

Manakish

Mische die Hefe mit dem Zucker und gebe sie in das lauwarme Wasser. Lass diese Mischung ca. 15 Minuten stehen. Gebe das Mehl, Salz und 2 EL Olivenöl in eine Schüssel und füge das Hefewasser hinzu. Mische alles gut miteinander und knete es einige Minuten. Lass den Teig in einer Schüssel abgedeckt etwa eine Stunde an einem warmen Ort ruhen.

In der Zwischenzeit kannst du den Belag vorbereiten. Verrühre dafür 4 EL Olivenöl mit 3 EL Zatar. Unter eine Hälfte der Mischung rührst du den geriebenen oder kleingerissenen Halloumi. Damit hast du zwei verschiedene Sorten. Nimm den Teig aus der Schüssel und knete ihn nochmal gut durch. Forme mehrere ungefähr gleichgroße Teigbällchen und rolle sie aus oder drücke sie platt.

Mache mit deinen Fingern leichte Mulden in den Teig. Lasse den Teig so noch einmal ein paar Minuten gehen und bestreibe ihn dann mit der Zatar- und Halloumi-Mischung.

Backe die Fladenbrote im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad für ca. 8 Minuten.



Zutaten

- 1 TL Trockenbackhefe
- 150 ml warmes Wasser
- 250 g Mehl
- 1 TL Salz
- 1 TL Zucker
- 6 EL Olivenöl
- 3 EL Zatar (Gewürzmischung)
- 100 g Halloumi-Käse



Hummus

Zutaten

Nimm von den Kichererbsen ein paar zur Seite für die Verzierung und fange ein paar Löffel des Wassers ab. Die restlichen Kichererbsen werden zusammen mit dem geschälten Knoblauch und den restlichen Zutaten in einen Mixer gegeben und so lange zerkleinert, bis eine cremige Masse entsteht. Sollte der Hummus zu dick sein, einfach etwas von dem aufgefangenen Wasser hinzugeben.

In einer Schale anrichten und mit Öl und ein paar Kichererbsen verzieren.

Das Grundrezept kann beliebig erweitert werden, indem man zum Beispiel Currygewürz, rote Beete oder getrocknete Tomaten mit in den Mixer gibt.

- 1 Glas Kichererbsen
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Tahin (Sesampaste)
- Saft von ½ Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- ½ TL Salz
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel



Frieden

Kinderfastenaktion 2020

Fatouché

Zutaten

- 1 dünnes, arabisches Fladenbrot
- 6 EL Olivenöl
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Salatgurke
- 1 rote Paprika
- 200 g Kirschtomaten
- ½ Kopfsalat
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Minze
- 4 EL Zitronensaft
- 1 EL Honig
- ½ TL Ras el-Hanout (Gewürzmischung)
- Salz und Pfeffer



Lege das Fladenbrot auf ein Backblech und bestreiche es mit 2 EL ÖL. Backe es im vorgeheizten Backofen (Umluft 150°C) ungefähr 10-15 Minuten.

Nun kannst du das Gemüse und die Kräuter kleinschneiden. Für das Dressing vermischst du Zitronensaft, Honig und Ras el-Hanout mit 4 EL Öl und würzt es mit Salz und Pfeffer.

Vermenge das Gemüse, die Kräuter und das Dressing in einer großen Schüssel und lass den Salat mindestens 10 Minuten durchziehen.

Dann kannst du das Fladenbrot in kleine Stücke zupfen und über den Salat geben.



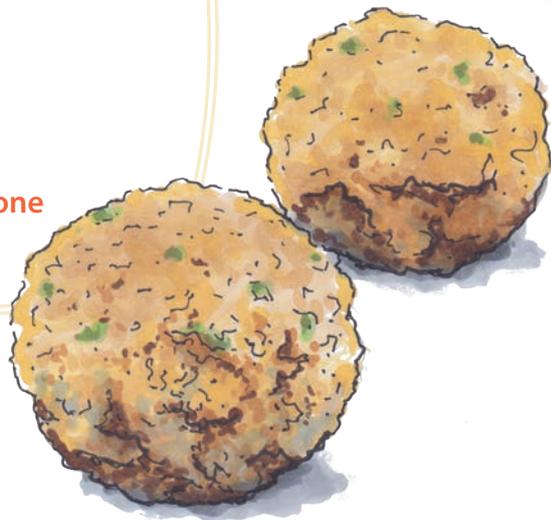
Frieden

Kinderfastenaktion 2020

Falafel

Zutaten

- 200g getrocknete Kichererbsen
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Frische Petersilie
- Frischer Koriander
- Kreuzkümmel
- Saft einer halben Zitrone
- Olivenöl zum Braten



Die getrockneten Kichererbsen vorab für 12 Stunden in Wasser einlegen. Danach die Kichererbsen noch einmal abwaschen.

Für den Teig Knoblauch und Zwiebel schälen. Dann Kichererbsen, Zwiebel, Knoblauch, Petersilie sowie den Saft einer halben Zitrone in einen Mixer geben und alles zu einer cremigen Masse verrühren. Diese mit Salz, Kreuzkümmel und Koriander abschmecken.

Nun die Hände leicht anfeuchten und aus dem Teig kleine Bällchen formen. Anschließend werden die Falafel-Bällchen in einer Pfanne mit viel Öl von allen Seiten etwa drei Minuten gebraten bis sie goldbraun sind.



Frieden

Kinderfastenaktion 2020

Taboulé



Zutaten

- 200 g feiner Bulgur
- 650 ml Gemüsebrühe
- 1 Bund glatte Petersilie
- 5 Blätter Minze
- 3 große Tomaten oder 20 Kirschtomaten
- ½ Paprika
- ½ Gurke
- 1 Frühlingszwiebel
- 6 EL Zitronensaft
- 4 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Den Bulgur in die heiße Gemüsebrühe geben und etwa 20 Minuten quellen lassen.

Die Petersilie und die Minze waschen und fein hacken. Tomaten, Paprika, Frühlingszwiebel und Gurke waschen und in feine Würfel schneiden.

Den Bulgur abgießen und mit den gehackten Kräutern, dem Zitronensaft und Öl abschmecken. Eine Stunde ziehen lassen und kurz vor dem Servieren das Gemüse hinzugeben, alles verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Frieden

Kinderfastenaktion 2020

Griespudding

Zutaten

- 1 l Milch
- 150g Grieß
- 150g Zucker
- 2 TL Orangenblütenwasser
- Früchte zum Servieren

Erhitze die Milch in einem Topf und füge kurz vor dem Kochen unter Rühren Grieß und Zucker hinzu. Lass es kochen bis die Masse eingedickt ist. Rühre dann das Orangenblütenwasser unter.

Fülle den Pudding in Schälchen und lasse ihn abkühlen. Du kannst ihn mit verschiedenen Früchten servieren.



Frieden

Kinderfastenaktion 2020

Dattelkekse

Zutaten

- 100g weiche Butter oder Margarine
- 80g Zucker
- 1 Ei
- 250g Mehl
- 1 ½ EL Backpulver
- 125g Datteln, klein geschnitten



Butter/Margarine, Zucker und Ei in eine Schüssel geben und mit dem Handrührgerät schaumig rühren. Mehl und Backpulver hinzugeben und alles zu einem Teig kneten. Zum Schluss die kleingeschnittenen Datteln hinzufügen und erneut kneten.

Den Teig mindestens eine Stunde kühl stellen. Anschließend noch mal kurz kneten, 0,5 – 1 cm dick ausrollen und mit einem schmalen Glas oder ähnlichem kleine Kreise (ca. 5 cm Durchmesser) ausstechen. Mit etwas Abstand auf ein mit Backpapier oder Dauerbackfolie ausgelegtes Backblech legen. Bei 180 °C (Umluft 160 °) backen, bis sie leicht braun werden, das dauert ungefähr 15 Minuten.



Frieden

Kinderfastenaktion 2020