

# Inkclub

Der Inkclub



# Gemeinsam Kochen!

Rezepte für Begegnungen



**30**  
**Rezepte**  
aus 11 Ländern

Es ist **einfach**, sich beim gemeinsamen Kochen kennenzulernen.  
Es ist **spannend**, unterschiedliche Gewürze zu probieren.  
Es ist **lecker**, neue Gerichte kennenzulernen.  
Es ist **schön**, gemeinsam zu essen.

Es ist **leicht**, eine inklusive Gemeinschaft zu werden.  
Es ist ein **Gewinn**, sich darauf einzulassen.

Der Inkclub

**Inkclub**

# 30 Rezepte für dein gemeinsames Kocherlebnis

Gemeinsam kochen – Gemeinsam essen

Du hast noch keine Erfahrung mit dem Kochen? - Das macht nichts!

Dieses Buch ist dafür gedacht, dass du mit anderen zusammen kochst, die bereits Erfahrung haben.

Frag in deinem Freundeskreis oder in der Nachbarschaft.

Frag in der Familie bei Onkel, Tanten, Omas und Opas.

Frag deine Eltern.

Frag alle, die gut kochen können.

Frag auch die, an die du noch nicht gedacht hast.

Sie werden dir gern helfen.

Denn gemeinsam macht das Kochen noch viel mehr Spaß!

Viele der Teilnehmenden haben im Inklclub ihre ersten Versuche mit dem Kochen gemacht. Erfahrene Expertinnen unterstützen sie dabei.

Wir kochten Gerichte, die wir gut kennen.

Und welche, von denen wir noch nie etwas gehört hatten.

Jetzt kannst du unsere Rezepte ausprobieren.

Viel Vergnügen dabei!



Alle Rezepte findest du auch online:  
[www.heldicaps.de/inklclub-kochbuch/](http://www.heldicaps.de/inklclub-kochbuch/)

**Vorlesen lassen!**

Unser Tipp: Im Microsoft Edge Browser kannst du sie dir vorlesen lassen.



# Was und warum?



Der Name Inkclub besteht aus zwei Teilen.

**Ink** ist die Abkürzung für **Inklusion**.

Inklusion bedeutet, dass alle mitmachen können. Ink ist auch das englische Wort für **Tinte**. Denn wir haben alle **Rezepte** ausprobiert und auf Papier aufgeschrieben.

# club

Die **Clubs** dazu entstanden an neun unterschiedlichen Standorten. Damit Inklusion möglich ist, haben wir viele verschiedene Organisationen und Vereine zu unserem Projekt eingeladen. Wir haben mit den Teilnehmenden Gewürzsatz und Kräuterdip hergestellt. Wir haben uns aus unseren Lieblingszutaten ein Club-Menü ausgedacht und die Gerichte Probe gekocht. Dabei haben uns erfahrenen Köchinnen geholfen. Zum Schluss haben wir unseren Freundeskreis, die Familie und die Nachbarschaft zum Essen eingeladen. Dafür haben wir eine schöne Festtafel geschmückt und die Speisen appetitlich angerichtet. Jede Person konnte nach ihren Möglichkeiten und Fertigkeiten teilnehmen und hat mit dem Essen ein einladendes und kostenfreies Angebot für den jeweiligen Standort geschaffen.

## **DER INKCLUB - GEMEINSAM KOCHEN!**

„Willkommen in unserer kulinarischen Welt!  
Tauche ein in eine Vielfalt von Geschmäckern und erlebe mit uns ein einzigartiges Kochabenteuer.  
In diesem Buch findest du 30 Rezepte, inspiriert von Aromen und Gewürzen aus verschiedenen Teilen der Welt: Marokko, Palästina, Libanon, Bulgarien, Türkei, Deutschland, Ukraine, Italien, Bolivien, Afghanistan, Griechenland.

Was uns besonders am Herzen liegt, ist die Idee des gemeinsamen Erlebens. Egal welche Sprache du sprichst oder welche Fähigkeiten oder Einschränkungen du hast, hier findet jeder seinen Platz, denn Kochen und Essen verbindet uns alle.

Wir laden dich ein, Teil unserer kulinarischen Gemeinschaft zu werden und die Magie des gemeinsamen Kochens zu erleben.“



**Guten  
Appetit!**

## Halal

In unseren Workshops haben wir mit sehr vielen muslimischen Kindern und Jugendlichen gekocht. Wenn es ums Essen ging, fiel dabei immer wieder der Begriff halal.

**Aber was bedeutet halal eigentlich?**  
Und worauf musst du dabei achten?

Das arabische Wort halal bedeutet rein oder erlaubt.

In den heiligen Schriften des Islam werden viele Dinge des täglichen Lebens festgelegt, die zulässig und erlaubt - also halal - oder aber verboten sind. Große Bedeutung für Muslime haben dabei die Essensvorschriften.

Viele Menschen wissen, dass Muslime kein Schweinefleisch essen oder Alkohol trinken. Das sind bekannte Essensvorschriften im Islam. Aber nur wenige wissen, dass sich in vielen Lebensmitteln zum Beispiel Zutaten von Schweinefleisch verstecken können.

**Viele Fruchtsäfte werden mit Gelatine gefiltert. Gelatine versteckt sich auch in Desserts, Frischkäse, Torten oder Fruchtgummis.**



Wenn du sichergehen willst, kannst du zum Beispiel auf die oberen Symbole achten. In veganen Lebensmitteln befinden sich ausschließlich pflanzliche Stoffe. Doch Vorsicht - man sollte bei veganen Lebensmitteln auf möglichen Alkohol achten.

**Am besten, fragst du bei denen nach, für die du kochst.**

Dann kann auch nichts schiefgehen.



## Küchengeheimnisse

*Diese Glühbirne begleitet dich auf deiner kulinarischen Reise.*

*Sie gibt dir kleine Tipps, die dir helfen, die Rezepte noch besser zu verstehen. Dann macht das gemeinsame Kochen noch mehr Spaß.*

*Lass dich von diesen Hinweisen inspirieren und entdecke die zauberhaften Details, die unsere Gerichte so einzigartig machen.*

## Schon entdeckt?

*In den Ecken findest du Kleckse.*

*Die Farben zeigen dir von welchem Club das Rezept ist.*

*Die Farbübersicht der Clubs und die Namen zu den Gruppen findest du auf der Seite 64.*



## **Unsere Rezeptausswahl**

Die Geschichte vom Einkaufen 8

### **Für den kleinen Hunger**

Salat mit Granatapfel und Walnüssen	11
Karottensalat mit Kichererbsen und Datteln	12
Fattusch – Brotsalat aus Palästina	14
Tabouleh – Libanesischer Bulgur Salat	16
Schopska – Salat aus Bulgarien	18
Pfannkuchen	19
Gefüllte Champignons	20
Fruchtige Kürbissuppe	21
Joghurtsuppe Ağrı Dağı	22
Kichererbsen-Eintopf	24

### **Für den großen Hunger**

Cheesies – Kartoffel-Käse-Traum	27
Wareniki – Ukrainisches Nationalgericht	28
Hähnchenbrust à la Fausto	30
Tomaten-Mozzarella-Auflauf	32
Cuñapé – Bolivianische Käsebällchen	34

Bolani – Afgahnisches Fladenbrot	36
Linsenbällchen mit Korinder und Zimt	38
Köfteki – Griechisch-türkische Freundschaft	40
Nudelsalat – Rigatoni mit gerösteten Auberginen	42
Mujaddara – Arabischer Reis	44
Pilav – Türkischer Reis	45

#### **Das beste zum Schluss**

Rinans Smoothie	47
Apfelkuchen Maral	48
Himbeer-Wolke	50
Künefe – Engelshaar Dessert	52
Sahras Cookies	54
Haselnusscreme auf Karamellboden	56
Pfirsich-Maracuja Torte	58
Schoko-Kuchen-Habiba	60
Zitronen-Basilikum-Limonade	62
Projektnetzwerk	64
Impressum	66



## Die Geschichte vom Einkaufen

von Nour, Inkclub Heilbronner Süden

In unserer Familie wache ich immer als Erste auf. Ich warte solange bis alle wach sind, vielleicht schaue ich ein bisschen YouTube, damit mir nicht langweilig wird. Ich habe noch zwei große Schwestern und eine Baby-Schwester. Erst wenn alle munter sind, gibt es Frühstück.



Einmal hatten wir keine Milch mehr zum Frühstück. Meine Mutter wollte sich schon ärgern, aber mein Vater, der immer alles in Ordnung bringen möchte, sagte schnell: „Ich gehe kurz um die Ecke in den Supermarkt und kaufe Milch.“

Ich wollte wie immer mitkommen – ich gehe immer mit meinem Vater einkaufen – aber diesmal sagte er: „Nein, nein, du brauchst nicht mitkommen. Es geht ganz schnell.“ Aber ich wollte unbedingt mit und sagte: „Ich will mir aber auch was kaufen, von meinem Taschengeld!“ „Na gut.“ ließ sich mein Vater überreden: „Aber nicht trödeln!“

Wir gingen los.

„Was willst du dir denn kaufen?“ fragte mein Vater im Supermarkt. „Ach, was ganz Kleines. Ein Eis vielleicht?“ „Na gut, dann hol dir ein Eis.“ Wir gingen zu den Tiefkühltruhen und ich überlegte lange, welches Eis ich mir kaufen sollte.



Nachdem ich mich entschieden hatte, wollte ich zur Kasse. Mein Vater sagte: „So geht das nicht, wir müssen auch etwas für die anderen mitbringen.“ Wir überlegten: Die älteste Schwester sollte Nüsse bekommen und die andere Schwester Kekse. Zufrieden gingen wir beide zur Kasse.





Kurz bevor wir dran waren, fiel mir ein: „Wir haben nichts für meine Baby-Schwester! Sie liebt Bananen!“ Wir drängelten uns durch die Warteschlange zurück in den Verkaufsraum und gingen zur Obst- und Gemüseabteilung, um Bananen zu holen. Gerade wollten wir wieder zur Kasse gehen, da sagte mein Vater: „Weißt du was? Jetzt hätten wir fast das Wichtigste vergessen: wir haben noch nichts für deine Mutter!“ „Schokolade!“ schlug ich vor: „Wir kaufen für sie ihre Lieblingsschokolade.“ „Gute Idee.“ sagte mein Vater zufrieden.

Wir holten die Schokolade und gingen zur Kasse, bezahlten und schlenderten gemütlich nach Hause zurück. Meine Mutter öffnete die Tür und wir standen freudestrahlend vor ihr, schließlich hatten wir für alle eine Überraschung mitgebracht.



„Da seid ihr ja!“ freute sich meine Mutter.  
„Habt ihr die Milch mitgebracht?“

### **Mehr Geschichten zum Anhören:**

**Die ganze Gans - eine Festtagsgeschichte**

*von Matheo, Inkclub Weinsberg*



**Borino - eine Kochgeschichte**

*von Sevinch, Inkclub Weinsberg*





Für den kleinen Hunger



**Inkclub**

# SALAT

## mit Granatapfel und Walnüssen

### Zutaten für 4 Portionen

- 1 Kopfsalat 
- 1 Handvoll Granatapfelkerne 
- 1 Handvoll gehackte Walnüsse 
- 1 Handvoll gelbe Rosinen 
- 20 Kirschtomaten 
- 1 grüner Apfel 
- 1 Handvoll entkernte schwarze Oliven 
- 3 Esslöffel Granatapfelsirup 
- 5 Esslöffel Rapsöl 
- 2 Esslöffel Zitronensaft 
- 4 Esslöffel Tulum-Käse 
- Etwas Salz und Pfeffer 

### Schritt 1

Kopfsalat waschen und schneiden.  
Die Kirschtomaten halbieren, die Oliven in Scheiben und den grünen Apfel in feine Stifte schneiden.

### Schritt 2

Etwas von dem Salat in die Schüssel geben  
Darüber werden einige Granatapfelkerne, gehackte Walnüsse, gelbe Rosinen, Kirschtomaten, Apfelstifte und Oliven verteilt. Diese erste Schicht mit etwas Granatapfelsirup, Rapsöl und Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen  
Noch zwei weitere Male den Salat auf diese Weise schichten und würzen.  
Du kannst bei der Menge der Zutaten nach deinem Geschmack variieren.

### Schritt 3

Den Salat zum Schluss mit dem Tulum-Käse bestreuen und mit einigen Apfelstiften, Walnüssen und Granatapfelkernen dekorieren.



### Kennst du das?



#### TULUM-KÄSE

ist ein weißer, krümeliger Weichkäse, der in Salzlake haltbar gemacht wird. Er ist besonders in der Türkei bekannt.



# KAROTTENSALAT

## mit Kichererbsen und Datteln

### Zutaten für 4 Portionen

4 Karotten



1 rote Zwiebel



6 Medjoul Datteln



1 kleine Dose Kichererbsen



25 Gramm Mandelstifte



100 Gramm Babyspinat



1 Esslöffel Honig



1 Esslöffel Olivenöl



2 Esslöffel Zitronensaft



½ Teelöffel Kurkuma



½ Bund Petersilie



1 Prise Salz



1 Prise Pfeffer



1 Esslöffel Olivenöl





### Schritt 1

Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Die rote Zwiebel schälen und in dünne Streifen schneiden. In einer Pfanne ohne Fett die Mandelstifte goldbraun rösten. Mandeln herausnehmen und zur Seite stellen.

### Schritt 2

1 Esslöffel Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebelstreifen bei mittlerer Hitze kurz anbraten. Die Karottenscheiben zu den Zwiebeln geben und circa 3 Minuten garen. Die Karotten sollten noch leicht bissfest sein. Zur Seite stellen und abkühlen lassen.

### Schritt 3

Für die Salatsoße in einer kleinen Schüssel 2 Esslöffel Zitronensaft mit 1 Esslöffel Honig und ½ Teelöffel Kurkuma verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Schritt 4

Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Die Datteln entkernen und in kleine Stücke schneiden. Datteln, die Karottenmischung und die Hälfte der Mandelstifte zu den Kichererbsen geben und mit der Salatsoße vermengen.

### Schritt 5

Den Babyspinat waschen und abtrocknen. Die Petersilie fein hacken, einen Teil unter den Babyspinat mischen. Den Salat auf einen großen Teller geben. Darauf die Karotten-Mischung verteilen und mit dem Rest der Petersilie und den Mandelstiften dekorieren.

### Kennst du das?



#### MEDJOUL DATTELN

*stammen ursprünglich aus Marokko. Sie waren so teuer, dass sich nur sehr reiche Menschen diese Datteln leisten konnten, deshalb werden sie auch Königsdatteln genannt. Die Medjoul Datteln werden bis zu 6 cm lang, ihr Fruchtfleisch ist weich und sehr zart und erinnert an Honig oder Marmelade.*

### Weißt du das?

#### PRISE

*Eine Prise ist die ungefähre Menge eines Gewürzes, die sich zwischen Daumen und Zeigefinger fassen lässt.*



FÜR FEINSCHMECKER

# FATTUSCH

## *Brotsalat aus Palästina*

### Zutaten für 4 Portionen

2 Fladenbrote



3 Esslöffel Olivenöl



½ Eisbergsalat



½ Bund Portulak



3 mittelgroße Tomaten



3 kleine Gurken



2 rote Paprika



5 Radieschen



2 Frühlingszwiebeln



### Für die Salatsoße

3 Esslöffel Olivenöl



3 Esslöffel Zitronensaft



50 Milliliter Granatapfelsirup



2 Teelöffel Sumach



1 Tasse frische Minze



1 Prise Salz



1 Prise Pfeffer





### Schritt 1

Das Fladenbrot klein schneiden. 3 Esslöffel Olivenöl in eine Pfanne geben und das Fladenbrot knusprig anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Sumach würzen.

### Schritt 2

Eisbergsalat, Tomaten, Gurken, Radieschen, Frühlingszwiebeln, Paprika, Portulak und Minze klein schneiden, in eine Schüssel geben und vermengen. Falls du eine Zutat nicht magst oder nicht bekommst – lass sie einfach weg.

### Schritt 3

3 Esslöffel Zitronensaft mit 3 Esslöffel Olivenöl und dem Granatapfelsirup in einer Tasse zu einer Salatsoße verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Sumach abschmecken.

### Schritt 4

Die Salatsoße über den Salat gießen und alles gut mischen. Das geröstete Fladenbrot über den Salat geben. Fertig.

### Kennst du das?



#### PORTULAK

*ist ein Gemüse, das schon vor vielen 100 Jahren als Gemüse- und Heilpflanze angebaut wird. Es ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Frisch geerntet schmeckt er leicht sauer und erfrischend. Aus den Blättern kann man Salate zubereiten.*



#### SUMACH

*stammt aus dem östlichen Mittelmeerraum und wird aus den roten Steinfrüchten des Essigbaums gewonnen. Die reifen Früchte werden getrocknet und zu Pulver zerrieben. Sumach hat einen feinen säuerlich-fruchtigen Geschmack.*



# Tabouleh

## Libanesischer Bulgur-Salat

### Zutaten für 4 Portionen

100 Gramm Bulgur



3 mittelgroße Tomaten



1 Salatgurke



100 Gramm glatte Petersilie



½ Bund Frühlingszwiebeln



100 Gramm frische Minze



1 Zitrone



5 Esslöffel Olivenöl



½ Teelöffel Salz



1 Prise schwarzer Pfeffer



½ Teelöffel Sumach



3 Esslöffel Granatapfelsirup



1 Hand voll Granatapfelkerne



1 Romana Salat





### Schritt 1

Den Bulgur in eine Schüssel geben, mit einer Tasse warmem Wasser übergießen und circa 30 Minuten quellen lassen. Das Wasser sollte komplett aufgesogen sein und der Bulgur noch etwas Biss haben. Falls noch Wasser übrig ist, abgießen.

### Schritt 2

Tomaten und Gurke fein würfeln.  
Frühlingszwiebeln fein schneiden.  
Petersilie und Minze grob zupfen oder hacken.

### Schritt 3

Das fein geschnittene Gemüse mit den Kräutern und dem Bulgur mischen.  
Kurz vor dem Servieren mit Zitrone, Olivenöl, Granatapfelsirup, Sumach, Salz und Pfeffer würzen.  
Abschmecken ob das Verhältnis zwischen Säure und Salz stimmt.

### Schritt 4

Ganz stilecht wird das Tabouleh auf Romana-Salatblättern angerichtet.  
Mit Granatapfelkernen garnieren.

### Kennst du das?



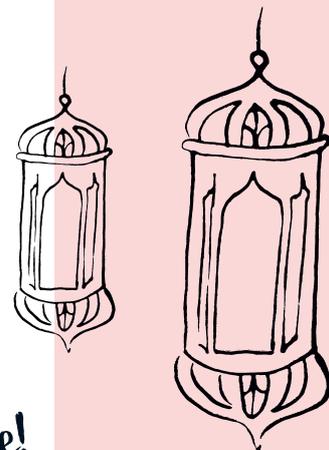
#### **BULGUR**

wird aus Hartweizen gewonnen. Die Körner werden gedämpft, wieder getrocknet und danach grob oder fein geschnitten. Der grob geschnittene Bulgur kann wie Reis verwendet werden. Für Tabouleh verwendet man fein geschnittenen Bulgur.



#### **SUMACH**

stammt aus dem östlichen Mittelmeerraum und wird aus den roten Steinfrüchten des Essigbaums gewonnen. Die reifen Früchte werden getrocknet und zu Pulver zerrieben. Sumach hat einen feinen säuerlich-fruchtigen Geschmack.



Mit türkischer Note!

# Schopska Salat

Vitamine unter der Haube!

## Zutaten für 4 Portionen

- 1 Gurke 
- 4 mittelgroße Tomaten 
- 1 Paprika 
- 1 rote Zwiebel 
- 3 Esslöffel Sonnenblumenöl 
- 1 ½ Esslöffel Traubenessig 
- 1 Löffelspitze Salz 
- 1 Löffelspitze Pfeffer 
- 200 Gramm Feta 

## Schritt 1

Tomaten, Gurke und Paprika waschen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel halbieren, schälen und in dünne Scheiben schneiden.

## Schritt 2

Das Gemüse in eine Schüssel geben und mit Sonnenblumenöl, Traubenessig, Salz und Pfeffer würzen.

## Schritt 3

Den Feta reiben und über den Salat streuen. Der Salat soll von einer weißen Haube bedeckt werden. Mindestens 30 Minuten ziehen lassen.



## Weißt du das?

### SCHOPSKA SALAT

ist ein traditioneller bulgarischer Salat, der auch in anderen Balkanländern weit verbreitet ist.

## Kennst du das?



### FETA

ist ein Weißkäse der in eine Salzlake eingelegt ist. Er besteht zum größten Teil aus Schafsmilch, allerdings dürfen bis zu 30 Prozent Ziegenmilch untergemischt werden. Das Wort Feta bedeutet Scheibe.

# PFANNKUCHEN

## Zutaten für 8 Pfannkuchen

2 Eier	
200 Milliliter Milch	
1 Prise Zucker	
1 Prise Salz	
200 Gramm Mehl	
60 Milliliter Mineralwasser	
etwas Sonnenblumenöl	

## Schritt 1

Eier mit Milch, Zucker, Salz und Mineralwasser verquirlen.

Das Mehl nach und nach hinzugeben und mit dem Schneebesen oder dem Handmixer zu einem glatten Teig verrühren. Bei Bedarf noch etwas Mehl oder Wasser hinzugeben, um einen cremig-flüssigen Zustand zu erreichen.

## Schritt 2

Etwas Speiseöl in einer Pfanne erhitzen und mit einer Schöpfkelle den flüssigen Teig in die Pfanne geben. Die Pfanne kurz in jede Richtung schwenken, um den Teig zu verteilen. Den Pfannkuchen von beiden Seiten 2 Minuten goldbraun ausbacken.



Na, das ist ja einfach!



## Weißt du das?

### PFANNKUCHEN

werden auch Eierkuchen, Palatschinken, Plinse, Pancake oder Crêpe genannt. Der normale Pfannkuchen wird mit Apfelmus, Marmelade oder Zucker und Zimt serviert und oft gerollt oder zusammengeschlagen. Man kann ihn aber auch mit herzhaften Füllungen wie Spinat und Käse servieren.

# Gefüllte Champignons

## Zutaten für 8 Portionen

- 2 Schalen Champignons 
- 1 Packung Doppelrahm-Frischkäse 
- Etwas Salz 
- 1 Packung geriebenen Gouda 

## Schritt 1

Champignons in ein Sieb geben, kurz mit Wasser abspülen und trocken schütteln. Die Stiele der Champions mit einer Drehung aus den Hüten lösen und beiseite legen.

## Schritt 2

Die Champignon-Hüte jeweils mit einer Prise Salz würzen, einem Teelöffel Frischkäse füllen und etwas geriebenen Gouda bestreuen.

## Schritt 3

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen und die Champignon-Hüte circa 15 Minuten goldgelb backen.



**Einfach & schnell!**

# Fruchtige Kürbis-Suppe

## Zutaten für 8 Portionen

500 Gramm Hokkaido-Kürbis



1 Mango



2 Kartoffeln



1 Zwiebel



2 Esslöffel Sonnenblumenöl



1 Teelöffel gekörnte Gemüsebrühe



3 Esslöffel Honig



1 kleines Stück Ingwer



1 Handvoll Petersilie



1 Prise Zimt



½ Teelöffel Salz



1 Prise Pfeffer

200 Milliliter Sahne



## Schritt 1

Kürbis waschen, entkernen und mit der Schale in grobe Würfel schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und ebenfalls in grobe Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin andünsten, Kürbis und Kartoffeln dazu, ebenfalls kurz andünsten.

## Schritt 2

Mit 1 Liter Wasser angießen und 1 Teelöffel gekörnte Gemüsebrühe hinzufügen. Ingwer schälen, fein reiben und in die Suppe geben. Alles circa 20 Minuten garen, bis Kürbis und Kartoffeln weich sind. Die Suppe mit einem Handmixer pürieren.

## Schritt 3

Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein lösen und pürieren. Mango-Püree zur Suppe geben, mit Honig, Zimt, Salz und Pfeffer abschmecken.

## Schritt 4

Die Sahne halb steif schlagen und in einem Kännchen bereitstellen. Petersilie klein zupfen und auf einem Teller bereitstellen. Die Suppe in Teller füllen, mit Sahne und mit Petersilie garnieren.

Unsere absolute  
Lieblingssuppe!

Traditionell und köstlich!

# Joghurtsuppe Ağrı Dağı

## Zutaten für 8 Portionen

1 Glas Weizenkörner



1 Glas Kichererbsen



½ Glas Grüne Linsen



1 Ei



2 Esslöffel Mehl



2 Gläser Joghurt



6 Gläser Wasser



1 Esslöffel Salz



80 Gramm Petersilie



1 kleine Zwiebel



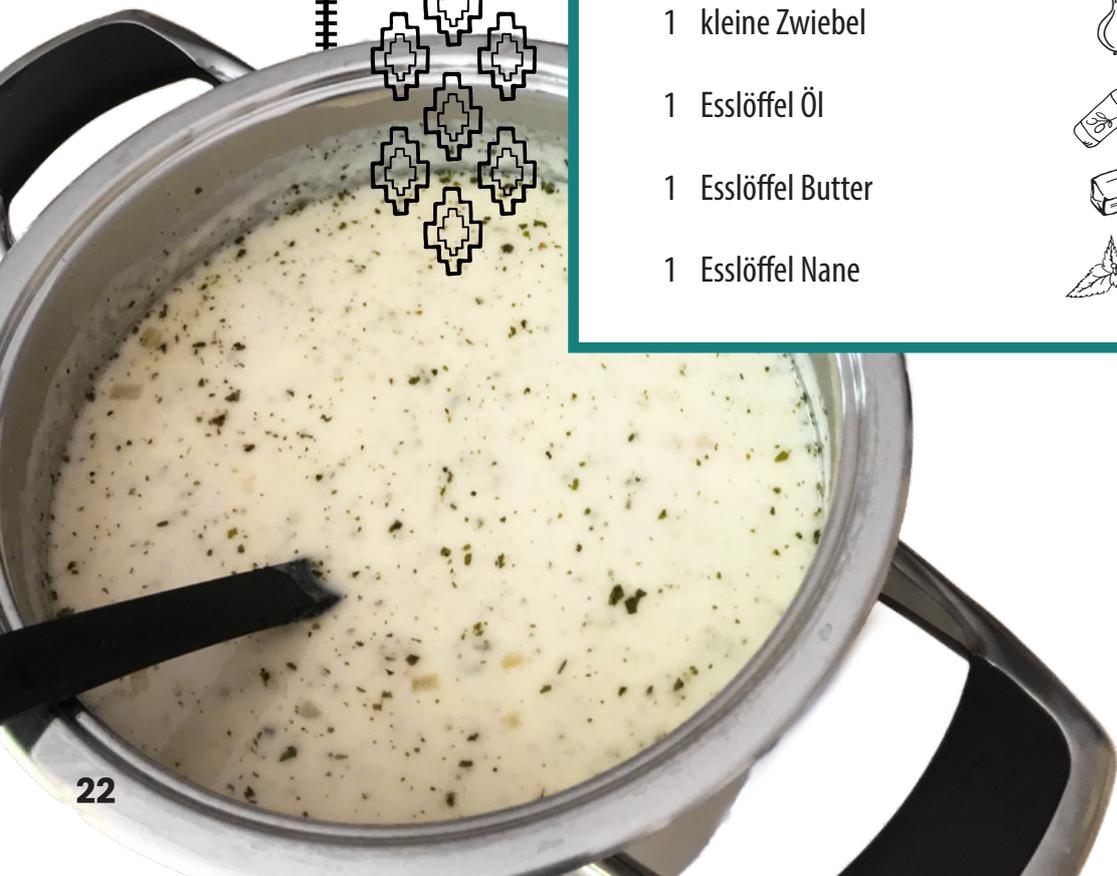
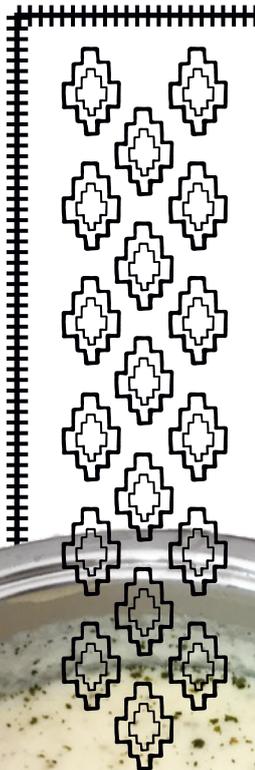
1 Esslöffel Öl



1 Esslöffel Butter



1 Esslöffel Nane





### Schritt 1

Kichererbsen, Linsen und Weizenkörner am Vortag getrennt in lauwarmes Wasser einlegen und am nächsten Tag, auch getrennt, circa 15 Minuten kochen, bis sie weich sind.

### Schritt 2

Joghurt mit kaltem Wasser vermengen und mit einem Ei verquirlen. Danach Mehl und Salz dazugeben, alles kalt vermischen.

### Schritt 3

Anschließend in einem großen Topf die Joghurtmasse zum Kochen bringen und die eingeweichten Kichererbsen, Linsen und Weizenkörner hinein geben. Wenn die Suppe köchelt, die Hitze reduzieren und 15 Minuten köcheln lassen. Wichtig: Immer wieder rühren und gut aufpassen, damit nichts anbrennt.

### Schritt 4

In einem kleinen Topf das Öl und die Butter schmelzen, die Butter sollte dabei nicht braun werden. Die Zwiebeln klein schneiden und darin andünsten, die Hitze schnell wieder reduzieren. Petersilie und getrocknete Minze hinzufügen. Den Topf vom Herd nehmen und in die warme Joghurt Suppe rühren. 5 Minuten ziehen lassen.

### Kennst du das?



#### NANE

*ist das türkische Worte für Minze. Ihr könnt sie in einem türkischen Geschäft als getrocknetes Gewürz kaufen. Es eignet sich sowohl für süße als auch für salzig Speisen.*

#### AĞRI DAĞI

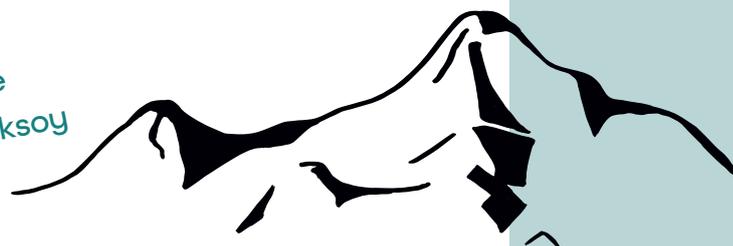
*Ist ein Berg mit 5137 Metern. Er ist der höchste Gipfel der Türkei und ein ruhender Vulkan. Der kurdische Name für ihn bedeutet „der feurige Berg“.*

### Weißt du das?

#### GLAS

*Ein Trinkglas kann man zum Abmessen von Zutaten verwenden. Ein Glas entspricht 250 Millilitern.*

Lieblingssuppe  
von Oma Vesile Aksoy





# Herzhaft!

## Kichererbsen-Eintopf

### Zutaten für 4 Portionen

- 6 Esslöffel Rapsöl 
- 4 Zwiebeln 
- 1 Knoblauchzehe 
- 1 Teelöffel Kurkuma 
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel 
- ½ Teelöffel Chiliflocken 
- 400 Gramm gehackte Tomaten 
- 400 Gramm passierte Tomaten 
- 2 Gläser Kichererbsen 

125 Milliliter Wasser



½ Teelöffel Salz



1 Prise Pfeffer



### Zutaten für den Joghurt

- 300 Gramm Naturjoghurt 
- 1 Knoblauchzehe 
- Etwas Salz und Cayennepfeffer 
- Etwas Zitronensaft 
- Etwas Nane 



*Inkclub*



### Schritt 1 – Eintopf

Zwiebeln schälen und klein schneiden oder hacken. Auch die Knoblauchzehe schälen und klein hacken. Rapsöl in einem Topf erhitzen und die gehackten Zwiebeln kurz darin anbraten, bis sie glasig sind.

### Schritt 2

Anschließend werden die Tomaten und der kleingehackte Knoblauch hinzugefügt. Circa 5 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen.

### Schritt 3

Danach kommen die Kichererbsen und etwas warmes Wasser in den Topf. Gewürze hinzufügen und nochmal 10 Minuten auf mittlerer Stufe kochen.

### Schritt 4 – Joghurt-Soße

Den Naturjoghurt in eine Schüssel geben und die geschälte Knoblauchzehe mit einer Knoblauchpresse hineinpressen.

### Schritt 5

Den Joghurt mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Nane abschmecken und zum Kichererbsen-Eintopf servieren.

### Kennst du das?



#### NANE

*ist das türkische Wort für Minze. Ihr könnt es in einem türkischen Geschäft als getrocknetes Gewürz kaufen. Es eignet sich sowohl für süße als auch für salzig Speisen.*



#### CAYENNEPFEFFER

*ist gar kein Pfeffer. Er wird aus den getrockneten, scharfen Früchte der Chilisorte Cayenne gewonnen und kommt ursprünglich aus Lateinamerika. Sehr vorsichtig damit würzen!*





Für den großen Hunger



**Inkclub**

# Cheesies

## Kartoffel-Käse-Traum



### Zutaten für 4 Portionen

- 1500 Gramm festkochende, gelbe Kartoffeln 
- 400 Gramm mittelalten Gouda 
- 1 Esslöffel Salz 
- 3 Eier 
- 50 Gramm Mehl 
- 150 Gramm Paniermehl 
- 250 Milliliter Sonnenblumenöl 

#### Schritt 1

Kartoffeln schälen und in grobe Stücke teilen, 25 Minuten kochen bis sie weich sind, währenddessen den Käse reiben.

#### Schritt 2

Die gekochten Kartoffeln durch die Kartoffelpresse geben und salzen. Die warme Kartoffelmasse mit dem geriebenen Käse mischen. Ruhen lassen bis die Masse abgekühlt ist.

#### Schritt 3

Die 3 Eier mit einer Gabel verquirlen. Je einen Teller mit Mehl, Paniermehl und den verquirlten Eiern vorbereiten. Aus der Kartoffel-Käse-Masse kleine Frikadellen formen. Nacheinander in Mehl, Eier und Paniermehl wenden.

#### Schritt 4

Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Cheesies von beiden Seiten goldgelb anbraten.



# WARENIKI

Ukrainisches Nationalgericht

## Zutaten für 25 Stück

### Für den Teig

300 Gramm Mehl



100 Milliliter Wasser



1 Ei



1 Teelöffel Salz



### Für die Füllung

4 mittelgroße Kartoffeln



½ Teelöffel Salz



Etwas Pfeffer



2 Zwiebeln



50 Gramm Butter



200 Gramm saure Sahne





### Schritt 1

Für den Teig Wasser, Salz und Ei verquirlen. Das Mehl nach und nach zugeben: erst verquirlen, dann einkneten, bis ein fester Nudelteig entsteht. Den Teig abgedeckt 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

### Schritt 2

Für die Füllung Kartoffeln schälen und 25 Minuten kochen, bis sie weich sind. Die Kartoffeln zu einem Brei zerstampfen oder durch die Kartoffelpresse geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffelmasse auskühlen lassen. Währenddessen die Zwiebeln schälen, in feine Ringe schneiden und in einer Pfanne in heißer Butter vorsichtig hellbraun anbraten.

### Schritt 3

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche 2 Millimeter dünn ausrollen. Mit einem Trinkglas Kreise ausstechen. Das Glas dabei immer wieder in Mehl tauchen, dann bleibt der Teig nicht kleben. Einen Esslöffel Kartoffel-Füllung in die Kreismitte geben, die Ränder zusammenklappen und fest zusammendrücken, damit sie gut verschließen.

### Schritt 4

In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen und die Wareniki mit einem Löffel behutsam in das sprudelnde Wasser geben. 5 bis 6 Minuten sanft kochen. Sobald die Wareniki an der Oberfläche schwimmen, mit einer Klobkelle herausfischen. Wareniki mit den angebratenen Zwiebeln und einem Klecks saurer Sahne servieren.

### Kennst du das?

#### WARENIKI

*kann man mit vielen verschiedenen Füllungen zubereiten: Gestampfte Kartoffeln, gegarter Weißkohl, Sauerkraut, Frischkäse, Pilze oder Fleisch. Sehr beliebt sind auch süße Füllungen mit Kirschen oder Beeren.*



# HÄHNCHENBRUST

## à la Fausto

### Zutaten für 4 Portionen

- |                                 |   |
|---------------------------------|---|
| 2 Stück Hähnchenbrust           |    |
| 6 Esslöffel Rapsöl              |     |
| 1 Teelöffel Paprika edelsüß     |    |
| 1 Teelöffel Curry               |    |
| ½ Teelöffel Pfeffer             |   |
| ½ Teelöffel Chiliflocken        |  |
| 1 Teelöffel Salz                |   |
| 1 Löffelspitze Pfeffer          |  |
| 200 Milliliter Sahne            |  |
| 175 Gramm Doppelrahm Frischkäse |  |
| 1 Prise Salz                    |  |
| Etwas Zitronensaft              |  |



### Schritt 1

Paprika, Curry, Chiliflocken, Salz und Pfeffer in eine kleine Schüssel geben, 2 Esslöffel Rapsöl hinzufügen und gut durchmischen.

Das Fleisch in 4 Portionen teilen und die Marinade mit einem Küchenpinsel auf das Fleisch streichen.

Wenn genug Zeit ist, das Fleisch 1-2 Stunden in der Marinade ziehen lassen.

### Schritt 2

Die Sahne und den Frischkäse in eine Schüssel geben und mit dem Mixer vorsichtig aufschlagen. Mit etwas Salz und Zitronensaft abschmecken.

### Schritt 3

4 Esslöffel Rapsöl in eine Pfanne geben und die Hähnchenbrust bei mittlerer Hitze jeweils 10 Minuten von beiden Seiten anbraten.

Die Hähnchenbrust mit 1-2 Esslöffel Sahnesoße pro Portion übergießen und mit Pilav servieren.

### Weisst du das?

#### MARINIEREN

*bezeichnet eine Küchentechnik, bei der rohes Fleisch in eine würzende Flüssigkeit - die Marinade - eingelegt wird. Dabei dringen Gewürze in die Speise und machen es zart und aromatisch.*

#### PRISE

*Eine Prise ist die ungefähre Menge eines Gewürzes, die sich zwischen Daumen und Zeigefinger fassen lässt.*

#### HYGIENE

*Beim Verarbeiten von frischem Fleisch musst du besonders sorgfältig sein. Das Fleisch muss bis zur Zubereitung im Kühlschrank gelagert werden. Hände, Arbeitsfläche und Arbeitsgeräte müssen vor und nach dem Zubereiten gründlich mit Seife und Wasser gereinigt werden.*

Pilav als Beilage findest du auf Seite 45

# TOMATEN- MOZZARELLA-AUFLAUF

## Zutaten für 4 Portionen

1 Zwiebel



2 Knoblauchzehen



1 frische Chilischote



400 Gramm Kirschtomaten



50 Gramm Parmesan



125 Gramm Mozzarella



1 Bund frisches Basilikum



400 Gramm Rigatoni



3 Esslöffel Olivenöl



500 Gramm passierte Tomaten



100 Milliliter Sahne



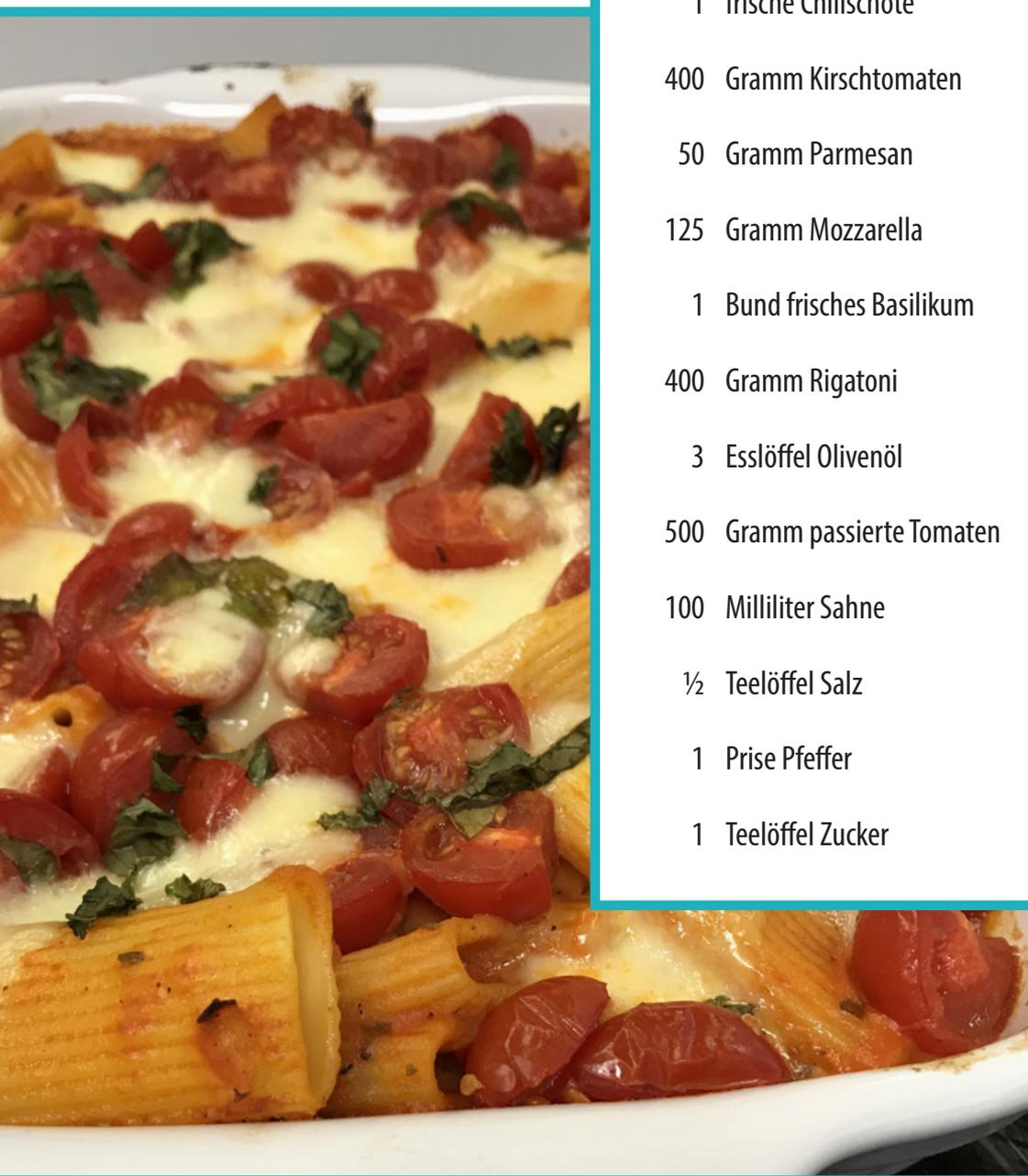
½ Teelöffel Salz



1 Prise Pfeffer



1 Teelöffel Zucker





### Schritt 1

Wasser zum Kochen bringen, Salz hinzufügen und die Rigatoni darin laut Packungsangabe kochen. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Basilikumblätter abzupfen, waschen und trocken tupfen. Den Mozzarella in Stücke schneiden.

### Schritt 2

Zwiebel und Knoblauch klein schneiden, Chilischote entkernen und ebenfalls klein schneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Chilischote darin anbraten. Die passierten Tomaten dazu geben und alles ein paar Minuten köcheln lassen.

### Schritt 3

Den Parmesan reiben. Die Sahne und den geriebenen Parmesan zu den passierten Tomaten geben und mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Wenn die Rigatoni fertig sind, abgießen und zur Soße in die Pfanne geben.

### Schritt 4

Die Pfanne von der Kochstelle nehmen. Nun die Hälfte der Mozzarella Würfel, die halbierten Kirschtomaten und das Basilikum daruntermischen. Alles in eine Auflaufform geben, mit dem restlichen Mozzarella bestreuen und 20 Minuten im Backofen überbacken.

### Kennst du das?



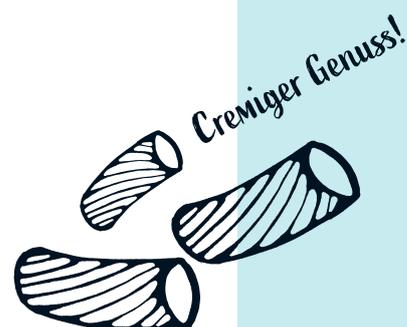
#### RIGATONI

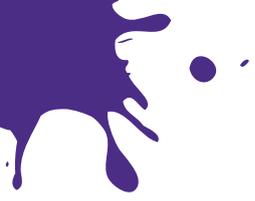
sind röhrenförmige Nudeln mit Längsrillen.

### Weißt du das?

#### PRISE

Eine Prise ist die ungefähre Menge eines Gewürzes, die sich zwischen Daumen und Zeigefinger fassen lässt.





# CUÑAPÉ

## Bolivianische Käsebällchen

### Zutaten für 4 Portionen

500 Gramm Tapioka-Mehl



200 Milliliter Milch



60 Milliliter Wasser



100 Milliliter Sonnenblumenöl



1 gestrichener Esslöffel Salz



1 Ei Größe M



250 Gramm geriebenen Käse  
zum Beispiel ein Gemisch aus  
Parmesan und mittelalten Gouda



Leckeres aus Südamerika!



### Schritt 1

Wasser und Milch zusammen mit Öl und Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen und das Tapiokamehl nach und nach dazugeben und mit einem Kochlöffel schnell unterrühren.

Das Ei in den Teig gleiten lassen. Alles zu einem geschmeidigen Teig verrühren.

### Schritt 2

Zum Schluss den geriebenen Käse zufügen.

Den Teig am besten mit den Händen weiter kneten.

Sollte er zu klebrig sein, noch etwas Tapiokamehl untermengen. Der Teig hat eine weiche Konsistenz.

Um ihn besser zu bearbeiten, sollte er für 1 Stunde im Kühlschrank ruhen.

### Schritt 3

Aus dem gekühlten Teig Tischtennisball große Kugeln formen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Teigkugeln mit etwas Abstand darauf verteilen.

Für 20-25 Minuten auf der mittleren Schiene bei 180-200°C Umluft goldgelb backen.

### Servieren

Am Ende der Backzeit sind die Käsebällchen von außen leicht knusprig und von innen herrlich weich.

Am besten schmecken sie direkt warm aus dem Ofen mit einem frischen Salat.

### Kennst du das?

#### CUÑAPÉ

*sind Käsebällchen und in ganz Südamerika ein beliebter Snack. In Bolivien heißen sie Cuñapé, in Brasilien Pão de Queijo. Es gibt viele Abwandlungen für dieses Rezept.*

### Weißt du das?



#### TAPIOKAMEHL

*Die Stärke der Maniokwurzel heißt Tapioka und wird als Tapiokastärke oder Tapiokamehl verkauft – beides ist die reine Stärke der Maniokwurzel, weiß und sehr fein pudrig wie Puderzucker. Man erhält sie in Asia-Märkten meist unter dem Namen Polvilho azedo.*



# BOLANI

*Afghanisches Fladenbrot  
mit Kartoffel-Lauch-Füllung*

## Zutaten für 12 Stück

### Für den Teig

400 Gramm Weizenmehl Type 405



½ Teelöffel Frischhefe



1 Teelöffel Salz



175 Milliliter lauwarmes Wasser



3 Teelöffel Öl



### Für die Füllung

6 mittelgroße Kartoffeln  
in groben Stücken



2 Esslöffel Rapsöl



1 ½ Bund Lauchzwiebeln



1 Bund Koriander



1 Teelöffel Salz



½ Teelöffel Schwarzer Pfeffer





### Schritt 1

Für den Teig das Mehl zusammen mit Hefe, Salz und Wasser in eine Schüssel geben. Alles mit den Knethaken des Handmixers vermischen, dann das Öl zugeben und mit den Händen einkneten, bis ein elastischer Teigball entsteht. Den Teig mit einem Geschirrtuch abdecken. Eine Stunde bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

### Schritt 2

Für die Füllung Kartoffeln schälen und etwa 15 Minuten kochen, bis sie weich sind. Kartoffeln abgießen und auskühlen lassen. Koriander und Lauchzwiebeln fein schneiden und in etwas Rapsöl kurz andünsten. Die Kartoffeln mit einer Gabel zerdrücken, die Koriander-Lauchzwiebel-Mischung dazu geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles 10 Minuten abkühlen lassen.

### Schritt 3

Den Teig in 8-12 Kugeln teilen und etwas ruhen lassen. Je einen Teigball auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit einer Kuchenrolle dünn ausrollen. Wenn der Teig klebt noch einmal leicht bemehlen. Die Kartoffel-Füllung auf eine Hälfte des Fladens verteilen und einen Rand frei lassen. Den Rand mit etwas Wasser anfeuchten. Die freie Fladenhälfte über die Füllung klappen, gut andrücken. Alle Teigkugeln auf diese Weise ausrollen und füllen.

### Schritt 4

Eine große Pfanne mit etwas Öl erhitzen und die Fladen erst auf der einen, dann auf der anderen Seite goldgelb ausbacken. Das Fladenbrot kann zum Servieren gut halbiert werden.

### Weißt du das?



#### HEFE

*macht den Teig von Brot, Pizza oder Kuchen luftig und locker. Sie besteht aus Mikroorganismen, die sich von Zucker und Stärke ernähren und diese in das Gas Kohlenstoffdioxid umwandeln. Man kann diesen Prozess an den kleinen Bläschen erkennen, die sich im Teig bilden.*

### Serviere dazu:

*Die Joghurtsaße von Seite 25*

# Koriander-Zimt LINSENBALLCHEN

## Zutaten für 4 Portionen

200 Gramm rote Linsen



2 Zwiebeln



2 Knoblauchzehen



2 Esslöffel Sonnenblumenöl



50 Gramm Tomatenmark



60 Gramm Mehl



1 Esslöffel Gemüsebrühe-Pulver



4 Esslöffel gehackte Petersilie



1 Teelöffel gemahlener Koriander



1 Teelöffel gemahlener Zimt



1 Teelöffel Paprikapulver



½ Teelöffel Kreuzkümmel



1 Prise Schwarzer Pfeffer



1 Prise Chiliflocken



Dazu passt die Joghurtsoße von Seite 25



### Schritt 1

Die Linsen unter fließendem Wasser abspülen und in kochendem Wasser ungefähr 10 Minuten kochen lassen, bis sie leicht zerfallen. Das Wasser nicht salzen. Danach die Linsen zum Abtropfen in ein Sieb geben und abkühlen lassen.

### Schritt 2

Die Zwiebeln schälen, fein würfeln und vorsichtig in einer Pfanne mit Sonnenblumenöl einige Minuten bräunen. Die Knoblauchzehen schälen, pressen und zusammen mit dem Tomatenmark zu den Zwiebeln geben, gut umrühren und kurz gemeinsam anbraten.

### Schritt 3

Die Zwiebelmasse abkühlen lassen und danach mit den Linsen, dem Mehl und dem Gemüsebrühe-Pulver gut durchkneten, mit Paprika, Kreuzkümmel, Pfeffer, Zimt, Koriander und fein gehackter Petersilie abschmecken. Wer es schärfer mag, kann noch Chiliflocken dazu geben.

### Schritt 4

Den Backofen vorheizen auf 180 °C Umluft. Ein Ofenblech mit Backpapier auslegen. Aus der Linsenmasse mit nassen Händen ungefähr 20 kleine Bällchen formen und auf das Backpapier legen. 25 Minuten schön knusprig im Ofen backen.

### Kennst du das?

*Es gibt sehr viele verschiedenen Sorten Linsen, die sich beim Kochen unterschiedliche verhalten und schmecken. Allein in Indien sind über 50 Sorten verbreitet.*

#### **TELLERLINSEN**

*meist ungeschält, braun*

#### **GELBE ODER ROTE LINSEN**

*etwas kleiner, bereits geschält*

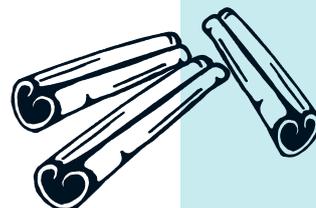
#### **BELUGA-LINSEN**

*sehr klein und schwarz*

#### **PUY-LINSEN**

*grün-schwarz gesprenkelt*

### Raffiniert gewürzt!



# Köfteki

Griechisch-türkische Freundschaft!

## Zutaten für 4 Portionen

- |                                |   |
|--------------------------------|---|
| 1 gelbe Zwiebel                |    |
| 2 Knoblauchzehen               |     |
| 20 Gramm frische Minze         |     |
| 500 Gramm Hackfleisch vom Rind |     |
| 2 Esslöffel Paniermehl         |    |
| 1 Ei                           |  |
| 1 Löffelspitze Salz            |   |
| 1 Löffelspitze Pfeffer         |  |
| 50 Gramm Feta                  |   |
| 5 Esslöffel Sonnenblumenöl     |   |



### Schritt 1

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und ebenfalls fein hacken.

### Schritt 2

In einer Schüssel das Hackfleisch mit Paniermehl, Ei, Zwiebel, Knoblauch, Minze, Salz und Pfeffer vermengen.

### Schritt 3

Feta in circa 1 Zentimeter kleine Stücke würfeln. Hackfleischmasse zu 3 Zentimeter dicken Kugeln formen. Mit dem Daumen ein Loch in die Mitte drücken und mit Feta füllen. Gut verschließen.

### Schritt 4

In einer Pfanne das Sonnenblumenöl auf hoher Stufe erhitzen und die Bällchen darin circa 5 Minuten goldbraun anbraten. Pfanne vom Herd nehmen und zugedeckt circa 4 Minuten ruhen lassen.



### Kennst du das?

*Den Namen Köfteki haben sich die jungen Köche selbst ausgedacht.*

### KÖFTE

*sind Frikadellen aus der türkischen Küche. Klassisch werden sie aus Lamm- und Rinderhackfleisch gemacht und mit Kreuzkümmel gewürzt.*

### BIFTEKI

*ist eine griechische Variante der Frikadellen. Traditionelle Zutat ist dafür ein salziger, würziger Hartkäse aus Schafs- oder Ziegenmilch. Man kann ihn gut mit Feta ersetzen.*

### Weißt du das?

### HYGIENE

*Beim Verarbeiten von frischem Fleisch muss du besonders sorgfältig sein. Das Fleisch muss bis zur Zubereitung im Kühlschrank gelagert werden. Hände, Arbeitsfläche und Arbeitsgeräte müssen vor und nach dem Zubereiten gründlich mit Wasser und Seife gereinigt werden.*

# HERZHAFTER NUDELSALAT!

## RIGATONI MIT GERÖSTETEN AUBERGINEN

### Zutaten für 4 Portionen

- |                                  |   |
|----------------------------------|---|
| 300 Gramm Rigatoni               |     |
| 3 Knoblauchzehen                 |     |
| 250 Gramm Kirschtomaten          |     |
| 1 Aubergine                      |     |
| 12 Kugeln Mini-Mozzarella        |     |
| 1 Zwiebel                        |    |
| 8 getrocknete Tomaten in Öl      |   |
| 150 Milliliter Tomatensaft       |   |
| 5 Esslöffel Balsamico Bianco     |   |
| 8 Esslöffel Olivenöl             |   |
| 1 Teelöffel Salz                 |   |
| 1 Prise Pfeffer                  |  |
| 1 Prise Zucker                   |   |
| 250 Milliliter Sonnenblumenöl    |   |
| 3 Esslöffel getrockneter Thymian |   |
| 1 Bund Rucola                    |   |
| 10 Blätter Basilikum             |   |

### Schritt 1

Die Nudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser und mit 3 Knoblauchzehen kochen, dann abgießen, in kaltem Wasser abschrecken und sehr gut abtropfen lassen. Den Knoblauch für die Salatsoße aufheben.

### Schritt 2

Auberginen in 1 Zentimeter dicke Scheiben schneiden und mit Salz bestreuen, zum Entwässern für 30 Minuten auf einen Teller legen. Die getrockneten Tomaten in Öl und den Mini-Mozzarella gut abtropfen lassen. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Die getrockneten Tomaten klein schneiden.

### Schritt 3

Für die Salatsoße die Zwiebeln fein würfeln, die Knoblauchzehen aus dem Nudelwasser zerquetschen. Tomatensaft, Balsamico blanco, Salz, Pfeffer und Zucker mit Zwiebeln und Knoblauch verrühren. Zuletzt das Olivenöl darunter mischen.

### Schritt 4

Die entwässerten Auberginenscheiben mit einem Küchentuch abtupfen, in heißem Sonnenblumenöl rösten und mit getrocknetem Thymian bestreuen. Danach in Würfel schneiden.

### Schritt 5

Die Nudeln mit den gerösteten Auberginen, den Kirschtomaten, den getrockneten Tomaten, den Mozzarella-Kugeln und der Salatsoße mischen und den Salat 20 Minuten durchziehen lassen.

### Schritt 6

Rucola putzen, waschen und abtrocknen. Kurz vor dem Servieren den Rucola zu den Nudeln geben. Mit Basilikumblätter dekorieren.



### Kennst du das?



#### RIGATONI

sind röhrenförmige Nudeln mit Rillen.



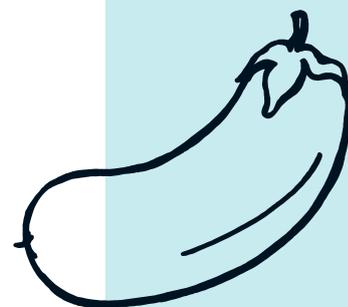
#### BALSAMICO BLANCO

ist ein milder Essig und besteht in der Regel aus weißem Traubensaft und einem Schuss Weißweinessig. Bianco aus dem Italienischen übersetzt heißt „weiß“.

### Weißt du das?

#### PRISE

Eine Prise ist die ungefähre Menge eines Gewürzes, die sich zwischen Daumen und Zeigefinger fassen lässt.



# Mujaddara

## Arabischer Reis mit Linsen und gerösteten Zwiebeln

### Zutaten

- |                               |   |
|-------------------------------|---|
| 4 große Zwiebeln              |    |
| 100 Milliliter Olivenöl       |    |
| 200 Gramm grüne Linsen        |    |
| 185 Gramm Basmati Reis        |    |
| 1 ½ Teelöffel Kumin           |   |
| 2 Teelöffel Salz              |  |
| 1 Teelöffel schwarzer Pfeffer |  |

### Schritt 1

Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Streifen (halbe Ringe) schneiden. In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen. Bei mittlerer Hitze die Zwiebelstreifen so lange braten, bis sie dunkelbraun sind. Ab und zu wenden. Achtung, die Pfanne darf nicht zu heiß werden.

### Schritt 2

Die Linsen in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser abspülen. Danach die Linsen in einen Topf mit 750 Milliliter kaltem Wasser geben – kein Salz zufügen – und zum Kochen bringen. Bei kleiner Hitze 15 Minuten weiter kochen.

### Schritt 3

Den Reis in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser abspülen. Den Reis zu den Linsen in den Topf geben. Mit Kumin und Salz würzen und nochmals 15 Minuten bei kleiner Hitze kochen.

### Schritt 4

Wenn das Wasser ganz aufgesogen ist, Linsen und Reis mit einer Gabel auflockern und mit Pfeffer würzen. Der Topf sollte noch etwas ausdampfen, damit der Linsen-Reis nicht matschig ist. Die Hälfte der gebratenen Zwiebeln untermischen, die andere Hälfte darüber verteilen..



# PILAV

## Türkischer Reis



### Weißt du das?

#### PILAV

besteht aus Reis und Nudeln.



#### ARPA ŞEHRIYE

sind Nudeln aus Hartweizengrieß, die die Form von Reis haben.



#### BALDO PIRINÇ

ist ein Rundkornreis mit einem hohen Stärkeanteil

Beides kann man in einem türkischen Lebensmittelgeschäft kaufen.

### Zutaten

2 Esslöffel Sonnenblumenöl



3 Esslöffel Reismudeln



50 Gramm Butter



2 Gläser Reis



3 Gläser kochendes Wasser



1 Esslöffel Salz



### Schritt 1

Reis in kaltem Wasser kurz waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.

### Schritt 2

In einer tiefen Pfanne Öl erhitzen und die Nudeln darin anbraten. Reis und Butter hinzufügen, ebenfalls kurz anbraten und mit Salz würzen.

### Schritt 3

Kochendes Wasser hinzufügen und mit einem Deckel abdecken. Auf niedriger Stufe 10 Minuten köcheln lassen, das Wasser sollte währenddessen vollständig verdunsten.





Das Beste zum Schluss!



**Inkclub**

# Rinans Smoothie

## Zutaten für 4 Portionen

2 Bananen



2 Avocados



3 Esslöffel Zitronensaft



2 Esslöffel Honig



1 Liter Milch oder Mandelmilch



## Schritt 1

Bananen schälen, Avocados halbieren, Kern und Schale entfernen. Alles in grobe Stücke schneiden.

## Schritt 2

Die Stücke mit der Milch in einem Standmixer zu einer cremigen Flüssigkeit mixen.

## Schritt 3

Honig und Zitrone dazugeben und nochmal mixen.



## Kennst du das?

### SMOOTHIES

sind cremige Mixgetränke aus frischem Obst und Gemüse. Im Gegensatz zu Fruchtsäften wird bei Smoothies die ganze Frucht verarbeitet.

# Apfelkuchen **MARAL**

## Zutaten für den Teig

- 3 Eier
- 1 Glas Zucker
- 1 Glas Sonnenblumenöl
- 1 Glas Sahnejoghurt
- 2 Gläser Mehl
- 1 Esslöffel Puderzucker
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 1 unbehandelte Zitrone (Bio)
- 1 Päckchen Backpulver



## Zutaten für die Füllung

- 3 - 4 mittelgroße Äpfel
- 2 Esslöffel Zucker
- 2 Esslöffel Zitronensaft
- 2 Teelöffel Zimt
- 1 Handvoll gehackte Walnüsse





### Schritt 1

Schale einer Zitrone abreiben und den Saft auspressen. Die Äpfel schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Mit 1-2 Esslöffeln Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden. Zucker und Zimt hinzufügen, gut verrühren und zur Seite stellen.

### Schritt 2

Eier und Zucker in eine Rührschüssel geben und mit dem Mixer 5 Minuten auf höchster Stufe schaumig rühren. Dann Sonnenblumenöl, Joghurt und die abgeriebene Schale der Zitrone hinzufügen und mit dem Schneebesen verrühren, bis alles gut vermischt ist. Zum Schluss Mehl, Backpulver und Vanillezucker dazugeben und verrühren.

### Schritt 3

Apfelstücke in den Teig geben. Eine große rechteckige Form mit Backpapier auslegen und darüber die Apfel-Teig-Mischung verteilen. Anschließend gehackte Walnüsse darüber streuen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C für 35-40 Minuten backen.

### Servieren

Nach dem Auskühlen mit Puderzucker bestäuben und servieren.

### Weißt du das?

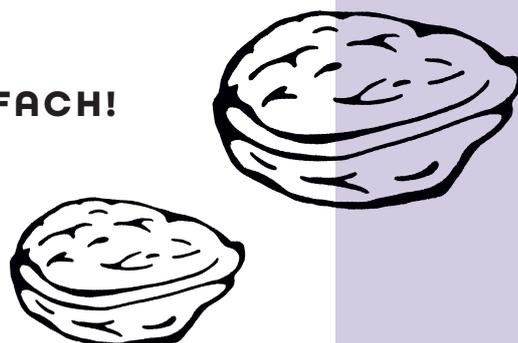
#### GLAS

*Ein Trinkglas kann man zum Abmessen von Zutaten verwenden. Ein Glas entspricht 250 Millilitern.*

#### BACKFORM

*Die Zutaten für diesen Kuchen sind für eine große Backform mit den Maßen 38 Zentimeter mal 25 Zentimeter ausgelegt. Rechteckig oder rund? Das ist eigentlich nicht so wichtig. Wenn du keine rechteckige Form zur Verfügung hast, geht auch eine runde Backform. Du kannst den Teig dann für 2 Kuchen verwenden.*

**SCHNELL UND EINFACH!**



# HIMBEER-WOLKE

Zutaten für 4-6 Portionen

## Für die Creme

- 250 Gramm Mascarpone 
- 250 Gramm Quark 
- 100 Milliliter Schlagsahne 
- 1 Päckchen Vanillezucker 
- 2 Päckchen Sahnesteif 
- 4 Esslöffel Zucker 

## Für das Himbeer-Gelee

- 300 Gramm gefrorene Himbeeren 
- 100 Gramm frische Himbeeren 
- 2 Esslöffel Chia-Samen 
- 4 Esslöffel Zucker 
- 1 Packung Schokotropfen 
- ½ Packung Löffelbiskuit 
- 1 Tasse Milch 



EinFach Himmlisch!



### Schritt 1

Schlagsahne mit einem Päckchen Sahnesteif und einem Päckchen Vanillezucker mit dem Handrührgerät steif schlagen und zum Kühlen in den Kühlschrank stellen.

### Schritt 2

In einer Schüssel Mascarpone und Quark mit 4 Esslöffeln Zucker und einem Päckchen Sahnesteif verrühren und steif schlagen. Anschließend die gekühlte Schlagsahne vorsichtig dazu geben und unterheben.

### Schritt 3

Tiefgekühlte Himbeeren in einen Topf geben und 4 Esslöffel Zucker darauf streuen. Sobald sich genug Himbeersaft gebildet hat, kurz aufkochen und 2 Esslöffel Chia-Samen dazu geben. Circa 7 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis eine geleeartige Konsistenz entsteht. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

### Schritt 4

Die Löffelbiskuits in zwei Teile brechen, ganz kurz in Milch tunken und in die tiefen Dessertschälchen legen. Darauf 2 Esslöffel Mascarpone Creme geben, danach 1 Esslöffel Himbeer-Gelee. Diesen Vorgang wiederholen und zuletzt mit frischen Himbeeren abschließen und mit Schokotropfen dekorieren.

### Kennst du das?



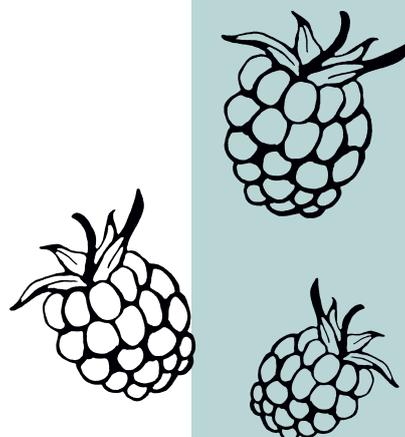
#### MASCARPONE

ist ein cremiger Frischkäse, der aus Italien stammt und besonders für Süßspeisen eingesetzt wird.



#### CHIA-SAMEN

sind die Samen einer Pflanze. Sie sind besonders gesund und werden in veganen Desserts als Bindemittel eingesetzt.





# KÜNEFE

## Engelshaar Dessert



### Zutaten für 8 Portionen

#### Für den Sirup

150 Gramm Zucker



150 Milliliter Wasser



1 Zitrone



#### Für die Künefe

350 Gramm frischer Kadayif



250 Gramm Mozzarella



150 Gramm Butter



1 Handvoll ungesalzene  
Antep-Pistazien



#### Schritt 1 - Sirup

Zucker, Wasser und den Saft einer Zitrone in einen kleinen Topf geben und alles aufkochen.

Den Sirup circa 10 Minuten köcheln lassen. Dann den Sirup auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

*Krose, süße Nudeln mit zart schmelzendem Kern – wunderbar!*



## Schritt 2 – Künefe

Mozzarella mit kaltem Wasser kurz waschen, um den Salzgehalt zu reduzieren. Die Kadayif-Nudeln aus der Packung nehmen, vorsichtig auseinanderziehen und in 1 bis 2 Zentimeter kurze Stücke schneiden.  
Pistazien sehr fein hacken.

## Schritt 3

Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Butter bei Zimmertemperatur weich werden lassen und die Kadayif-Nudeln gut damit verkneten.  
Mozzarella mit Küchenkrepp trocken tupfen und in 2-3 Millimeter dünne Scheiben schneiden.  
Die Künefe-Teller großzügig mit Butter austreichen.  
**Hier darf man nicht sparen!**

## Schritt 4

Die Kadayif-Nudeln in 8 Portionen teilen. Jeweils eine Hälfte der Nudeln auf die 8 Teller geben und festdrücken. Darauf die Mozzarella-Scheiben verteilen, bis die Nudeln bedeckt sind. Der Mozzarella darf nicht bis an den Rand des Tellers reichen. Die restlichen Nudeln in einer gleichmäßigen Schicht auf die 8 Teller verteilen und ebenfalls festdrücken.

## Schritt 5

Die Teller in den Ofen auf die mittlere Schiene stellen und für 20 Minuten backen, bis die Oberfläche schön goldbraun ist. Nun muss die Künefe gewendet werden, am besten mit einem zweiten Künefe Teller.  
Vorsicht, die Teller sind heiß! Zurück in den Ofen und noch einmal für 10-15 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.

## Schritt 6

Die heißen Künefe aus dem Ofen holen und großzügig mit Sirup übergießen. Es soll heiß zischen!  
Die gehackten Pistazien darauf verteilen.  
Die Künefe auf den Tellern warm servieren.

## Kennst du das?

### KADAYIF

*sind dünne Teigfäden, die an Glasnudeln erinnern. Sie werden gern zu süßen Desserts verarbeitet.*

### ANTEP-PISTAZIEN

*sind unverarbeitete, grüne Pistazien, die vor der Reife geerntet werden.*

### KÜNEFE-TELLER

*sind flache Metall-Teller, die man in den Backofen stellen kann.*

## Weißt du das?

*Kadayif, Antep-Pistazien und Künefe-Teller kann man im türkischen Supermarkt kaufen.*

# Sarahs Cookies

## Zutaten für 12 Kekse

350 Gramm Weizenmehl 405



250 Gramm Butter



100 Gramm weißer Zucker



150 Gramm brauner Zucker



1 Teelöffel Vanilleextrakt



2 Eier



1 Teelöffel Backpulver



1 Teelöffel Zimt



¼ Teelöffel Curcuma



1 Prise Salz



200 Gramm Schokotropfen





### Schritt 1

Zuerst den Zucker und die weiche Butter mit dem Handmixer schaumig rühren, danach die Eier und den Vanilleextrakt dazu geben.  
Alles kurz verrühren.

### Schritt 2

In einer zweiten Schüssel Mehl, Backpulver, Salz, Zimt und Curcuma mischen und zur Eier-Butter-Mischung geben, alles mit einem Löffel vorsichtig zu einem Teig verrühren.  
Die Schokotropfen am Schluss darunterheben.

### Schritt 3

Den Ofen auf 160 °C Umluft vorheizen.  
Das Backblech mit Backpapier auslegen.  
Aus dem Teig kleine Kugeln formen und mit viel Abstand auf dem Blech platzieren, da die Kekse auseinanderlaufen. Es passen ungefähr 6 Kekse auf ein Blech. Die restlichen Schokotropfen auf den Teigkugeln verteilen und leicht andrücken.

### Schritt 4

Die Kekse im vorgeheizten Ofen ca. 10-12 Minuten backen. Der Rand sollte dabei nicht zu dunkel werden, die Mitte des Kekses darf noch etwas feucht aussehen.

Die Kekse auf dem Blech abkühlen lassen.

### Kennst du das?



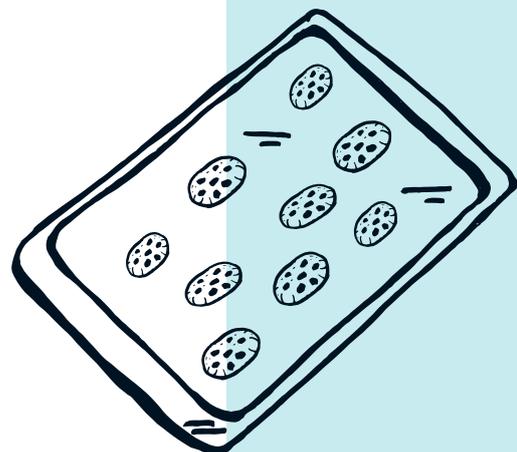
#### VANILLE-EXTRAKT

wird aus der Vanilleschote gewonnen. Bei süßen Backwaren kann ein Teelöffel Vanille-Extrakt durch ein Päckchen Vanillezucker ersetzt werden. Dann sollte die Menge des Zuckers im Rezept entsprechend reduziert werden.

### Weißt du das?

#### PRISE

Eine Prise ist die ungefähre Menge eines Gewürzes, die sich zwischen Daumen und Zeigefinger fassen lässt.



# HASELNUSSCREME

## auf Karamellboden

### Zutaten

250 Gramm Lotus-Kekse	
3 Packungen (525 Gramm) Doppelrahmfrischkäse	
3 Packungen Sahnesteif	
400 Milliliter Schlagsahne	
150 Gramm Haselnusscreme	
500 Gramm Erdbeeren	
200 Gramm Schokosoße	





### Schritt 1

Die Lotus-Kekse in einen Lebensmittelbeutel füllen und gut verschließen. Mit einem Teigroller vorsichtig auf den Beutel schlagen und die Kekse in feine Brösel zerkleinern. Die Erdbeeren gründlich waschen, den grünen Stängel entfernen und die Erdbeeren vierteln. Einige Erdbeeren halbieren für die Dekoration.

### Schritt 2

Schlagsahne und Sahnesteif mit einem Handrührgerät zu einer steifen Masse schlagen und gleich in den Kühlschrank stellen. Doppelrahmfrischkäse und Haselnusscreme mit dem Handrührgerät kurz auf niedriger Stufe rühren. Anschließend die geschlagene Sahne mit einem Schneebesen unter die Haselnusscreme heben.

### Schritt 3

Eine Schicht Keks Krümel in kleine Gläser geben. Darauf einige Erdbeeren verteilen und eine Schicht Haselnusscreme füllen. Mit einer Gabel in die Schokosoße tauchen und einige Streifen Schokosoße über das Dessert tropfen. Zum Schluss mit einer halben Erdbeere dekorieren.



### Kennst du das?



#### LOTUS-KEKS

*Du hast so einen Keks vielleicht schon im Café bekommen. Für unser Rezept brauchen wir diese Kekse, weil sie ein Karamell-Aroma haben.*

### Weißt du das?

#### KARAMELL

*wird aus Zucker gewonnen, der unter ständigem Rühren in einer Pfanne erhitzt wird. Wenn der Zucker schmilzt, nimmt der Karamell schnell eine dunkle Farbe an.*



# Locker, luftig, lecker!

## Pfirsich-Maracuja Torte

### Zutaten für den Biskuitteig

- 3 Eier 
- 2 Esslöffel Wasser 
- 125 Gramm Zucker 
- 3 Teelöffel Backpulver 
- 100 Gramm Mehl 

### Zutaten für die Füllung

- 1 Dose Pfirsiche, 425 Milliliter 
- 200 Milliliter Sahne 
- 250 Milliliter Schmand 
- 250 Gramm Quark 
- 2 Päckchen Vanillezucker 
- 3 Päckchen Sahnesteif 
- 250 Milliliter Maracujasaft 
- 3 Päckchen Vanille-Soßenpulver 
- 6 Esslöffel Zucker 
- 50 Gramm Mandelblättchen 

### Schritt 1 – Teig

3 Eier mit 125 Gramm Zucker 10 Minuten mit dem Handrührgerät aufschlagen, bis sie schaumig sind und eine helle Farbe entsteht.  
Ab jetzt nicht mehr das Handrührgerät benutzen.

### Schritt 2

2 Esslöffel Wasser dem schaumigen Teig hinzufügen und mit dem Schneebesen vorsichtig unterheben. Anschließend nach und nach Mehl und Backpulver hinzugeben und ebenfalls vorsichtig mit dem Schneebesen unterheben. Die Luftbläschen sollten möglichst erhalten bleiben.

### Schritt 3

Die Kuchenform mit Backpapier auslegen. Den Teig hineinfüllen und für 10–12 Minuten backen.  
Je nach Backofen kann sich die Backzeit ändern.  
Darauf achten, dass der Biskuitteig an der Oberfläche eine hellbraune Farbe bekommt.

### Schritt 4 – Füllung

Zuerst die Schlagsahne mit dem Handrührgerät kurz aufschlagen, danach 1 Päckchen Sahnesteif dazugeben und weiter aufschlagen, bis die Sahne steif geworden ist.

### Schritt 5

Schmand, Quark, 4 Esslöffel Zucker und Vanillezucker zusammen mit 2 weiteren Päckchen Sahnesteif auf niedriger Stufe mit dem Handrührgerät aufschlagen. Die Sahne vorsichtig dazugeben und mit einem Schneebesen unterheben.  
Die Füllung in den Kühlschrank stellen.

### Schritt 6

Die Pfirsiche in kleine Würfeln schneiden und vorsichtig unter die Füllung geben. Wenn der Biskuitteig kalt geworden ist, die Pfirsich-Füllung in die Kuchenform geben und mindestens 3 Stunden im Kühlschrank abkühlen.



### Schritt 7 – Guss

250 ml Maracuja Saft mit 3 Päckchen Vanille-Soßenpulver und 2 Esslöffeln Zucker kurz aufkochen.  
Der Guss muss abkühlen, bis er lauwarm ist.

### Schritt 8

Den Kuchen mit der Füllung aus dem Kühlschrank nehmen und den lauwarmen Guss darauf verteilen.  
Mit Mandelblättchen und Pfirsichstückchen dekorieren. Nochmal für weitere 4 Stunden in den Kühlschrank stellen, damit der Guss erkalten kann.



### Kennst du das?

#### KUCHENFORM

*ist eine Backform, diese können verschiedene Formen haben.  
Für das Rezept eignet sich eine runde Kuchenform mit circa 26 Zentimeter Durchmesser und hohem Rand.*

# Schoko-Kuchen-Habiba

## Zutaten

250 Gramm weiche Butter



250 Gramm Zucker



4 Eier



1 Päckchen Vanillezucker



300 Gramm Mehl



5 Esslöffel Backkakao



200 Milliliter saure Sahne



1 gestrichener Teelöffel Natron



2 Esslöffel Schokoplättchen



Fluffig locker!





### Schritt 1

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Inzwischen Butter und Zucker mit dem Handmixer verrühren. Die Eier zur Buttermasse geben und gut verrühren. Vanillezucker, Mehl und Backkakao dazugeben und wieder gut verrühren. Zum Schluss saure Sahne und Natron dazu geben und ebenfalls verrühren.

### Schritt 2

Den Teig in eine Backform füllen und circa 30 Minuten backen. Mit einem Holzstäbchen testen, ob der Kuchen durchgebacken ist. Wenn noch Teig am Stäbchen klebt, nochmal 5-10 Minuten im Ofen lassen.

### Schritt 3

Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und die Schokoplättchen auf den noch warmen Kuchen streuen. Die Plättchen schmelzen etwas und bleiben auf dem Kuchen kleben. Fertig abkühlen lassen. Guten Appetit.

### Kennst du das?

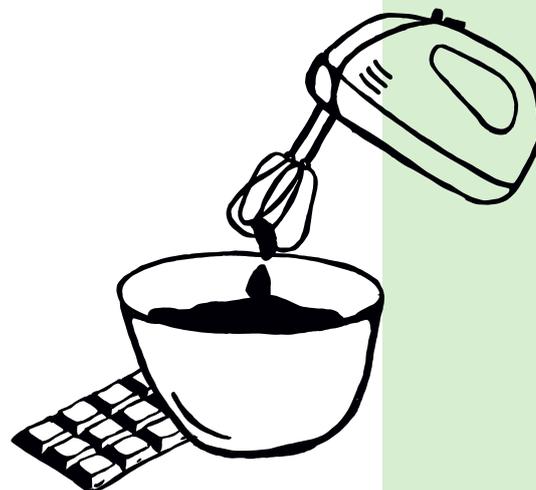


#### NATRON

wird ähnlich wie Backpulver verwendet und sorgt in diesem Rezept gemeinsam mit der sauren Sahne für einen schön fluffig und lockeren Teig.

### Weißt du das?

Die Kakaobohne ist eine sehr ölige Frucht. Aus ihr gewinnt man Kakaobutter und Kakaopulver. Stark entöltes Kakaopulver schmeckt milder als schwach entöltes Kakaopulver, das auch als Backkakao bezeichnet wird. Es eignet sich besonders gut zum Backen, da es sehr intensiv und schokoladig schmeckt.



# Erfrischung für den Sommer!

## Zitronen-Basilikum-Limonade

### Zutaten

1 Glas Zucker



1 Glas Wasser



1 Topf Basilikum



½ Glas Zitronensaft  
(von etwa 6-7 Zitronen)



2 Flaschen gekühltes Mineralwasser



1 Handvoll Eiswürfel





### Schritt 1

Wasser mit dem Zucker in einem Topf aufkochen und 3 Minuten köcheln lassen. Der Zucker muss sich vollständig auflösen. Topf vom Herd nehmen.

### Schritt 2

Basilikum waschen, trocknen und fein hacken, anschließend das Basilikum in einem Mörser zerreiben. Das Basilikum in den lauwarmen Läuterzucker geben und mindestens 30 Minuten ziehen lassen. Danach den Läuterzucker mit dem Basilikum durch ein feines Sieb geben, ausdrücken und zum Abkühlen in den Kühlschrank stellen.

### Schritt 3

Inzwischen den Saft aus 6-7 Zitronen pressen und zu dem aromatisierten Läuterzucker geben. Diesen Sirup mit sprudelndem Mineralwasser aufgießen, nach eigenem Geschmack mischen.

### Servieren

Am besten schmeckt die Limonade im Sommer mit Eiswürfeln und garniert mit einem Zweig frischem Basilikum und einer Zitronenscheibe.

### Kennst du das?

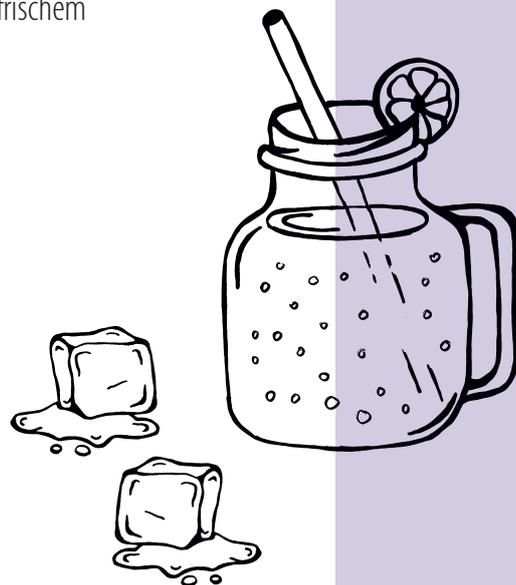
#### LÄUTERZUCKER

*heißt der in heißem Wasser gelöste Zucker. Er wird dabei zu einem süßen Sirup.*

### Weißt du das?

#### TRINKGLAS

*kann man zum Abmessen von Zutaten verwenden. Ein Glas entspricht 250 Millilitern.*



Wir danken unseren Köchinnen und Köchen und den verschiedenen Organisationen und Vereinen, besonders den Menschen vor Ort, die zum Gelingen von unserem Projekt beigetragen haben.



**Inklub-BAHNHOFSVORSTADT**

**Kooperationspartner:**

Quartierszentrum  
Bahnhofsvorstadt,  
Hermann-Herzog-Schule,  
Helene-Lange-Schule

**Menschen vor Ort:**

F. Alnahhal, F. Romankiewicz,  
T. Uslu, M. German,  
J. Menovschikov,  
K. Freudenthaler,  
J. Grose, D. Yilmaz

**Köche\*innen:**

Scarlett, Angelina, Ömer, Nastja,  
Safiya, Ilyas, Mohamed



**Inklub-NORDSTADT**

**Kooperationspartner:**

Quartierszentrum Nordstadt-  
Mehrgenerationenhaus

**Menschen vor Ort:**

A. Barth, U. Neuschwander, V. Neufeld,  
N. Balti, K. Qadir, I. Arz

**Köche\*innen:**

Michelle, Cahit, Yamama, Tuhama, Hannes, Hana, Harem,  
Angely, Şüheda, David, Catalina, Yumen, Farida, Mirza



**Inklub-SÜDSTADT**

**Kooperationspartner:**

Arkus, Freitagskreis Heilbronn,  
Offene Hilfen Heilbronn

**Menschen vor Ort:**

G.-B. Nguyen, S. Duman, J. Krötzsch, D. Yilmaz

**Köche\*innen:**

Tasneem, Nour, Ranim, Luise



**Inklub-BÖCKINGEN**

**Kooperationspartner:**

Quartierszentrum Böckingen,  
Christiane-Herzog-Schule

**Menschen vor Ort:**

C. Hochsattel, T. Wenk, J. Ellsäßer, Z. Kara

**Köche\*innen:**

Hadel, Marjan, Sonya, Asma, Habiba, Adila



**Inklub-AUGÄRTLE-NECKARBOGEN**

**Kooperationspartner:**

Jugend- und Familienzentrum Augärtle, Evangelische  
Stiftung Lichtenstern, DJH Jugendherberge Heilbronn

**Menschen vor Ort:**

D. Mersinaj, V. Amend, A. Manetto, J. Kachel,  
N. Zeltwanger, J. Ghit

**Köche\*innen:**

Lisa, Andrea, Rauf, Medine, Hashir, Onur, Enes, Luise,  
Ömer-Faruk, Eren, Michelle



### Inkclub-BAD WIMPFEN

**Kooperationspartner:**  
Jugendzentrum Bad Wimpfen,  
Diakonische Jugendhilfe Region  
Heilbronn, Oguzhan e.V.

**Menschen vor Ort:**  
C. Filippakis, J. Baier, A. Bisogno

**Köche\*innen:**  
Kaan, Mustafa, Ali, Arda, Mensure  
Alperen, Melin, Jakob, Louisa

### Inkclub-BRACKENHEIM

**Kooperationspartner:**  
Stabsstelle Integration

**Menschen vor Ort:**  
M. Brennecke, T. Telepa, Y. Lodova,  
O. Kulyk, I. Volkova, V. Samofalova

**Köche\*innen:**  
Tetiana, Mariia T. , Dmytro, Alina,  
Angelina, Vasyl Re. , Mariia Re. ,  
Vasyl Ro., Mariia Ro., Mustafa, Kiarash, Mariia H.,  
Nurlan, Mykola, Yurii



### Inkclub-WEINSBERG

**Kooperationspartner:**  
Schulsozialarbeit am  
Bildungszentrum Weinsberg,  
Kinder-und Jugendreferat im GVV  
„Raum Weinsberg“, Evangelische  
Stiftung Lichtenstern

**Menschen vor Ort:**  
S. Vater, L. Freyer, A. Schmitt,  
L. Wierer, L.-M. Gerbatsch,  
N. Jakob, F. Boch, D. Guskow,  
E. Donald, C. Kassner

**Köche\*innen:**  
Leon, Till, Ceren, Anila, Zahide,  
Elda, Sarah, Ezgi, Matheo, Joscha,  
Sevinch, Aiwan, Florian

### Inkclub-GÜGLINGEN

**Kooperationspartner:**  
DİTİB Osman Gazi Moschee, Jugendzentrum  
Güglingen

**Menschen vor Ort:**  
K. Clewing, C. Cagli, Y. Yücedag, M. Freyer

**Köche\*innen:**  
Ravca, Yusuf, Yaro, Leonie, Deniz, Sena, Fausto,  
Hafiz, Ahmet, Enes, Nursima, Elvin, Gürkan,  
Arbin, Mehmet Ali



## Impressum



### HERAUSGEGEBEN VON

Regionale Arbeitsstellen für Bildung,  
Integration und Demokratie (RAA) Berlin e.V.  
Schützenstr. 16 | 74072 Heilbronn  
www.raa-berlin.de |  der\_inkclub  
Kontakt: inkclub@heldicaps.de

### REDAKTIONELLE BEARBEITUNG

Angelika Hart, Meral Yilmaz,  
Tanja El Ghadouini

### LAYOUT DESIGN, ILLUSTRATION

Yvonne Knies-Peter – www.sunyves.de

### COPYRIGHT

Die RAA Berlin behält sich sämtliche Rechte  
an der Broschüre vor. Nachdruck und  
Vervielfältigung sind nur mit Angabe der  
Quelle und vorheriger Freigabe durch die RAA  
Berlin gestattet. Alle Urheberrechte der Fotos  
und Texte liegen bei der RAA Berlin sofern  
nicht anders angegeben.

**AUFLAGE** 250 Stück

**ISBN** 978-3-948002-14-5

### GEFÖRDERT VON



### UNTERSTÜTZT VON



**H | N** Heilbronn





## Kochen verbindet!

Denn in der Küche können wir uns täglich treffen, bereit Geschichten zu teilen, Neues zu entdecken und gemeinsam zu genießen.

Also frag im Freundeskreis und in der Nachbarschaft! Schnapp dir Kochlöffel, Topf und Schürze und finde dein Lieblingsrezept.

Guten Appetit!

gemeinsam · kreativ · inklusiv

# inkclub



© RAA Berlin 2023