

Die magische Wunderlampe

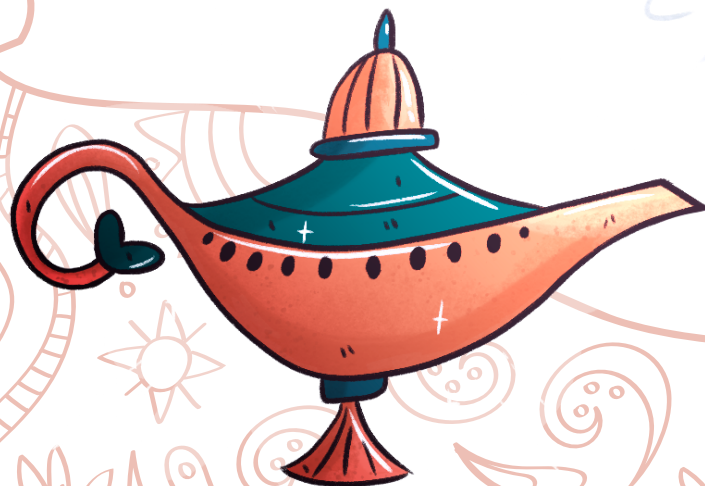
Gemeinsam orientalisches kochen und essen

Im Orient wird gerne gesund gekocht. Eines der gesündesten und wohl beliebtesten Gerichte ist der Gemüseeintopf, der sich auch "Shakshuka" nennt. Wie ihr den zusammen mit den Kindern zaubert, könnt ihr im Folgenden nachlesen.

Wascht als Erstes die Paprikaschoten, entkernt sie und schneidet sie in schmale Streifen. Die Möhren werden geschält und anschließend in Scheiben geschnitten. Auch die Auberginen werden gründlich abgewaschen, dann allerdings in kleine Würfel geschnitten. Die Zucchini werden ebenfalls ausgiebig gewaschen und in dicke Scheiben geschnitten. Um die Tomaten zu Häuten, werden sie mit heißem Wasser gebrüht und dann mit kaltem Wasser abgeschreckt. Die Schale lässt sich nun problemlos entfernen und die Tomaten in Würfel schneiden.

Nun haltet eure Taschentücher bereit: Es geht ans Zwiebeln schneiden. Auch der Knoblauch wird, wie die Zwiebeln, fein gewürfelt. Erhitzt nun das Olivenöl und gebt Zwiebeln und Knoblauch hinzu. Dünstet beides so lange, bis die Würfel glasig werden und gebt dann das restliche Gemüse hinein. Das Ganze wird dann über mehrere Minuten gedünstet.

Gebt nun noch etwas Wasser hinzu und lasst es erneut einige Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln, bis sowohl die Paprika als auch die Auberginen bissfest gegart sind.



Die magische Wunderlampe

Gemeinsam orientalisches kochen und essen

Dann werden die Tomaten und das Tomatenmark hinzugegeben und untergerührt. Mit Salz, Pfeffer und wahlweise orientalischem Gewürz wird das Gericht nun noch verfeinert und abgeschmeckt.

Die Eier werden jetzt aufgeschlagen und langsam hineingegeben. Lasst die Eier Stocken und verrührt dann noch einmal kräftig alles miteinander.

Dazu schmeckt Reis besonders gut.



Die magische Wunderlampe

Gemeinsam orientalisches kochen und essen

Materialien:

- eine Küche (Spüle, Herd)
- Tee- und Esslöffel
- Schneidebrett und Messer
- eine große oder mehrere kleine Pfannen
- Besteck und Geschirr, für jedes Kind ein Set

Zutaten für 12 Portionen:

- 12 bunte Paprikaschoten
- 3 Auberginen
- 12 Karotten
- 6 Zucchini
- 12 reife Tomaten
- 6 Zwiebeln
- 6 Knoblauchzehen
- 18 EL Olivenöl
- 1500 ml Tomatenmark
- Salz/ Pfeffer
- 3 EL Thymian
- orientalisches Gewürz nach Wahl
- 12 Eier
- ggf. Reis

