

Afghanistan

افغانستان

FRÜHSTÜCK: TOKHUM BONJAN-E-ROOMI -

Eierpfanne mit Öl, Zwiebeln, Tomaten und Koriander
Afghanisches Fladenbrot mit Tee, Milch, Ei und Marmelade

فطور



Rezept für eine Person:

- 2 Eier
- 1 kleine Zwiebel
- 1 große Tomate
- frischer Koriander
- Salz, Pfeffer
- Chilli und Knoblauch nach Belieben

Rezept für Fladenbrot:

- 500 g Mehl
- ½ Tütchen Trockenhefe
- 1 TL Zucker
- 1 TL Salz
- 280 ml Wasser

Zusätzliche Beilage:

- Tee
- 1 Ei
- 150 ml Milch
- 1,5 EL Marmelade

Nährwertangaben (für Frühstück mit 100 g Fladenbrot): 7,3 BE | 8,9 KE | 891 kcal

غذائية قيمة

MITTAGESSEN: QABILI PALAU – Lammfleisch mit Reis, Karotten, Rosinen und Mandeln

غداء



Rezept für eine Person:

- 100 g Lammfleisch
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL neutrales Pflanzenöl
- Salz
- 1 Prise gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
- 1 Prise gemahlener Kardamom
- 1 Prise gemahlener Zimt

- 1 Prise frisch geschroteter oder gemörserter schwarzer Pfeffer
- 80 g Basmatireis
- 70 g Möhren
- 10 g Mandelstifte
- 10 g Rosinen

Nährwertangaben: 5,5 BE | 6,6 KE | 692 kcal

غذائية قيمة

ABENDESSEN: BANDJANI SIYAH - gebratene Auberginen

عشاء



Rezept für eine Person:

- 1 mittelgroße Aubergine
- eine Schale mit kaltem Salzwasser
- Sonnenblumenöl
- frisch gehackte Pfefferminze
- 0,5 TL Pul Biber / Chili-Flocken

Zutaten für die Joghurt-sauce:

- 150 g türkischen Joghurt (10%)
- ½ Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- evtl. etwas Wasser

Zutaten für die Tomaten-sauce:

- 120 g geschälte Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 grüne Peperoni
- Salz
- Sonnenblumenöl

Nährwertangaben: 0,4 BE | 0,5 KE | 510 kcal

غذائية قيمة

Eritrea

ኤርትራያ

Gesünder
unter

7

FRÜHSTÜCK: **GA'AT** – Maisbrei mit scharfer Berbere-Soße und Joghurt

ቁርሲ

**Rezept für eine Person:****Zutaten für den Maisbrei:**

- 1 Tasse Wasser
- 40 g Maismehl
- 1 TL Salz
- 2 EL Butter

Joghurt:

- 200 ml Joghurt oder
200 ml Buttermilch

Füllung:

- 20 g Butter
- 2 TL Berbere

Nährwertangaben: 4 BE | 4,9 KE | 622 kcal

ጸጋኒነብሲ (ሺታሚን)

MITTAGESSEN: **DORO WAT** – Scharfes Curry mit Ei und Hähnchen und Injera (Äthiopisches Sauerteigbrot)

ምሳሕ

**Rezept für eine Person:**

- ½ Zwiebel
- 1 gekochtes Ei
- ½ EL scharfes Paprikapulver bzw. Berbere
- ¼ TL fein gehackter Knoblauch und Ingwer
- ¼ Huhn ohne Haut
- 1 geschälte Tomate
- Salz, Pfeffer
- 15 g Gewürzbutter (Knoblauch, Ingwer, Kreuzkümmel, Oregano und Kardamom) oder Pflanzenöl

Zutaten für Injera:

- 700 g Weizenmehl
- 300 g Maismehl
- 1 Würfel Hefe
- 1 TL Salz
- 2 l lauwarmes Wasser
- 1 l warmes Wasser

Nährwertangaben (für Mittagessen mit 100 g Injera): 5,8 BE | 7,0 KE | 811 kcal

ጸጋኒነብሲ (ሺታሚን)

ABENDESSEN: **KIFTO** – Faschiertes Rindfleisch mit Injera (Äthiopisches Sauerteigbrot)

ድራር

**Rezept für eine Person:**

- 200 g Rindfleisch
- ½ TL roter Pfeffer oder Berbere
- ¼ TL Kardamon
- 1 Prise Salz
- 30 g Gewürzbutter

Zutaten für Injera:

- 700 g Weizenmehl
- 300 g Maismehl
- 1 Würfel Hefe
- 1 TL Salz
- 2 l lauwarmes Wasser
- 1 l warmes Wasser

Nährwertangaben (für Abendessen mit 100 g Injera): 5,8 BE | 7,0 KE | 855 kcal

ጸጋኒነብሲ (ሺታሚን)

Irak

العراق

FRÜHSTÜCK: **KHUBZ** – Arabisches Fladenbrot mit Gemüse, Quark, Tomatenmark und Satah

فطور



Rezept für eine Person:

- 100 g Speisequark
- 1 Prise Paprikapulver
- 1 Prise gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
- Gemüse, z.B. 3 Tomaten, ½ Gurke, 5 Radieschen
- Olivenöl
- 10 Oliven
- Minze (getrocknet)
- 3 EL Satah (arab. Gewürzmischung)
- 1,5 EL Tomatenmark

Zutaten für Fladenbrot:

- 200 g Mehl
- 1 Prise Salz
- 2 TL Kreuzkümmel (Cumin)
- 60 ml Wasser
- 60 ml Milch
- 1 EL Rapsöl

Nährwertangaben (für Frühstück mit 100 g Fladenbrot): 4,5 BE | 5,5 KE | 703 kcal

غذائية قيمة

MITTAGESSEN: **KABSA BIL DAJAJ** – Arabisches Reisgericht mit Hähnchen

غداء



Rezept für eine Person:

- ½ Zwiebel
- 1 Tomate
- ½ Knoblauchzehe
- ½ getrocknete braune Limone
- ⅛ Packung Mandeln
- ⅛ Packung Pinienkerne
- 1 kleine Peperoni
- 125 g Reis
- 1 Prise Safran
- Salz
- 1 Prise Muskat
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Zimtpulver
- 1 Prise Kümmelpulver
- ½ Würfel Hühnerbrühe
- 1 Prise gemahlener Kardamom
- 250 g Hähnchen
- Olivenöl

Nährwertangaben: 8 BE | 9,6 KE | 1.245 kcal

غذائية قيمة

ABENDESSEN: **DOLMA** – gefüllte Weinblätter mit Hackfleisch und Reis

عشاء



Rezept für eine Person:

- 100 g eingelegte oder frische Weinblätter
- ½ kleine Zwiebel
- 60 g Hackfleisch vom Rind oder Kalb
- 50 g Reis
- 5 g Butter, Margarine oder Olivenöl
- ½ TL Tomatenmark
- 1 Prise Salz, Pfeffer
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- ¼ Tomate
- 125 ml kochendes Wasser

Nährwertangaben: 3,1 BE | 3,8 KE | 503 kcal

غذائية قيمة

Syrien

سورية

FRÜHSTÜCK: HUMMUS MIT FLADENBROT

فطور



Rezept für eine Person:

- 20 g getrocknete Kichererbsen
- ¼ Knoblauchzehe
- ½ EL Zitronensaft
- 1 EL Wasser
- ¾ EL Olivenöl
- Salz
- 1 Prise Kreuzkümmel
- ca. ¼ TL Harrissa

Zutaten für ein Fladenbrot:

- 75 g Weißmehl
- ¼ TL Trockenhefe
- ½ EL Olivenöl
- 1 Prise Salz
- ca. 50 ml lauwarmes Wasser
- Mehl zum Auswallen

Nährwertangaben: 6,3 BE | 7,7 KE | 513 kcal

غذائية قيمة

MITTAGESSEN: KIBBEH MIQLIYE – Bulgur-Hackfleisch-Bällchen mit Joghurtsauce

غداء



Rezept für eine Person:

Teig:

- 125 g Lammfleisch oder mageres Rindfleisch
- 125 g Bulgur
- ½ EL Kreuzkümmel
- ¼ EL Salz
- ½ EL Zimt
- ¾ EL Paprikapulver edelsüß

Füllung:

- 250 g Hackfleisch
- ½ Zwiebel
- 1 Prise Salz, Pfeffer
- 1 Prise Zimt
- Pinienkerne und gehackte Walnüsse
- ½ EL Granatapfel-Sirup

Joghurtsauce:

- 60 g Naturjoghurt
- ½ Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer
- Pfefferminze

Nährwertangaben: 7 BE | 8,5 KE | 1.461 kcal

غذائية قيمة

ABENDESSEN: HALLOUMI MIT BULGURSALAT

عشاء



Rezept für eine Person:

- 125 g Halloumi
- 1 Prise Kreuzkümmel
- ¼ Schalotte
- 3 EL Olivenöl
- 40 g Bulgur
- 60 ml Gemüsefond
- ¼ Dose Kichererbsen
- ½ Paprikaschote

- 125 g Zucchini
- 1 Prise gemahlener Bockshornklee
- Öl für das Backblech
- Salz, Pfeffer
- 20 g geröstete Pistazien
- ¼ Zitrone
- 1 TL Zucker

Nährwertangaben: 4,2 BE | 5,1 KE | 1.151 kcal

غذائية قيمة

Deutschland

ألمانيا

FRÜHSTÜCK: SÜSSES FRÜHSTÜCK

فطور



Rezept für eine Person:

- 60 g Laugenbrötchen
- 100 g Scheiben Bauernbrot
- 15 g Butter oder Margarine
- 25 g vegetarischer Brotaufstrich
- 2 TL Honig
- 2 TL Erdbeermarmelade
- 150 g Pfirsich
- 250 g Erdbeeren

Nährwertangaben: 9,4 BE | 11,3 KE | 504 kcal

غذائية قيمة

MITTAGESSEN: GULASCH MIT NUDELN

غداء



Rezept für zwei Personen:

- 4 Zwiebeln
- 2 grüne Paprikaschoten
- 2 rote Paprikaschoten
- 300 g mageres Schweinefleisch, z. B. aus der Schulter
- 1 EL Sonnenblumenkernöl
- 400 – 600 ml Wasser
- 2 TL gekörnte Gemüsebrühe
- 80 g trockene Spiralnudeln
- 1 l Wasser
- Jodsalz
- 2 TL Paprikapulver
- 4 EL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer

Nährwertangaben (pro Portion): 2,4 BE | 2,9 KE | 550 kcal

غذائية قيمة

ABENDESSEN: BAUERN-OMELETTE

عشاء



Rezept für zwei Personen:

- 4 Tomaten
- ½ Bund Schnittlauch, frisch oder tiefgekühlt
- 160 g gekochte Kartoffeln vom Vortag (ca. 2 Stück)
- 2 Scheiben gekochter Schinken
- 1 EL Rapsöl
- 2 Eier
- 50 ml fettarme Milch
- etwas gekörnte Gemüsebrühe

Nährwertangaben (pro Portion): 1 BE | 1,2 KE | 305 kcal

غذائية قيمة