

April · Mai · Juni

NR. 2/2013

# JUNGSCHARLEITER



Impulse für die Arbeit mit Kindern





# Weitere leckere Rezepte

## Falafel und Empanadas

### Falafel – Die vegetarische Alternative aus dem Orient

Dieses Rezept eignet sich ganz hervorragend für Kochaktionen mit Gruppen. Das Tolle daran ist, dass die Kinder ihr Fladenbrot mit so füllen können, wie sie es am liebsten haben. Viel Spaß und guten Appetit!

#### Vorabinfos

<b>Besonderheiten:</b>	Rezept für große und kleine Gruppen
<b>Dauer:</b>	45 Minuten für die Zubereitung + Essen
<b>Zielgruppe:</b>	alle
<b>Vorbereitungszeit:</b>	Zutaten einkaufen



## Einige Infos zur Falafel

Ort und Zeit der Entstehung des Gerichts „Falafel“ sind nicht bekannt, es dürfte aber sehr alt sein. Allgemein wird von Historikern angenommen, dass es in Ägypten entstanden ist. Falafel werden heute in allen Küchen des Nahen und Teilen des Mittleren Ostens und Nordafrikas gekocht. Sie bestehen aus getrockneten Kichererbsen oder Bohnen, die eingeweicht und püriert werden. Serviert werden die etwa walnussgroßen Bällchen in der Regel mit Sesam- oder Kichererbsensauce und verschiedenen eingelegten oder gebratenen Gemüsen sowie Fladenbrot. (Quelle: Wikipedia)

### Tipp

Falafel zubereiten als „schmackhaftes Beispiel“, wenn von biblischen Feste im Alten und Neuen Testament erzählt wird.

### Hinweis

Man kann Kichererbsen ebenso wie Bohnenkerne getrocknet (Einweichzeit etwa zwölf Stunden) oder in der Dose kaufen. Man kann die Bällchen frittieren, aber auch die Backofen-Variante schmeckt gut und ist in der Jungschargruppe einfacher.

## So geht's

### Zutaten für die Falafel (ergibt ca. 20 Stück):

400 g Kichererbsen aus der Dose, eine große Zitrone (ggf. zwei kleine), eine große Zwiebel, zwei Knoblauchzehen, ein gestrichener Teelöffel Koriander, ein gestrichener Teelöffel Kümmel, ein Teelöffel Sambal Olek oder Chilipulver, Salz, acht Esslöffel Mehl, Petersilie, 50 g Semmelbrösel oder eine Scheibe getrocknetes Weißbrot, eine Messerspitze Backpulver, Öl, Geräte: Pürierstab, Backpapier, Küchenbrett, Messer, Pinsel, Wecker

### Zubereitung

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Eingeweichte oder Kichererbsen aus der Dose sehr gut abtropfen lassen. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Petersilie fein hacken. Alles zusammen mit der feinsten Scheibe durch den Fleischwolf drehen oder in eine Schüssel geben und mit dem Pürierstab pürieren. Saft der Zitrone und die Gewürze dazugeben und gut untermischen, walnussgroße Bällchen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit Öl bestreichen und bei 200 Grad 15 Minuten goldbraun backen.



Mit einer kleinen Gruppe parallel zur Vorbereitung oder während die Bällchen im Ofen sind gemeinsam die Beilagen vorbereiten: Tomaten würfeln, Zwiebeln und Gurken in Scheiben schneiden, Fetakäse würfeln, Fladenbrot auf einer Seite aufschneiden, eventuell kurz mit den Falafeln aufbacken (Umluft).

### Soßen zubereiten

#### Sesamsoße (Tahina)

Sesamsamen (Reformhaus), ein Glas Wasser, eine zerdrückte Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, eine Prise Paprikapulver, etwas Öl, gehackte Petersilie. Eine große Tasse Sesamsamen mit so viel Wasser pürieren, dass eine cremige Masse entsteht. Dann mit den Gewürzen abschmecken (kann man aber auch fertig kaufen).

#### Joghurtsoße

Für die Joghurtsoße werden zwei Bechern Joghurt, mit einem Esslöffel Olivenöl, zwei Zweigen klein gehacktem Dill, einer Knoblauchzehe, Salz und drei Esslöffeln geraspelter Salatgurke verrührt.

#### Creme-Fraiche-Dipp

Für den Creme-Fraiche-Dipp wird ein Becher Creme-Fraiche mit gepresstem Knoblauch und geschnittenem Dill verrührt und mit Zitronensaft abgeschmeckt.

Diese Beilagen werden in Schälchen in die Mitte des Tisches gestellt. Ebenso auch die fertigen Falafel. Jeder bekommt ein aufgeschnittenes Fladenbrot und kann sich nach Belieben sein Brot füllen.





## Empanadas – Ein argentinisches Nationalgericht

### Vorabinfos

<b>Besonderheiten:</b>	Teig vor der Gruppenstunde zuhause vorbereiten
<b>Dauer:</b>	30 bis 45 Minuten
<b>Zielgruppe:</b>	alle
<b>Vorbereitungszeit:</b>	Normal

### So geht's

#### Für den Teig

Aus 500 g Mehl, drei Eiern, 50 ml Öl, etwas Salz und Wasser einen Knetteig zubereiten. So viel Wasser hinzufügen, dass der Teig sich gut ausrollen lässt. Wer mag, kann den Teig auch ohne Eier zubereiten – dann etwas mehr Wasser verwenden.

#### Füllung

Zwiebeln schälen, kleinschneiden und in etwas Öl glasig dünsten. Wieviel – bitte Mengenangabe Hackfleisch zugeben und braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

In Argentinien werden je nach Lust und was der Vorrat hergibt noch Mais, Oliven, klein geschnittener Paprika, klein geschnittene gekochte Eier o. ä. zu der Füllung gegeben.

#### Zubereitung

Den Teig ca. 1 cm dick ausrollen, Kreise etwa in der Größe von Untertassen ausschneiden. Etwas Füllung draufgeben, den Teig halbieren und den Rand zentimeterweise nach oben drücken, so dass eine kleine Borde entsteht. Oder den Teig mit einer Gabel gut zudrücken. In Argentinien werden die Empanadas in heißem Fett einige Minuten frittiert, aber auch im Backofen gelangen sie wunderbar bei ca. 170 Grad für ca. 15 min.

Beate Strinz