



Handball WM Kochbuch 2023
von [Köche-Nord.de](https://köche-nord.de)



Imprint:

V. i. S. d. P.: Marcus Petersen-Clausen, Kirchweg 2, 30900 Mellendorf/Wedemark (DE) - Tel.: +49 179 6162 178

Dieses Dokument ist lizenziert unter Creative Common Lizenz BY-SA 3.0.

(c) 2022 Marcus Petersen-Clausen

(c) 2022 Köche-Nord.de

Vorwort:

Sehr geehrte User von [Köche-Nord.de](https://köche-nord.de)!

Da ich seit der Kindheit ein Handballfan bin war es schon immer ein Traum von mir ein kostenloses Kochbuch für Handballfans zu schreiben und das PDF-Buch online zu stellen. Kostenlos ist das Kochbuch natürlich weil ich mir nicht vorstellen kann das der DHB sich für die Arche, den weissen Ring (für beide Organisation mache ich in diesem PDF-Buch unbezahlte Werbung) oder für FAIR PLAY (wes mir als ehemaliger Handballspieler am herzen liegt) Werbung machen möchte. Außerdem möchte ich das mein Werk möglichst viele Sportfans erreicht. Mit dieser Aktion versuche ich auch Sie auf die kommende Handball WM aufmerksam zu machen die **vom 12. -29. Januar 2023 in Polen und Schweden** ausgetragen wird!

Zum einen finden Sie in diesem Werk natürlich zu jedem Teilnehmerland ein veganes Kochrezept, zum anderem habe ich auch einige Informationen über die Mannschaften herausgesucht.

Ich würde mich freuen wenn Sie sich an diesem kostenlosem PDF-Buch **(das Sie übrigens gerne zum Selbstkostenpreis verteilen dürfen)** erfreuen können und vielleicht auch die kommende WM mit uns verfolgen würden.

Freundliche Grüße
 Marcus Petersen-Clausen
www.köche-nord.de

P.s. Marcus Petersen-Clausen hat nichts mit den verlinkten Internetseiten vom weissen-Ring oder der Arche zu tun, das ist nur unbezahlte Werbung!



Steingärten...
 Hässlich, trostlos,
 und egoistisch
 gedacht...
 eben von
 Menschenhand
 gemacht.

Inhalt:**GRUPPE A**

Montenegro Seite: 28
Iran Seite: 39-40
Spanien Seite: 08-09
Chile Seite: 47-48

GRUPPE B

Polen Seite: 04-04
Slowenien Seite: 69
Frankreich Seite: 10-11
Saudi-Arabien Seite: 37-38

GRUPPE C

Schweden Seite: 06-07
Brasilien Seite: 43-44
Kap Verde Seite: 55-57
Uruguay Seite: 49-51

GRUPPE D

Südkorea Seite: 41-42
Portugal Seite: 26-27
Island Seite: 21-22
Ungarn Seite: 16-17

GRUPPE E

Katar Seite: 32-33
Serbien Seite: 20
Deutschland Seite: 23-24
Algerien Seite: 63-64

GRUPPE F

Argentinien Seite: 45-46
Norwegen Seite: 12-13
Niederlande Seite: 68-69
Nordmazedonien Seite: 30-31

GRUPPE G

Marokko Seite: 60-61
Ägypten Seite: 53-54
Kroatien Seite: 18-19
USA Seite: 64-66

GRUPPE H

Tunesien Seite: 62-63
Dänemark Seite: 03
Bahrain Seite: 34-36
Belgien Seite: 14-15

3 Musiktipp für die WM

Billy Idol - Cage

<https://youtu.be/OHndHseXKQU>

Die Ärzte "Unrockbar"

<https://youtu.be/qhj9yQ3QyRo>

Die Toten Hosen - Willis tiefer Fall

<https://youtu.be/j4Cko425wb0>

Europa:

Dänemark (Titelverteidiger)



Pfeffernüsse

Menge: 1 Portion

250 Gramm weißes Mehl, gesiebt, 175 Gramm Margarine

150 Gramm braunen Zucker, 1 Paket Vanillezucker

1 Teelöffel Kakaopulver,

1/2 Teelöffel Pfeffer, weißer, frisch aus der Mühle

1 Teelöffel Zimtpulver, 1 Prise Muskat

nach eigenem Belieben Kuchenglasur (Schokoglasur oder Zuckerguss)

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie, etwas Backpapier

Geben Sie alle Zutaten in eine Schüssel, verkneten Sie sie zu einem geschmeidigen Teig, decken Sie die Schüssel mit der Folie ab und stellen Sie diesen etwa 30 Minuten im Kühlschrank kühl.

Danach rollen Sie den Teig zu Würsten und schneiden etwa 1 Zentimeter dicke Scheiben mit einem großen Küchenmesser ab.

Nun belegen Sie ein Backblech mit dem Backpapier, legen die Würstchen darauf und backen sie etwa 10 Minuten bei 175 Grad Celsius im Backofen.

Anschließend hohlen Sie das Backblech aus dem Ofen und überziehen das Gebäck nach dem Auskühlen nach eigenem Belieben mit einer Schokoladenglasur.

Über Dänemark:

Hauptstadt: Kopenhagen

Einwohnerzahl: 5,831 Millionen (2020)

Amtssprache: Dänisch

Bestes WM-Ergebnis: Olympiasieger 2016

Nationaltrainer: Nikolaj Bredahl Jacobsen

Alles über die Nationalmannschaft: https://de.wikipedia.org/wiki/D%C3%A4nische_M%C3%A4nner-Handballnationalmannschaft

(unbezahlte Werbung)

Der Handball:

Name der ersten Liga: Håndboldligaen

Rekordmeister: KIF Kolding (14 Titel)

Aktueller Meister: Gudme Oure Gudbjerg

Håndbold (GOG)

WM-Teilnahmen: 22

Alles über die Frauen Nationalmannschaft: https://de.wikipedia.org/wiki/D%C3%A4nische_Frauen-Handballnationalmannschaft

(unbezahlte Werbung)

Unbezahlte Werbung für die Arche:

Die Arche betreibt Freizeiteinrichtungen und Schulbetreuung für sozial benachteiligte Kinder in verschiedenen deutschen Städten. Mit dem Ziel, Kinder stark zu machen, gestaltet die Arche Freizeitangebote und Feriencamps, Hausaufgabenbetreuung, Mittagstische und Lernförderung. **Link:** <https://www.kinderprojekt-arche.de>

Europa:

Polen (Gastgeber)



Rote Bete süß - sauer

Menge: 1 Portion

5 1/2 Kilogramm Rote Bete oder Ringelbete

75 Gramm Tafelsalz

250 Milliliter Essig, 5%

3 Esslöffel braunen Zucker

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

ein Leinentuch

Spülen Sie die Bete mit kaltem Wasser ab, geben Sie sie in einen Kochtopf mit Wasser und kochen Sie die Rote Bete oder die Ringelbete in etwa 60 Minuten bei mittlerer Hitze weich. Dann gießen Sie das Wasser ab, schrecken die Bete mit kaltem Wasser ab (damit das Rübe nicht weiter gart und Sie sich beim Schälen nicht die Finger verbrennen). Nun Schälen Sie die Bete mit einem Sparschäler oder einem großen Küchenmesser (bitten nicht mit einem Messer mit Wellenschliff: Ein Messer mit Wellenschliff würde das Fleisch der Roten Beten stark verletzen. Der Saft würde austreten und alles rot einfärben). Dann schneiden Sie die Bete mit dem großen Küchenmesser in gleichgroße Scheiben (oder reiben sie auf einer Küchenreibe) und geben sie in eine große Schüssel.

Unbezahlte Werbung für den weißen Ring:

Weisser Ring ist eine in mehreren Ländern Europas tätige, jeweils eigenständige Hilfsorganisation für Kriminalitätsoffer und ihre Familien. Der WEISSE RING erhielt 2010 von der Bundesnetzagentur die Zuteilung für die Rufnummer 116 006.

Link: <https://www.weisser-ring.de>

Europa:

Polen (Gastgeber)



Fortsetzung: Rote Bete süß - sauer

Anschließend fügen Sie das Tafelsalz, den braunen Zucker und den Essig hinzu und vermischen die Zutaten gut. Danach füllen Sie die Rübe in gereinigte Gläser und schließen die Gläser mit der Folie und einem Schraubdeckel.

Jetzt geben Sie die Gläser in einen hohen Kochtopf mit Leinentuch am Boden und füllen den Topf mit Wasser, so dass die Gläser bis zu 1/4 ihrer Höhe bedeckt sind. Anschließend decken Sie den Kochtopf mit einem Deckel zu und lassen die Rübe etwa 30 Minuten ab Kochen des Wassers sterilisieren.

Nach der Kochzeit nehmen Sie die Gläser bitte erst wenn der Topf abgekühlt ist raus und kontrollieren einzeln ob der Glasdeckel eingezogen hat. Danach sind die Gläser fertig und können in Keller oder kalten und dunklen Raum abgestellt werden.

Unser Tipp:

Die Rote Bete Süß - Sauer schmeckt natürlich kalt, aber auch warm als Beilage zu Kartoffeln.

Über Polen:

Hauptstadt: Warschau

Einwohnerzahl: 37,95 Millionen (2020)

Amtssprache: Polnisch

Alles über die Nationalmannschaft:

[https://de.wikipedia.org/wiki/](https://de.wikipedia.org/wiki/Polnische_M%C3%A4nner-Handballnationalmannschaft)[Polnische_M%C3%A4nner-](https://de.wikipedia.org/wiki/Polnische_M%C3%A4nner-Handballnationalmannschaft)[Handballnationalmannschaft](https://de.wikipedia.org/wiki/Polnische_M%C3%A4nner-Handballnationalmannschaft)

(unbezahlte Werbung)

Der Handball:

Name der ersten Liga: Ekstraklasa

Rekordmeister: Legia Warschau (15 Titel)

Aktueller Meister: Lech Poznań

WM-Teilnahmen: 16

Bestes WM-Ergebnis: Platz 2 (2007)

Nationaltrainer: Patryk Rombel

Alles über die Frauen Nationalmannschaft:

[https://de.wikipedia.org/wiki/Polnische_Frauen-](https://de.wikipedia.org/wiki/Polnische_Frauen-Handballnationalmannschaft)[Handballnationalmannschaft](https://de.wikipedia.org/wiki/Polnische_Frauen-Handballnationalmannschaft)

(unbezahlte Werbung)

Unbezahlte Werbung für die Arche:

Die Arche betreibt Freizeiteinrichtungen und Schulbetreuung für sozial benachteiligte Kinder in verschiedenen deutschen Städten. Mit dem Ziel, Kinder stark zu machen, gestaltet die Arche Freizeitangebote und Feriencamps, Hausaufgabenbetreuung, Mittagstische und Lernförderung. **Link:** <https://www.kinderprojekt-arche.de>

Europa:

Schweden (Gastgeber)



Erbsensuppe aus Schweden

Menge: 6 Portionen

500 Gramm Erbsen, gelbe, zum Beispiel gelbe Schälerbsen von denn's

1 1/2 Liter Wasser

1 Teelöffel Tafelsalz

2 Zwiebeln

1 Stück Ingwer

1 Teelöffel Majoran

1 Teelöffel Thymian

2 Esslöffel Gemüsebrühe, gekörnte (vegan)

1 kleine Lauchstange

nach eigenem Beilieben Senf, mittelscharf

Geben Sie die Erbsen in einen Kochtopf mit Wasser und Tafelsalz und kochen Sie sie auf. Danach schöpfen Sie den Schaum bitte mit einer Schöpfkelle ab. Anschließend ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie in Würfel bevor Sie sie in den Kochtopf hinzufügen. Nun schälen Sie den Ingwer (siehe Tipps), schneiden das Stück Ingwer mit einem Gemüsemesser in Scheiben und geben den Ingwer ebenfalls hinzu. Danach lassen Sie die Zutaten so lange kochen, bis die Erbsen weich sind, das dauert etwa 30 Minuten.

Nach der Kochzeit fügen Sie den Majoran, Thymian und die Gemüsebrühe hinzu, schmecken den Topfinhalt gegebenenfalls mit den Gewürzen ab und würzen ihn mit Tafelsalz nach.

Anschließend halbieren Sie den Lauch mit einem großen Küchenmesser, spülen ihn gründlich in der Mitte aus (in den Zwischenräumen versteckt sich manchmal etwas Erde), schütteln den Lauch kurz trocken und schneiden in kleine Ringe bevor Sie den Lauch mit in den Kochtopf hinzufügen. Danach lassen Sie die Suppe noch 5 Minuten bei mittlerer Hitze auf der Kochstelle köcheln (damit der Lauch gar wird) und füllen den Topfinhalt dann mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte Suppenteller oder Suppentassen.

Unbezahlte Werbung für den weißen Ring:

Weisser Ring ist eine in mehreren Ländern Europas tätige, jeweils eigenständige Hilfsorganisation für Kriminalitätsoffer und ihre Familien. Der WEISSE RING erhielt 2010 von der Bundesnetzagentur die Zuteilung für die Rufnummer 116 006.

Link: <https://www.weisser-ring.de>

Europa:

Schweden (Gastgeber)



Erbsensuppe aus Schweden

Zum Schluss geben Sie auf jede Teller/Tassen noch 1 Esslöffel Sojajoghurt und servieren Ihren Gästen die Suppe zum Beispiel als Frühstückssuppe oder Vorspeise.

Unsere Tipps:

Sie können diese Erbsensuppe vor dem Abfüllen auch noch mit Senf abschmecken.

Ingwer schälen

Wenn Sie Ingwer schälen wollen empfehlen wir Ihnen ihn mit einem Esslöffel zu schälen (so geht es besonders fein). Dazu nehmen Sie einfach den Ingwer in die eine Hand nehmen und den Esslöffel in die andere. Den Löffel halten Sie dicht an die Ingwerknolle und schaben die Schale einfach vorsichtig mit der runden Seite des Löffels ab.

Über Schweden:

Hauptstadt: Stockholm

Einwohnerzahl: 10,35 Millionen (2020)

Amtssprache: Schwedisch

Alles über die Nationalmannschaft:

https://de.wikipedia.org/wiki/Schwedische_M%C3%A4nner-Handballnationalmannschaft
(unbezahlte Werbung)

Der Handball:

Name der ersten Liga: Handbollsligan

Rekordmeister: Redbergslids IK (20 Titel)

Aktueller Meister: Ystads IF

WM-Teilnahmen: 25

Bestes WM-Ergebnis:

Weltmeister 1954, 1958, 1990, 1999

Nationaltrainer: Glenn Solberg

Alles über die Frauen Nationalmannschaft:

https://de.wikipedia.org/wiki/Schwedische_Frauen-Handballnationalmannschaft
(unbezahlte Werbung)

Unbezahlte Werbung für die Arche:

Die Arche betreibt Freizeiteinrichtungen und Schulbetreuung für sozial benachteiligte Kinder in verschiedenen deutschen Städten. Mit dem Ziel, Kinder stark zu machen, gestaltet die Arche Freizeitangebote und Feriencamps, Hausaufgabenbetreuung, Mittagstische und Lernförderung. **Link:** <https://www.kinderprojekt-arche.de>

Europa: Spanien



Andalusische Gazpacho (MIT BILD)

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Fleischtomaten, reif
3-4 Zehen Knoblauch
2 Esslöffel Olivenöl
12 Esslöffel Weinessig
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
250 Milliliter Wasser, eiskalt
2 Scheiben Baguettes, altbacken, ohne Rinde
1 Teelöffel Paprikapulver, rosenscharf
1 Frühlingszwiebel
1/2 Teelöffel Kreuzkümmel, zerstoßen
2 Esslöffel Basilikumblätter, frisch gezupft

Für die Garnitur:

1 kleine Gurke
1 Paprikaschote
1/2 Zwiebeln, 4 Esslöffel feingehackt
2 Tomaten



Setzen Sie als erstes einen Kochtopf mit Wasser auf und bringen Sie das Wasser zum Kochen. Währenddessen schneiden Sie die Fleischtomaten an der Spitze mit einem Gemüsemesser kreuzförmig ein. Wenn das Wasser kocht geben Sie die Tomaten 20 Sekunden mit einer Schaumkelle in den Kochtopf, nehmen Sie nach der angegebenen Zeit wieder mit der Schöpfkelle aus dem Wasser und schrecken die Tomaten in einer Schüssel mit kaltem Wasser ab. Sobald die Fleischtomaten etwas abgekühlt sind ziehen Sie mit einem Gemüsemesser die Haut vom Fruchtfleisch und schneiden es mit einem großen Küchenmesser in Würfel.

Anschließend ziehen Sie die Knoblauchzehen ab und schneiden Sie bitte ebenfalls in feine Würfel. Dann schneiden Sie von den Brotscheiben die Rinde mit einem großen Küchenmesser ab, lassen die Scheiben etwa 5 - 10 Minuten in einer Schüssel mit frischem Wasser einweichen (Sie können die Schüssel verwenden in der Sie gerade die Fleischtomaten abgeschreckt haben) und drücken die Brotscheiben danach aus.

Unbezahlte Werbung für den weißen Ring:

Weisser Ring ist eine in mehreren Ländern Europas tätige, jeweils eigenständige Hilfsorganisation für Kriminalitätsoffer und ihre Familien. Der WEISSE RING erhielt 2010 von der Bundesnetzagentur die Zuteilung für die Rufnummer 116 006.

Link: <https://www.weisser-ring.de>

Europa:

Spanien



Andalusische Gazpacho (MIT BILD)

Jetzt geben Sie alle Zutaten für die Suppe in einem Mixer und rühren sie zu einer glatten Creme. Danach streichen Sie die Creme durch ein Sieb in eine weitere Schüssel, würzen sie eventuell mit den Gewürzen nach, decken die Schüssel mit der Frischhaltefolie ab und stellen die Creme mehrere Stunden im Kühlschrank kalt. Die Suppe muss natürlich eiskalt sein.

Vor dem Servieren schälen Sie die für die Garnitur die Gurke mit einem Sparschäler, entfernen die Enden der Gurken mit einem großen Küchenmesser und schneiden die Gurken in feine Würfel. Anschließend halbieren Sie die Paprikaschote, befreien sie vom Kerngehäuse, den weißen Scheidenwänden und dem Stielansatz und spülen die Schote gründlich mit kaltem Wasser aus bevor Sie sie mit dem großen Küchenmesser in feine Würfel schneiden. Außerdem ziehen Sie die Zwiebel ab, schneiden sie in Würfel und vermischen 4 Esslöffel Zwiebelwürfel mit den abgezogenen Fleischtomatenwürfeln.

Zum Schluss geben Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle in Suppenteller oder Suppentassen und garnieren jede Portion mit einem gehäuften Esslöffel der Garnierung bevor Sie die kalte Sommersuppe Ihren Gästen servieren.

Über Spanien:

Hauptstadt: Madrid

Einwohnerzahl: 47,35 Millionen (2020)

Amtssprache: Spanisch

Alles über die Nationalmannschaft:

https://de.wikipedia.org/wiki/Spanische_M%C3%A4nner-Handballnationalmannschaft
(unbezahlte Werbung)

Der Handball:

Name der ersten Liga: Liga ASOBAL

Rekordmeister: FC Barcelona

Aktueller Meister: FC Barcelona (29 Titel)

WM-Teilnahmen: 21

Bestes WM-Ergebnis: Weltmeister 2005, 2013

Nationaltrainer: Jordi Ribera

Alles über die Frauen Nationalmannschaft:

https://de.wikipedia.org/wiki/Spanische_Frauen-Handballnationalmannschaft
(unbezahlte Werbung)

Unbezahlte Werbung für die Arche:

Die Arche betreibt Freizeiteinrichtungen und Schulbetreuung für sozial benachteiligte Kinder in verschiedenen deutschen Städten. Mit dem Ziel, Kinder stark zu machen, gestaltet die Arche Freizeitangebote und Feriencamps, Hausaufgabenbetreuung, Mittagstische und Lernförderung. **Link:** <https://www.kinderprojekt-arche.de>

Europa:

Frankreich



Baguette magique

Menge: 1 Portion

375 Gramm weißes Mehl, Type 550

12 Gramm Hefe, frisch

8 Gramm Tafelsalz

300 Milliliter Wasser, lauwarmes

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Lösen Sie die Hefe in einer kleinen Schüssel in dem lauwarmen Wasser auf (dabei verrühren Sie die Hefe bitte mit einer Gabel). Dann sieben Sie das Mehl und das Tafelsalz in eine Schüssel und rühren das Hefewasser mit ein, bis keine Mehlnester mehr zu sehen sind. Anschließend decken Sie die Schüssel mit der Frischhaltefolie ab und lassen den Inhalt etwa 90 Minuten an einem warmen Ort gehen.

Nach der Ruhezeit stechen Sie aus dem Teig (er sollte sehr weich sein und sich nicht formen lassen) 3 Baguettes oder 9 Brötchen ab, geben sie entweder in eine Baguetteform oder in eine Brötchenform und backen das Gebäck im vorgeheiztem Backofen bei 240 Grad (Heißluft). Dabei stellen Sie bitte eine Metallschale (oder eine Feuerfeste Schale) mit Wasser auf den Boden des Backofens (um Wasserdampf zu erzeugen, der Bäcker sagt dazu "Schwaden" und möchte damit eine schönere Kruste erhalten). Nun Backen Sie das Gebäck etwa 25 Minuten.

Heißluft ist übrigens nicht das Gleiche wie Umluft!

Wenn der Backofen keine Heißluft hat, können Sie die Baguette/Brötchen auch bei 250 Grad Celsius (Ober-/Unterhitze) backen.

Unbezahlte Werbung für den weißen Ring:

Weisser Ring ist eine in mehreren Ländern Europas tätige, jeweils eigenständige Hilfsorganisation für Kriminalitätsoffer und ihre Familien. Der WEISSE RING erhielt 2010 von der Bundesnetzagentur die Zuteilung für die Rufnummer 116 006.

Link: <https://www.weisser-ring.de>

Europa:

Frankreich



Fortsetzung: Baguette magique

Außerdem sollten Sie den Teig nicht formen, kneten oder sonst bearbeiten, sondern so, wie er aus der Schüssel abstechen und in die Form gleiten lassen. Danach bestäuben Sie ihn mit dem weißen Mehl für ein rustikales Aussehen.

Unser Tipp:

Mehl Type 500 ist gut geeignet für Brötchen, Baguettes und Hefengebäck. Dieses Mehl wird meistens für helle Brote verwendet. Type 812: Dieses Mehl eignet sich gut für helles Mischbrot.

Über Frankreich:

Hauptstadt: Paris

Einwohnerzahl: 67,39 Millionen (2020)

Amtssprache: Französisch

Alles über die Nationalmannschaft:

https://de.wikipedia.org/wiki/Franz%C3%B6sische_M%C3%A4nner-Handballnationalmannschaft

(unbezahlte Werbung)

Der Handball:

Name der ersten Liga:

Rekordmeister: Montpellier Handball (14 Titel)

Aktueller Meister: Paris Saint-Germain

WM-Teilnahmen: 23

Bestes WM-Ergebnis: Weltmeister 1995, 2001, (unbezahlte Werbung)

2009, 2011, 2015, 2017

Nationaltrainer: Guillaume Gille

Alles über die Frauen Nationalmannschaft:

https://de.wikipedia.org/wiki/Franz%C3%B6sische_Frauen-Handballnationalmannschaft

Unbezahlte Werbung für die Arche:

Die Arche betreibt Freizeiteinrichtungen und Schulbetreuung für sozial benachteiligte Kinder in verschiedenen deutschen Städten. Mit dem Ziel, Kinder stark zu machen, gestaltet die Arche Freizeitangebote und Feriencamps, Hausaufgabenbetreuung, Mittagstische und Lernförderung. **Link:** <https://www.kinderprojekt-arche.de>

Europa:

Norwegen



Kartoffelfladen "Lefse" aus Norwegen

500 Gramm Kartoffeln (festkochend)
2 Knoblauchzehen
25 Gramm Margarine
25 Gramm Crème fine
25 Gramm Haferflocken, zart
100 Gramm Weizenmehl, Type 405
etwas Tafelsalz
1 Teelöffel Muskat
etwas Margarine zum Bestreichen
3 Esslöffel Speiseöl zum Braten

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie
eventuell Humus, Guacamole oder Sojajoghurt

Schälen Sie die Kartoffeln, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab, reiben Sie die Kartoffeln kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden Sie sie dann mit einem großen Küchenmesser in gleichgroße Würfel. Danach ziehen Sie den Knoblauch ab, geben ihn mit den Kartoffeln in einen Kochtopf mit Wasser, geben etwas Tafelsalz mit in den Topf und kochen die Kartoffeln bei großer Hitze gar. Danach gießen Sie den Topfinhalt durch ein Sieb ab und lassen die Kartoffeln kurz ausdampfen. Nun geben Sie die Margarine und die Crème fine mit in den Topf und zerstampfen die Zutaten mit einem Kartoffelstampfer zu einem glatten Brei. Dann lassen Sie den Brei bitte etwas abkühlend, würzen ihn nach eigenem Geschmack mit den Gewürzen und lassen den Kartoffelbrei mit einem Deckel zugedeckt im Kühlschrank mindestens 60 Minuten stehen.

Währenddessen zerkleinern Sie die Haferflocken in einem Mixer oder einer Kaffeemühle zu Hafermehl. Nach der Ruhezeit sieben Sie bitte beide Mehlsorten zum Kartoffelpüree und verarbeiten die Zutaten zügig mit einem Kochlöffel zu einem glatten Teig. Den Teig teilen Sie danach bitte in 7 Stückchen. Anschließend rollen Sie jedes Teigstück zwischen der Frischhaltefolie zu einem Kreis von etwa 16 Zentimeter Durchmesser aus.

Unbezahlte Werbung für den weißen Ring:

Weisser Ring ist eine in mehreren Ländern Europas tätige, jeweils eigenständige Hilfsorganisation für Kriminalitätsoffer und ihre Familien. Der WEISSE RING erhielt 2010 von der Bundesnetzagentur die Zuteilung für die Rufnummer 116 006.

Link: <https://www.weisser-ring.de>

Europa:

Norwegen



Fortsetzung: Kartoffelfladen "Lefse" aus Norwegen

Nun erhitzen Sie eine Pfanne auf mittlerer Hitze und bepinseln sie leicht mit dem Speiseöl. Danach geben Sie einen Fladen (einen Lefse) nach dem anderen in die Pfanne und backen sie darin auf beiden bei mittlerer Hitze Seiten goldbraun aus.

Zum Schluss legen Sie die fertigen Lefse auf einen vorgewärmten flachen Teller, bestreichen sie noch mit der Margarine, bestreichen die Fladen zum Beispiel mit Humus, Guacamole oder Sojajoghurt und rollen sie zusammen bevor Sie die Kartoffelfladen "Lefse" Ihren Gästen servieren.

Unsere Tipps:

Wenn Sie einen Rest Kartoffelbrei übrig haben, können Sie diesen natürlich gut verwerten. Für diese Portion brauchen Sie etwa 520 Gramm fertiges Püree.

Aufgrund der hohen Bindefähigkeit, auch "Klebeeigenschaft" genannt, bringt das Weizenmehl Type 405 übrigens sehr gute Backeigenschaften mit. Diese hohe Bindefähigkeit und Feinheit ist es auch, die das Mehl zum perfekten Helfer beim Andicken von Soßen macht.

Über Norwegen:

Hauptstadt: Oslo

Einwohnerzahl: 5,379 Millionen (2020)

Amtssprache: Norwegisch

Alles über die Nationalmannschaft:

https://de.wikipedia.org/wiki/Norwegische_M%C3%A4nner-Handballnationalmannschaft
(unbezahlte Werbung)

Der Handball:

Name der ersten Liga: Eliteserien (Handball)

Rekordmeister: Elverum Håndball (12 Titel)

Aktueller Meister: Elverum Håndball

WM-Teilnahmen: 16

Bestes WM-Ergebnis: 2. Platz (2017, 2019)

Nationaltrainer: Jonas Wille

Alles über die Frauen Nationalmannschaft:

https://de.wikipedia.org/wiki/Norwegische_Frauen-Handballnationalmannschaft
(unbezahlte Werbung)

Unbezahlte Werbung für die Arche:

Die Arche betreibt Freizeiteinrichtungen und Schulbetreuung für sozial benachteiligte Kinder in verschiedenen deutschen Städten. Mit dem Ziel, Kinder stark zu machen, gestaltet die Arche Freizeitangebote und Feriencamps, Hausaufgabenbetreuung, Mittagstische und Lernförderung. **Link:** <https://www.kinderprojekt-arche.de>

Europa:
Belgien

belgischer Reisfladen

Menge: 1 Portion

Für den Teig:

300 Gramm weißes Mehl, Type 550
1 Würfel Hefe
150 Milliliter Pflanzenmilch (Pflanzendrink)
50 Gramm braunen Zucker
75 Gramm Margarine, weiche
1 Teelöffel Tafelsalz

Für die Füllung:

1 Liter Pflanzenmilch (Pflanzendrink)
175 Gramm Milchreis
125 Gramm braunen Zucker
1 Stange Vanille
1/2 Teelöffel Tafelsalz
2 Esslöffel Speisestärke

Außerdem:

1 Esslöffel Margarine oder 2 Esslöffel Speiseöl (zum Einfetten der Form)

Kochen Sie zuerst den Milchreis für die Füllung kochen. Dazu lassen Sie die Pflanzenmilch (wir nehmen Mandelmilch) mit braunen Zucker, dem Mark der ausgekratzten Vanilleschote und etwas Tafelsalz in einem Kochtopf aufkochen. Sobald die pflanzliche Milch kocht geben Sie den Milchreis dazu und lassen die Zutaten mit einem Deckel knapp 40 Minuten auf kleinster Stufe simmern (dabei müssen Sie bitte zwischendurch immer wieder mit einem Kochlöffel umrühren, damit nichts anbrennt).

Wenn der Milchreis leicht eingedickt ist, rühren Sie 2 Esslöffel Speisestärke mit 5 Esslöffel kaltem! Wasser in einer Schüssel an und geben das Gemisch mit in den Kochtopf. Danach lassen Sie den Milchreis noch ein letztes Mal aufkochen, damit die Speisestärke den Reis gut binden kann.

Unbezahlte Werbung für den weißen Ring:

Weisser Ring ist eine in mehreren Ländern Europas tätige, jeweils eigenständige Hilfsorganisation für Kriminalitätsoffer und ihre Familien. Der WEISSE RING erhielt 2010 von der Bundesnetzagentur die Zuteilung für die Rufnummer 116 006.

Link: <https://www.weisser-ring.de>

Europa: Belgien



Fortsetzung: belgischer Reisfladen

Jetzt stellen Sie den Milchreis an einen kühlen Ort und lassen ihn abkühlen.

In der Zeit in der Milchreis abkühlt bereiten Sie bitte den Teig zu. Hierzu geben Sie das Mehl in eine Schüssel und drücken in die Mitte eine Mulde. Danach bröseln Sie in die Mulde die Hefe, bestreuen sie mit der Hälfte des braunen Zuckers und bedecken die Hefe mit der lauwarmen Pflanzenmilch die Sie zum Beispiel in der Mikrowelle erhitzt haben. Anschließend legen Sie ein Küchentuch über die Schüssel und lassen den Vorteig etwa 15 Minuten ruhen. Wenn der Vorteig starke Blasen schlägt, ist er genau richtig für die Weiterverarbeitung.

Dann geben Sie die restlichen Zutaten zum Teig und verarbeiten den Schlüsselinhalt zu einem elastischen Hefeteig. Danach lassen Sie den Teig mit dem Küchentuch abgedeckt mindestens 60 Minuten an einem warmen Ort gehen, bevor Sie ihn weiter verarbeiten.

Nun fetten Sie eine Springform gut mit der Margarine oder dem Speiseöl ein und kleiden die Form dünn mit dem Teig aus (bei uns bleibt immer noch ein kleiner Rest Teig übrig den wir anderweitig verarbeiten). Anschließend geben Sie den abgekühlten Milchreis in die Form und backen den Fladen bei etwa 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) knappe 30 Minuten, bis der Rand eine schöne Farbe bekommen hat.

Zum Schluss lassen Sie den Reisfladen etwas abkühlen und servieren ihn Ihren Gästen zum Beispiel als Frühstück oder Beilage zu einem anderem Gericht.

Über Belgien:

Hauptstadt: Brüssel

Einwohnerzahl: 11,56 Millionen (2020)

Amtssprache: Niederländisch, Französisch, Deutsch

Alles über die Nationalmannschaft:

https://de.wikipedia.org/wiki/Belgische_M%C3%A4nner-Handballnationalmannschaft
(unbezahlte Werbung)

Der Handball:

Name der ersten Liga: 1. Nationale Handballdivision

Rekordmeister: Initia HC Hasselt (16 Titel)

Aktueller Meister: HC Atomix Haacht

WM-Teilnahmen: 1

Bestes WM-Ergebnis: Erste (2023)

Nationaltrainer: Yerime Sylla

Alles über die Frauen Nationalmannschaft:

Wir haben leider keine Internetseite gefunden und verlinken stattdessen einen Artikel über die Handball-Europameisterschaft der Frauen:

https://de.wikipedia.org/wiki/Handball-Europameisterschaft_der_Frauen
(unbezahlte Werbung)

Unbezahlte Werbung für die Arche:

Die Arche betreibt Freizeiteinrichtungen und Schulbetreuung für sozial benachteiligte Kinder in verschiedenen deutschen Städten. Mit dem Ziel, Kinder stark zu machen, gestaltet die Arche Freizeitangebote und Feriencamps, Hausaufgabenbetreuung, Mittagstische und Lernförderung. **Link:** <https://www.kinderprojekt-arche.de>

Europa:
Ungarn

Lángos (ungarische Fladenbrote)

Menge: 2 Portionen

30 Gramm Frischhefe
10 Esslöffel Wasser, lauwarm
840 Gramm Mehl, Type 550
2 Teelöffel Tafelsalz
500 Milliliter Hafermilch (Haferdrink) oder Sojamilch (Sojadrink)
2 Teelöffel Sonnenblumenöl
400 Milliliter Rapsöl zum Frittieren

Außerdem:

etwas Küchenpapier

Geben Sie die Hefe in eine Schüssel und lösen Sie sie in lauwarmen Wasser auf.

Dann sieben Sie das Mehl mit dem Salz in eine weitere Schüssel und drücken mit der Faust in die Mitte eine Vertiefung (eine Mulde) ein. Dort füllen Sie nun das Hefewasser ein, geben danach die Hafermilch oder Sojamilch hinzu und verkneten die Zutaten zu einem geschmeidigen Teig. Anschließend geben Sie das Sonnenblumenöl hinzu und kneten den Teig nochmal gut durch. Danach decken Sie die Schüssel mit einem Tuch ab und lassen den Teig für etwa 45 - 60 Minuten an einem warmen Ort (etwa 30 Grad Celsius wären perfekt) gehen.

Nach der Ruhezeit teilen Sie den Teig in 6 Teile zu 130 Gramm. Jeden Teigling kneten Sie jetzt rund und lassen es noch einmal 15 Minuten mit dem Tuch abgedeckt ruhen.

Unbezahlte Werbung für den weißen Ring:

Weisser Ring ist eine in mehreren Ländern Europas tätige, jeweils eigenständige Hilfsorganisation für Kriminalitätsoffer und ihre Familien. Der WEISSE RING erhielt 2010 von der Bundesnetzagentur die Zuteilung für die Rufnummer 116 006.

Link: <https://www.weisser-ring.de>

Europa:
Ungarn

Fortsetzung: Lángos (ungarische Fladenbrote)

Nach den 15 Minuten kneten Sie jede Teigkugel zu einem Fladen. Dann erhitzen Sie das Rapsöl in einer Pfanne und frittieren jeden Fladen nacheinander beidseitig etwa 2 - 4 Minuten.

Nach dem Frittieren lassen Sie nur noch das Fett auf dem Küchenpapier kurz abtropfen und servieren die Lángos zum Schluss Ihren Gästen zum Beispiel als Suppenbeilage oder Frühstücksbrot.

Unser Tipp:

Lángos sind ungarische Fladenbrote die zum Beispiel auch in Österreich sehr beliebt sind.

Über Ungarn:

Hauptstadt: Budapest

Einwohnerzahl: 9,75 Millionen (2020)

Amtssprache: Ungarisch

Alles über die Nationalmannschaft: https://de.wikipedia.org/wiki/Ungarische_M%C3%A4nner-Handballnationalmannschaft
(unbezahlte Werbung)

Der Handball:

Name der ersten Liga: Magyar férfi kézilabda-bajnokság (dt. Ungarische Männer-Handballmeisterschaft) oder Nemzeti Bajnokság (kurz NB 1, dt. Nationale Meisterschaft)

Rekordmeister: Veszprém (26 Titel)

Aktueller Meister: Pick Szeged

WM-Teilnahmen: 20

Bestes WM-Ergebnis: 2. Platz 1986

Nationaltrainer: Chema Rodríguez

Alles über die Frauen Nationalmannschaft: https://de.wikipedia.org/wiki/Ungarische_Frauen-Handballnationalmannschaft
(unbezahlte Werbung)

Unbezahlte Werbung für die Arche:

Die Arche betreibt Freizeiteinrichtungen und Schulbetreuung für sozial benachteiligte Kinder in verschiedenen deutschen Städten. Mit dem Ziel, Kinder stark zu machen, gestaltet die Arche Freizeitangebote und Feriencamps, Hausaufgabenbetreuung, Mittagstische und Lernförderung. **Link:** <https://www.kinderprojekt-arche.de>

Europa: Kroatien



Paprikacreme aus Kroatien

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Spitzpaprikaschoten, rot
2 Auberginen
6 Knoblauchzehen
1 Schuss Balsamico
3 Esslöffel Olivenöl
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen Sie die Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und die Stielansätze und spülen Sie die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus. Dann schneiden Sie die Paprika mit einem großen Küchenmesser in Streifen. Danach spülen Sie die Auberginen mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken und entfernen den Stielansatz mit dem großen Küchenmesser bevor Sie die Auberginen ebenfalls in Streifen schneiden. Anschließend pürieren Sie das Gemüse mit einem Püree.

Außerdem ziehen Sie bitte die Knoblauchzehen ab und drücken sie durch eine Knoblauchpresse (oder schneiden den Knoblauch mit einem großen Küchenmesser in Würfel, bestreuen sie mit etwas Tafelsalz und reiben die Knoblauchwürfel mit dem großen Küchenmesser zu einem Brei). Dann geben Sie den gepressten Knoblauch und das pürierte Gemüse in einen Topf und lassen die Zutaten bei schwacher Hitze etwa 4 – 5 Minuten leicht köcheln.

Unbezahlte Werbung für den weißen Ring:

Weisser Ring ist eine in mehreren Ländern Europas tätige, jeweils eigenständige Hilfsorganisation für Kriminalitätsoffer und ihre Familien. Der WEISSE RING erhielt 2010 von der Bundesnetzagentur die Zuteilung für die Rufnummer 116 006.

Link: <https://www.weisser-ring.de>

Europa: Kroatien



Fortsetzung: Paprikacreme aus Kroatien

Zum Schluss geben Sie zu der Paprikacreme etwas Essig und Olivenöl hinzu und schmecken sie mit Tafelsalz und Pfeffer ab.

Unser Tipp:

Diese Creme schmeckt unseren Gästen sowohl kalt als auch warm.

Über Kroatien:

Hauptstadt: Zagreb

Einwohnerzahl: 4,047 Millionen (2020)

Amtssprache: Kroatisch

Alles über die Nationalmannschaft:

https://de.wikipedia.org/wiki/Kroatische_M%C3%A4nner-Handballnationalmannschaft

(unbezahlte Werbung)

Der Handball:

Name der ersten Liga: Premijer Liga (Handball)

Rekordmeister: RK Zagreb (30 Titel)

Aktueller Meister: RK Zagreb

WM-Teilnahmen: 13

Bestes WM-Ergebnis: Weltmeister 2003

Nationaltrainer: Hrvoje Horvat

Alles über die Frauen Nationalmannschaft:

https://de.wikipedia.org/wiki/Kroatische_Frauen-Handballnationalmannschaft

(unbezahlte Werbung)

Unbezahlte Werbung für die Arche:

Die Arche betreibt Freizeiteinrichtungen und Schulbetreuung für sozial benachteiligte Kinder in verschiedenen deutschen Städten. Mit dem Ziel, Kinder stark zu machen, gestaltet die Arche Freizeitangebote und Feriencamps, Hausaufgabenbetreuung, Mittagstische und Lernförderung. **Link:** <https://www.kinderprojekt-arche.de>

Europa:
Serbien

Serbischer Paprikasalat

Menge: 4 Portionen

8 Spitzpaprikaschoten
2 Knoblauchzehen
5 Esslöffel Essig
4 Esslöffel Speiseöl

Halbieren Sie als erstes die Spitzpaprikaschoten (wenn Sie keine Spitzpaprika bekommen können können Sie auch andere Paprika verwenden) und entfernen Sie dann die Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und die Stielansätze. Dann legen Sie die Schoten unter den Grill oder in den Backofen und braten sie so lange, bis die Paprikaschale schwarz ist und Sie sie leicht mit einem Gemüsemesser entfernen können. Dann nehmen Sie die Paprikaschoten aus dem Ofen und pellen die Schale ab (das ist manchmal sehr mühsam, aber es lohnt sich!).

Nun befreien Sie erneut die Paprikaschoten von restlichen kleinen Schalenresten und schneiden die Schoten anschließend mit einem großen Küchenmesser in Würfel bevor Sie sie in eine Schale geben.

Danach begießen Sie die Paprika je nach Geschmack mit Essig und Speiseöl. Außerdem ziehen Sie den Knoblauch ab, schneiden ihn in Würfel und verteilen den Knoblauch über die Paprikaschoten. Nun verrühren Sie die Zutaten vorsichtig mit einem Kochlöffel und lassen die Paprikaschoten bis zum Servieren etwa 15 Minuten ziehen.

Über Serbien:

Hauptstadt: Belgrad
Einwohnerzahl: 6,908 Millionen (2020)
Amtssprache: Serbisch

Alles über die Nationalmannschaft:

https://de.wikipedia.org/wiki/Serbische_M%C3%A4nner-Handballnationalmannschaft
(unbezahlte Werbung)

Der Handball:

Name der ersten Liga: Super Liga (Serbien)
Rekordmeister: Roter Stern Belgrad (32 Titel)
Aktueller Meister: Roter Stern Belgrad
WM-Teilnahmen: 4
Bestes WM-Ergebnis: 8. Platz
Nationaltrainer: Toni Gerona

Alles über die Frauen Nationalmannschaft:

https://de.wikipedia.org/wiki/Serbische_Frauen-Handballnationalmannschaft
(unbezahlte Werbung)

Unbezahlte Werbung für den weißen Ring:

Weisser Ring ist eine in mehreren Ländern Europas tätige, jeweils eigenständige Hilfsorganisation für Kriminalitätsoffer und ihre Familien. Der WEISSE RING erhielt 2010 von der Bundesnetzagentur die Zuteilung für die Rufnummer 116 006.

Link: <https://www.weisser-ring.de>

Europa:
Island

isländische Erdnusstorte (Hølgærkøkú)

Menge: 1 Portion

200 Gramm weißes Mehl, Type 405, 35 Gramm Kakao
180 Gramm braunen Zucker, 1 Paket Bourbon-Vanillearoma
1/2 Paket Backpulver, 240 Milliliter Wasser
100 Milliliter Sonnenblumenöl
2 Teelöffel Ei-Ersatzpulver (von RUF), etwas Mineralwasser (wenig)

Für die Creme:

400 Milliliter Schlagfix
4 Esslöffel braunen Zucker, mehr oder weniger
3 Esslöffel Erdnussbutter
100 Gramm Erdnüsse, Natur, gehackt

Für den Guss:

1 Tafel Zartbitterschokolade, vegan
10 Milliliter Sonnenblumenöl
50 Gramm Erdnüsse, Natur, gehackt

Außerdem:

etwas Speiseöl (zum Einfetten der Form)

Als erstes verrühren Sie das Ei-Ersatzpulver in einer kleinen Schüssel mit dem Mineralwasser (mit einer Gabel geht das am besten). Dann fetten Sie eine Springform mit 28 Zentimeter Durchmesser mit etwas Speiseöl ein und heizen Sie nebenbei den Backofen auf 170 Grad (Umluft) vor. Dann sieben Sie das Mehl, den Kakao, den braunen Zucker, und das Backpulver in eine Schüssel, geben das Vanillearoma hinzu und vermischen die Zutaten kurz mit einem Schneebesen. Anschließend gießen Sie das Wasser und das Sonnenblumenöl hinzu, gegebenenfalls auch das aufgelöste Eiersatzpulver, es macht den Boden aber etwas „konsistenter“, da dieses als Kleber funktioniert. Danach rühren Sie die Zutaten in der Schüssel noch einmal gut durch, bis ein glatter geschmeidiger Teig entstanden ist.

Den Teig füllen Sie jetzt in die Form und backen den Kuchen 35 - 40 Minuten im vorgeheiztem Backofen. Nach der Backzeit hohlen Sie den Kuchen aus dem Ofen, stellen die Form auf ein Küchenrost und lassen den Kuchen abkühlen.

Unbezahlte Werbung für die Arche:

Die Arche betreibt Freizeiteinrichtungen und Schulbetreuung für sozial benachteiligte Kinder in verschiedenen deutschen Städten. Mit dem Ziel, Kinder stark zu machen, gestaltet die Arche Freizeitangebote und Feriencamps, Hausaufgabenbetreuung, Mittagstische und Lernförderung. **Link:** <https://www.kinderprojekt-arche.de>

Europa:

Island



Fortsetzung: isländische Erdnusstorte (Hölgerkøkû)

Nebenbei hacken Sie bitte die Erdnüsse mit einem großem Küchenmesser klein und schlagen während der Kuchen abkühlt das Schlagfix bitte mit einem Rohrgerät auf. Dann rühren Sie den braunen Zucker, das Tafelsalz und die Erdnussbutter, sowie gehackte Erdnüsse ein (bei einer crunchy Erdnussbutter können Sie auf weitere Erdnüsse verzichten. Haben Sie nur gesalzene und geröstete Erdnüsse, sollten Sie auf die Prise Salz verzichten). Anschließend schmecken Sie die Creme mit den Gewürzen ab, ob sie süß genug oder „erdnussig“ genug ist, entscheidet Ihr Geschmack.

Danach legen Sie einen Tortenring um den Boden des Kuchens, verteilen dann die Creme auf dem Schokoladenboden und streichen sie glatt. Wenn kein Tortenring vorhanden ist, können Sie auch den Rand der Springform nutzen. Anschließend decken Sie die Torte möglichst mit einem Tortendeckel ab und stellen sie im Kühlschrank kalt.

Nach dem abkühlen erhitzen Sie 10 Milliliter Sonnenblumenöl in einem kleinen Topf, schmelzen die Zartbitterschokolade darin bei mittlerer Hitze unter öfteren Rühren und gießen sie anschließend über den erkalteten Kuchen. Zum Schluss verteilen Sie die gehackten Erdnüsse auf der Torte und stellen sie bis zum servieren wieder im Kühlschrank kalt.

Unsere Tipps:

Wir decken die Torte immer mit einem Tortendeckel ab damit sie nicht einen Geschmack aus dem Kühlschrank annimmt.

Mehl Type 405 ist das Standard-Mehl für feines Gebäck wie Kuchen, Torten und Kekse sowie zum Binden von Soßen.

Über Island:

Hauptstadt: Reykjavík

Einwohnerzahl: 366.425 (2020)

Amtssprache: Isländisch

Alles über die Nationalmannschaft:

[https://de.wikipedia.org/wiki/](https://de.wikipedia.org/wiki/Islandische_Männer-Handballnationalmannschaft)

[Islandische_Männer-Handballnationalmannschaft](https://de.wikipedia.org/wiki/Islandische_Männer-Handballnationalmannschaft)

(unbezahlte Werbung)

Der Handball:

Name der ersten Liga: Úrvalsdeild (Handball)

Aktueller Meister: Valur Reykjavík

WM-Teilnahmen: 19

Bestes WM-Ergebnis: Platz 5 (1997)

Nationaltrainer: Guðmundur Guðmundsson

Alles über die Frauen Nationalmannschaft:

[https://de.wikipedia.org/wiki/](https://de.wikipedia.org/wiki/Islandische_Frauen-Handballnationalmannschaft)

[Islandische_Frauen-Handballnationalmannschaft](https://de.wikipedia.org/wiki/Islandische_Frauen-Handballnationalmannschaft)

(unbezahlte Werbung)

Unbezahlte Werbung für den weißen Ring:

Weisser Ring ist eine in mehreren Ländern Europas tätige, jeweils eigenständige Hilfsorganisation für Kriminalitätsoffer und ihre Familien. Der WEISSE RING erhielt 2010 von der Bundesnetzagentur die Zuteilung für die Rufnummer 116 006.

Link: <https://www.weisser-ring.de>

Europa:

Deutschland

**Würstchen im Schlafrock (MIT BILD)**

Menge:

3 vegane Würstchen*, etwa 15 Zentimeter lang
1 gehäuften Esslöffel Senf, mittelscharf
1 gestrichenen Esslöffel Curry-Ketchup
1 Teelöffel Oregano (getrocknet)
3 (veganer) Blätterteig Quadrate* (180 Gramm)
1 Paket Blätterteig, vierkantiges, Albert Heijn, BE

Zum Bestreichen:

1 Esslöffel pflanzliche Milch
ein paar Sesamsamen

Außerdem:

etwas Backpapier

Vermischen Sie den Senf, den Curry-Ketchup und das Oregano in einer kleinen Schüssel und geben Sie 2 Teelöffel der Mischung auf den Blätterteig (die Ränder lassen Sie bitte frei). Wenn Sie die Mischung gut mit einem Esslöffel verstrichen haben legen Sie das vegane Würstchen oben auf den Blätterteig und rollen ihn zu Röllchen. Beim rollen heben Sie den Teig bitte auch etwas an damit genug Füllung in den Blätterteig passt.

Nebenbei heizen Sie den Backofen auf 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze vor, Sie können aber auch einen Air-Fryer nutzen und den für 3 Minuten vorheizen (ebenfalls 180 Grad Celsius)

**Unbezahlte Werbung für die Arche:**

Die Arche betreibt Freizeiteinrichtungen und Schulbetreuung für sozial benachteiligte Kinder in verschiedenen deutschen Städten. Mit dem Ziel, Kinder stark zu machen, gestaltet die Arche Freizeitangebote und Feriencamps, Hausaufgabenbetreuung, Mittagstische und Lernförderung. **Link:** <https://www.kinderprojekt-arche.de>

Europa:

Deutschland



Fortsetzung: Würstchen im Schlafrock (MIT BILD)

Nun nehmen Sie sich etwas pflanzliche Milch und bestreichen die Röllchen leicht mit einem Pinsel. Anschließend schneiden Sie jedes Röllchen mit einem großem Küchenmesser in drei gleichgroße Stücke. Dank können Sie die Würstchen im Schlafrock noch mit etwas Sesam bestreuen (für einen besserten Geschmack und ein schönes Aussehen).

Jetzt geben Sie die veganen Hot Dogs auf ein mit Backpapier belegtes Backblech, backen sie im vorgeheiztem Backofen etwa 13 bis 15 Minuten. Wenn der Snack nach der Backzeit schön goldbraun ist ist das Gericht fertig und Sie können ihn zum Schluss Ihren Gästen auf vorgewärmten flachen Tellern servieren.

Unser Tipp:

Dieses Rezept hat uns "Lilly Kocht" zu Verfügung gestellt. Ihr YouTube Video (in denen Sie auch eine zweite Variante zur Zubereitung gezeigt bekommen möchten wir an dieser Stelle verlinken und empfehlen: https://youtu.be/oNE_M7MdEJg (unbezahlte Werbung).

Über Deutschland:

Hauptstadt: Berlin

Einwohnerzahl: 83,24 Millionen (2020)

Amtssprache: Deutsch

Alles über die Nationalmannschaft:

[https://de.wikipedia.org/wiki/](https://de.wikipedia.org/wiki/Deutsche_M%C3%A4nner-Handballnationalmannschaft)[Deutsche_M%C3%A4nner-Handballnationalmannschaft](https://de.wikipedia.org/wiki/Deutsche_M%C3%A4nner-Handballnationalmannschaft)

(unbezahlte Werbung)

Der Handball:

Name der ersten Liga: Liqui Moly Handball-Bundesliga (HBL)

Rekordmeister: THW Kiel (22 Tietel)

Aktueller Meister: SC Magdeburg

WM-Teilnahmen: 25

Bestes WM-Ergebnis: Weltmeister 1938, 1978, 2007 (Halle)

Nationaltrainer: Alfreð Gíslason

Alles über die Frauen Nationalmannschaft:

[https://de.wikipedia.org/wiki/Deutsche_Frauen-](https://de.wikipedia.org/wiki/Deutsche_Frauen-Handballnationalmannschaft)[Handballnationalmannschaft](https://de.wikipedia.org/wiki/Deutsche_Frauen-Handballnationalmannschaft)

(unbezahlte Werbung)

Unbezahlte Werbung für den weißen Ring:

Weisser Ring ist eine in mehreren Ländern Europas tätige, jeweils eigenständige Hilfsorganisation für Kriminalitätsoffer und ihre Familien. Der WEISSE RING erhielt 2010 von der Bundesnetzagentur die Zuteilung für die Rufnummer 116 006.

Link: <https://www.weisser-ring.de>

unbezahlte Werbung:

Gemeinsam gegen die Tierindustrie

<https://gemeinsam-gegen-die-tierindustrie.org>



Gemeinsam gegen die Tierindustrie ist ein überregionales Bündnis von Aktivisten in Deutschland, das seit 2019 Protestaktionen gegen die Fleischindustrie und Massentierhaltung organisiert und durchführt.

Weiterer Link (und noch mehr unbezahlte Werbung):

https://de.wikipedia.org/wiki/Gemeinsam_gegen_die_Tierindustrie

Sehr geehrte Handballfans!

Vor wenigen Wochen hat das italienische Parlament nach intensiver Kampagnenarbeit von [AnimalEquality.de](https://www.animalequality.de) beschlossen, das Kükentöten in Italien zu verbieten. **Ein riesengroßer Erfolg für Millionen von Küken**, die in Zukunft nicht mehr am ersten Tag ihres Lebens geschreddert oder vergast werden.

Nach Deutschland und Frankreich ist Italien damit bereits das dritte Land, das innerhalb weniger Monate das Kükentöten verboten hat!

Lesen Sie den neuesten Artikel, wenn Sie mehr über das Ausmaß des Kükentötens erfahren möchten:

<https://animalequality.de/neuigkeiten/2022/09/23/wir-kaempfen-fur-die-huehner/>

YouTube-Kanal von AnimalEquality Germany:

<https://www.youtube.com/channel/UCTKoHOU41tswV4DF9pK7NGg>

(das war übrigens ebenfalls unbezahlte Werbung!)

Unbezahlte Werbung für die Arche:

Die Arche betreibt Freizeiteinrichtungen und Schulbetreuung für sozial benachteiligte Kinder in verschiedenen deutschen Städten. Mit dem Ziel, Kinder stark zu machen, gestaltet die Arche Freizeitangebote und Feriencamps, Hausaufgabenbetreuung, Mittagstische und Lernförderung. **Link:** <https://www.kinderprojekt-arche.de>

Europa: Portugal



Quittenmarmelade aus Portugal

Menge: 1 Portion

2 Kilogramm Quitten
1,3 Kilogramm braunen Zucker
nach eigenem Belieben Wasser
2 Stangen Zimt
1/2 Zitrone
1 Prise Tafelsalz

Schälen Sie die Quitten mit einem Sparschäler oder einem großem Küchenmesser, entkernen Sie die Quitten danach und schneiden Sie sie in Würfel. Anschließend spülen Sie die Zitrone mit heißem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken, halbieren die Zitrone und schneiden von einer Hälfte der Zitrone Zesten von der Zitronenschale heraus (wenn Sie dafür keine Zestenscheider haben, können Sie die Zitronenschale auch notfalls mit einer Küchenreibe abreiben).

Dann geben Sie die Quitten in einen Schnellkochtopf und bedecken sie mit etwas Wasser. Danach fügen Sie die Zimtstangen, die Zitronenzesten und eine Prise Tafelsalz hinzu, bringen den Topfinhalt zum Kochen und lassen ihn sprudelnd etwa 10 Minuten kochen (beziehungsweise bis die Quitten weich werden).

Anschließend pürieren Sie den Topfinhalt mit einem Pürierstab und bringen ihn zusammen mit dem Zucker in einem hohen Topf wieder zum Kochen. Dabei rühren Sie den Topfinhalt bitte ab und zu mit einem Kochlöffel um, damit der Zucker schmilzt.

Unbezahlte Werbung für den weißen Ring:

Weisser Ring ist eine in mehreren Ländern Europas tätige, jeweils eigenständige Hilfsorganisation für Kriminalitätsoffer und ihre Familien. Der WEISSE RING erhielt 2010 von der Bundesnetzagentur die Zuteilung für die Rufnummer 116 006.

Link: <https://www.weisser-ring.de>

Europa:**Portugal**

Fortsetzung: Quittenmarmelade aus Portugal

Die Marmelade ist fertig, wenn Sie sie mit einem Holzlöffel in den Topf geben und er eine kurze Zeit am Boden des Topfes sehen kann.

Je länger Sie die Marmelade kochen lassen, desto fester wird die Masse. Anschließend füllen Sie sie in eine Auflaufform oder ähnliches und lassen die Marmelade abkühlen.

Unser Tipp:

In Portugal lässt man die Marmelade übrigens solange kochen, dass man sie nach dem Abkühlen in schöne Scheiben schneiden kann.

Über Portugal:

Hauptstadt: Lissabon

Einwohnerzahl: 10,31 Millionen (2020)

Amtssprache: Portugiesisch,
regional: Mirandés

Alles über die Nationalmannschaft:

https://de.wikipedia.org/wiki/Portugiesische_M%C3%A4nner-Handballnationalmannschaft
(unbezahlte Werbung)

Der Handball:

Name der ersten Liga: Campeonato Placard Andebol 1

Rekordmeister: FC Porto (23 Titel)

Aktueller Meister: FC Porto (2021/22)

WM-Teilnahmen: 4

Bestes WM-Ergebnis: 10. Platz (2021)

Nationaltrainer: Paulo Pereira

Alles über die Frauen Nationalmannschaft:

https://de.wikipedia.org/wiki/Portugiesische_Frauen-Handballnationalmannschaft
(unbezahlte Werbung)

Unbezahlte Werbung für die Arche:

Die Arche betreibt Freizeiteinrichtungen und Schulbetreuung für sozial benachteiligte Kinder in verschiedenen deutschen Städten. Mit dem Ziel, Kinder stark zu machen, gestaltet die Arche Freizeitangebote und Feriencamps, Hausaufgabenbetreuung, Mittagstische und Lernförderung. **Link:** <https://www.kinderprojekt-arche.de>

Europa:**Montenegro****Montenegronesische gebackene Zwiebeln**

Menge: 4 Portionen

750 Gramm Zwiebeln, 3 Esslöffel Speiseöl für die Form
etwas Tafelsalz, etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
1 Bund Petersilie zum Bestreuen

Spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln Sie sie kurz trocken und zupfen Sie die Blättchen von den Stängeln bevor Sie die Petersilie mit einem Wiegemesser oder einem großen Küchenmesser fein hacken.

Danach ziehen Sie die Zwiebel ab und kochen sie in leicht gesalzenem Wasser halbgar. Anschließend nehmen Sie die Zwiebel mit einer Schaumkelle aus dem Kochtopf, lassen sie gut abtropfen und etwas abkühlen und halbieren die Zwiebel mit einem großen Küchenmesser.

Nun pinseln Sie eine Auflaufform mit dem Speiseöl aus, schichten die halben Zwiebeln mit der Schnittfläche nach oben hinein und würzen sie mit Tafelsalz und Pfeffer. Anschließend streuen Sie die Petersilie über die Zwiebeln, tropfen dann noch etwas Speiseöl auf die Zwiebeln und backen sie zum Schluss im vorgeheizten Backofen bei etwa 150 Grad Celsius (Umluft) noch ungefähr 60 Minuten. Zum Schluss servieren Sie die Zwiebeln Ihren Gästen zum Beispiel als Beilage zu Fleischersatzgerichten.

Über Montenegro:

Hauptstadt: Podgorica

Einwohnerzahl: 621.718 (2020)

Amtssprache: Montenegrinisch

Alles über die Nationalmannschaft:

https://de.wikipedia.org/wiki/Montenegrinische_M%C3%A4nner-Handballnationalmannschaft

(unbezahlte Werbung)

Der Handball:

Name der ersten Liga: haben wir leider nicht gefunden!

Aktueller Meister: haben wir leider nicht gefunden!

WM-Teilnahmen: 1

Bestes WM-Ergebnis: 22. Platz

Nationaltrainer: Zoran Roganović

Alles über die Frauen Nationalmannschaft:

https://de.wikipedia.org/wiki/Montenegrinische_Frauen-Handballnationalmannschaft

(unbezahlte Werbung)

Unbezahlte Werbung für den weißen Ring:

Weisser Ring ist eine in mehreren Ländern Europas tätige, jeweils eigenständige Hilfsorganisation für Kriminalitätsoffer und ihre Familien. Der WEISSE RING erhielt 2010 von der Bundesnetzagentur die Zuteilung für die Rufnummer 116 006.

Link: <https://www.weisser-ring.de>

Europa:

Nordmazedonien



Tavce Gravce (übersetzt etwa Bohnen im Pott)

Menge: 4 Portionen

800 Gramm Bohnen, weiße, dicke
1 Esslöffel Bohnenkraut
2,4 Liter Wasser
4 mittel-große Zwiebeln
4 mittel-große Spitzpaprikaschoten, rot
6 Zehen Knoblauch
2 Teelöffel, gestrichen Tafelsalz
2 Teelöffel Pfeffer, frisch aus der Mühle
6 Teelöffel Gemüsebrühe (vegan)
2 Esslöffel weißes Mehl
2 Esslöffel, gehäuft Paprikapulver, edelsüß
2 Esslöffel, gestrichen Paprikapulver, rosenscharf
8 Teelöffel Olivenöl
2 Prisen Chiliflocken oder Chilipulver, optional
2 kleines Bund Petersilie
2 mittel-große Tomate
1 große Paprikaschote, grün oder Snackpaprika

Bedecken Sie die Bohnen am Vortag gut mit kaltem Wasser und lassen Sie sie über Nacht einweichen.

Am nächsten Tag gießen Sie das Einweichwasser durch ein Sieb ab, geben die Bohnen mit dem Bohnenkraut und 2,4 Liter frischem Wasser in einen Topf und bringen sie ohne Salz (!) zum Kochen. Währenddessen ziehen Sie die Knoblauchzehen ab und schneiden sie in Würfel bevor Sie die Knoblauchwürfel mit in den Topf geben. Außerdem ziehen Sie die Zwiebeln an, halbieren zwei Zwiebeln und geben sie mit in den Kochtopf.

Danach halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen die Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und die Stielansätze und spülen die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus. Nun lassen Sie die Spitzpaprika gut abtropfen, halbieren die Hälften noch einmal mit einem großen Küchenmesser und geben sie auch mit in den Kochtopf. Anschließend lassen Sie die Zutaten etwa 60 - 75 Minuten auf niedriger Stufe köcheln, bis die Bohnen gar sind.

Unbezahlte Werbung für die Arche:

Die Arche betreibt Freizeiteinrichtungen und Schulbetreuung für sozial benachteiligte Kinder in verschiedenen deutschen Städten. Mit dem Ziel, Kinder stark zu machen, gestaltet die Arche Freizeitangebote und Feriencamps, Hausaufgabenbetreuung, Mittagstische und Lernförderung. **Link:** <https://www.kinderprojekt-arche.de>

Europa:

Nordmazedonien



Fortsetzung: Tavce Gravce (übersetzt etwa Bohnen im Pott)

Nach der Kochzeit nehmen Sie die Paprikastücke vorsichtig mit einer Schöpfkelle aus dem Kochtopf und trennen auf einem Teller das Fruchtfleisch von der Schale. Dann geben Sie das Fruchtfleisch wieder in den Topf geben und entsorgen die Schale.

Jetzt schneiden Sie die restlichen Zwiebeln in Würfel, erhitzen 2 Esslöffel Olivenöl in einem kleinen Topf und dünsten die gehackte Zwiebeln darin glasig. Wenn die Zwiebelwürfel glasig sind bestäuben Sie sie mit 2 Esslöffel Mehl und verrühren die Zutaten gut mit einem Schneebesen bevor Sie das Mehl etwas anschwitzen (aber nicht bräunen). Außerdem geben Sie noch das Paprikapulver und die anderen Gewürze hinzu und verrühren die Zutaten kräftig. Es sollten möglichst keine Klümpchen entstehen. Wenn das Mehl gelblich (nicht braun) ist geben Sie den Inhalt des kleinen Topfs in den Kochtopf mit den Bohnen und schmecken den Eintopf mit den Gewürzen ab.

Nebenbei spülen Sie bitte die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blättchen von den Petersilienstielen und schneiden sie grob klein bevor Sie sie mit in den Topf geben.

Dann reduzieren Sie die Hitze etwas damit Sie Zeit haben die Tomate mit kaltem Wasser abzuspülen, halbieren und die Paprikaschote zu putzen (beim Paprika putzen halbieren Sie die Schote wieder, entfernen das Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und den Stielansatz bevor Sie die Schote gründlich mit kaltem Wasser ausspülen).

Jetzt spülen Sie die Tomate mit kaltem Wasser ab, reiben sie mit einem sauberen Küchentuch kurz trocken und schneiden die Tomate in Scheiben. Danach halbieren Sie die Paprikaschote, entfernen das Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und den Stielansatz und spülen die Schote gründlich mit kaltem Wasser aus bevor Sie die Hälften nochmal halbieren.

Unbezahlte Werbung für den weißen Ring:

Weisser Ring ist eine in mehreren Ländern Europas tätige, jeweils eigenständige Hilfsorganisation für Kriminalitätsoffer und ihre Familien. Der WEISSE RING erhielt 2010 von der Bundesnetzagentur die Zuteilung für die Rufnummer 116 006.

Link: <https://www.weisser-ring.de>

Europa:

Nordmazedonien



Fortsetzung: Tavce Gravce (übersetzt etwa Bohnen im Pott)

Anschließend geben Sie das Tavce Gravce in zwei Tonteller (wir selbst nutzen welche mit einem 22er Durchmesser, andere Größen oder eine Auflaufform gehen natürlich auch). Außerdem dekorieren Sie die Teller mit den geviertelten Paprikaschote und den Tomatenscheiben.

Danach überbacken Sie das Gericht im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Celsius (Oberhitze/ Unterhitze) etwa 20 Minuten und servieren es zum Schluss Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Tavce Gravce ist aus der mazedonischen Küche sehr beliebt. Jede Region hat übrigens ihre eigenen kleinen Variationen, haben Sie also Mut und Lust am Ausprobieren und Variieren.

Über Nordmazedonien:

Hauptstadt: Skopje

Einwohnerzahl: 2,083 Millionen (2020)

Amtssprache: Mazedonisch (erste

Amtssprache) und Albanisch

Alles über die Nationalmannschaft:

https://de.wikipedia.org/wiki/Nordmazedonische_M%C3%A4nner-Handballnationalmannschaft

(unbezahlte Werbung)

Der Handball:

Name der ersten Liga: haben wir leider nicht gefunden!

Aktueller Meister: haben wir leider nicht gefunden!

Alles über die Frauen Nationalmannschaft:

https://de.wikipedia.org/wiki/Nordmazedonische_Frauen-Handballnationalmannschaft

(unbezahlte Werbung)

Name der ersten Liga: Nordmazedonische

Handball Super Liga

Aktueller Meister: RK Vardar Skopje

WM-Teilnahmen: 7

Bestes WM-Ergebnis: Platz 9 (2015)

Nationaltrainer: Kiril Lazarov

Unbezahlte Werbung für die Arche:

Die Arche betreibt Freizeiteinrichtungen und Schulbetreuung für sozial benachteiligte Kinder in verschiedenen deutschen Städten. Mit dem Ziel, Kinder stark zu machen, gestaltet die Arche Freizeitangebote und Feriencamps, Hausaufgabenbetreuung, Mittagstische und Lernförderung. **Link:** <https://www.kinderprojekt-arche.de>

Asien:

Katar



orientalischer Ofen-Butternutkürbis

Menge: 2 Portionen

1 Butternusskürbisse
2 Esslöffel Sesamöl
½ Teelöffel Tafelsalz

Für die Füllung:

200 Gramm Bohnen, weiße, gegart
1 Esslöffel Bohnenkraut
130 Gramm Sojaquark (Quarkalternative)
2 Knoblauchzehen
etwas Tafelsalz
2 Teelöffel Gewürzmischung (Zatar)
½ Teelöffel Chilipulver

Für die Beilage:

120 Gramm Couscous
2 Esslöffel Rosinen
2 Teelöffel Zitronensaft
2 Teelöffel Agavendicksaft
2 Teelöffel Harissa

Außerdem:

etwas Wasser, heißes
nach eigenem Belieben Sojajoghurt (Joghurtalternative) zum Servieren
etwas Backpapier

Heizen Sie den Backofen nebenbei auf 180 Grad Celsius vor. Dann schneiden Sie den Butternut-Kürbis mit einem Sägemesser (Brotmesser) erst Quer und dann längs in Hälften. Danach lösen Sie die Kerne mit einem Esslöffel heraus und entfernen sie. Als nächstes schneiden Sie den Stielansatz vom Kürbis großzügig mit dem Sägemesser ab und entfernen anschließend rundherum die Schale vom Fruchtfleisch (dabei können Sie auch ruhig großzügig die Schale mit dem Sägemesser abschneiden, denn das dicht unter der Schale liegende Fruchtfleisch ist sowieso sehr zäh und faserig). Nun pinseln Sie die Kürbisstücke mit dem Sesamöl ein. Danach salzen Sie die Kürbisstücke, belegen ein Backblech mit Backpapier und legen die Stücke darauf. Je nach Größe backen Sie den Kürbis etwa 50 - 60 Minuten, bis er weich ist.

Unbezahlte Werbung für den weißen Ring:

Weisser Ring ist eine in mehreren Ländern Europas tätige, jeweils eigenständige Hilfsorganisation für Kriminalitätsoffer und ihre Familien. Der WEISSE RING erhielt 2010 von der Bundesnetzagentur die Zuteilung für die Rufnummer 116 006.

Link: <https://www.weisser-ring.de>

Asien:

Katar



Fortsetzung: orientalischer Ofen-Butternutkürbis

Währenddessen pürieren Sie für die Bohnencreme die Bohnen, das Bohnenkraut, den Sojaquark, den Knoblauch, etwas Tafelsalz, die Zatar (siehe Tipp) und das Chilipulver in einem Mixer und stellen das Püree zur Seite. Dann geben Sie den Couscous mit den Rosinen und den restlichen Zutaten in eine Schüssel.

Ist der Kürbis fast gar, füllen Sie ihn mit der Bohnencreme und backen den Kürbis weitere 10 Minuten im Backofen. Außerdem geben Sie heißes Wasser zu dem Couscous, so dass er etwa daumenbreit mit Wasser bedeckt ist. Danach lassen Sie den Couscous bitte etwa 5 Minuten quellen (dazu beachten Sie bitte auch die Anweisungen auf der Packung). Nun lockern Sie den Couscous noch mit einer Gabel auf und geben ihn mit dem Kürbis auf auf vorgewärmte flache Teller bevor Sie das Gericht mit einem Klecks Sojajoghurt verfeinern und Ihren Gästen servieren.

Unser Tipp:

Zatar bezeichnet eine beliebte Gewürzmischung aus Nordafrika, dem Nahen Osten und der Türkei. Sie ist Bestandteil der nordafrikanischen und der arabischen Küche.

Über Katar:

Hauptstadt: Doha

Einwohnerzahl: 2,881 Millionen (2020)

Amtssprache: Arabisch

Alles über die Nationalmannschaft:

https://de.wikipedia.org/wiki/Katarische_M%C3%A4nner-Handballnationalmannschaft

(unbezahlte Werbung)

Der Handball:

Name der ersten Liga: haben wir leider nicht gefunden!

Aktueller Meister: haben wir leider nicht gefunden!

WM-Teilnahmen: 8

Bestes WM-Ergebnis: 2. Platz 2015

Nationaltrainer: Valero Rivera

Alles über die Frauen Nationalmannschaft:

Wir haben leider keine Internetseite gefunden und verlinken stattdessen einen Aufruf über die Handball-Weltmeisterschaft der Frauen:

https://de.wikipedia.org/wiki/Handball-Weltmeisterschaft_der_Frauen

(unbezahlte Werbung)

Unbezahlte Werbung für die Arche:

Die Arche betreibt Freizeiteinrichtungen und Schulbetreuung für sozial benachteiligte Kinder in verschiedenen deutschen Städten. Mit dem Ziel, Kinder stark zu machen, gestaltet die Arche Freizeitangebote und Feriencamps, Hausaufgabenbetreuung, Mittagstische und Lernförderung. **Link:** <https://www.kinderprojekt-arche.de>

Asien:

Bahrain



Machboos

Menge: 4 Portionen

250 Gramm Jasmin Reis (Bio)
400 Gramm Räuchertofu
3 Tomaten
1 Liter Wasser
3 Zwiebeln
1 Chilischote
2 Limetten, getrocknete, schwarze oder 50 ml Limettensaft
2 Teelöffel Baharat Gewürzmischung oder Ras el Hanout
1 ½ Teelöffel Kurkumapulver
1 Teelöffel Kreuzkümmel
1 Teelöffel Kardamompulver
1 Teelöffel Zimt
2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwerwurzel, daumengroß
3 Esslöffel Margarine
2 Esslöffel Olivenöl
2 Teelöffel, gestrichen Tafelsalz

Außerdem:

etwas Küchenpapier

Nehmen Sie den Tofu aus der Packung, pressen Sie ihn etwas aus und tupfen Sie den Tofu mit dem Küchenpapier kurz trocken bevor Sie ihn anschließend mit einem großen Küchenmesser in Streifen schneiden. Dann ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten getrennt in kleine Würfel. Außerdem spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken, vierteln die Tomaten und entfernen den grünen Stielansatz mit einem Gemüsemesser. Nun befreien Sie auch die Chilischote vom Stielansatz und schneiden die Schote in schmale Ringe schneiden. Danach putzen Sie den Ingwer (siehe Tipp aus Seite 36) und schneiden ihn in kleine Scheiben.

Anschließend vermischen Sie in einer kleinen Schüssel den Baharat, Kurkuma, Kreuzkümmel und Kardamom und fügen noch einen Teelöffel Tafelsalz hinzu. Danach streuen Sie die Hälfte der Gewürzmischung auf die Tofustreifen.

Unbezahlte Werbung für den weißen Ring:

Weisser Ring ist eine in mehreren Ländern Europas tätige, jeweils eigenständige Hilfsorganisation für Kriminalitätsoffer und ihre Familien. Der WEISSE RING erhielt 2010 von der Bundesnetzagentur die Zuteilung für die Rufnummer 116 006.

Link: <https://www.weisser-ring.de>

Asien: Bahrain



Fortsetzung: Machboos

Jetzt erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einer großen Pfanne oder Kochtopf und dünsten die Zwiebelnwürfel darin glasig. Wenn die Zwiebeln glasig sind würzen Sie sie mit dem Pfeffer und geben die schwarzen Limetten oder etwas Limettensaft hinzu. In jede Limette müssen Sie bitte ein Loch machen.

Nun geben Sie die Zwiebelmischung zum Tofu und wenden die Zutaten einige Male in der Pfanne. Danach bestreuen Sie den Tofu mit einem Teelöffel Zimt und den restlichen Gewürzen und verrühren den Inhalt der Pfanne / dem Topf mit einem Kochlöffel, damit der Tofu mit den Gewürzen überzogen wird. Anschließend decken Sie die Pfanne/Topf mit einem Deckel ab und braten die Zutaten etwa 3 Minuten bei mittlerer Hitze. Nach der Bratzeit fügen Sie den Knoblauch, die Ingwerscheiben und die Tomaten hinzu und lassen die Zutaten unter einige Male wenden in der Pfanne/Topf braten. Dabei braten Sie die Zutaten bitte bei mittlerer Hitze erneut 3 Minuten mit dem Deckel abgedeckt. Nach dem Braten bestreuen Sie den Pfanneninhalt/ Kochtopfinhalt mit dem restlichen Tafelsalz.

Anschließend geben Sie den Reis in eine Schüssel, bedecken ihn mit kaltem Wasser und rühren den Schlüsselinhalt mit der Hand gut durch. Danach gießen Sie den Reis durch ein Sieb, geben ihn wieder in die Schüssel und bedecken ihn wieder mit kaltem Wasser bevor Sie den Inhalt erneut durchrühren (diesen Vorgang wiederholen Sie bitte bis das Wasser klar bleibt). Nach dem abspülen lassen Sie den Reis etwa 10 Minuten in frischem kaltem Wasser einweichen und gießen ihn danach durch ein Sieb wo Sie den Reis gut abtropfen lassen.

Unbezahlte Werbung für die Arche:

Die Arche betreibt Freizeiteinrichtungen und Schulbetreuung für sozial benachteiligte Kinder in verschiedenen deutschen Städten. Mit dem Ziel, Kinder stark zu machen, gestaltet die Arche Freizeitangebote und Feriencamps, Hausaufgabenbetreuung, Mittagstische und Lernförderung. **Link:** <https://www.kinderprojekt-arche.de>

Asien:

Bahrain



Fortsetzung: Machboos

Jetzt geben Sie den Reis in einen Kochtopf, bedecken ihn mit frischem kaltem Wasser, rühren den Topfinhalt gut durch und lassen ihn bei starker Hitze kochen, bis der Reis gar ist und eine gute Menge des Wassers eingekocht ist, sodass es eine schön cremige Masse wird. Nun geben Sie die Margarine und gegebenenfalls etwas mehr Limettensaft hinzu (falls das Aroma beim Abschmecken nicht herauskommt) und lassen den Reis noch etwa 5 Minuten bei kleiner Hitze köcheln.

Zum Schluss geben Sie den Tofu mit allen anderen Zutaten und dem Reis mit einer Schaumkelle auf vorgewärmte flache Teller und servieren das Reisgericht Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Wenn Sie Ingwer schälen wollen empfehlen wir Ihnen ihn mit einem Esslöffel zu schälen (so geht es besonders fein). Dazu nehmen Sie einfach den Ingwer in die eine Hand nehmen und den Esslöffel in die andere. Den Löffel halten Sie dicht an die Ingwerknolle und schaben die Schale einfach vorsichtig mit der runden Seite des Löffels ab.

Über Bahrain:

Hauptstadt: Manamah

Einwohnerzahl: 1,702 Millionen (2020)

Amtssprache: Arabisch

Alles über die Nationalmannschaft:

https://de.wikipedia.org/wiki/M%C3%A4nner-Handballnationalmannschaft_von_Bahrain

(unbezahlte Werbung)

Der Handball:

Name der ersten Liga: haben wir leider nicht gefunden!

Aktueller Meister: haben wir leider nicht gefunden!

WM-Teilnahmen: 3

Bestes WM-Ergebnis: 20. Platz (2019)

Nationaltrainer: Aron Kristjánsson

Alles über die Frauen Nationalmannschaft:

Wir haben leider keine Internetseite gefunden und verlinken stattdessen einen Anrikel über die Handball-Weltmeisterschaft der Frauen:

https://de.wikipedia.org/wiki/Handball-Weltmeisterschaft_der_Frauen

(unbezahlte Werbung)

Unbezahlte Werbung für den weißen Ring:

Weisser Ring ist eine in mehreren Ländern Europas tätige, jeweils eigenständige Hilfsorganisation für Kriminalitätsoffer und ihre Familien. Der WEISSE RING erhielt 2010 von der Bundesnetzagentur die Zuteilung für die Rufnummer 116 006.

Link: <https://www.weisser-ring.de>

Asien:

Saudi-Arabien



Gebratener Blumenkohl arabische Art
(als Beilage oder veganes Gericht)

Menge: 4 Portionen

1 Blumenkohl
100 Gramm Cashewkerne
50 Gramm Cranberrys
1 Esslöffel Ras el Hanout
nach eigenem Belieben Meersalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
3 Esslöffel Speiseöl zum Braten

Lösen Sie die äußeren Blätter vom Blumenkohl mit einem großen Küchenmesser ab, spülen Sie die Kohl mit kaltem Wasser ab und lassen Sie ihn in einem Sieb gut abtropfen. Dann halbieren Sie den Blumenkohl mit dem großen Küchenmesser und zerteilen ihn in kleine Röschen. Danach zerteilen Sie die Blumenkohlröschen mit einer Küchenmaschine in kleine Stückchen (nicht zu lange, der Baumkohl soll kein Mus werden, sondern eine Konsistenz zwischen Reis und Couscous haben).

Anschließend erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einer Pfanne und braten den rohen Blumenkohl etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze an (er sollte leicht gebräunt sein).

Nebenbei rösten Sie die Cashewkerne in einer weiteren Pfanne ohne Fett (kein Speiseöl) ebenfalls bei mittlerer Hitze an.

Unbezahlte Werbung für die Arche:

Die Arche betreibt Freizeiteinrichtungen und Schulbetreuung für sozial benachteiligte Kinder in verschiedenen deutschen Städten. Mit dem Ziel, Kinder stark zu machen, gestaltet die Arche Freizeitangebote und Feriencamps, Hausaufgabenbetreuung, Mittagstische und Lernförderung. **Link:** <https://www.kinderprojekt-arche.de>

Asien:**Saudi-Arabien**

Fortsetzung: Gebratener Blumenkohl arabische Art
(als Beilage oder veganes Gericht)

Gegen Ende der Bratzeit salzen und pfeffern Sie den Blumenkohl und fügen das Ras el Hanout sowie die Cashewkerne und die Cranberrys hinzu.

Zum Schluss geben Sie den Blumenkohl auf vorgewärmte flache Teller, streuen die gerösteten Cashewkerne darüber und servieren den gebratenen Blumenkohl Ihren Gästen (vielleicht auch als veganes Hauptgericht).

Unser Tipp:

Ras el Hanout ist eine traditionelle Gewürzmischung aus über 30 verschiedenen Gewürzen und stammt ursprünglich aus dem Norden Afrikas.

Über Saudi-Arabien:

Hauptstadt: Riad

Einwohnerzahl: 34,81 Millionen (2020)

Amtssprache: Arabisch

Alles über die Nationalmannschaft:

https://de.wikipedia.org/wiki/Saudi-arabische_M%C3%A4nner-Handballnationalmannschaft

(unbezahlte Werbung)

Der Handball:

Name der ersten Liga: haben wir leider nicht gefunden!

Aktueller Meister: haben wir leider nicht gefunden!

WM-Teilnahmen: 9

Bestes WM-Ergebnis: 19. Platz (2003, 2013)

Nationaltrainer: Jan Pytlick

Alles über die Frauen Nationalmannschaft:

Wir haben leider keine Internetseite gefunden und verlinken stattdessen einen Artikel über die Handball-Weltmeisterschaft der Frauen:

https://de.wikipedia.org/wiki/Handball-Weltmeisterschaft_der_Frauen

(unbezahlte Werbung)

Unbezahlte Werbung für den weißen Ring:

Weisser Ring ist eine in mehreren Ländern Europas tätige, jeweils eigenständige Hilfsorganisation für Kriminalitätsoffer und ihre Familien. Der WEISSE RING erhielt 2010 von der Bundesnetzagentur die Zuteilung für die Rufnummer 116 006.

Link: <https://www.weisser-ring.de>

Asien:

Iran



Lavashbrot

Menge: 4 Portionen

600 Gramm weißes Mehl, Type 405

400 Milliliter Wasser, lauwarm

2 Prisen Tafelsalz

2 Prise Kreuzkümmelpulver, eventuell

Außerdem:

etwas weißes Mehl für die Arbeitsfläche

eventuell 1 Prise Kreuzkümmel

Sieben Sie das Mehl mit dem Tafelsalz in eine Schüssel und verkneten Sie es mit dem lauwarmen Wasser zu einem glatten Teig (wir geben zuvor gerne noch eine Prise gemahlenen Kreuzkümmel in das Mehl). Danach lassen Sie den Teig kurz ruhen und rollen ihn anschließend auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche, zu sehr dünnen, glatten Fladen aus.

Dann geben jeweils einen Teigfladen ohne Zusatz von Speiseöl in eine beschichtete Bratpfanne und backen die Fladen bei mittlerer Hitze auf einer Kochstelle. Luftblasen können übrigens durch das Einstechen mit einer Gabel vermieden werden.

Zum Schluss lassen Sie das Lavash auf flachen Tellern auskühlen und servieren es Ihren Gästen zum Beispiel als Beilage zu einer Suppe oder als Frühstückbrot.

Unsere Tipps:

Lavash ist natürlich vielseitig einsetzbar. Im Iran wird das Brot sehr häufig zum Frühstück zusammen mit einer Tasse Schwarztee, Schafskäse sowie kleingeschnittenen Tomaten und Gurken gegessen. Bei korrekter Zubereitung, ist frisches Lavash sehr flexibel, so dass Sie es auch wie einen Wrap rollen kann.

Ebenfalls beliebt ist Lavash auch als Vorspeise zusammen mit Most o khiar, einem persischen Joghurtdip. Dabei reißen die Gäste das Fladenbrot einfach in kleine Stück und dippen es in den Joghurt (wir würden eine vegane Joghurtalternative nehmen).

Unbezahlte Werbung für die Arche:

Die Arche betreibt Freizeiteinrichtungen und Schulbetreuung für sozial benachteiligte Kinder in verschiedenen deutschen Städten. Mit dem Ziel, Kinder stark zu machen, gestaltet die Arche Freizeitangebote und Feriencamps, Hausaufgabenbetreuung, Mittagstische und Lernförderung. **Link:** <https://www.kinderprojekt-arche.de>

Asien:

Iran



Fortsetzung: Lavashbrot

Lavash ist ein klassisches, dünnes Fladenbrot der persischen Küche. Es wird aber auch von Armeniern, Aserbajdschanern und Kurden zubereitet und gegessen.

Das Lavash-Brot gelingt übrigens am besten in einer beschichteten Bratpfanne, da dies der klassischen Zubereitungsweise auf einem heißen Stein am nächsten kommt.

Auf dem Backblech im Ofen wird Lavash meist trocken und unappetitlich, deshalb raten wir davon ab.

Über Iran:

Hauptstadt: Teheran

Einwohnerzahl: 83,99 Millionen (2020)

Amtssprache: Persisch

Alles über die Nationalmannschaft:

https://de.wikipedia.org/wiki/Iranische_M%C3%A4nner-Handballnationalmannschaft

(unbezahlte Werbung)

Der Handball:

Name der ersten Liga: haben wir leider nicht gefunden!

Aktueller Meister: haben wir leider nicht gefunden!

WM-Teilnahmen: 1

Bestes WM-Ergebnis: 21. (2015)

Nationaltrainer: Manuel Montoya Fernández

Alles über die Frauen Nationalmannschaft:

https://de.wikipedia.org/wiki/Iranische_Frauen-Handballnationalmannschaft

(unbezahlte Werbung)

Unbezahlte Werbung für den weißen Ring:

Weisser Ring ist eine in mehreren Ländern Europas tätige, jeweils eigenständige Hilfsorganisation für Kriminalitätsoffer und ihre Familien. Der WEISSE RING erhielt 2010 von der Bundesnetzagentur die Zuteilung für die Rufnummer 116 006.

Link: <https://www.weisser-ring.de>

Asien:

Südkorea

**Scharfer Möhrensalat auf koreanische Art**

Menge: 4 Portionen

- 1 Kilogramm Möhren
- 1 Gemüsezwiebel (oder 2 normale Zwiebeln)
- 5 Zehen Knoblauch
- 1 Teelöffel Korianderpulver
- 1 Teelöffel Pfeffer, schwarzer, frisch aus der Mühle
- 1 Teelöffel Cayennepfeffer
- 2 Esslöffel braunen Zucker
- 2 Esslöffel Sojasauce
- 2 Esslöffel Essig - Essenz (25 %)
- 70 Gramm Speiseöl
- etwas Tafelsalz

Für diesen Salat brauchen Sie eine große Schüssel aus Glas (wichtig!).

Ziehen Sie als erstes die Knoblauchzehen ab und schneiden Sie sie in feine Würfel. Dann schälen Sie die Möhren, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Möhren mit einem sauberen Küchentuch trocken und entfernen die grünen Stielansätze. Danach raspeln Sie die Möhren mit einem V-Hobel (Küchenreibe) in feine Stifte, geben die Möhrenstifte in eine Schüssel und salzen sie gut bevor Sie sie mit den Händen etwas "durchkneten", sodass die Möhrenstreifen weicher werden. Anschließend geben Sie alle anderen Zutaten (außer den Zwiebel und dem Speiseöl) zu den Möhren und vermischen den Inhalt der Zutaten gut mit den Händen.

Danach ziehen Sie die Zwiebel(n) ab und schneiden sie in Ringe. Anschließend erhitzen Sie das Speiseöl in einer Pfanne und dünsten die Zwiebelringe darin so lange bei mittlerer Hitze an, bis sie goldbraun sind.

Unbezahlte Werbung für die Arche:

Die Arche betreibt Freizeiteinrichtungen und Schulbetreuung für sozial benachteiligte Kinder in verschiedenen deutschen Städten. Mit dem Ziel, Kinder stark zu machen, gestaltet die Arche Freizeitangebote und Feriencamps, Hausaufgabenbetreuung, Mittagstische und Lernförderung. **Link:** <https://www.kinderprojekt-arche.de>

Asien:

Südkorea



Fortsetzung: Scharfer Möhrensalat auf koreanische Art

Nun nehmen Sie die Zwiebelringe sofort mit einem Pfannenwender (bitte nicht aus Methan weil das die Pfanne zerkratzt und die Schwebeteilchen krebserzeugend sind) aus dem Speiseöl und geben das noch heiße Speiseöl (sehr wichtig) über die Möhren (deshalb die Glasschüssel, kein Plastik!!!). Anschließend rühren Sie den Inhalt der Glasschüssel sofort mit einem Kochlöffel um, decken den Salat dann mit der Frischhaltefolie ab und lassen ihn ein paar Stunden oder am besten über Nacht im Kühlschrank ziehen.

Die Zwiebelringe können Sie übrigens für ein anderes Rezept Ihrer Wahl verwenden.

Zum Schluss servieren Sie den Salat Ihren Gästen in der Schale und geben kleine Salatteller dazu damit sich jeder selbst bedienen kann.

Über Südkorea:

Hauptstadt: Seoul

Einwohnerzahl: 51,78 Millionen (2020)

Amtssprache: Koreanisch

Alles über die Nationalmannschaft:

[https://de.wikipedia.org/wiki/](https://de.wikipedia.org/wiki/S%C3%BCdkoreanische_M%C3%A4nner-Handballnationalmannschaft)[S%C3%BCdkoreanische_M%C3%A4nner-Handballnationalmannschaft](https://de.wikipedia.org/wiki/S%C3%BCdkoreanische_M%C3%A4nner-Handballnationalmannschaft)

(unbezahlte Werbung)

Der Handball:

Name der ersten Liga: Handball Korea League

letzter bekannter Meister: Doosan HC

WM-Teilnahmen: 11

Bestes WM-Ergebnis: 8. Platz

Nationaltrainer: Rolando Freitas

Alles über die Frauen Nationalmannschaft:

[https://de.wikipedia.org/wiki/](https://de.wikipedia.org/wiki/S%C3%BCdkoreanische_Frauen-Handballnationalmannschaft)[S%C3%BCdkoreanische_Frauen-Handballnationalmannschaft](https://de.wikipedia.org/wiki/S%C3%BCdkoreanische_Frauen-Handballnationalmannschaft)

(unbezahlte Werbung)

Unbezahlte Werbung für den weißen Ring:

Weisser Ring ist eine in mehreren Ländern Europas tätige, jeweils eigenständige Hilfsorganisation für Kriminalitätsoffer und ihre Familien. Der WEISSE RING erhielt 2010 von der Bundesnetzagentur die Zuteilung für die Rufnummer 116 006.

Link: <https://www.weisser-ring.de>

Süd- und Zentralamerika:

Brasilien



Acarajé

(arabische Bohnenküchlein)

Menge: 4 Portionen

600 Gram Bohnen, weiße, getrocknete

1 Esslöffel Bohnenkraut

400 Gramm Zwiebeln

etwas Speiseöl

nach eigenem Belieben Tafelsalz

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Zerkleinern Sie die Bohnen mit einer Küchenmaschine und lassen Sie sie dann über Nacht in Wasser einweichen.

Am nächsten Tag gießen Sie die Bohnen in ein Sieb und reiben unter fließendem Wasser die Haut ab. Dann Mahlen Sie die Bohnen mit dem Bohnenkraut mit einem Mörser fein und geben das Bohnenmehl in eine Schüssel.

Außerdem ziehen Sie die Zwiebeln ab und reiben sie auf einer Küchenreibe dazu. Dann salzen Sie die Masse und rühren sie mit einem Holzlöffel gut durch, es sollten keine Blasen entstehen.

Nun decken Sie die Schüssel mit der Frischhaltefolie zu und lassen sie etwa 60 Minuten im Kühlschrank durchziehen.

Unbezahlte Werbung für die Arche:

Die Arche betreibt Freizeiteinrichtungen und Schulbetreuung für sozial benachteiligte Kinder in verschiedenen deutschen Städten. Mit dem Ziel, Kinder stark zu machen, gestaltet die Arche Freizeitangebote und Feriencamps, Hausaufgabenbetreuung, Mittagstische und Lernförderung. **Link:** <https://www.kinderprojekt-arche.de>

Süd- und Zentralamerika: Brasilien



Fortsetzung: Acarajé
(arabische Bohnenküchlein)

Nach der Ruhezeit erhitzen Sie in einer tiefen Pfanne oder einem Kochtopf 2 Esslöffel Speiseöl. Dann formen Sie mit zwei in Wasser getauchten Esslöffeln aus der Bohnenmasse kleine Krapfen und backen sie in der Pfanne portionsweise aus, bis sie goldbraun sind.

Zum Schluss geben Sie die arabischen Bohnenküchlein mit einem Pfannenwender auf vorgewärmte flache Teller und servieren sie Ihren Gästen.

Über Brasilien:

Hauptstadt: Brasília
Einwohnerzahl: 212,6 Millionen (2020)
Amtssprache: Portugiesisch

Der Handball:

Name der ersten Liga: LIGA NACIONAL
Aktueller Meister: HC Taubaté (2018)
WM-Teilnahmen: 15
Bestes WM-Ergebnis: 9. Platz
Nationaltrainer: Washington Nunes

Alles über die Nationalmannschaft:

[https://de.wikipedia.org/wiki/
Brasilianische_M%C3%A4nner-
Handballnationalmannschaft](https://de.wikipedia.org/wiki/Brasilianische_M%C3%A4nner-Handballnationalmannschaft)
(unbezahlte Werbung)

Alles über die Frauen Nationalmannschaft:

[https://de.wikipedia.org/wiki/
Brasilianische_Frauen-
Handballnationalmannschaft](https://de.wikipedia.org/wiki/Brasilianische_Frauen-Handballnationalmannschaft)
(unbezahlte Werbung)

Unbezahlte Werbung für den weißen Ring:

Weisser Ring ist eine in mehreren Ländern Europas tätige, jeweils eigenständige Hilfsorganisation für Kriminalitätsoffer und ihre Familien. Der WEISSE RING erhielt 2010 von der Bundesnetzagentur die Zuteilung für die Rufnummer 116 006.

Link: <https://www.weisser-ring.de>

Süd- und Zentralamerika:**Argentinien****Gemüsebowle aus Argentinien**

Menge: 6 Portionen

- 1 Dose Mais
- 250 Gramm Bohnen, (Brechbohnen, Glas)
- 1 Esslöffel Bohnenkraut
- 1 kleine Salatgurke
- 1 Fleischtomate
- 1 mittel-große Zwiebeln
- 2 Gewürzgurken
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Peperoni

Für die Marinade:

- 1 Teelöffel Senf, mittelscharf
- 6 Esslöffel Speiseöl
- 2 Esslöffel Essig, (Weißweinessig)
- 1 Teelöffel brauner Zucker
- etwas Tafelsalz

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Geben Sie den Mais und die Bohnen in zwei getrennte Siebe, spülen Sie beide Zutaten mit kaltem Wasser ab und lassen Sie sie gut abtropfen.

Dann spülen Sie die Salatgurke und die Tomate ebenfalls mit kaltem Wasser ab und reiben beide Zutaten kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken. Anschließend entfernen Sie mit einem großen Küchenmesser die Enden der Gurke, viertel sie einmal und schneiden die Gurke dann in nicht zu kleine Würfel schneiden. Anschließend vierteln Sie auch die Fleischtomate, entfernen mit einem Gemüsemesser den grünen Stielansatz und schneiden die Tomate ebenfalls in nicht zu kleine Würfel. Danach ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in feine Würfel. Außerdem befreien Sie die Peperoni von dem Stielansatz und schneiden sie in kleine Ringe.

Unbezahlte Werbung für die Arche:

Die Arche betreibt Freizeiteinrichtungen und Schulbetreuung für sozial benachteiligte Kinder in verschiedenen deutschen Städten. Mit dem Ziel, Kinder stark zu machen, gestaltet die Arche Freizeitangebote und Feriencamps, Hausaufgabenbetreuung, Mittagstische und Lernförderung. **Link:** <https://www.kinderprojekt-arche.de>

Süd- und Zentralamerika: Argentinien



Fortsetzung: Gemüsebowle aus Argentinien

Nun vermengen Sie die Zwiebel, die Gewürzgurke, das Bohnenkraut, die Kräuter und die Peperoni in einer Schüssel. Danach verrühren Sie in einer weiteren Schüssel den Essig mit dem braunen Zucker, Senf und Tafelsalz und schlagen das Speiseöl mit einem Schneebesen unter.

Anschließend mischen Sie den Salat mit der Marinade, decken ihn mit der Frischhaltefolie ab und lassen den Salat mindestens 3 Stunden im Kühlschrank ziehen bevor Sie ihn Ihren Gästen servieren.

Über Argentinien:

Hauptstadt: Buenos Aires

Einwohnerzahl: 45,38 Millionen (2020)

Amtssprache: Spanisch

Der Handball:

Name der ersten Liga: haben wir leider nicht gefunden!

Aktueller Meister: haben wir leider nicht gefunden!

WM-Teilnahmen: 13

Bestes WM-Ergebnis: 11. Platz

Nationaltrainer: Guillermo Milano

Alles über die Nationalmannschaft:

https://de.wikipedia.org/wiki/Argentinische_M%C3%A4nner-Handballnationalmannschaft

(unbezahlte Werbung)

Alles über die Frauen Nationalmannschaft:

https://de.wikipedia.org/wiki/Argentinische_Frauen-Handballnationalmannschaft

(unbezahlte Werbung)

Unbezahlte Werbung für den weißen Ring:

Weisser Ring ist eine in mehreren Ländern Europas tätige, jeweils eigenständige Hilfsorganisation für Kriminalitätsoffer und ihre Familien. Der WEISSE RING erhielt 2010 von der Bundesnetzagentur die Zuteilung für die Rufnummer 116 006.

Link: <https://www.weisser-ring.de>

Süd- und Zentralamerika:

Chile



Pebre

(Vorspeise)

Menge: 6 Portionen

2 Fleischtomaten
2 Peperoni, grüne
1 mittel-große Zwiebel
1 Zehe Knoblauch
1 Spitzpaprikaschoten
1 Esslöffel Petersilie (getrocknet)
4 Esslöffel Speiseöl
etwas Tafelsalz, nach Geschmack

Außerdem:

etwas Weißbrot

Schneiden Sie die Fleischtomaten als erstes mit einem Gemüsemesser kreuzweise an der Spitze ein. Dann setzen Sie einen Topf mit Wasser auf und bringen Sie es zum Kochen. Nebenbei stellen Sie eine Schüssel mit kaltem Wasser bereit, geben die Fleischtomaten mit einer Schaumkelle in das kochende Wasser, nehmen sie nach 20-25 Sekunden wieder mit der Schaumkelle aus dem Wasser und schrecken die Tomaten in dem kaltem Wasser ab.

Nach dem die Fleischtomaten abgekühlt sind entfernen Sie mit dem Gemüsemesser die Haut vom Fruchtfleisch, vierteln die Tomaten mit einem großen Küchenmesser und entfernen die Kerne bevor Sie das Fruchtfleisch der Tomaten in Würfel schneiden.

Anschließend ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten getrennt in Würfel. Außerdem halbieren Sie die Peperoni, spülen unter fließendem kaltem Wasser die Kerne aus (wenn Sie es etwas schärfer mögen können Sie die Kerne auch drin lassen) und schneiden die Peperoni in Ringe. Danach halbieren Sie die Paprika und entfernen das Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und den Stielansatz bevor Sie die Schote gründlich mit kaltem Wasser ausspülen und in Würfel schneiden.

Unbezahlte Werbung für die Arche:

Die Arche betreibt Freizeiteinrichtungen und Schulbetreuung für sozial benachteiligte Kinder in verschiedenen deutschen Städten. Mit dem Ziel, Kinder stark zu machen, gestaltet die Arche Freizeitangebote und Feriencamps, Hausaufgabenbetreuung, Mittagstische und Lernförderung. **Link:** <https://www.kinderprojekt-arche.de>

Süd- und Zentralamerika:

Chile



Fortsetzung: Pebre
(Vorspeise)

Nun geben Sie die vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel und mischen sie. Dann geben Sie die getrocknete Petersilie hinzu, fügen 4 Esslöffel Speiseöl hinzu, würzen die Vorspeise mit etwas Tafelsalz und vermischen sie nochmal.

Zum Schluss geben Sie die Vorspeise in kleine Schüsseln und servieren sie Ihren Gästen mit Weißbrot.

Über Chile:

Hauptstadt: Santiago de Chile
Einwohnerzahl: 19,12 Millionen (2020)
Amtssprache: Spanisch

Alles über die Nationalmannschaft:

https://de.wikipedia.org/wiki/Chilenische_M%C3%A4nner-Handballnationalmannschaft
(unbezahlte Werbung)

Der Handball:

Name der ersten Liga: haben wir leider nicht gefunden!
Aktueller Meister: haben wir leider nicht gefunden!
WM-Teilnahmen: 6
Bestes WM-Ergebnis: 16. Platz
Nationaltrainer bei der WM 2021 war Mateo Garralda.

Alles über die Frauen Nationalmannschaft:
Wir haben leider keine Internetseite gefunden und verlinken deshalb die Chilenische Beachhandball-Nationalmannschaft der Frauen:

https://de.wikipedia.org/wiki/Chilenische_Beachhandball-Nationalmannschaft_der_Frauen
(unbezahlte Werbung)

Unbezahlte Werbung für den weißen Ring:

Weisser Ring ist eine in mehreren Ländern Europas tätige, jeweils eigenständige Hilfsorganisation für Kriminalitätsoffer und ihre Familien. Der WEISSE RING erhielt 2010 von der Bundesnetzagentur die Zuteilung für die Rufnummer 116 006.

Link: <https://www.weisser-ring.de>

Süd- und Zentralamerika:

Uruguay



Vorí Vorí

Menge: 2 Portionen

Suppe

1 kleine Süßkartoffel

1 Möhre

1 kleine Stange Lauch

1 Stange Sellerie

1 Fleischtomate

180 Gramm "Like Chicken" von Like Meat optional (unbezahlte Werbung)

etwas Koriander, gemahlen zum Abschmecken

etwas Kreuzkümmel gemahlen zum Abschmecken

etwas Oregano zum Abschmecken

etwas schwarzer Pfeffer zum Abschmecken

1 Lorbeerblatt (in der Hand zerdrückt)

etwas Salz zum Abschmecken

etwas Geräuchertes Paprikapulver optional, zum Abschmecken

etwas (Pirí Pirí) Chilipulver optional, zum Abschmecken

etwas frischer Koriander optional, als Topping

etwas Wasser

etwas Speiseöl oder Margarine

Für die Vorí Vorí (Mais-Bällchen)

150 Gramm Maismehl

etwas Brühe (von der bereits köchelnden Suppe)

75 Gramm pflanzlicher Feta-Käse (siehe Tipp)

Schälen Sie die Süßkartoffel, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab, reiben Sie die Süßkartoffel mit einem sauberen Küchentuch kurz trocken und schneiden Sie sie mit einem großem Küchenmesser in kleine Würfel. Dann schälen Sie die Möhre, spülen sie auch einmal kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Möhre mit einem sauberen Küchentuch trocken, entfernen den grünen Stielansatz und schneiden die Möhre ebenfalls mit dem großem Küchenmesser in Würfel.

Unbezahlte Werbung für die Arche:

Die Arche betreibt Freizeiteinrichtungen und Schulbetreuung für sozial benachteiligte Kinder in verschiedenen deutschen Städten. Mit dem Ziel, Kinder stark zu machen, gestaltet die Arche Freizeitangebote und Feriencamps, Hausaufgabenbetreuung, Mittagstische und Lernförderung. **Link:** <https://www.kinderprojekt-arche.de>

Süd- und Zentralamerika: Uruguay



Fortsetzung:: Vorí Vorí

Anschließend entfernen Sie mit dem großen Küchenmesser die Enden und die Blattansätze des Staudenselleries, spülen die Stange einmal kurz mit kaltem Wasser ab und schneiden sie auch in Stücke. Außerdem halbieren Sie den Lauch, spülen ihn gründlich in der Mitte mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen versteckt sich meinchmal etwas Erde), schütteln den Lauch kurz trocken, entfernen den Stielansatz und schneiden den Lauch mit dem großen Küchenmesser in Ringe. Danach nehmen Sie das Like Chicken (Fleischersatz) aus der Verpackung und schneiden es in Mundgerechte Stücke.

Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einem Suppentopf, geben das Gemüse hinzu, rühren die Zutaten gut mit einem Kochlöffel durch und würzen sie mit den Gewürzen bevor Sie die Zutaten anschwitzen (anbraten). Wenn das Gemüse etwas Farbe bekommen hat löschen Sie den Topfinhalt mit Wasser ab und würzen ihn nochmal mit den Gewürzen nach (verwenden Sie hier etwas mehr Wasser – etwa 1 Tasse – als Sie später an Flüssigkeit in der Suppe haben möchten. Sie benötigen nämlich etwas von der Brühe für die Mais-Bällchen). Jetzt lassen Sie die Suppe bei mittlerer Hitze etwas köcheln während Sie den Rest zubereiten.

Nebenbei bereiten Sie das Like Chicken zu:

Dafür erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einer Pfanne, geben den Fleischersatz dazu und braten ihn darin erst bei großer Hitze danach bei mittlerer Hitze etwas an. Anschließend ziehen Sie die Pfanne von der Kochstelle und stellen das Like Chicken für später beiseite.

Jetzt geben Sie das Maismehl in eine Schüssel, bröseln etwas vom pflanzlicher Feta-Käse hinein (siehe Tipp auf Seite 51) bevor Sie beide Zutaten vermischen. Dann geben Sie nach und nach die Brühe hinzu bis die Masse nicht mehr bröselig ist und sich in etwa wie Knete anfühlt. Anschließend formen Sie etwa 1,5 Zentimeter große Bällchen aus der Masse.

Unbezahlte Werbung für den weißen Ring:

Weisser Ring ist eine in mehreren Ländern Europas tätige, jeweils eigenständige Hilfsorganisation für Kriminalitätsoffer und ihre Familien. Der WEISSE RING erhielt 2010 von der Bundesnetzagentur die Zuteilung für die Rufnummer 116 006.

Link: <https://www.weisser-ring.de>

Süd- und Zentralamerika:

Uruguay



Fortsetzung:: Vorí Vorí

Dann geben Sie die Maibällchen in die köchelnde Suppe und lassen sie etwa 8 Minuten weiter köcheln. Kurz bevor die Bällchen gar sind geben Sie das angebratene "Like Chicken" hinzu und erhitzen es etwas.

Zum Schluss füllen Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte Suppenteller oder Suppentassen und servieren sie Ihren Gästen.

Unser Tipp:

pflanzlicher Feta-Käse

Menge: 2 kleine Feta-Käse

Für zwei rechteckige Backförmchen (etwa 8 x 5 Zentimeter) benötigen Sie:

- 150 Gramm Mandelnester oder gemahlene Mandeln
- 2 kleine Knoblauchzehen
- 2 1/2 Esslöffel Zitronensaft
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 100 Milliliter Wasser
- 1 Teelöffel Tafelsalz

Mit einem starken Mixer geht die Zubereitung des veganen Feta-Käses am leichtesten von der Hand, aber auch ein Pürierstab eignet sich gut. Gehen Sie Schritt für Schritt wie folgt vor:

Den Knoblauch schneiden Sie klein und geben ihn zusammen mit den anderen Zutaten in den Mixer. Dann mixen Sie alles 1-2 Minuten, bis eine homogene, dickflüssige Masse entstanden ist.

Die Masse teilen Sie auf zwei kleine Backförmchen (zum Beispiel aus Silikon) auf und streichen sie glatt.

Dann backen Sie das Ganze im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Celsius etwa 35-45 Minuten lang, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist.

Unbezahlte Werbung für die Arche:

Die Arche betreibt Freizeiteinrichtungen und Schulbetreuung für sozial benachteiligte Kinder in verschiedenen deutschen Städten. Mit dem Ziel, Kinder stark zu machen, gestaltet die Arche Freizeitangebote und Feriencamps, Hausaufgabenbetreuung, Mittagstische und Lernförderung. **Link:** <https://www.kinderprojekt-arche.de>

Süd- und Zentralamerika:

Uruguay



Fortsetzung: pflanzlicher Feta-Käse

Nach dem Abkühlen können Sie den Mandel-Feta einfach aus den Förmchen stürzen und aufschneiden wie normalen Feta-käse. Je nach Backzeit erreicht er eine streichfähige bis bröselige Konsistenz. Im Kühlschrank lässt sich der Käseersatz 4-5 Tage lang aufbewahren.

Weiterer Tipp:

Aufpeppen lässt sich dein veganer Feta-käse noch mit zusätzlichen Gewürzen oder Gemüsestückchen im Teig. Unser Favorit sind zwei Esslöffel klein geschnittene schwarze Oliven und die Nadeln eines Rosmarinzweigs.

Über Uruguay:

Hauptstadt: Montevideo

Einwohnerzahl: 3,474 Millionen (2020)

Amtssprache: Spanisch

Alles über die Nationalmannschaft:

https://de.wikipedia.org/wiki/Uruguayische_M%C3%A4nner-Handballnationalmannschaft

(unbezahlte Werbung)

Der Handball:

Name der ersten Liga: haben wir leider nicht gefunden!

Aktueller Meister: haben wir leider nicht gefunden!

WM-Teilnahmen: 2

Bestes WM-Ergebnis: 24. Platz

Nationaltrainer: Jorge Botejara

Alles über die Frauen Nationalmannschaft:

https://de.wikipedia.org/wiki/Uruguayische_Frauen-Handballnationalmannschaft

(unbezahlte Werbung)

Unbezahlte Werbung für den weißen Ring:

Weisser Ring ist eine in mehreren Ländern Europas tätige, jeweils eigenständige Hilfsorganisation für Kriminalitätsoffer und ihre Familien. Der WEISSE RING erhielt 2010 von der Bundesnetzagentur die Zuteilung für die Rufnummer 116 006.

Link: <https://www.weisser-ring.de>

Afrika:**Ägypten**

Koshari ala Coccolone
(Linsengericht aus Ägypten)

Menge: 6 Portionen

1 Tasse Linsen, braune
1 Tasse Basmatireis
1 Dose Kichererbsen
1 Tasse Nudeln, kleine
4 Tassen Wasser
1 Zwiebel oder Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 Dose passierte Tomaten, stückig
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
1 Teelöffel Currypulver
ein paar Chiliflocken
ein paar Röstzwiebeln nach Geschmack (aus der Packung)

Geben Sie die Linsen in ein Sieb und spülen Sie sie gründlich mit kaltem Wasser ab bevor Sie die Linsen in einem Spülbecken gut abtropfen lassen. Dann geben Sie den Reis in eine Schüssel, bedecken ihn mit kaltem Wasser und rühren den Schlüsselinhalt gut mit der Hand durch. Danach gießen Sie den Reis durch ein weiteres Sieb, geben ihn wieder in die Schüssel, bedecken den Basmatireis wieder mit kaltem Wasser und wiederholen den Vorgang solange bis das Wasser klar bleibt. Dann ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden sie in Würfel.

Dann bringen Sie die Linsen mit 4 Tassen Salzwasser in einem Kochtopf zum Kochen und lassen den Topfinhalt etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln. Nach der Kochzeit geben Sie den Reis dazu und lassen die Zutaten weiter köcheln, bis der Reis ist.

In der Zwischenzeit kochen Sie die Nudeln in einem weiteren Topf nach Packungsanleitung al dente.

Unbezahlte Werbung für die Arche:

Die Arche betreibt Freizeiteinrichtungen und Schulbetreuung für sozial benachteiligte Kinder in verschiedenen deutschen Städten. Mit dem Ziel, Kinder stark zu machen, gestaltet die Arche Freizeitangebote und Feriencamps, Hausaufgabenbetreuung, Mittagstische und Lernförderung. **Link:** <https://www.kinderprojekt-arche.de>

Afrika:**Ägypten**

Koshari ala Coccolone

(Linsengericht aus Ägypten)

In einem dritten Kochtopf erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl und dünsten die kleingeschnittene Zwiebel und die gehackte Knoblauchzehe darin glasig. Wenn beide Zutaten glasig sind geben Sie die Dose Tomaten hinzu, schmecken den Topfinhalt mit Tafelsalz, Pfeffer, Chili und Curry ab und lassen die Zutaten etwas simmern (nicht kochen sondern nur bei mittlerer Hitze nahe am Kochpunkt ziehen lassen. Kurz vor dem Anrichten geben Sie die Kichererbsen zum Reis und erwärmen sie mit.

Dann richten Sie die Reis-Linsen-Kichererbsen-Mischung mit einer Schaumkelle in vorgewärmten tiefen Tellern an, geben die Nudeln darüber und anschließend die Tomatensoße. Oben drauf streuen Sie eventuell noch Röstzwiebeln und servieren das Gericht dann Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Basmati-Reis ist Langkornreis.

Er wächst nur in einigen Region in Pakistan und Indien. Basmati-Reis ist sehr teuer und edel. Er entwickelt beim Garen einen besonderen Duft (Basmati heißt übersetzt „der Duftene“).

Weiterer Tipp:

Mit dem typischen Basmatiaroma und dem extra langen lockeren Korn ist dieser Reis ein ideale Begleiter zu Currygerichten.

Über Ägypten:

Hauptstadt: Kairo

Einwohnerzahl: 102,3 Millionen (2020)

Amtssprache: Modernes Hocharabisch

Alles über die Nationalmannschaft:

https://de.wikipedia.org/wiki/%C3%84gyptische_M%C3%A4nner-Handballnationalmannschaft
(unbezahlte Werbung)

Der Handball:

Name der ersten Liga: Egyptian

Handball League

Aktueller Meister: Zamalek SC Handball

WM-Teilnahmen: 13

Bestes WM-Ergebnis: 4. Platz (2001)

Nationaltrainer: Roberto García Parrondo

Alles über die Frauen Nationalmannschaft:

Wir haben leider keine Internetseite gefunden und verlinken stattdessen einen Artikel über die Handball-Weltmeisterschaft der Frauen:

https://de.wikipedia.org/wiki/Handball-Weltmeisterschaft_der_Frauen
(unbezahlte Werbung)

Unbezahlte Werbung für den weißen Ring:

Weisser Ring ist eine in mehreren Ländern Europas tätige, jeweils eigenständige Hilfsorganisation für Kriminalitätsoffer und ihre Familien. Der WEISSE RING erhielt 2010 von der Bundesnetzagentur die Zuteilung für die Rufnummer 116 006.

Link: <https://www.weisser-ring.de>

Afrika:**Kap Verde**

Cachupa

Nationalgericht von den Kapverdischen Inseln

Menge: 6 Portionen

250 Gramm Mais, getrockneter, gestampft oder aus der Dose
250 Gramm Bohnen (Kongobohnen), getrocknete oder andere gemischte Sorten
1 Esslöffel Bohnenkraut
2 Knollen Maniok
Wasser (Salzwasser)
3 Süßkartoffeln oder Kartoffeln (dann mehlig kochende)
1 Kilogramm Tomaten
3 Zehen Knoblauch
2 Zwiebeln
8 Blätter Weißkohl oder Wirsing
4 große Möhren
½ Handvoll Chilischoten, kleine (Malagueta)
100 Milliliter Speiseöl oder Piri-Piri - Fertigsauce
nach eigenem Belieben Wasser
etwas Tafelsalz

Wenn Sie weder Maniok noch Süßkartoffeln bekommen, greifen Sie bitte auf einheimische Kartoffeln zurück! Wenn Sie keine Minichilis haben, nehmen Sie, was Sie bekommen können und schneiden es entsprechend in kleine Stückchen. Statt des gestampften getrockneten Maises können Sie auch Dosenmais nehmen - allerdings ist der extrem süß. Statt Kongobohnen können Sie natürlich auch eine Mischung aus weißen Bohnen und Kidneybohnen nehmen.

Geben Sie am Vortag die getrocknete Bohnen und den mit kaltem Wasser gründlich abgespültem Mais in einem Kochtopf auf und lassen Sie die Zutaten gut quellen. Wenn Sie keine getrockneten Originalzutaten haben, nehmen Sie Dosenprodukte, (siehe oben) und sparen sich diesen Schritt. Danach halbieren Sie die kleinen Chilis, entfernen eventuell die Kerne (wenn Sie es schärfer mögen können Sie die Kerne auch drin lassen) und schneiden die Chilis in kleine Ringe. Anschließend legen Sie die Chilis in Speiseöl ein. Je länger die Chilis im Speiseöl liegen, desto besser - also das Öl auch gerne 1 Woche vorher ansetzen.

Unbezahlte Werbung für die Arche:

Die Arche betreibt Freizeiteinrichtungen und Schulbetreuung für sozial benachteiligte Kinder in verschiedenen deutschen Städten. Mit dem Ziel, Kinder stark zu machen, gestaltet die Arche Freizeitangebote und Feriencamps, Hausaufgabenbetreuung, Mittagstische und Lernförderung. **Link:** <https://www.kinderprojekt-arche.de>

Afrika:**Kap Verde**

Fortsetzung: Cachupa

Nationalgericht von den Kapverdischen Inseln

Am Essens-Tag:

Schälen Sie den Maniok mit einem großen Küchenmesser (ein Sparschäler kommt nicht gegen die harte Schale an) und schneiden Sie das weiße Fruchtfleisch in kleine Stücke. Dann füllen Sie einen Kochtopf mit Salzwasser und kochen den Maniok mindestens 20 Minuten um die Blausäure des Manioks zu Neutralisieren und die Wurzelpflanze für Ihre Gäste genießbar zu machen.

Während der Maniok kocht schälen Sie die Süßkartoffeln, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Süßkartoffeln mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden sie mit einem großen Küchenmesser in gleichgroße Würfel. Außerdem schälen Sie die Möhren, spülen sie auch einmal kurz mit kaltem Wasser ab, reiben sie mit dem Küchentuch trocken und entfernen die grünen Stielansätze bevor Sie die Möhren auch in Würfel schneiden. Nun entfernen Sie vom Weißkohl oder Wirsing die äußeren Blätter, spülen die jeweilige Zutat mit kaltem Wasser ab, lassen sie kurz in einem Sieb abtropfen und schneiden den Kohl oder den Wirsing mit einem großen Küchenmesser in kleine Stücke (alternativ können Sie die Zutat auch auf einer Küchenreibe reiben). Dann spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie auch kurz trocken, vierteln die Tomaten, entfernen mit einem kleinem Küchenmesser die grünen Stielansätze und schneiden die Tomaten danach mit einem großen Küchenmesser in Würfel. Nun ziehen Sie noch den Knoblauch ab und schneiden ihn ebenfalls in Würfel.

Unbezahlte Werbung für den weißen Ring:

Weisser Ring ist eine in mehreren Ländern Europas tätige, jeweils eigenständige Hilfsorganisation für Kriminalitätsoffer und ihre Familien. Der WEISSE RING erhielt 2010 von der Bundesnetzagentur die Zuteilung für die Rufnummer 116 006.

Link: <https://www.weisser-ring.de>

Afrika:**Kap Verde**

Fortsetzung: Cachupa

Nationalgericht von den Kapverdischen Inseln

Die vorbereiteten Zutaten geben Sie zusammen mit etwas Wasser und Tafelsalz in einen Kochtopf und garen sie bei mittlerer Hitze bissfest. Am Ende der Garzeit geben Sie den Mais, die Bohnen und das Bohnenkraut hinzu und erwärmen die Zutaten. Nebenbei ziehen Sie die Zwiebeln ab, schneiden sie in Würfel, erhitzen 2 Esslöffel Speiseöl in einer Pfanne und dünsten die Zwiebelwürfel darin glasig. Wenn die Zwiebeln glasig sind mengen Sie sie mit dem Maniok unter den Eintopf. Zum Schluss füllen Sie das Cachupa mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen und servieren den Eintopf Ihren Gästen.

Unsere Tipps:

Jeder Gast würzt den Eintopf selbst auf seinem Teller mit dem Malagueta-Öl oder der Piri-Piri Fertigsoße.

Wenn vom Eintopf noch etwas übrig bleibt, ist es auf den Kapverden übrigens üblich, den Rest in einer Pfanne anzubraten und zum Frühstück zu servieren. Wenn Sie es zum Frühstück nicht so deftig mögen, probieren Sie diese Resteverwertung (schmeckt unseren Gästen fast besser als vorher) zum Mittagessen.

Weiterer Tipp:

Cachupa ist das Nationalgericht der Kapverden und ist ein Mais-Bohnen-Eintopf. Das Grundrezept besteht immer aus Mais, Bohnen, Kohl, Knoblauch und Zwiebeln. Je mehr die "kapverdische Hausfrau" an Gemüse zur Verfügung hat, desto "reicher" wird der Eintopf.

Über Kap Verde:

Hauptstadt: Praia

Einwohnerzahl: 555.988 (2020)

Amtssprache: Portugiesisch

(Umgangssprache: Kreolisch)

Alles über die Nationalmannschaft:

https://de.wikipedia.org/wiki/Kapverdische_M%C3%A4nner-Handballnationalmannschaft

(unbezahlte Werbung)

Der Handball:

Name der ersten Liga: haben wir leider nicht gefunden!

Aktueller Meister: haben wir leider nicht gefunden!

WM-Teilnahmen: 1

Bestes WM-Ergebnis: 32. Platz

Nationaltrainer: Ljubomir Obradović

Alles über die Frauen Nationalmannschaft:

Wir haben leider keine Internetseite gefunden und verlinken deshalb die Kapverdische Beachhandball-Nationalmannschaft der Frauen:

https://de.wikipedia.org/wiki/Kapverdische_Beachhandball-Nationalmannschaft_der_Frauen

(unbezahlte Werbung)

Unbezahlte Werbung für die Arche:

Die Arche betreibt Freizeiteinrichtungen und Schulbetreuung für sozial benachteiligte Kinder in verschiedenen deutschen Städten. Mit dem Ziel, Kinder stark zu machen, gestaltet die Arche Freizeitangebote und Feriencamps, Hausaufgabenbetreuung, Mittagstische und Lernförderung. **Link:** <https://www.kinderprojekt-arche.de>

Eine Anregung an Abgeordnete...

... was die Partei Mensch, Umwelt, Tier ([Tierschutzpartei.de](https://tierschutzpartei.de)) gerne durchsetzen möchte:

**Mensch:**

- Bezahlbares Wohnen ermöglichen und sozialen Wohnungsbau fördern
- Alternative Wohnkonzepte für Senioren und Seniorinnen schaffen
- Stärkere finanzielle Unterstützung für Schulen, Kitas und Bildungseinrichtungen durchsetzen
- Ausbau und Flexibilisierung des öffentlichen Nahverkehrs verwirklichen
- Küster und Künstlerinnen und Kulturschaffende bedarfsgerecht unterstützen

- Projektförderung ausweiten
- Bessere Inklusion-Möglichkeiten entwickeln und umsetzen
- Konzeptentwicklung zur Unterstützung von Obdachlosen
- Maßnahmen gegen Rassismus und Diskriminierung verstärken
- Unabhängige Beschwerdestellen gegen Rassismus und Diskriminierung schaffen

- Willkommens- und Anerkennungskultur erweitern
- Korruption und Lobbyismus bekämpfen
- Direkte Demokratie stärken

Mehr erfahren Sie übrigens auch unter:

<https://forum.köche-nord.de/viewtopic.php?f=56&t=114828>

Tier:

- Industrielle Massentierhaltung beenden
- Erhöhung der Kontrollen in Tierhaltungs- und Zuchtbetriebe, Versuchslaboren und Tierkörperbeseitigungsanlagen
- Clean-Meat-Produktion im Rahmen regionaler Landwirtschaft voranbringen
- Verpflichtende Einführung pflanzlicher Ernährungsangebote in öffentlichen Einrichtungen
- Generelle Unterstützung von Tierheimen und Wildtiertrauffangstationen durch die öffentliche Hand

- Verbot von Tiertransporten aus Niedersachsen in Drittländer
- Abschaffung von "Hobby"-Jagd und grausamen Jagdmethoden (zum Beispiel Schließenanlagen), Vergabe von Jagdberechtigungen nur an beruflich befugte Personen (zum Beispiel Wildhüter oder Förster)
- jagdfreie Region einrichten
- Starke finanzielle Förderung tierversuchsfreier Forschungsmethoden und Einrichtung entsprechender Forschungszentren
- Auftrittserlaubnis auf öffentlichen Flächen nur für Zirkusse und Schausteller ohne Tierdarbietung

Unbezahlte Werbung für den weißen Ring:

Weisser Ring ist eine in mehreren Ländern Europas tätige, jeweils eigenständige Hilfsorganisation für Kriminalitätsoffer und ihre Familien. Der WEISSE RING erhielt 2010 von der Bundesnetzagentur die Zuteilung für die Rufnummer 116 006.

Link: <https://www.weisser-ring.de>

Afrika:

Marokko



Gemüse-Tajine

Menge: 4 Portionen

- 1 Aubergine
- 5 Zehen Knoblauch
- 1 Gemüsezwiebel (oder 2 normale Zwiebeln)
- 1 Spitzpaprikaschote, rot
- 1 Spitzpaprikaschote, gelb
- 2 Möhren
- 1 Limonen
- 8 Datteln
- 1 Dose Kichererbsen, etwa 400 Gramm
- 2 Dosen passierte Tomaten, à etwa 400 Gramm
- 5 Esslöffel Sojasauce
- 7 Esslöffel Wasser
- 1 Teelöffel Paprikapulver, edelsüß
- 1 Teelöffel Tafelsalz
- 1 Teelöffel Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 2 Teelöffel Kreuzkümmelpulver
- 1 Teelöffel Paprikapulver, rosenscharf
- 2 Teelöffel Zimtpulver
- 1 Teelöffel Ingwerpulver
- 1/2 Teelöffel Cayennepfeffer
- 1 Bund Koriandergrün

Außerdem:

- 2 Esslöffel Speiseöl

Spülen Sie die Aubergine mit kaltem Wasser ab, reiben Sie sie kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken, entfernen Sie die Enden mit einem großen Küchenmesser und schneiden Sie die Aubergine dann in kleine Stücke. Danach ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten getrennt in kleine Würfel. Anschließend schälen Sie die Möhren, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, reiben sie mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden die Möhren mit dem großen Küchenmesser in Scheiben. Danach halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen die Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und die Stielansätze und spülen die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus bevor Sie sie in kleine Streifen schneiden.

Unbezahlte Werbung für den weißen Ring:

Weisser Ring ist eine in mehreren Ländern Europas tätige, jeweils eigenständige Hilfsorganisation für Kriminalitätsoffer und ihre Familien. Der WEISSE RING erhielt 2010 von der Bundesnetzagentur die Zuteilung für die Rufnummer 116 006.

Link: <https://www.weisser-ring.de>

Afrika:**Marokko****Gemüse-Tajine**

Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einem Kochtopf, geben die Aubergine, die Zwiebelwürfel und den Knoblauch hinein, dünsten die Zutaten etwas an. Nebenbei mischen Sie die Sojasauce in einer kleinen Schüssel mit dem Wasser und geben dann die Hälfte des Gemischs in den Topf. Für die Farbe rühren Sie noch 1 Teelöffel Paprikapulver mit ein und gießen dann die zweite Hälfte vom Soja-Wassergemisch über die Zutaten. Anschließend kochen Sie den Topfinhalt etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze, bis die Aubergine schön weich ist. Nach den 10 Minuten geben Sie die Gewürze mit in den Topf und lassen den Topfinhalt kurz weiter kochen (eventuell müssen Sie die Hitze etwas erhöhen). Dann geben Sie den Saft einer Limone dazu und ergänzen die Zutaten mit den Paprikastreifen und den Möhren. Anschließend rühren Sie die Zutaten mit einem Kochlöffel gut durch und lassen sie warm werden.

Nebenbei geben Sie die Kichererbsen in ein Sieb, spülen sie kurz mit kaltem Wasser ab, lassen die Kichererbsen gut abtropfen und geben sie dann mit in den Topf. Außerdem schneiden Sie die Datteln mit einem großen Küchenmesser klein und geben sie auch dazu. Danach geben Sie auch den Inhalt der beiden Tomatendosen hinzu und lassen den Topfinhalt einmal aufkochen. Sobald die Gemüse-Tajine kocht reduzieren Sie die Temperatur und lassen sie auf geringer Hitze weitere 20 Minuten köcheln.

Währenddessen spülen Sie den Koriander mit kaltem Wasser ab und hacken ihn grob klein bevor Sie ihn nach den 20 Minuten in den Topf geben und mit einem Kochlöffel unterrühren. Zum Schluss richten Sie die Gemüse-Tajine mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren das Gericht Ihren Gästen zum Beispiel mit Couscous oder Fladenbrot.

Über Marokko:

Hauptstadt: Rabat

Einwohnerzahl: 36,91 Millionen (2020)

Amtssprache: Arabisch und Tamazight (Berberisch); Französisch mit halboffiziellen Status

Alles über die Nationalmannschaft:

https://de.wikipedia.org/wiki/Marokkanische_M%C3%A4nner-Handballnationalmannschaft
(unbezahlte Werbung)

Der Handball:

Name der ersten Liga: Excellence die Division

Aktueller Meister: Raja d'Agadir

WM-Teilnahmen: 6

Bestes WM-Ergebnis: Platz 17 (2001)

Nationaltrainer: Nouredine Bouhaddioui

Alles über die Frauen Nationalmannschaft:

Wir haben leider keine Internetseite gefunden und verlinken Stewardessen einen Artikel über die Handball-Weltmeisterschaft der Frauen:
https://de.wikipedia.org/wiki/Handball-Weltmeisterschaft_der_Frauen
(unbezahlte Werbung)

Unbezahlte Werbung für die Arche:

Die Arche betreibt Freizeiteinrichtungen und Schulbetreuung für sozial benachteiligte Kinder in verschiedenen deutschen Städten. Mit dem Ziel, Kinder stark zu machen, gestaltet die Arche Freizeitangebote und Feriencamps, Hausaufgabenbetreuung, Mittagstische und Lernförderung. **Link:** <https://www.kinderprojekt-arche.de>

Afrika:

Tunesien



vegane Tomatensauce aus Tunesien

Menge: 4 Portionen

2 Dose Pizzatomen, 400 Gramm oder 6 geschälte Tomaten

2 mittel-große Zwiebeln

4 Zehen Knoblauch

1 Teelöffel Tafelsalz

1 Teelöffel Ras el Hanout

2 Esslöffel, gehäuft Tomatenmark

2 Teelöffel, gehäuft Harissa

1 Teelöffel Pfeffer, frisch aus der Mühle

1 Bund Petersilie

etwas Speiseöl

Ziehen Sie zuerst die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden Sie die beiden Zutaten getrennt in kleine Würfel. Dann erhitzen Sie zwei Esslöffel Speiseöl in einem Kochtopf, dünsten die beiden Zutaten darin glasig und geben danach den Tomatenmark, den Harissa, das Tafelsalz und die Ras el Hanout hinzu bevor Sie die Zutaten mit einem Kochlöffel verrühren und bei mittlerer Hitze mit anschwitzen (die Zwiebeln sollen dabei bitte nicht anbrennen).

Anschließend geben Sie die Pizzatomen oder geschälten Tomaten mit in den Topf und geben bei geschälten Tomaten ein klein wenig Wasser dazugeben. Nun rühren Sie den Topfinhalt wieder mit einem Kochlöffel gut um und lassen ihn bei gelegentlichem Umrühren etwa 10 - 15 Minuten köcheln.

Unbezahlte Werbung für den weißen Ring:

Weisser Ring ist eine in mehreren Ländern Europas tätige, jeweils eigenständige Hilfsorganisation für Kriminalitätsoffer und ihre Familien. Der WEISSE RING erhielt 2010 von der Bundesnetzagentur die Zuteilung für die Rufnummer 116 006.

Link: <https://www.weisser-ring.de>

Afrika:

Tunesien



Fortsetzung: vegane Tomatensauce aus Tunesien

Nach der Kochzeit geben Sie bitte den schwarzen Pfeffer sowie die gehackte Petersilie hinzu, drehen die Hitze ein wenig höher und lassen die Zutaten noch etwa 5 - 7 Minuten bei gelegentlichem Umrühren köcheln.

Zum Schluss geben Sie die Tomatensauce zum Beispiel mit Brot auf vorgewärmte Teller und servieren sie Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Diese Sauce ist man in Tunesien mit Brot. Wenn Sie diese Sauce nur als Mahlzeit haben möchten, wird Ihnen 1 Portion nicht reichen. Aber als Beilage reicht 1 Portion vollkommen.

Über Tunesien:

Hauptstadt: Tunis

Einwohnerzahl: 11,82 Millionen (2020)

Amtssprache: Arabisch

Alles über die Nationalmannschaft:

https://de.wikipedia.org/wiki/Tunesische_M%C3%A4nner-Handballnationalmannschaft
(unbezahlte Werbung)

Der Handball:

Name der ersten Liga: Nationale A, auch division Nationale A

Aktueller Meister: Club Africain Tunis

WM-Teilnahmen: 4

Bestes WM-Ergebnis: Platz 4 (2005)

Nationaltrainer: bei der Veröffentlichung dieses PDF-Buches nicht besetzt

Alles über die Frauen Nationalmannschaft:

https://de.wikipedia.org/wiki/Tunesische_Frauen-Handballnationalmannschaft
(unbezahlte Werbung)

Unbezahlte Werbung für die Arche:

Die Arche betreibt Freizeiteinrichtungen und Schulbetreuung für sozial benachteiligte Kinder in verschiedenen deutschen Städten. Mit dem Ziel, Kinder stark zu machen, gestaltet die Arche Freizeitangebote und Feriencamps, Hausaufgabenbetreuung, Mittagstische und Lernförderung. **Link:** <https://www.kinderprojekt-arche.de>

Afrika:

Algerien



Tbikha Algéroise
(algerischer Eintopf)

Menge: 4 Portionen

1 Zwiebel, gehackt
2 Esslöffel Olivenöl
5 Zehen Knoblauch
1 Tomate
1 Esslöffel Tomatenmark
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
1/4 Teelöffel Paprikapulver, edelsüß
500 Gramm Saubohnen (Puffbohnen)
1 Esslöffel Bohnenkraut
4 Artischockenherzen
125 Gramm Reis
500 Gramm Erbsen (Dose)
1 Prise Cayennepfeffer
1 Bund Petersilie

Ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden Sie beide Zutaten getrennt in kleine Würfel. Danach spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blättchen von den Stängeln und schneiden die Petersilienblättchen mit einem Wiegemesser oder einem großen Küchenmesser klein. Anschließend spülen Sie bitte auch die Tomate mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken, achtern die Tomate, entfernen eventuell mit einem Gemüsemesser das Kerngehäuse der Tomate und schneiden das Fruchtfleisch mit einem großen Küchenmesser in Würfel.

Nun geben Sie den Reis in eine Schüssel, bedecken ihn mit kaltem Wasser und rühren den Schlüsselinhalt ordentlich mit der Hand durch. Danach gießen Sie den Reis durch ein Sieb, geben ihn wieder in die Schüssel und wiederholen die Prozedur solange bis das Wasser klar bleibt.

Anschließend erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einem Kochtopf auf mittlerer Hitze, dünsten die Zwiebelwürfel und den Knoblauch darin glasig braten beide Zutaten für ein paar Minuten unter Rühren mit einem Kochlöffel an (nicht schwarz werden lassen).

Unbezahlte Werbung für den weißen Ring:

Weisser Ring ist eine in mehreren Ländern Europas tätige, jeweils eigenständige Hilfsorganisation für Kriminalitätsoffer und ihre Familien. Der WEISSE RING erhielt 2010 von der Bundesnetzagentur die Zuteilung für die Rufnummer 116 006.

Link: <https://www.weisser-ring.de>

Afrika:**Algerien**

Fortsetzung: Tbikha Algéroise
(algerischer Eintopf)

Danach geben Sie die Tomatenwürfel mit in den Kochtopf und würzen den den Topfinhalt mit Tafelsalz und Pfeffer. Jetzt schieben Sie den Inhalt mit dem Kochlöffel an den Toprand und geben das Tomatenmark in die Mitte des Topfes wo Sie das Tomatenmark etwas anbraten lassen (so bilden Sie Röststoffe um einen besseren Geschmack zu erhalten; das heißt tomatisieren). Als nächstes mischen Sie die Zutaten im Topf einmal gut mit dem Kochlöffel durch und würzen sie mit dem Paprikapulver. Dann geben Sie die Saubohnen, das Bohnenkraut sowie die Artischockenherzen hinzu (wenn Sie keine Saubohnen aus dem Glas oder der Dose verwenden müssen Sie diese bitte mindestens 12 Stunden in Wasser einweichen). Außerdem bedecken Sie den Topfinhalt mit ausreichend Wasser und lassen den Eintopf bei kleiner Hitze so lange köcheln, bis die Saubohnen gar sind.

Danach fügen Sie den den Reis hinzu und lassen den Topfinhalt für weitere 10 Minuten kochen, sodass auch der Reis schön durch gegart ist. Nun geben Sie noch die Erbsen hinzu und erwärmen sie lediglich bevor Sie das Gericht mit Cayennepfeffer abschmecken und mit Petersilie bestreuen. Zum Schluss füllen Sie das Tbikha Algéroise mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller und servieren das Gericht Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Bei Bedarf können Sie weiteres Wasser hinzufügen, damit eine Soße vorhanden ist. Wir empfehlen Ihnen Fladenbrot als Beilage dazu zu reichen, dies ist landestypisch.

Über Algerien:

Hauptstadt: Algier

Einwohnerzahl: 43,85 Millionen (2020)

Amtssprache: Arabisch und Tamazight

Alles über die Nationalmannschaft:

https://de.wikipedia.org/wiki/Algerische_M%C3%A4nner-Handballnationalmannschaft
(unbezahlte Werbung)

Der Handball:

Name der ersten Liga: haben wir leider nicht gefunden!

Aktueller Meister: haben wir leider nicht gefunden!

WM-Teilnahmen: 15

Bestes WM-Ergebnis: 13. (2001)

Nationaltrainer: Rabah Gherbi

Alles über die Frauen Nationalmannschaft:

Wir haben leider keine Internetseite gefunden und verlinken deshalb die Algerische Beachhandball-Nationalmannschaft der Frauen: https://de.wikipedia.org/wiki/Algerische_Beachhandball-Nationalmannschaft_der_Frauen
(unbezahlte Werbung)

Unbezahlte Werbung für die Arche:

Die Arche betreibt Freizeiteinrichtungen und Schulbetreuung für sozial benachteiligte Kinder in verschiedenen deutschen Städten. Mit dem Ziel, Kinder stark zu machen, gestaltet die Arche Freizeitangebote und Feriencamps, Hausaufgabenbetreuung, Mittagstische und Lernförderung. **Link:** <https://www.kinderprojekt-arche.de>

Nordamerika und Karibik: USA



Mediterrane gebackene Süßkartoffeln mit gerösteten Kichererbsen

Menge: 4 Portion

600 Gramm Süßkartoffeln
425 Gramm Kichererbsen aus der Dose
1/2 Esslöffel Korianderpulver, gemahlen
1/2 Esslöffel Kreuzkümmelpulver, gemahlen
1/2 Esslöffel Paprikapulver, optional geräuchert
1 Zitrone
60 Gramm Humus
3 Esslöffel Dill (getrocknet)
3 Zehen Knoblauch
etwas Mandelmilch (Mandeldrink), ungesüßte, alternativ Wasser
50 Gramm Kirschtomaten
20 Gramm Petersilie
etwas Chilisauce mit Knoblauch

Außerdem:

etwas Backpapier
etwas Olivenöl

Heizen Sie den Backofen auf 200 Grad Celsius vor.

Danach ziehen Sie den Knoblauch ab, schneiden ihn in Würfel und spülen die Kirschtomaten mit kaltem Wasser ab bevor Sie sie auch in Würfel schneiden. Außerdem spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blättchen von den Stängeln und hacken die Petersilie mit einem Wiegemesser oder einem großen Küchenmesser fein.

Dann schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Kartoffeln mit einem sauberen Küchentuch trocken und halbieren sie der Länge nach mit einem großen Küchenmesser. Sie können die Kartoffeln übrigens auch ganz lassen, das verlängert aber natürlich die Backzeit auf etwa 45 Minuten bis 60 Minuten.

Unbezahlte Werbung für den weißen Ring:

Weisser Ring ist eine in mehreren Ländern Europas tätige, jeweils eigenständige Hilfsorganisation für Kriminalitätsoffer und ihre Familien. Der WEISSE RING erhielt 2010 von der Bundesnetzagentur die Zuteilung für die Rufnummer 116 006.

Link: <https://www.weisser-ring.de>

Nordamerika und Karibik: USA



Fortsetzung: Mediterrane gebackene Süßkartoffeln mit gerösteten Kichererbsen

Danach geben Sie die Kichererbsen in ein Sieb, spülen sie kurz mit kaltem Wasser ab und lassen die Kichererbsen gut in dem Sieb über dem Spülbecken abtropfen. Anschließend geben Sie die das Olivenöl, die Kichererbsen sowie die Gewürze (Koriander, Kreuzkümmel, Paprika) in eine Schüssel, vermengen die Zutaten und geben sie danach auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

Nun reiben Sie die Kartoffeln mit etwas Olivenöl ein, salzen sie leicht und geben sie dann mit der Schnittfläche nach unten auf das gleiche Backblech wie die Kichererbsen. Je nach Größe des Backblechs kann es natürlich nötig sein, für die Kartoffeln ein separates Blech zu benutzen.

Danach schieben Sie die Kartoffeln und die Kichererbsen nun für etwa 25 Minuten in den Backofen.

Während die Kartoffeln und Kichererbsen im Backofen rösten bereiten Sie bitte die Sauce vor:

Dazu halbieren Sie die Zitrone, pressen den Saft einer halben Zitrone aus (am besten durch ein feines Sieb damit Sie keine Zitronenkerne im Saft haben) und vermischen den Humus in einer Schüssel mit dem getrockneten Dill, dem Zitronensaft der halben Zitrone und den gehackten Knoblauchzehen. Anschließend verdünnen Sie das Gemisch in der Schüssel mit der Mandelmilch oder Wasser so weit, dass Sie die Sauce später über die Kartoffeln gießen können. Nun schmecken Sie die Sauce noch mit Tafelsalz, Pfeffer und den benutzten Gewürzen ab.

Unbezahlte Werbung für die Arche:

Die Arche betreibt Freizeiteinrichtungen und Schulbetreuung für sozial benachteiligte Kinder in verschiedenen deutschen Städten. Mit dem Ziel, Kinder stark zu machen, gestaltet die Arche Freizeitangebote und Feriencamps, Hausaufgabenbetreuung, Mittagstische und Lernförderung. **Link:** <https://www.kinderprojekt-arche.de>

Nordamerika und Karibik:

USA



Fortsetzung: Mediterrane gebackene Süßkartoffeln mit gerösteten Kichererbsen

Jetzt bereiten Sie bitte noch das Petersilie-Tomaten-Topping vor:

Dazu vermengen Sie die gewürfelten Tomaten mit der gehackten Petersilie, etwas Zitronensaft sowie ein wenig von der Chilisauce und stellen das Gemisch kurz beiseite, damit das Ganze etwas durchziehen kann.

Unser Tipp:

Haben Sie keine Chili-Knoblauch-Sauce, können Sie auch einfach Chili als Pulver oder frisch und ein wenig Knoblauch nehmen.

Sobald die Kichererbsen im Backofen goldbraun und die Süßkartoffeln weich geworden sind, nehmen Sie beide Zutaten bitte aus dem Ofen (bitte benutzen Sie Handschuhe, die Form ist sehr heiß).

Danach geben Sie die Süßkartoffeln mit einer Schaumkelle mit der Schnittseite nach oben auf vorgewärmte Teller und zerdrücken das Kartoffelfleisch ein wenig mit einer Gabel. Darauf verteilen Sie die Kichererbsen und übergießend das Gericht mit der Humus-Sauce. Zum Schluss garnieren Sie die mediterranen gebackenen Süßkartoffeln mit dem Tomaten-Topping und servieren das Gericht Ihren Gästen.

Über USA:

Hauptstadt: Washington, D.C.

Einwohnerzahl: 329,5 Millionen (2020)

Amtssprache: Englisch

Alles über die Nationalmannschaft:

https://de.wikipedia.org/wiki/M%C3%A4nner-Handballnationalmannschaft_der_Vereinigten_Staaten

(unbezahlte Werbung)

Der Handball:

Name der ersten Liga: haben wir leider nicht gefunden!

Aktueller Meister: haben wir leider nicht gefunden!

WM-Teilnahmen: 6

Bestes WM-Ergebnis: ist uns leider nicht bekannt

Nationaltrainer: Robert Hedin

Alles über die Frauen Nationalmannschaft:

https://de.wikipedia.org/wiki/Frauen-Handballnationalmannschaft_der_Vereinigten_Staaten

(unbezahlte Werbung)

Unbezahlte Werbung für den weißen Ring:

Weisser Ring ist eine in mehreren Ländern Europas tätige, jeweils eigenständige Hilfsorganisation für Kriminalitätsoffer und ihre Familien. Der WEISSE RING erhielt 2010 von der Bundesnetzagentur die Zuteilung für die Rufnummer 116 006.

Link: <https://www.weisser-ring.de>

Wildcards:

Niederlande



Kruidnoten

(harte runde, niederländische Kekse zum Nikolausfest)

Menge: 1 Portion

120 Gramm weißes Mehl

1/2 Pakete Backpulver

60 Gramm Margarine

60 Gramm braunen Zucker

2 Esslöffel pflanzliche Milch (zum Beispiel Mandelmilch oder Sojamilch)

1 Esslöffel, gehäuft Spekulatiusgewürz, leicht gehäuft, fertig gekauft oder aus den folgenden Zutaten selbst gemischt

Für die Gewürzmischung: (Spekulatiusgewürz)

1/2 Teelöffel Nelkenpulver

1/2 Teelöffel Muskatnuss, gerieben

1/2 Teelöffel Anispulver

1/4 Teelöffel Ingwerpulver

1 Teelöffel Zimtpulver

Außerdem:

etwas Backpapier

Heizen Sie den Backofen auf 65 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor und legen Sie ein Backblech mit dem Backpapier aus. Wenn Sie kein gekauftes Spekulatiusgewürz verwenden, mischen Sie die Zutaten für die Gewürzmischung in einer kleinen Schüssel und legen für den Teig 1 Esslöffel davon bereit.

Dann sieben Sie das Backpulver mit dem Mehl auf eine Arbeitsplatte und häufen einen kleinen Berg mit den beiden Zutaten an. Danach drücken Sie eine Kuhle in die Mitte, geben die restlichen Zutaten hinein und verarbeiten sie zügig zu einem glatten geschmeidigen Teigball. Sollte der Knetteig zu rissig und trocken sein, können Sie noch etwas pflanzliche Milch hinzufügen. Ist der Teig zu klebrig und nass, kneten Sie bitte noch etwas Mehl unter.

Unbezahlte Werbung für die Arche:

Die Arche betreibt Freizeiteinrichtungen und Schulbetreuung für sozial benachteiligte Kinder in verschiedenen deutschen Städten. Mit dem Ziel, Kinder stark zu machen, gestaltet die Arche Freizeitangebote und Feriencamps, Hausaufgabenbetreuung, Mittagstische und Lernförderung. **Link:** <https://www.kinderprojekt-arche.de>

Wildcards:

Niederlande



Fortsetzung: Kruidnoten

(harte runde, niederländische Kekse zum Nikolausfest)

Anschließend formen Sie aus dem Teig kleine Bällchen, etwas kleiner als eine Murmel, und legen sie mit Abständen auf das Backblech. Danach backen Sie die Kekse in 12 - 15 Minuten im vorgeheiztem Backofen knusprig und goldbraun.

Nach der Backzeit hohlen Sie das Backblech mit Handschuhen aus dem Backofen, stellen es auf ein Küchenrost und lassen die Kekse etwas abkühlen bevor Sie sie zum Schluss Ihren Gästen servieren.

Unsere Tipps:

Diese Kekse werden in den Niederlanden oft zu Nikolaus serviert und gehören zum "Strooigoed". Mit anderen Süßigkeiten (hartem Zuckerschäum und Tumtum, einer Art Weingummi) gemischt werden sie übrigens von den "Zwarten Pieten", den Helfern von Sinterklaas, gestreut und ausgeteilt.

Über Niederlande:

Hauptstadt: Amsterdam

Einwohnerzahl: 17,44 Millionen (2020)

Amtssprache: Niederländisch

Der Handball:

Name der ersten Liga: Eredivisie

Aktueller Meister: HV Aalsmeer

WM-Teilnahmen: 1

Bestes WM-Ergebnis: 11. Platz

Nationaltrainer: Staffan Olsson

Alles über die Nationalmannschaft:

[https://de.wikipedia.org/wiki/](https://de.wikipedia.org/wiki/Niederl%C3%A4ndische_M%C3%A4nner-Handballnationalmannschaft)[Niederl%C3%A4ndische_M%C3%A4nner-Handballnationalmannschaft](https://de.wikipedia.org/wiki/Niederl%C3%A4ndische_M%C3%A4nner-Handballnationalmannschaft)

(unbezahlte Werbung)

Alles über die Frauen Nationalmannschaft:

[https://de.wikipedia.org/wiki/](https://de.wikipedia.org/wiki/Niederl%C3%A4ndische_Frauen-Handballnationalmannschaft)[Niederl%C3%A4ndische_Frauen-Handballnationalmannschaft](https://de.wikipedia.org/wiki/Niederl%C3%A4ndische_Frauen-Handballnationalmannschaft)

(unbezahlte Werbung)

Unbezahlte Werbung für den weißen Ring:

Weisser Ring ist eine in mehreren Ländern Europas tätige, jeweils eigenständige Hilfsorganisation für Kriminalitätsoffer und ihre Familien. Der WEISSE RING erhielt 2010 von der Bundesnetzagentur die Zuteilung für die Rufnummer 116 006.

Link: <https://www.weisser-ring.de>

Wildcards:

Slowenien



Zwiebelsalat nach slowenische Art

Menge: 4 Portionen

2 mittel-große Zwiebeln, rot weiß oder gelb oder 1 Bund Frühlingszwiebeln
etwas Tafelsalz
1 großer Schuss Kürbiskernöl

Beachten Sie bitte:

Die Menge der Zwiebeln richtet sich danach, wie viel Sie davon servieren wollen! Wir verwenden eine kleine Schale (Müslischale), das reicht für etwa 2 - 3 Personen.

Ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden Sie sie in Würfeln. Dann geben Sie die Zwiebelwürfel in eine Schüssel und vermengen sie mit einer Prise Tafelsalz und einem Schuss Kürbiskernöl. Danach lassen Sie die Zutaten 5 Minuten ziehen und servieren den slowenischen Zwiebelsalat Ihren Gästen zum Beispiel zu einer Vesper.

Über Slowenien:

Hauptstadt: Ljubljana

Einwohnerzahl: 2,1 Millionen (2020)

Amtssprache: Slowenisch und Englisch

Der Handball:

Name der ersten Liga: 1. A moški državna
rokometna liga NLB (Liga NLB')

Aktueller Meister: RK Celje

WM-Teilnahmen: 8

Bestes WM-Ergebnis: 3. Platz (2017)

Nationaltrainer: Luka Žvižej

Alles über die Nationalmannschaft:

[https://de.wikipedia.org/wiki/
Slowenische_M%C3%A4nner-
Handballnationalmannschaft](https://de.wikipedia.org/wiki/Slowenische_M%C3%A4nner-Handballnationalmannschaft)
(unbezahlte Werbung)

Alles über die Frauen Nationalmannschaft:

[https://de.wikipedia.org/wiki/
Slowenische_Frauen-
Handballnationalmannschaft](https://de.wikipedia.org/wiki/Slowenische_Frauen-Handballnationalmannschaft)
(unbezahlte Werbung)

Unbezahlte Werbung für die Arche:

Die Arche betreibt Freizeiteinrichtungen und Schulbetreuung für sozial benachteiligte Kinder in verschiedenen deutschen Städten. Mit dem Ziel, Kinder stark zu machen, gestaltet die Arche Freizeitangebote und Feriencamps, Hausaufgabenbetreuung, Mittagstische und Lernförderung. **Link:** <https://www.kinderprojekt-arche.de>

Ein vorschlag für eine Wildcard (von einem Handballfan):

Schottland

Scottish Haggis

Menge: 4 Portionen

2 Möhren, 2 Zwiebeln
8 Champignons
2 Esslöffel weißes Mehl
2 Knoblauchzehen (1)
2 Esslöffel Rapsöl
25 Gramm Sonnenblumenkerne, geröstet
1 Teelöffel, gestrichen Muskat
1 Teelöffel Piment, 1 Teelöffel Tafelsalz
1 Teelöffel Pfeffer, frisch aus der Mühle
1 Teelöffel Thymian, frisch
250 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)
50 Gramm Sojahack
50 Gramm Linsen
50 Gramm Pulver (Gemüseextrakt)
2 kleine Chilischoten
50 Gramm Haferflocken
1 Steckrübe
700 Gramm Kartoffeln (festkochend)
etwas Pflanzenmilch (Pflanzendrink), zum Beispiel Sojamilch oder Hafermilch
etwas Margarine

Für die Sauce:

2 Knoblauchzehen (2)
2 Esslöffel Rapsöl
250 Milliliter Sojasahne (Sojacreme Cuisine)
etwas Tafelsalz, 2 kleine Chilischoten
1 Teelöffel Estragon
1 Teelöffel Kräuter, zum Beispiel Oregano
1 Teelöffel Essig, weiß, 1 Teelöffel Dijonsenf
1 Teelöffel Senf, körnig, 2 Teelöffel Whiskey
2 Teelöffel Ahornsirup, etwas Thymian, frisch

Außerdem:

etwas Alufolie

Unbezahlte Werbung für den weißen Ring:

Weisser Ring ist eine in mehreren Ländern Europas tätige, jeweils eigenständige Hilfsorganisation für Kriminalitätsoffer und ihre Familien. Der WEISSE RING erhielt 2010 von der Bundesnetzagentur die Zuteilung für die Rufnummer 116 006.

Link: <https://www.weisser-ring.de>

Ein vorschlag für eine Wildcard (von einem Handballfan):



Schottland

Fortsetzung: Scottish Haggis

Schälen Sie die Möhren, spülen Sie sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, reiben Sie die Möhren mit einem sauberen Küchentuch trocken und raspeln Sie sie auf einer Küchenreibe in eine Schüssel. Dann ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten getrennt in Würfel bevor Sie die Champignons putzen (siehe Tipp). Danach geben Sie die Linsen in ein Sieb, spülen sie mit kaltem Wasser ab und lassen die Linsen gut abtropfen.

Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einer Pfanne und dünsten die Zwiebelwürfel und den Knoblauch (1) darin glasig. Danach braten Sie beide Zutaten noch ein wenig länger an, geben dabei die Möhren, die Champignons, die Sonnenblumenkerne, den Piment, etwas Tafelsalz und Pfeffer, sowie den Thymian und die Muskatnuss hinzu und lassen die Zutaten bei mittlerer Hitze weiter köcheln. Anschließend löschen Sie den Pfanneninhalt mit der Gemüsebrühe ab und geben die Linsen, Chilischoten, das Gemüseextrakt und das Soja-Hack mit in die Pfanne und vermischen die Zutaten mit einem Kochlöffel. Dann lassen Sie den Pfanneninhalt für etwa 30 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln und rühren ihn ab und zu mit dem Kochlöffel um (damit nichts am Pfannenboden anbrennt). Nach der Kochzeit mengen Sie bitte die Haferflocken bei und mischen sie auch mit dem Kochlöffel unter.

Jetzt geben Sie die Zutaten aus der Pfanne in eine mit 2 Esslöffel Rapsöl eingefettete Auflaufform und bedecken sie mit der Alufolie. Anschließend geben Sie die Form bei 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) für etwa 30 Minuten in den Backofen, entfernen nach der angegebenen Backzeit die Alufolie und backen das Gericht für weitere 30 Minuten weiter.

In der Zwischenzeit schneiden Sie von der Steckrübe die Wurzeln mit einem großen Küchenmesser ab, halbieren die Rübe und schälen die Schale mit einem Sparschäler ab. Danach spülen Sie die Steckrübe mit kaltem Wasser ab, schneiden sie erst mit dem großen Küchenmesser in Scheiben und dann in kleine Würfel.

Anschließend schälen Sie auch die Kartoffeln, spülen sie ebenfalls mit kaltem Wasser ab, reiben die Kartoffeln mit einem sauberen Küchentuch kurz trocken und schneiden sie dann auch in kleine Würfel. Nun setzen Sie zwei Kochtöpfe mit Salzwasser auf und kochen die Steckrübe und die Kartoffeln getrennt voneinander. Dann verarbeiten Sie den Inhalt beider Töpfe jeweils zu Püree und geben etwas Pflanzenmilch und Margarine hinzu, bis die beiden Pürees schön cremig werden.

Unbezahlte Werbung für die Arche:

Die Arche betreibt Freizeiteinrichtungen und Schulbetreuung für sozial benachteiligte Kinder in verschiedenen deutschen Städten. Mit dem Ziel, Kinder stark zu machen, gestaltet die Arche Freizeitangebote und Feriencamps, Hausaufgabenbetreuung, Mittagstische und Lernförderung. **Link:** <https://www.kinderprojekt-arche.de>

Ein vorschlag für eine Wildcard (von einem Handballfan):



Schottland

Fortsetzung: Scottish Haggis

Dann ziehen Sie den Knoblauch (2) ab, schneiden ihn in feine Würfel, erhitzen 2 Esslöffel Rapsöl in einer Pfanne und braten für den Knoblauch für die Sauce darin glasig. Anschließend löschen Sie den Knoblauch mit der Sojasahne ab, geben etwas Tafelsalz, die Kräuter, die Chilis, den Estragon, den Essig, den Senf, den Whiskey und den Ahornsirup hinzu und lassen die Zutaten etwa 5 Minuten unter ständigem Rühren mit einem Kochlöffel bei mittlerer Hitze köcheln. Nach der Kochzeit schmecken Sie die Sauce mit Thymian ab und würzen sie je nach Geschmack mit Whiskey, Senf und Ahornsirup nach.

Nach der Backzeit nehmen Sie die Gemüsemischung aus dem Backofen und verteilen sie anschließend in einer kleinen Kuchenspringform (den Boden der Springform müssen Sie bitte vorher entfernen und die Form auf einen flachen Teller stellen). Dann schichten Sie das Steckerübenpüree auf und danach das Kartoffelpüree. Nun ziehen Sie die Springform vorsichtig nach oben ab und geben die Whiskey-Soja-Sauce danach drüber bevor Sie den Haggis mit einem mit kaltem Wasser abgespülten und trocken geschütteltem Thymianzweig garnieren und Ihren Gästen servieren.

Über Schottland:

Hauptstadt: Edinburgh

Einwohnerzahl: 5,454 Millionen (2019)

Amtssprache: Englisch, Schottisch-Gälisch, Scots

Alles über die Britische Männer-Handballnationalmannschaft:

https://de.wikipedia.org/wiki/Britische_M%C3%A4nner-Handballnationalmannschaft
(unbezahlte Werbung)

Der Handball:

Name der ersten Liga: Scottish Handball League

Rekordmeister: Tryst 77 Handball Club (11 Titel)

Aktueller Meister: Glasgow Handball Club

WM-Teilnahmen: keine

Bestes WM-Ergebnis: -

Nationaltrainer: Carsten Albrektsen

Unbezahlte Werbung für den weißen Ring:

Weisser Ring ist eine in mehreren Ländern Europas tätige, jeweils eigenständige Hilfsorganisation für Kriminalitätsoffer und ihre Familien. Der WEISSE RING erhielt 2010 von der Bundesnetzagentur die Zuteilung für die Rufnummer 116 006.

Link: <https://www.weisser-ring.de>

Index:

- Pfeffernüsse (Dänemark) **Seite:** 03
Rote Bete süß - sauer (Polen) **Seite:** 04-05
Erbsensuppe aus Schweden (Schweden) **Seite:** 06-07
Andalusische Gazpacho (Spanien, MIT BILD) **Seite:** 08-09
Baguette magique (Frankreich) **Seite:** 10-11
- Kartoffelfladen "Lefse" (Norwegen) **Seite:** 12-13
belgischer Reisfladen (Belgien) **Seite:** 14-15
Lángos (Ungarn) **Seite:** 16-17
Paprikacreme (Kroatien) **Seite:** 18-19
Serbischer Paprikasalat (Serbien) **Seite:** 20
- isländische Erdnusstorte (Island, Hølgærkøku) **Seite:** 21-22
Würstchen im Schlafrock (Deutschland, MIT BILD) **Seite:** 23-24
Quittenmarmelade (Portugal) **Seite:** 26-27
Montenegroneische gebackene Zwiebeln (Montenegro) **Seite:** 28
Tavce Gravce (Nordmazedonien) **Seite:** 29-31
- orientalischer Ofen-Butternutkürbis (Katar) **Seite:** 32-33
Machboos (Bahrain) **Seite:** 34-36
Gebratener Blumenkohl arabische Art (Saudi-Arabien) **Seite:** 37-38
Lavashbrot (Iran) **Seite:** 39-40
Scharfer Möhrensalat auf koreanische Art (Südkorea) **Seite:** 41-42
- Acarajé (Brasilien) **Seite:** 43-44
Gemüsebowle (Argentinien) **Seite:** 45-46
Pebre (Chile) **Seite:** 47-48
Vorí Vorí (Uruguay) **Seite:** 49-51
pflanzlicher Feta-Käse (unser Tipp) **Seite:** 51-52
- Koshari ala Coccolone (Ägypten) **Seite:** 53-54
Cachupa (Kap Verde) **Seite:** 55-57
Gemüse-Tajine (Marokko) **Seite:** 60-61
vegane Tomatensauce (Tunesien) **Seite:** 62-63
Tbikha Algéroise (Algerien) **Seite:** 64-65
- Mediterrane gebackene Süßkartoffeln mit gerösteten Kichererbsen (USA) **Seite:** 66-67
Kruidnoten (Niederlande) **Seite:** 68-69
Zwiebelsalat nach slowenische Art (Slowenien) **Seite:** 70-71
Scottish Haggis (EXTRA) **Seite:** 72-73

Unbezahlte Werbung für die Arche:

Die Arche betreibt Freizeiteinrichtungen und Schulbetreuung für sozial benachteiligte Kinder in verschiedenen deutschen Städten. Mit dem Ziel, Kinder stark zu machen, gestaltet die Arche Freizeitangebote und Feriencamps, Hausaufgabenbetreuung, Mittagstische und Lernförderung. **Link:** <https://www.kinderprojekt-arche.de>

Eine Kochseite von Köche-Nord.de mit Kochforum



Auf [Köche-Nord.de](https://www.köche-nord.de) vereinen sich Tradition und Moderne. In unserem Kochforum finden Sie die verschiedensten Kochrezepte, Interessierte können sich gerne beteiligen, Beiträge sind jederzeit willkommen. Wir haben schon ca. 38.000 Kochrezepte in unserem Forum Online. Außerdem haben wir einen Gemeindebrief (Newsletter), der Ihnen einmal im Monat die Rezepte der aktuellen Saison aus unserem Forum empfiehlt, einen Saisonkalender und auch einen Kalender für essbare Wildkräuter. Dazu bieten wir außerdem ein kostenloses Lebensmittellexikon (als PDF-Version) zum Download an.

Rezepte aus Hamburg
Rezepte aus Mecklenburg-Vorpommern
Gerichte aus Niedersachsen
Kochrezepte aus Schleswig-Holstein
Spezialitäten aus Bremen
Rezepte aus Burgdorf

Aufstrich
Beilagen Rezepte
Brot Rezepte
Chinesische Rezepte
Desserts, Nachspeisen
Eierspeisen

Eintöpfe, Aufläufe
Exotisches
Flammkuchen
Fischgerichte
Fleischgerichte
Fleischlos glücklich (Christen kochen sich vegetarisch um die Welt)

Geflügelgerichte
Alkoholfreie Getränke
Alkoholische Getränke
Gewürze
Grundlagen, Informationen von den Küchenmeistern

Italienische Küche (Pizza und mehr)
Kartoffel-, Gemüsegerichte
Kamelle
Kuchen, Gebäck, Pralinen
Käsegerichte
Marmeladen

Mehlspeisen, Nudeln
Mellendorfer Rezepte (Wedemark/Raum Hannover)
Mexikanische Rezepte (aus der Wedemark/Raum Hannover)
Menüs
Pasteten, Terrinen
Pilzrezepte
Reisgerichte

Salate
Saucen, Marinaden
Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)
Sonstiges
Spanische Rezepte
Syrische Rezepte
Uckermark Rezepte

Vegane Rezepte von www.animalequality.de
Vegetarisches
Vorspeisen, Suppen

Die geheimen McDonalds-Rezepte
Die geheimen Burger King-Rezepte
Fitness-Rezepte (Sport + Rezepte)
Kochen mit Hartz IV
Essbare Wildpflanzen

Chia Samen Rezepte

Unsere kostenlosen Kochbücher finden Sie unter <https://xn--kche-nord-07a.de/kochbuecher.html>



www.köche-nord.de

[f Koch.Mellendorf/](https://www.köche-nord.de)

<https://www.köche-nord.de/Tag-der-Tiere-Hannover.html>

<https://www.köche-nord.de/Jugendorganisation-GUTuN.html>

Downloadlink: <https://www.köche-nord.de/Kochbuch-Handball-WM.html>