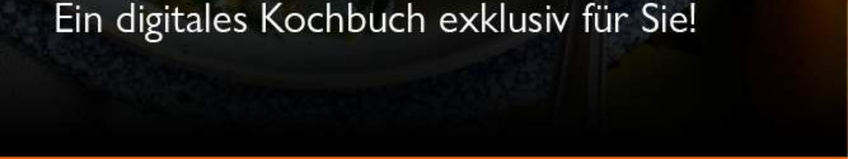
World Vision

Für Kinder. Für die Zukunft.

# Feinste Rezepte aus aller Welt



Ein digitales Kochbuch exklusiv für Sie!

## Mehr als nur Mahlzeiten!

Gibt es etwas schöneres, als mit lieben Menschen an einem Tisch beisammen zu sitzen und feine, selbstgekochte Köstlichkeiten zu teilen? Für mich nicht! In diesen Zeiten ist es mir wichtig, dass zumindest das Essen nicht nur der Stärkung dient, sondern immer auch ein Erlebnis bleibt. Durch unsere Arbeit bei World Vision haben wir die Möglichkeit, in viele Kochtöpfe auf der ganzen Welt zu schauen und diese positiven Erlebnisse möchte ich mit Ihnen teilen. In diesem Rezeptbooklet finden Sie renommierte Köche mit acht Mahlzeiten inspiriert aus den Einsatzgebieten von World Vision. Schauen Sie herein und kochen Sie sich zum Beispiel nach Vietnam, Kolumbien oder Ruanda.

**Dr. Ursula Chavez-Zander**

Regionalreferentin

# Unsere Rezepte

## Hauptgerichte

1

### Geschmorte Okra mit grünen Bohnen & Mais

Brasilien

2

### Vietnamesisches gelbes Curry

Vietnam

3

### Maistortillas mit Rührei & Gemüse

Kolumbien

4

### Spalt-Kichererbsen-Linsen Khichidi

Indien

## Beilagen

5

### Mujaddara

Syrien

6

## Imvungure

Ruanda

7

## Kwati-Suppe

Nepal

8

## Einfache Linsen-, Kürbis- & Grünkohlsuppe

Nordamerika

# GESCHMORTE OKRA MIT GRÜNEN BOHNEN & MAIS

## Brasilien

## Patricia Nunes

Chef

"Okra versetzt mich zurück in das Alter von 6 Jahren. Zurück nach Minas Gerais, südöstlich von Brasilien. Es erinnert mich an meine Neugierde und Momente mit meiner Oma und meiner Mutter, die mein Lieblingsgericht zubereiteten – geschmorte Okra. Ich liebe diesen Geruch."

# Zutaten

| | |
|---|---|
| **15g** | Schmalz oder Kokosnussöl |
| **1** | mittelgroße gelbe Zwiebel |
| **3** | mittelgroße Knoblauchzehen |
| **100g** | grüne Bohnen |
| **250g** | Okra |
| **2** | Maiskolben |
| **15g** | frische Petersilie |
| | Salz und Pfeffer |

# Zubereitung

1. Schälen und würfeln Sie die Zwiebel und erwärmen Sie das Öl bzw. den Schmalz leicht in einem mittelgroßen Topf. Geben Sie anschließend die Zwiebel mit einer Prise Salz hinzu und braten Sie diese, bis sie glasig ist. Hacken Sie den Knoblauch und anschließend die Petersilie und Chilischote.

2. Waschen Sie das restliche Gemüse. Stellen Sie den Maiskolben auf ein Schneidebrett und schneiden Sie mit einem Messer alle Körner ab. Schneiden Sie die Okra in 1 cm- und die grünen Bohnen in 2-3 cm-große Stücke.

3. Geben Sie die grünen Bohnen und den Knoblauch in einen Kochtopf und lassen Sie diese für 5 Minuten leicht köcheln. Fügen Sie anschließend die Okra und den Mais hinzu. Vorsichtig, aber gründlich umrühren, dann abdecken und weitere 5 Minuten bei schwacher Hitze kochen.

4. Sobald es im Topf leicht köchelt, fügen Sie 1 TL Salz hinzu. Noch einmal vorsichtig aber gründlich umrühren, dann den Topf von Zeit zu Zeit leicht rütteln und weitere 10 Minuten köcheln lassen.

5. Das Gemüse sollte insgesamt etwa 20 Minuten in seiner eigenen Flüssigkeit

langsam kochen. Schmecken Sie dieses ab, und stellen Sie sicher, dass es zart und durchgegart ist. In diesem Rezept wird die Okra schleimig sein. Sollten Sie diese Textur nicht mögen, lesen Sie unten die Anmerkungen des Küchenchefs.

6. Nachdem das Gemüse die optimale Garstufe erreicht hat, kann es eine Weile stehen bleiben. Sobald Sie das Gericht servieren möchten, können Sie das Gemüse erwärmen, wobei es nicht kochend heiß sein muss. Mischen Sie abschließend den gehackten Chili, die Petersilie und alle anderen Gewürze nach Belieben unter.

**Tipp:** Wenn Sie die "schleimige" Konsistenz der gekochten Okraschoten nicht mögen, weichen Sie diese vor dem Kochen eine halbe Stunde in Essig ein. Daraufhin spülen Sie diese ab und tupfen sie trocken. Schließlich können Sie die Okra bei sehr hoher Hitze vorkochen, indem Sie diese sautieren, braten, blanchieren oder grillen. Fügen Sie dann die gekochte Okra zu Ihrem Rezept hinzu.

***Desfrute de sua refeição!***

*[GUTEN APPETIT!]*

2

# VIETNAMESISCHES GELBES CURRY

## Vietnam

**Peggy Chan**

Chef

"Dieses Gericht ist eine echte Kindheitserinnerung. Als ich das Gericht zum ersten Mal nachkochte, so wie ich es von meiner Mutter gelernt hatte, verletzte ich mich beim Abtrennen der Flügel mit dem Hackbeil und landete mit ein paar Stichen und einem verbundenen Daumen im Krankenhaus. Diese pflanzliche Version des Gerichts soll helfen, solche Unfälle zu vermeiden!"

## Zutaten

### Für das Curry

| | |
|---|---|
| **250g** | Tempeh oder Tofu |
| **2** | Kartoffeln, geschält und gewürfelt |
| **1** | große Karotte, geschält und gewürfelt |
| **1** | Aubergine, gewürfelt |
| **200g** | Brokkoli-Röschen |
| **½** | Zwiebel, gewürfelt |
| **200ml** | Kokosmilch |
| **100ml** | Wasser |
| **12g** | Kokosblütenzucker |
| **40g** | Kokosöl |
| | Salz und Pfeffer zum Abschmecken |

### Für die Marinade

| | |
|---|---|
| **10cm** | Ingwer, geschält und fein gewürfelt |
| **2** | Zitronengras-Stangen, in dünne Scheiben geschnitten |
| **1** | Esslöffel Chilipulver |
| **1½ EL** | Kurkuma Pulver |
| **1 EL** | Tamarindensaft |
| **1 TL** | Meersalz |
| **2 TL** | Kokosblütenzucker |

### Beilage

Brauner Kurzkornreis

## Zubereitung

1. Zerstoßen Sie mit Mörser und Stößel (oder einem Hochleistungsmixer) den Ingwer, das Zitronengras-Chili, den Kurkuma und das Salz zusammen, bis eine Paste entsteht. Fügen Sie den Tamarindensaft und die 2 Teelöffel Kokosblütenzucker zum Verdünnen hinzu.

2. Marinieren Sie den Tempeh- oder Tofuwürfel mit der Paste und lassen Sie ihn zugedeckt für mindestens 30 Minuten ziehen.

3. Erhitzen Sie 1 Esslöffel Öl in einer Grillpfanne. Geben Sie den Tofu oder das

Tempeh hinein und braten diesen 4 Minuten goldbraun an. Alternativ können Sie den Tofu bzw. das Tempeh in einer Sauteuse anbraten. Bewahren Sie anschließend die Marinade aus Schritt 2 auf.

4. Erhitzen Sie das restliche Öl in einem tiefen Topf und geben Sie die Marinade aus Schritt 2 hinzu. Braten Sie diese bei niedriger bis mittlerer Hitze 4 Minuten lang an, bis sie braun und duftend ist.

5. Geben Sie die Zwiebeln und Auberginen hinzu und braten Sie diese unter Rühren bei mittlerer Hitze für 4 Minuten an.

6. Geben Sie die Kartoffeln, Karotten und

den angebratenen Tofu bzw. Tempeh hinzu. Lassen Sie die Mischung weitere 5 Minuten kochen und rühren diese ab und zu um, damit das Gemüse gleichmäßig gart.

7. Löschen Sie das Gemüse mit der Kokosmilch ab und rühren Sie es vorsichtig um.

8. Fügen Sie das Wasser hinzu und bringen Sie es zum Kochen. Reduzieren Sie die Hitze und lassen Sie das Gemüse abgedeckt für 30 Minuten köcheln, bis die Karotten und Kartoffeln durchgekocht sind.

9. Rühren Sie die 1½ EL Kokosblütenzucker ein und schmecken Sie zusätzlich

mit Salz und Pfeffer ab.

10. Geben Sie die Brokkoli-Röschen zum Curry hinzu. Decken Sie den Topf mit einem Deckel ab und dünsten Sie das Gericht für weitere 3 Minuten.

11. Servieren Sie das Curry mit gedämpftem braunem Kurzkornreis.

**Ăn ngon miêng nhé!**

*[GUTEN APPETIT!]*

# MAISTORTILLAS MIT RÜHREI & GEMÜSE

## Kolumbien

**Natalia Restrepo**

Chef

"Meine Familie stammt aus einer kleinen, ländlichen Stadt namens Jerico in Kolumbien. Als Kind habe ich gelernt, wie man Getreide, Gemüse und Obst anbaut und erntet. Diese Mahlzeit erinnert mich an die enge Verbundenheit mit den lokalen Zutaten und das Frühstücken mit meiner Familie. Dieses Gericht schmeckt für mich nach der Landschaft Kolumbiens und nach hausgemachtem Essen."

## Zutaten

**250g** getrockneter,

| | |
|---|---|
| | gedroschener Mais |
| | zum Abschmecken |
| **4** | Eier |
| **1** | reife Tomate |
| **1** | Zwiebel |
| **1** | kleiner Bund Koriander |
| **1** | mittlerer Bund Frühlingszwiebeln "cebolla junca" |
| **½TL** | gemahlener Kreuzkümmel |
| **½TL** | Achiote "anatto" |
| **20g** | Butter |
| | Salz und Pfeffer |

## Zubereitung

1. Kochen Sie den Mais für die Tortillas bis er weich ist und mahlen Sie diesen dann zu einer formbaren Textur.

2. Formen Sie den Teig zu Scheiben. Drücken Sie diese entweder mit der Hand oder zwei flachen Oberflächen flach.

3. Sobald Ihre Maistortillas fertig sind, braten Sie diese in einer flachen Pfanne an, bis sie goldbraun und knusprig sind.

4. Für das Rührei erhitzen Sie die Butter in

einer Pfanne und geben das gesamte Gemüse hinzu. Mit Salz, Kreuzkümmel und Achiote (Annatto) würzen und kochen, bis eine aromatische und cremige Sauce entsteht.

5. Geben Sie die Eier hinzu und mischen Sie diese gründlich in die Sauce. Braten Sie die Eier, bis diese saftig und cremig sind. Servieren Sie die Eier zusammen mit den Maistortillas.

## *Disfrute de su comida!*

*[GUTEN APPETIT!]*

# SPALT-KICHER-ERBSEN-LINSEN KHICHIDI

## Indien

# Megha Kohli

Chef

"Channe ki dal ki Khichdi ist eines der ältesten Rezepte meiner Familie und wird seit mehr als 100 Jahren von Generation zu Generation weitergegeben. Meine Mutter hat mir beigebracht, wie man es kocht. Sie hat es wiederum von meiner Dadi (Großmutter väterlicherseits) gelernt. Channe ki dal ki Khichdi passt super zu besonderen Anlässen und Festen. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Zubereiten. Für mich ist dieses Gericht echtes Soulfood."

# Zutaten

| | |
|---|---|
| **250g** | Ghee (Indisches Butterschmalz) |
| **1½TL** | Knoblauchpaste |
| **10** | Schwarze Pfefferkörner |
| **6** | Nelken |
| **3** | Lorbeerblätter |
| **2** | schwarze Kardamomschoten |
| **2** | Zimtstangen |
| **2** | gehackte Zwiebeln |
| **3** | gehackte grüne Chilis |
| **225g** | Channa Dal (halb |

| | |
|---|---|
| | geschälte Kichererbsen) |
| **300g** | Reis |
| **1½TL** | rotes Chilipulver |
| **2TL** | Kreuzkümmelpulver |
| **720ml** | Wasser |
| | Salz zum Abschmecken |

## Zubereitung

1. Erhitzen Sie das Ghee in einem Schnellkochtopf und braten Sie anschließend die Knoblauchpaste an.

2. Fügen Sie alle Gewürze hinzu und braten Sie diese ebenfalls an. Fügen Sie die gehackte Zwiebel und die grünen Chilis hinzu und braten Sie diese an, bis die Zwiebel glasig wird.

3. Fügen Sie das Channa dal hinzu und braten Sie es 3 Minuten lang an.

4. Fügen Sie nun den Reis, die pulverisierten Masalas (den Gewürzmix) und das Salz hinzu.

5. Fügen Sie das Wasser hinzu.

6. Schließen Sie den Schnellkochtopf und kochen Sie die Zutaten auf größter

Hitzestufe, bis der Dampfkochtopf zum zweiten Mal zu pfeifen beginnt.

7. Nach dem zweiten Pfiff die Hitze reduzieren und bis zum dritten Pfiff kochen lassen.

8. Schalten Sie den Herd nach dem 3. Pfiff ab und öffnen Sie den Kocher nach 5-minütiger Pause.

9. Servieren Sie das Gericht mit Quark, Raita (ein indisches Gericht auf Joghurtbasis), Achaar (indische Kombination aus Früchten und Gemüse) oder einem beliebigen Curry.

# अपने भोजन का आनंद लें
# *[Apane bhojan ka aanand len]*
## [GUTEN APPETIT]

5

# MUJADDARA
## **Syrien**

## Bashar

Geflüchtete Hausfrau und Mutter

In ihrer Heimat Syrien kochte Bashar das Linsen-Reis-Gericht Mujaddara zweimal wöchentlich für ihre Familie. Seit 2012 lebt Bashar mit ihrem Mann und ihren fünf Kindern als Geflüchtete in Jordanien. Mujaddara ist deshalb mehr als ein Essen für sie, das Gericht ist ein Stück Heimat. Bashar: "Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit."

World Vision unterstützt seit Ausbruch des Krieges in Syrien Millionen syrischer Kinder und ihre Familien mit humanitärer Hilfe.

## Zutaten

| | |
|---|---|
| **150g** | Linsen |
| **160g** | Bulgur |
| **1** | Zwiebel |
| **1200ml** | Wasser |
| **1TL** | Salz |
| | Olivenöl |

## Zubereitung

1. Spülen Sie die Linsen gründlich ab.
2. Kochen Sie das Wasser auf dem Herd und geben Sie anschließend die Linsen hinzu.
3. Fügen Sie den Bulgur zu den Linsen hinzu, bevor diese vollständig gekocht sind.
4. Fügen Sie das Salz und das Olivenöl hinzu und warten Sie, bis die Mischung gekocht ist.

5. Schneiden Sie einige Zwiebeln in Scheiben und braten Sie diese in einer Pfanne an, bis sie knusprig und braun werden.

6. Das gebratene Öl über die Linsen-Bulgur-Mischung träufeln und dann auf einem Teller anrichten.

7. Mit den gebratenen Zwiebeln dekorieren.

شهية طيبة

*[shahiat tayiba]*

*[GUTEN APPETIT!]*

# IMVUNGURE

## Ruanda

**Elvis Gakuba**

Programm Manager Sight and Life

Imvungure ist ein traditionelles ruandisches Rezept mit Mais.

In den letzten Jahren hat World Vision in Zusammenarbeit mit den Organisationen Royal DSM und Sight and Life sowie dem Lebensmittelhersteller Africa Improved Foods die ruandische Maisproduktion ganzheitlich und nachhaltig umstrukturiert. Mit Erfolg: Die lokalen Bauern verdienen mehr an ihren Ernten, es wird weniger Abfall produziert, die Produktionsstätten sind klimaresistenter und die Preise für die Verbraucher konnten reduziert werden.

## Zutaten

| | |
|---|---|
| **300g** | Trockenmais |
| **200g** | Bohnen |
| | Salz |
| | Öl zum anbraten |
| | Zwiebeln |

## Zubereitung

1. Mischen Sie den Mais und die Bohnen in sehr heißem Wasser und lassen Sie das

Gemisch für 2 Stunden kochen.

2. Beginnen Sie anschließend, die Zwiebeln im Öl zu braten, bis diese eine goldbräunliche Farbe annehmen. Nehmen Sie die gut gekochte Mischung aus Mais und Bohnen und geben Sie diese zu den gebratenen Zwiebeln.

3. Mischen Sie die Zwiebeln und die Bohnen-Mais-Mischung gut miteinander und servieren Sie diese.

***Furahia mlo wako!***

*(Suaheli)*

***Ishimire ibyo kurya byawe!***

*(Kinyarwanda)*

7

# KWATI SUPPE

## Nepal

**Suraj Pradhan**
Chef

"Kwati ist ein traditioneller bunter Eintopf mit neun Arten gekeimter Bohnen, der von den gebürtigen Newar-Nomaden des Kathmandu-Tals erfunden wurde. *Kwa* heißt *heiß* und *Ti Suppe* auf Newari. Kwati gilt als Delikatesse und wahres Super-Food, der sogar Erkältungen und Husten heilen und das beste Essen für schwangere Frauen sein soll."

## Zutaten

| | |
|---|---|
| **400g** | getrocknete Bohnen (Mix aus Kidneybohnen, Schwarzaugenbohnen, Kichererbsen, Sojabohnen, Mungbohnen, grünen Bohnen, schwarzen Bohnen und weißen Bohnen) |
| **1** | Lorbeerblatt |
| **1TL** | Liebstöckelsamen |

| | |
|---|---|
| | (jwano) |
| **1TL** | Fenchelsamen |
| **1TL** | Senfsamen |
| **½EL** | Kreuzkümmelpulver |
| **½EL** | Korianderpulver |
| **2** | Knoblauchzehen, gehackt |
| **½EL** | Ingwer, gehackt |
| **2** | frische rote Chilis, fein gehackt |
| **½TL** | Kurkuma |
| **1TL** | frischer grüner Pfeffer |
| **2** | Tomaten, gehackt |
| **1L** | Gemüsebrühe oder Wasser |
| **3EL** | Senföl |
| **½** | Bund frischer |

½ Bund frischer
Koriander,
fein gehackt
Salz zum
Abschmecken

## Zubereitung

1. Weichen Sie die Bohnen in einer großen Schüssel für 4 bis 5 Nächte ein. Gießen Sie das Wasser ab.

2. Erhitzen Sie das Öl in einem Schnellkochtopf und fügen Sie Lorbeerblatt, Senfkörner, Fenchelsamen und Liebstöckelsamen hinzu. Sobald die Samen an-

fangen zu kochen, fügen Sie den Ingwer und Knoblauch hinzu und braten diese 3-4 Minuten lang an.

3. Fügen Sie die Bohnen, das Kreuzkümmelpulver, Chili, Kurkuma, Korianderpulver, gemahlenen Pfeffer und Salz hinzu. Mischen Sie alles gut und braten Sie es 5 Minuten lang an, bis die Bohnen einheitlich gewürzt sind.

4. Fügen Sie die gehackten Tomaten hinzu und braten Sie die Zutaten weitere 2-3 Minuten an. Geben Sie anschließend die Brühe oder das Wasser in den Kocher und kochen Sie das Ganze für 20-25 Minuten.

5. Lassen Sie den Dampf ab und prüfen Sie, ob die Bohnen gar sind. Zu diesem Zeitpunkt wird das meiste Wasser verdampft sein. Fügen Sie bei Bedarf weitere Brühen hinzu und kochen Sie das Ganze, bis die Bohnen nach einigen Minuten die gewünschte Konsistenz erreicht haben.

6. Mit dem gehackten frischen Koriander verfeinern und heiß servieren.

**तपाईँको भोजनको मज्जा लिनुहोस्**

***Tapāʻīmkō bhōjanakō majjā linuhōs!***

[GUTEN APPETIT!]

8

# EINFACHE LINSEN-, KÜRBIS- & GRÜNKOHLSUPPE

## Nordamerika

## Aimee Wimbush-Bourque

Chef

"In unserem Garten gab es im Herbst immer reichlich Winterkürbisse und Grünkohl. Meine Mutter kochte daraus regelmäßig ein schnelles Abendessen für unsere sechsköpfige Familie. Die Suppe ist sehr nahrhaft und erschwinglich. Jetzt koche ich dieses Gericht auch für meine Familie und möchte das Rezept heute auch an Sie weitergeben."

## Zutaten

| | |
|---|---|
| **2EL** | Olivenöl |
| **1** | mittelgrosse Zwiebel, gewürfelt |
| **2** | Knoblauchzehen, gehackt |
| **500g** | roher Kürbis oder Winter Kürbis, geschält, entkernt und in ca. 2-3 cm grosse Stücke |
| **2TL** | geschnitten |
| **1L** | frische Thymianblätter |
| **120g** | Gemüsebouillon |

| | |
|---|---|
| | getrocknete du Puy Linsen oder braune Linsen |
| **1½TL** | feines Meersalz |
| **½TL** | frisch gemahlener schwarzer Pfeffer |
| **400g** | geschredderter Grünkohl |
| **1EL** | Rotweinessig |
| | Pekannüsse zum Garnieren |

## Zubereitung

1. Erhitzen Sie das Olivenöl in einem großen Topf vorsichtig bei mittlerer Hitze. Fügen Sie die gewürfelte Zwiebel hinzu und braten Sie diese unter gelegentlichem Rühren 2 Minuten lang an. Fügen Sie den Knoblauch hinzu und kochen Sie alles zusammen eine weitere Minute.

2. Geben Sie den gewürfelten Kürbis und die Thymianblätter hinzu. Kochen Sie die Mischung mit der Zwiebel eine Minute lang und geben Sie anschließend die Gemüsebrühe dazu

3. Spülen Sie die Linsen in einem feinen Sieb unter fließendem kaltem Wasser ab und geben Sie diese in einen Topf.

Würzen Sie nach Belieben mit Salz und Pfeffer. Bringen Sie bei großer Hitze die Suppe zum Kochen und reduzieren Sie anschließend die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe.

4. Lassen Sie die Suppe für 25-30 Minuten köcheln, bis der Kürbis weich und die Linsen gar sind.

5. Fügen Sie den gesamten Grünkohl hinzu und rühren Sie diesen gut um, sodass er in der Brühe untergeht. Gießen Sie den Essig hinzu und kochen Sie die Suppe noch ein bis zwei Minuten, bis der Grünkohl aufgeweicht ist. Schmecken Sie die Suppe ab und würzen Sie nach Belieben

nach.

6. Servieren Sie die Suppe heiß und garnieren Sie diese mit den Pekannüssen.

***Enjoy your meal!***

*[GUTEN APPETIT!]*

# Konnten wir Sie zum Kochen

# inspirieren?

Jetzt bin ich neugierig, ob und welches Rezept Sie ausprobiert haben. Und vor allem, wen Sie eingeladen und welches Feedback Sie von Ihren Gästen erhalten haben? Es würde mich sehr freuen, von Ihnen und Ihren Koch-Erlebnissen zu hören. Entweder über unsere Social Media-Kanäle oder direkt per E-Mail an mich:
**ursula@worldvision.de**

Herzliche Grüße

# Dr. Ursula Chavez-Zander

Regionalreferentin

World Vision®

*Für Kinder. Für die Zukunft.*

**www.worldvision.de**