Parmesan oder Emmentaler)

1 Ei



Zubereitung:

Milch, Butter und Salz in einem Topf erwärmen.

Vom Herd nehmen und die Tapiokastärke einrühren.

Etwas abkühlen lassen, dann Ei und Käse hinzufügen und gut kneten.

Kleine Kugeln formen.

Auf ein Backblech legen und bei 180 °C ca. 20–25 Minuten backen, bis sie goldgelb sind.

→ Außen knusprig, innen weich – lecker!





Irak



Länder-Check:

- Sprache: Arabisch und Kurdisch
- Kontinent: Asien
- Nachbarländer: Türkei, Iran, Syrien, Jordanien, Kuwait und Saudi-Arabien.
- Im Irak gibt es große Wüsten, aber auch zwei wichtige Flüsse: den Tigris und den Euphrat. An ihren Ufern lebten schon vor tausenden Jahren Menschen – zum Beispiel in der berühmten Stadt Babylon, die früher ein Zentrum der alten Welt war.
- Der Irak liegt dort, wo früher Mesopotamien war – einer der ältesten Orte der Menschheitsgeschichte mit Schrift, Tempeln und riesigen Städten.

Typische irakische Gerichte

- Dolma: Gefüllte Weinblätter oder Gemüse wie Paprika oder Zucchini mit Reis und Gewürzen.
- Kebab: Gegrilltes Hackfleisch am Spieß – außen knusprig, innen würzig.

Typische irakische Getränke

- Chai (Tee): Schwarzer Tee mit viel Zucker – sehr beliebt!
- Joghurtgetränk (Ayran): Erfrischend und kühlend – perfekt bei heißem Wetter.



Masgouf – der Fisch vom Tigris

Masgouf ist ein gegrillter Fisch, der oft direkt am Fluss Tigris zubereitet wird. Dieses Gericht gibt es schon seit der Zeit der alten Mesopotamier – das ist über 4000 Jahre her! Der Fisch wird aufgeschnitten, mit Salz und Tamarinde gewürzt und langsam über Holzfeuer gegrillt. Ein echtes Festessen!





Irakische Linsensuppe (Adas)



Zutaten:

- 1 Tasse rote Linsen
- 1 kleine Zwiebel (fein gehackt)
- 1 Karotte (klein gewürfelt)
- 1 Kartoffel (klein gewürfelt)
- 4 Tassen Wasser oder Gemüsebrühe
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Etwas Zitronensaft (optional)

Zubereitung:

- Linsen gut waschen.
- Zwiebel in einem Topf mit etwas Öl anbraten.
- Karotten und Kartoffeln hinzufügen und kurz mitbraten.
- Linsen und Wasser/Brühe dazugeben.
- Zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und ca. 20-25 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.
- Mit Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.



Spanien

Hola!



Länder-Check:

- Sprache: Spanisch
- Kontinent: Europa
- Nachbarnländer: Portugal, Frankreich, Andora
- Spanien ist bekannt für seine bunten Feste, tolle Strände und leckeres Essen.
- Die Menschen tanzen gern Flamenco und feiern viele fröhliche Feste.
- Kunst & Farben: Spanien ist das Heimatland berühmter Künstler wie Pablo Picasso, Joan Miró oder Salvador Dalí.



Typisch spanische Speisen:

- Paella – ein Reisgericht mit Gemüse, Fleisch oder Fisch
- Tortilla Española – ein dicker Kartoffel-Ei-Kuchen

Typisch spanische Getränke:

- Orangensaft
- Horchata – ein süßes Getränk aus Erdmandeln (für Kinder ohne Alkohol)



Paella:

Paella kommt aus der Region Valencia in Spanien. Früher haben Bauern auf den Feldern das Gericht mit allem gekocht, was sie gerade hatten – Reis, Gemüse und manchmal Kaninchen oder Hühnchen. So konnten sie sich unterwegs gut stärken. Heute kann man es mit Meeresfrüchte essen. Je nach Geschmack!



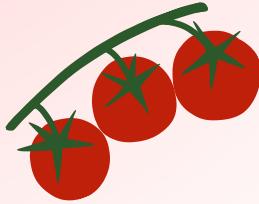
Buenos días



Tostada con Tomate

Zutaten:

- Frisches Baguette oder Weißbrot
- Reife Tomaten
- Olivenöl
- Salz



Zubereitung:

- Das Brot wird knusprig geröstet.
- Die Tomate wird gewaschen und auf einer Reibe fein gerieben, bis nur noch die Tomatenmasse übrig bleibt.
- Die Tomatenmasse wird auf das warme Brot gestrichen.
- Ein bisschen Olivenöl und Salz darüber geben.



GRACIAS





Kulturabend -



Eltern und Kinder kochen zusammen

Westliche Küche

Ofengemüse mit Hähnchen

Zutaten:

- 4 Hähnchenfilets oder -keulen
- 3 Karotten
- 2 Paprika
- 1 Zucchini
- 1 Süßkartoffel
- 1 rote Zwiebel
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Thymian oder Rosmarin
- Salz, Pfeffer
- Optional: Knoblauch, Zitronensaft

Zubereitung:

Backofen auf 200 °C vorheizen.
 Gemüse schneiden, Hähnchen würzen.
 Alles in eine Form geben, mit Öl und Gewürzen mischen.
 35-40 Minuten backen.





Quinoasalat

Südamerika

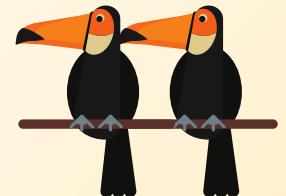
Zutaten:

- 200 g Quinoa
- 1 Gurke
- 2 Tomaten oder Cherrytomaten
- 1 Avocado (optional)
- 1 rote Zwiebel
- 1 Bund Petersilie oder Minze
- Saft 1 Zitrone
- 3 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

- Quinoa kochen, abkühlen lassen.
- Gemüse würfeln, Kräuter hacken.
- Alles vermengen, würzen und ziehen lassen.





Obstsalat mit Joghurt

Nachspeise weltweit



Zutaten:

- 2 Äpfel
- 2 Bananen
- 1 Orange
- 1 Kiwi

- 1 Handvoll Trauben oder Beeren
- 300 g Joghurt
- 1 TL Honig (optional)
- Saft ½ Zitrone
- Optional: Zimt oder Vanille

Zubereitung:

Obst klein schneiden, mit Zitronensaft vermengen.
Joghurt mit Honig verrühren und unterheben oder separat servieren.
Nach Wunsch verfeinern.





T2-DAI!



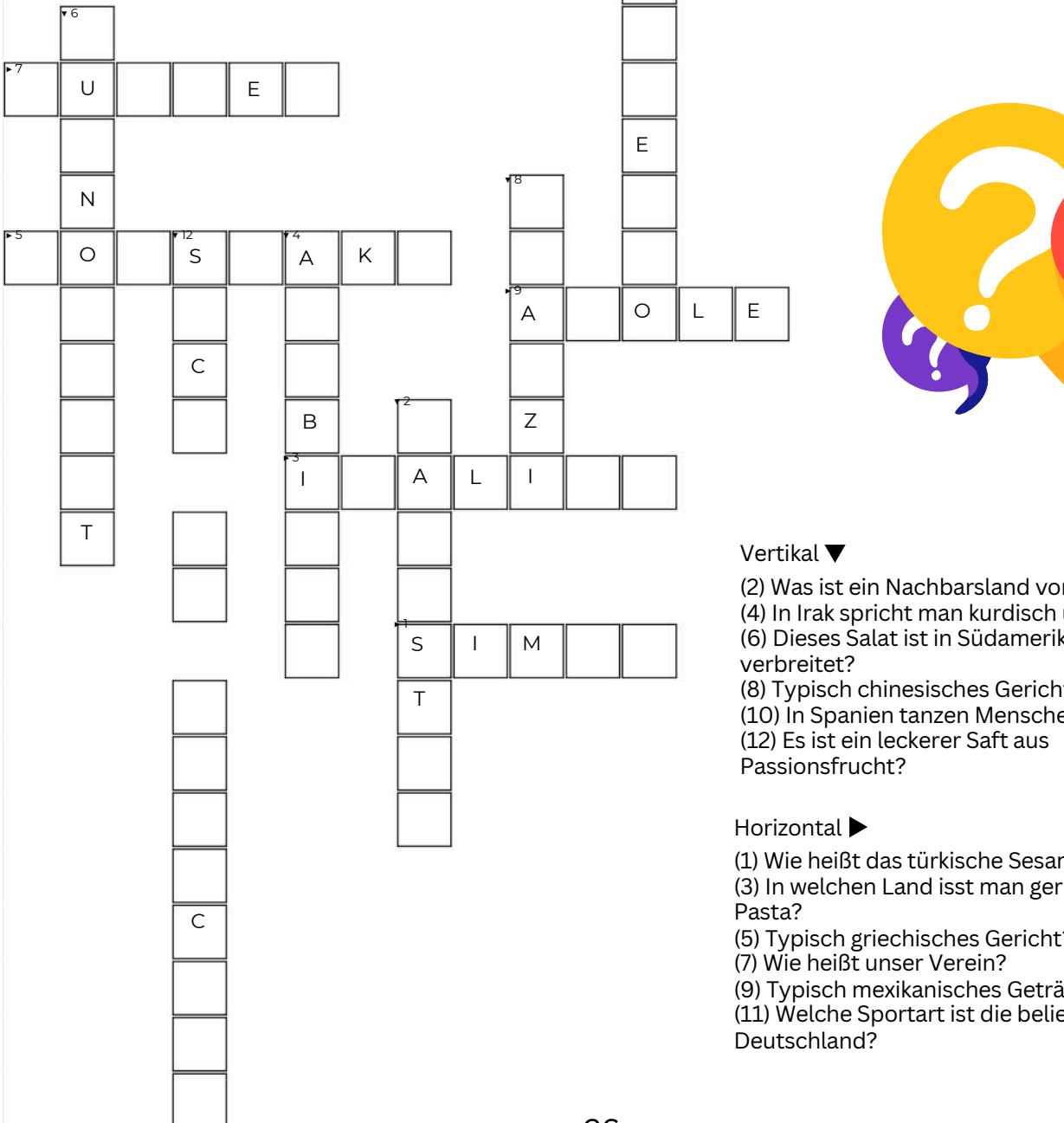
yummm!
yummm!



DELICIOUS



Kreuzworträtsel



Vertikal ▼

- (2) Was ist ein Nachbarland von Indien?
- (4) In Irak spricht man kurdisch und ?
- (6) Dieses Salat ist in Südamerika weit verbreitet?
- (8) Typisch chinesisches Gericht?
- (10) In Spanien tanzen Menschen gerne?
- (12) Es ist ein leckerer Saft aus Passionsfrucht?

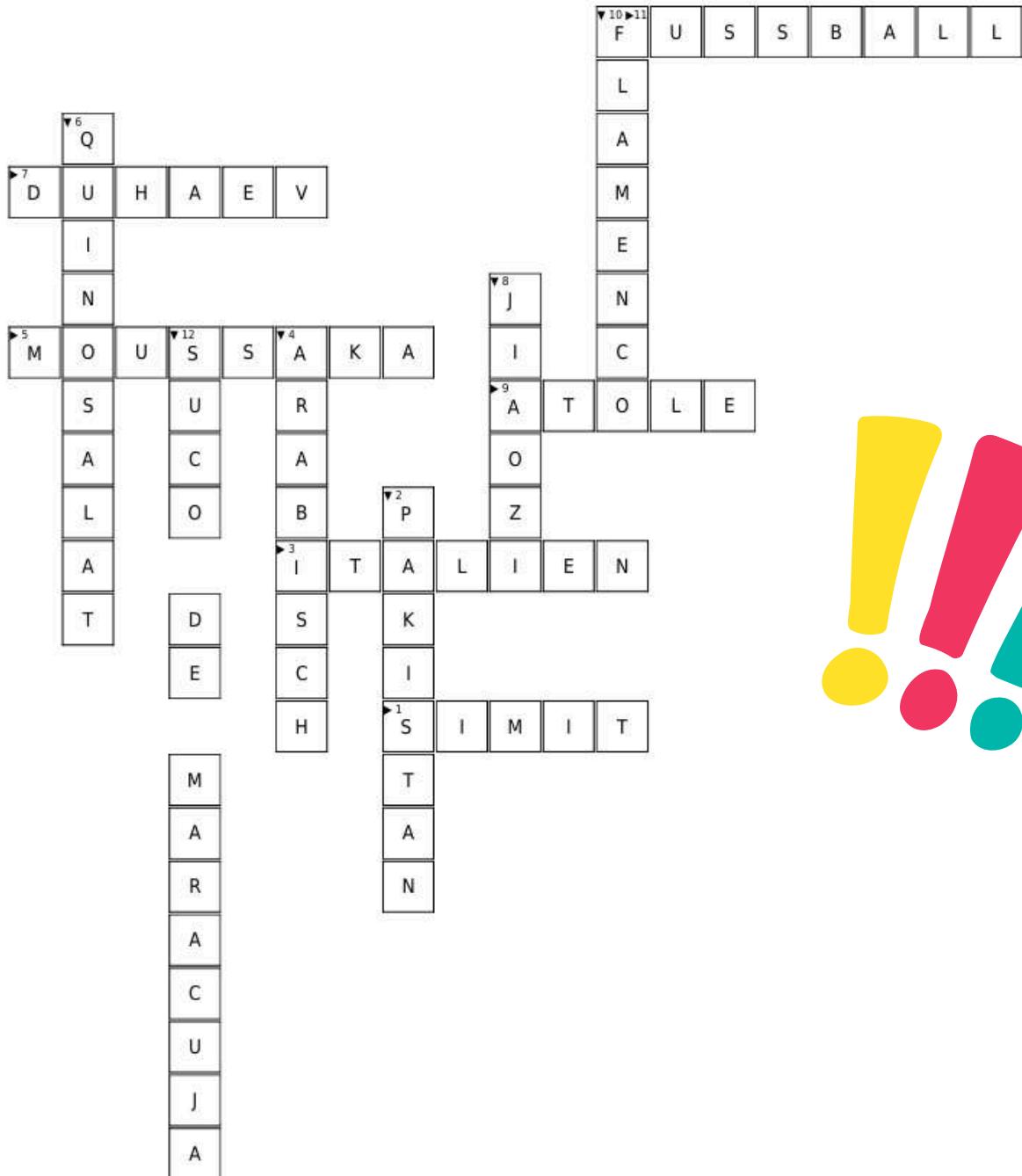
Horizontal ►

- (1) Wie heißt das türkische Sesamgebäck?
- (3) In welchem Land isst man gerne Pizza und Pasta?
- (5) Typisch griechisches Gericht?
- (7) Wie heißt unser Verein?
- (9) Typisch mexikanisches Getränk?
- (11) Welche Sportart ist die beliebteste in Deutschland?

Ausmalbild



- LÖSUNG -





Der Blick über den Tellerrand

Folgen Sie uns für mehr auf:



duha_ev



duhaev



www.duha-ev.de



Dieses Projekt wird gefördert von der:

Gefördert durch



Stiftung
Kinderland
Baden-Württemberg





Der Blick über den Tellerrand

Kochbuch -
Gerichte aus
verschiedenen
Kulturen



Dieses Projekt wird gefördert von der:

Gefördert durch



Deutsches
Kinderhilfswerk

Stiftung

Kinderland
Baden-Württemberg

