

DIE TRÖSCH KOCH-REISE

Kulinarische Begegnungen

Für mich bedeutet Kochen Liebe.
Ich koche gerne arabische und afrikanische
Gerichte und entdecke auch mit Freude
Rezepte aus anderen Ländern.

Ich finde, dass Essen Menschen verbindet.
Wenn ein Gericht mit Liebe zubereitet
wird, ist es für mich ein
besonderes Geschenk
an die Menschen,
die ich gern habe.

Amani aus Ägypten



unterstützt durch



Ägyptische Mashi

Zutaten für 4-6 Portionen

600g Gemüse - gewaschen & ausgehöhlt

600g Kartoffeln - gewaschen & ausgehöhlt

300g Reis - Rund- oder Langkornreis

250g Rinderhackfleisch - optional

2-3 Tomaten - frisch gehackt oder 1 Dose

1 Zwiebel & 2 Knoblauch - fein gehackt

frische Petersilie & Dill - fein geschnitten

Salz, Pfeffer & Kreuzkümmel

Rinder- und Hühnerbrühe - gemischt

Tomatenmark - oder Tomatensauce

Füllung Den Reis waschen und mit dem Hackfleisch (falls verwendet) und allen Zutaten bis und mit Gewürze in einer Schüssel roh vermengen. 3h im Kühlschrank ziehen lassen.

Ausgehöhlte Gemüse und Kartoffeln bis zu zwei Dritteln füllen, da der Reis beim Kochen quillt.

Kochen Die gefüllten Stücke dicht an dicht von aussen nach innen in einen Topf stellen. Mit der Brühe und etwas Tomatenmark übergießen. Bei mittlerer Hitze ca. 40 - 50 Minuten köcheln lassen, bis der Reis gar ist.

Joghurtsalat

Zutaten für 4-6 Portionen

150g Griechischer Joghurt

1 Gurke

1 TL Zitronensaft

1 EL Olivenöl

Salz - bei Bedarf auch Pfeffer

Die Gurke fein reiben und direkt mit Joghurt vermischt. Anschliessend Salz, Zitronensaft und Olivenöl hinzufügen. Alles gut verrühren.

Süsskartoffeln mit Ashta

Zutaten für 4-6 Portionen

500g Süsskartoffeln

1-2 Dosen Ashta arabische Sahne - z.B.

Kaymak

Nüsse, Pistazien, Honig, Datteln - optional

Die Süsskartoffeln waschen, weich kochen, danach schälen und direkt mit einer Gabel zerdrücken. Noch lauwarm mit Ashta vermengen und kühl stellen (ca. 2-3h).

Optional: etwas Honig, Dattelsirup, Nüsse oder andere Toppings darüber geben. Geniessen!

Notizen