

Inhaltsverzeichnis

Rezepte aus der Ukraine

<u>Rezept für Reis mit Letscho</u>	<u>2</u>
<u>Rezept für Borschtsch</u>	<u>3</u>
<u>Rezept für Salat Olivier</u>	<u>4</u>
<u>Rezept für Rote Bete Salat</u>	<u>5</u>

Rezepte aus Syrien

<u>Rezept für Reis mit Erbsen</u>	<u>6</u>
<u>Rezept für Köfta</u>	<u>7</u>
<u>Rezept für Maklube</u>	<u>8</u>
<u>Rezept für Ful</u>	<u>9</u>
<u>Rezept für Hummus</u>	<u>10</u>
<u>Rezept für syrischen Kuchen (Goto, Harise)</u>	<u>11</u>

Rezepte aus Südafrika und Botswana

<u>Rezept für Chakalaka (aus Südafrika und Botswana)</u>	<u>12</u>
<u>Rezept für Hühnermagen (von RMF aus Botswana)</u>	<u>13</u>
<u>Rezept für Hühnerhälse (von RMF aus Botswana)</u>	<u>14</u>
<u>Rezept für Ochenschwanz (aus Südafrika und Botswana)</u>	<u>15</u>

Rezepte aus der Ukraine

Rezept für Reis mit Letscho

Zutaten:

Reis mit Letscho:

- 250g Reis
- 1 kg Tomaten
- 2 St. Rote Paprika
- 1 Esslöffel Salz
- schwarze Pfeffer
- 1 Esslöffel Öl



Zubereitung:

Aktiv	Passiv
Ich wasche den Reis.	Der Reis wird gewaschen.
Ich wasche die Tomaten und die Paprika.	Die Tomaten und die Paprika werden gewaschen.
Ich schneide die Tomaten und die Paprika.	Die Tomaten und Paprika werden geschnitten.
Ich gebe zuerst Öl in den Topf.	Zuerst wird Öl in den Topf gegeben.
Dann gebe ich Tomaten und Paprika dazu.	Tomaten und Paprika werden dazu gegeben.
Ich lasse alles auf Stufe 1-2 eine Stunde köcheln.	Alles wird auf Stufe 1-2 eine Stunde köcheln gelassen.
Ich gebe Salz und Pfeffer dazu.	Salz und Pfeffer werden dazu gegeben.
Dann gebe ich auf einen Teller Reis und Letscho.	Dann werden Reis und Letscho auf einen Teller gegeben.
Ich wünsche guten Appetit.	Guten Appetit.

Rezept für Borschtsch

Zutaten:

- Schweinefleisch oder Rinder-Suppenfleisch – 0,7 kg bis 1 kg
- Weißkohl oder Spitzkohl – 1,0-1,2 kg
- Rote Bete gekocht – 0,5 kg
- Möhren – 0,3 kg
- Zwiebel – 1 oder 2
- Passierte Tomaten – 0,3 – 0,4 kg
- Kartoffel – 0,3 kg
- Paprika rot oder gelb
- Salz, Pfeffer,
- Saure Sahne oder Schmand



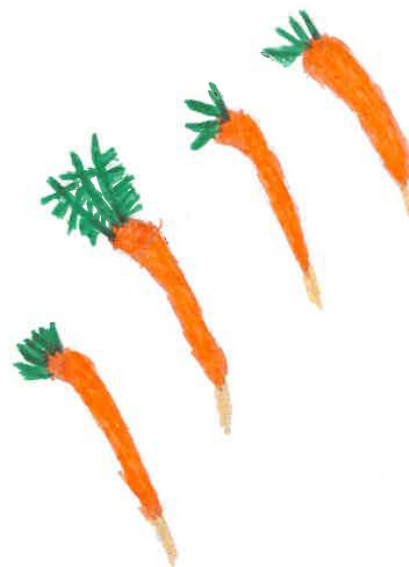
Zubereitung:

Aktiv	Passiv
<p>Wir nehmen einen großen Topf und geben 5 Liter Wasser hinein. Ich nehme 0,7kg-1kg Schweinefleisch oder Rinder-Suppenfleisch. Ich schneide das Fleisch klein.</p> <p>Dann koche ich das Fleisch 40 min – 60 min. Dabei schneide ich Weißkohl und Paprika. Dann schäle und schneide ich Kartoffel und Zwiebel. Dann reibe ich Möhren und gekochte Rote Bete. Dann dünste ich 10 min. Möhren und Zwiebeln in der Pfanne.</p> <p>Nach ca. 60 min. geben wir das Gemüse in den Topf: Weißkohl oder Spitzkohl, Möhren mit Zwiebel, Paprika, Kartoffel und Rote Bete. Danach gebe ich Salz und Pfeffer dazu. Dann muss alles noch ca. 40 min. kochen. Am Ende gebe ich passierte Tomaten dazu. Ich gebe Borschtsch auf den Teller. Dann kann man Saure Sahne oder Schmand dazu geben.</p> <p>Ich wünsche guten Appetit.</p>	<p>Ein großer Topf wird genommen und 5 Liter Wasser hineingegeben. 0,7kg-1kg Schweinefleisch oder Rinder-Suppenfleisch werden genommen. Das Fleisch wird klein geschnitten.</p> <p>Dann wird das Fleisch 40 min – 60 min. gekocht. Dabei werden Weißkohl und Paprika geschnitten. Dann werden Kartoffeln und Zwiebeln geschält und geschnitten. Dann werden Möhren und gekochte Rote Bete gerieben. Dann werden Möhren und Zwiebeln in der Pfanne gedünstet.</p> <p>Nach ca. 60 min. wird das Gemüse in den Topf gegeben: Weißkohl oder Spitzkohl, Möhren mit Zwiebel, Paprika, Kartoffel und Rote Bete. Danach werden Salz und Pfeffer dazu gegeben. Dann muss alles noch ca.40 min. gekocht werden. Am Ende werden passierte Tomaten dazu gegeben. Borschtsch wird auf den Teller gegeben. Dann kann Saure Sahne oder Schmand dazu gegeben werden. Guten Appetit.</p>

Rezept für Salat Olivier

Zutaten:

- 1,5kg Kartoffeln
- ½ kg Möhren
- 1 Dose grüne Erbsen
- 300g Wurst, z.B. Mortadella oder Hähnchenwurst
- 1 Glas Gewürzgurken
- 2 Zwiebeln
- 4-5 Eier
- 250 gr Mayonnaise (evtl. Schmand)
- Salz
- Pfeffer



Zubereitung:

Grammatik - Aktiv	Grammatik – Passiv: wird/ werden + PII
<p>Ich koche 20-30 Minuten Kartoffeln und Möhren mit Schale.</p> <p>Danach schäle ich Kartoffeln und Möhren.</p> <p>Dann schneide ich Kartoffeln und Möhren in sehr kleine Würfel. Ich koche 4-5 Eier 10 Minuten.</p> <p>Dann schäle ich die Eier und schneide sie sehr klein. Ich schneide 300gr Wurst in kleine Würfel. Ich schäle 2 Zwiebeln und schneide sie sehr klein. Danach nehmen wir eine große Schüssel und geben alle geschnittene Zutaten darein.</p> <p>Dann schneide ich Gewürzgurken klein und gebe sie dazu. Grüne Erbsen aus der Dose gebe ich in die Schüssel.</p> <p>Dann muss man alles gut mit Mayonnaise mischen. Salz und Pfeffer gebe ich am Ende dazu.</p> <p>Guten Appetit.</p>	<p>Kartoffeln und Möhren werden 20-30 Minuten mit Schale gekocht.</p> <p>Kartoffeln und Möhren werden danach geschält. Kartoffeln und Möhren werden in sehr kleine Würfel geschnitten.</p> <p>4-5 Eier werden 10 Minuten gekocht.</p> <p>Die Eier werden dann geschält und sehr klein geschnitten. 300Gr Wurst werden in kleine Würfel geschnitten.</p> <p>2 Zwiebeln werden geschält und sehr klein geschnitten. Danach wird eine große Schüssel genommen und alle geschnittene Zutaten darein gegeben.</p> <p>Dann werden Gewürzgurken klein geschnitten und dazu gegeben. Grüne Erbsen aus der Dose werden in die Schüssel gegeben. Dann wird alles gut mit Mayonnaise gemischt. Salz und Pfeffer werden am Ende dazu gegeben.</p> <p>Guten Appetit.</p>

Rezept für Rote-Bete-Salat

Zutaten:

- Kartoffeln – 0,7kg
- Gekochte Rote-Bete – 1Packung 0,5kg
- Möhren – 0,3kg
- Gewürzgurken – 1 Glasdose 0,7litter
- Zwiebeln – 1 Stück
- Kidneybohnen – 1 Dose 0,450gr
- Salz und Pfeffer
- Rapsöl oder Sonnenblumenöl



Zubereitung:

Aktiv	Passiv
Ich koche Kartoffeln 20 Minuten.	Kartoffeln werden 20 Minuten gekocht.
Dann schäle ich Kartoffeln und schneide sie in kleine Würfel.	Dann werden Kartoffeln geschält und sie werden in kleine Würfel geschnitten.
Ich koche Möhren 30 – 40 Minuten .	Möhren werden 30 – 40 Minuten gekocht.
Dann schäle ich Möhren und schneide auch sie in kleine Würfel.	Dann werden Möhren geschält und auch sie werden in kleine Würfel geschnitten.
Später schneide ich gekochte Rote-Bete in kleine Würfel.	Später werden gekochte Rote-Bete in kleine Würfel geschnitten.
Ich mische alle geschnittenen Zutaten in der großen Schüssel.	Alle geschnittene Zutaten werden in der großen Schüssel gemischt.
Ich öffne 1 Glas Gewürzgurken und schneide Gewürzgurken in kleine Würfel.	1 Glas Gewürzgurken wird geöffnet und Gewürzgurken werden in kleine Würfel geschnitten.
Dann schäle ich 1 Zwiebel und schneide sie in kleine Würfel.	Dann wird 1 Zwiebel geschält und sie wird in kleine Würfel geschnitten.
Am Ende öffne ich 1 Dose Kidneybohnen.	Am Ende wird 1 Dose Kidneybohnen geöffnet.
Danach mische ich alle Zutaten in der Schüssel.	Danach werden alle Zutaten in der Schüssel gemischt.
Ich gebe Öl, Salz und Pfeffer in die Schüssel und mische alles noch mal.	Öl, Salz und Pfeffer werden in die Schüssel gegeben und alles wird noch mal gemischt.
Guten Appetit.	Guten Appetit.
Guten Appetit.	Guten Appetit.

Rezepte aus Syrien

Rezept für Reis mit Erbsen

Zutaten:

Reis mit Erbsen	Salat
<ul style="list-style-type: none"> . 200 g Fleisch . 500 g Reis . 200 g Erbsen . 1 Esslöffel Olivenöl . 1 kleiner Löffel Salz . Schwarzer Pfeffer . 3 Tassen Wasser 	<ul style="list-style-type: none"> - 200g Tomaten - eine Gurke - 200g Salat - eine Zitrone - Salz - 1 Esslöffel Olivenöl



Aktiv	Passiv
<p>Zubereitung</p> <p>Ich wasche den Reis.</p> <p>Ich wasche die Erbsen.</p> <p>Ich gebe Öl mit Fleisch 10 Minuten in den Topf und brate dies an. Dann gebe ich Wasser dazu.</p> <p>Ich gebe den Reis und Salz dazu.</p> <p>Ich lasse den Reis, Erbsen und Fleisch 30 Minuten kochen.</p>	<p>Zubereitung</p> <p>Der Reis wird gewaschen .</p> <p>Die Erbsen werden gewaschen .</p> <p>Das Öl mit Fleisch werden 10 Minuten in den Topf und werden dies angebraten. Dann wird das Wasser dazu gegeben .</p> <p>Der Reis und Salz werden dazu gegeben .</p> <p>Der Reis, Erbsen und Fleisch werden 30 Minuten kochen gelassen.</p>
<p>Zubereitung Salat</p> <p>Ich wasche den Salat, die Gurke, die Tomaten und die Zitrone.</p> <p>Ich schneide den Salat, die Gurke, die Tomaten und die Zitrone.</p> <p>Ich lege dieses mit Salz und Olivenöl auf den Teller.</p> <p>Ich mische den Salat.</p>	<p>Zubereitung Salat</p> <p>Der Salat, die Gurke, die Tomaten und Zitrone werden gewaschen.</p> <p>Der Salat, die Gurke, die Tomaten und die Zitrone werden geschnitten.</p> <p>Dieses wird mit Salz und Olivenöl auf den Teller gelegt.</p> <p>Der Salat wird gemischt.</p>

Rezept für Köfta

Zutaten:

- 1 kg Hähnchenbrust
- 10 Zwiebeln
- 1kg Bulgur
- 5 gekochte Kartoffeln
- 1 Eßlöffel Baharat (bunter Pfeffer, Cumin, Nelke, Paprika,)
- Tomatenmark,
- Chili
- 1 Eßlöffel Salz
- Sonnenblumenöl



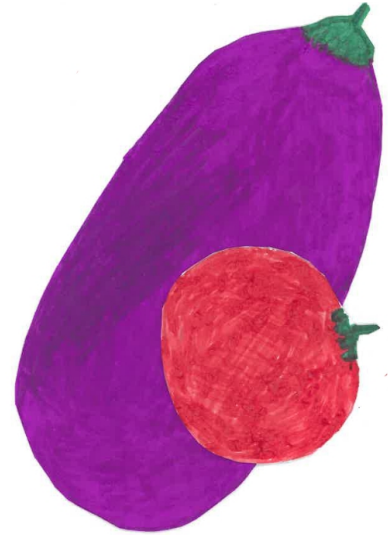
Zubereitung:

Aktiv	Passiv: wird/ werden + Partizip II
<p>Ich schneide Zwiebel. Dann schneide ich Hähnchenbrust sehr klein. Ich gieße heißes Wasser auf den Bulgur, dann muss man 30 Minuten warten. Ich schäle die Kartoffeln und schneide sie sehr klein.</p>	<p>Zwiebeln werden geschnitten. Dann wird Hähnchenbrust sehr klein, geschnitten Auf den Bulgur wird heiße Wasser gegossen, dann wird 30 Minuten gewartet. Die Kartoffeln werden geschält sehr klein geschnitten.</p>
<p>Ich ziehe Handschuhe an. Dann verknete ich Bulgur mit Kartoffeln und drehe alles durch den Fleischwolf. Ich mische Hähnchenbrust, Zwiebeln, Baharat, Tomatenmark, Chili und Salz.</p>	<p>Handschuhe werden angezogen. Dann werden Bulgur mit Kartoffeln verknetet und alles durch den Fleischwolf gedreht. Zwiebeln, Baharat, Tomatenmark, Chili und Salz werden gemischt.</p>
<p>Ich fülle den Bulgur-Kartoffel-Teig mit der Hähnchen-Zwiebel-Mischung und dann rolle ich die Köfta. Dann frittiere ich die Köfta in der Fritteuse. In 5-10 Minuten sind die Köfta gold-gelb und fertig.</p>	<p>Der Bulgur-Kartoffeln-Teig wird mit der Hähnchen-Zwiebel-Mischung gefüllt und dann zu Köfta gerollt. Dann werden die Köfta in der Fritteuse frittiert. In 5-10 Minuten werden die Köfta gold-gelb und fertig sein.</p>
<p>Dazu isst man Jogurt-Gurken-Salat mit Knoblauch.</p>	<p>Dazu wird Jogurt-Gurken- Salat mit Knoblauch gegessen.</p>
<p>Guten Appetit.</p>	<p>Guten Appetit.</p>

Rezept für Maklube

Zutaten:

- 1 Aubergine
- 2 Tomaten
- ½ Kilo Hähnchenfleisch
- ½ Kilo Reis
- 2 Esslöffel Sonnenblumenöl
- 2 Kartoffeln
- Salz, Gewürzmischung Baharat (schwarzer Pfeffer, Saflor, Paprika), Kardamom, 2 Würfel Maggi



Zubereitung:

Aktiv	Passiv
Ich weiche den Reis in heißem Wasser ein.	Der Reis wird in heißem Wasser eingeweicht.
Ich schneide 1 Aubergine und 2 Tomaten in große Teile. Ich schäle 2 Kartoffeln und schneide sie in große Teile. Ich frittiere das Gemüse.	1 Aubergine und 2 Tomaten werden in große Teile geschnitten. 2 Kartoffeln werden geschält und sie werden in große Teile geschnitten. Das Gemüse wird frittiert.
Ich nehme den großen Topf und gieße 2 Esslöffel Sonnenblumenöl in den Topf und geben etwas Reis auf den Topfboden.	Der großer Topf wird genommen und 2 Esslöffel Sonnenblumenöl werden in den Topf gegossen und etwas Reis wird auf den Topfboden gegeben.
Dann gebe ich das Gemüse in den Topf. Ich lege das Hähnchenfleisch darüber. Dann kommt ½ Kilo Reis mit Gewürzen vermischt darüber. Ich gebe 2 Gläser Wasser in den Topf. Ich gebe Salz dazu und koche alles 30 Minuten. Man darf nicht umrühren.	Dann wird das Gemüse in den Topf gegeben. Das Hähnchenfleisch wird darüber gelegt. ½ Kilo Reis mit Gewürzen vermischt wird darüber gelegt. 2 Gläser Wasser werden in den Topf gegeben. Das Salz wird dazu gegeben und alles wird 30 Minuten gekocht. Es darf nicht umgerührt werden.
Ich nehme einen großen Teller und lege ihn auf den Topf. Dann stürze ich den Topf auf den Teller und klopfe auf den Topf, damit sich alles vom Boden löst. Zum Schluss nehme ich den Topf langsam ab.	Ein großer Teller wird genommen und der wird auf den Topf gelegt. Dann wird der Topf auf den Teller gestürzt und auf ihn geklopft, damit sich alles wird vom Boden gelöst. Zum Schluss wird der Topf langsam abgenommen. Guten Appetit
Guten Appetit	

Rezept für Ful

Zutaten:

- ½ Bund Petersilie
- ½ kg Joghurt
- Cumin
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 Tomaten
- 2 Eßlöffel Tahini
- 2 Dosen dicke Bohnen / Saubohnen
- 2 Eßlöffel Olivenöl
- Saft von einer ½ Zitrone
- Salz



Zubereitung:

Aktiv	Passiv
<p>Ich schneide Petersilie. Ich schneide Tomaten klein. Ich zerdrücke die 2 Zehen Knoblauch.</p> <p>Ich drücke eine halbe Zitrone aus.</p> <p>Ich mische den Zitronensaft mit Petersilie, Olivenöl, Joghurt, Bohnen, Cumin, Salz, Zehen Knoblauch, Tomaten und Tahini.</p> <p>Ful ist fertig. Guten Appetit</p>	<p>Petersilie wird geschnitten. Tomaten wird klein geschnitten. Die 2 Zehen Knoblauch werden zerdrückt.</p> <p>Eine halbe Zitrone wird ausgedrückt.</p> <p>Der Zitronensaft wird mit Petersilie Olivenöl Joghurt Bohnen Cumin Salz Zehen Knoblauch Tomaten und Tahini gemischt</p> <p>Ful ist fertig. Guten Appetit</p>

Rezept für Hummus

Zutaten:

- getrocknete Kichererbsen (oder auch aus der Dose)
- Tahin (Sesam)
- Zitronensaft
- Olivenöl
- Salz
- Kreuzkümmel (Cumin)
- Knoblauch, Chili
- Dekoration: Paprika, Minze, Petersilie



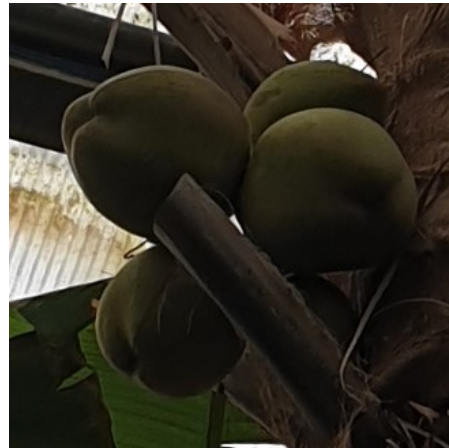
Zubereitung:

Aktiv	Passiv
Ich lasse die Kichererbsen über Nacht im Wasser.	Die Kichererbsen werden über Nacht im Wasser gelassen.
Dann muss ich das Wasser weggießen.	Dann muss das Wasser weggegossen werden.
Danach wasche ich die Kichererbsen.	Danach werden die Kichererbsen gewaschen.
Ich koche die Kichererbsen in Wasser mit Salz circa eine Stunde weich.	Die Kichererbsen werden in Wasser mit Salz circa eine Stunde weich gekocht.
Wieder gieße ich das Wasser weg.	Das Wasser wird wieder weggegossen.
Dann püriere ich die Kichererbsen mit einem Mixer.	Dann werden die Kichererbsen mit einem Mixer püriert.
Zum Schluss gebe ich Tahini, Zitronensaft, Cumin, Olivenöl, Salz, Chili und Knoblauch dazu.	Zum Schluss werden Tahini, Zitronensaft, Cumin, Olivenöl, Salz, Chili und Knoblauch dazu gegeben.
Ich dekoriere den Hummus mit Paprika, Petersilie und Minze.	Der Hummus wird mit Paprika Petersilie und Minze dekoriert.
Guten Appetit.	Guten Appetit.

Rezept für einen syrischen Kuchen: Gotto oder Harise

Zutaten:

- Mehl 1 große Tasse (Gotto) oder Gries 1 große Tasse (Harise)
- Hefe 1 Würfel oder Backpulver
- 2 -3 Eier
- Zucker 1 große Tasse
- Milch 1 kleine Tasse
- 1 große Tasse Sonnenblumenöl
- Vanillezucker
- 1 kleine Tasse Kokosflocken
- Puderzucker



Zubereitung:

Aktiv	Passiv: wird/ werden + Partizip II
In eine Schüssel gebe ich eine große Tasse Gries, zerbröselte Hefe, Vanille, 1 große Tasse Zucker, Öl und 2 Eier.	In eine Schüssel wird eine große Tasse Gries, zerbröselte Hefe, Vanille, 1 große Tasse Zucker, Öl und 2 Eier gegeben .
Dann vermische ich alles mit einem Löffel. Bitte gut verrühren.	Dann wird alles mit einem Löffel vermischt. Bitte gut verrühren.
Dann muss man 30 Minuten warten.	Dann muss 30 Minuten gewartet werden.
Dann gebe ich den Teig auf eine runde Backform, stelle ihn Ober- und Unterhitze bei 150° für 20 – 30 Minuten in den Backofen .	Dann wird der Teig auf eine runde Backform gegeben , bei Ober- und Unterhitze bei 150° für 20-30 Minuten in den Backofen gestellt .
Dann den Kuchen abkühlen lassen.	Dann wird der Kuchen abkühlen gelassen. Für den Zuckerguß werden Wasser und Zucker verrührt auf den Kuchen gegeben. Kokosflocken werden darüber gestreut.
Für den Zuckerguß: Wasser Zucker verrühren auf den Kuchen geben.	
Kokosflocken darüber streuen.	

Rezepte aus Südafrika und Botswana

Rezept für Chakalaka (aus Südafrika und Botswana)

Zutaten:

- 3 Esslöffel Öl
- 1 rote oder weiße Zwiebel fein gehackt
- 3 Knoblauchzehen gehackt
- 1 Esslöffel Ingwer fein gerieben
- 2 Esslöffel Currypulver
- 1 rote Paprika entkernt und gehackt
- 1 grüne Paprika entkernt und gehackt
- 4 große Karotten geschält und geraspelt
- 4 gehackte Tomaten aus der Dose oder 4 große reife Tomaten – gehackt
- 1 Dose gebackene Bohnen in Tomatensauce.
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1-2 Teelöffel Chiliflocken oder 2 frische rote oder grüne Chilis, entkernt und gehackt.



Zubereitung:

Die Zwiebeln und der Knoblauch werden fein gehackt.

Der Ingwer wird fein gerieben.

Die Paprika werden entkernt und gehackt.

Die Karotten werden geschält und geraspelt.

Die Tomaten werden gehackt.

Das Öl wird in einer großen Pfanne erhitzt, die Zwiebeln werden dazugeben und angeschwitzt bis sie glasig werden.

Der gehackte Knoblauch, der Ingwer und das Currypulver werden untergerührt.

Die geriebenen Karotten werden hinzugefügt, gut gemischt und etwa eine Minute gekocht.

Die gewürfelten Tomaten werden hinzugefügt. Alles wird umgerührt, abgedeckt und bei schwacher Hitze etwa 5 bis 10 Minuten gekocht bis die Mischung dick, aber noch feucht ist.

Gebackene Bohnen werden untergerührt und weitere 5 Minuten köcheln gelassen.

Anmerkungen:

Sie können Chakalaka auch ohne Chiliflocken zubereiten, wenn Sie möchten. Fühlen Sie sich frei, mehr Gemüse nach Ihren Vorlieben hinzuzufügen, wie Kohl, Zucchini, Mais und so weiter.

Rezept für Hühnermagen (von RMF aus Botswana)

Zutaten:

- 1 Paket Hühnermagen (500 Gramm)
- 1 Esslöffel Öl
- 2 Knoblauchzehen gehackt
- 1 weiß Zwiebel fein gehackt
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Esslöffel Hühnergewürz
- 1 Teelöffel schwarzer Pfeffer



Zubereitung:

Die Zwiebeln und der Knoblauch werden fein gehackt.

Das Öl wird in einer großen Pfanne erhitzt, die Zwiebeln werden dazugeben und angeschwitzt bis sie glasig werden.

Der Knoblauch wird dann hinzugefügt.

Die Hühnermägen werden jetzt hinzugefügt.

Die Hühnermägen werden leicht mit Wasser bedecken.

Das Hühnergewürz und der schwarze Pfeffer werden hinzugefügt.

Bei mittlerer Hitze werden mittlerer die Hühnermägen so lange gekocht bis das Wasser aufgebraucht ist. Falls sie noch nicht weich sind, so lange wiederholen, bis die Hühnermägen weich sind.

Rezept für Hühnerhälse (von RMF aus Botswana)

Zutaten:

- 1 Paket Hühnerhälse (500 g)
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Esslöffel Hühnergewürz (Paprika, Rosmarin, Bohnenkraut, Thymian, Zwiebeln, Curcuma, Koriander, Senf, Cumin)
- 1 Teelöffel schwarzer Pfeffer



Zubereitung:

Die Hühnerhälse werden leicht mit Wasser bedeckt in der Pfanne gekocht.

Das Hühnergewürz und der schwarze Pfeffer werden hinzugefügt.

Die Hühnerhälse werden bei mittlerer Hitze gekocht bis das Wasser aufgebraucht ist, beziehungsweise bis die Hühnerhälse weich sind.

Rezept für Ochsenschwanz (von RMF aus Botswana)

Zutaten:

- 1 Paket Ochsenschwanz (500 Gramm) in Stücken
- 1 Esslöffel Öl
- 2 Knoblauchzehen gehackt
- 1 weiße Zwiebel fein gehackt
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Esslöffel Grillgewürz (Paprika, Cayennepfeffer, Oregano, Thymian, Basilikum, Rosmarin, Majoran, Petersilie, Lorbeerblätter)
- 1 Teelöffel schwarzer Pfeffer



Zubereitung:

Die Zwiebeln und der Knoblauch werden fein gehackt.

Das Öl wird in einem großen Topf erhitzt, die Zwiebeln werden dazugeben und angeschwitzt bis sie glasig werden.

Der Knoblauch wird dann hinzugefügt.

Die Ochsenschwanzstücke werden jetzt hinzugefügt.

Die Ochsenschwanzstücke werden leicht mit Wasser bedeckt.

Das Grillgewürz und der schwarze Pfeffer werden hinzugefügt.

Bei mittlerer Hitze werden die Ochsenschwanzstücke so lange gekocht bis das Wasser aufgebraucht ist. Falls sie noch nicht weich sind, so lange wiederholen, bis die Ochsenschwanzstücke weich sind.

Informationen:

Dieses Kochbuch hat unsere Gruppe Integrationskompass (USE-Impulse) gemeinsam mit Frau Hübner (Anleiterin) erstellt.

Es wurden Fotos gemacht und Bilder gemalt. Es wurden auch aus dem Internet gemeinfrei Fotos genommen (seiten 8, 11, 12, 13). Die Rezepte wurden im Aktiv und Passiv (Grammatik) geschrieben.

Das Kochbuchteam: E.B. S.H., G. A., N. Aboajwa, R.M. Froese, A. Z.