

Frühstück aus aller Welt

Mit dem Aufgang der Sonne feiern Christ:innen überall auf der Welt die Auferstehung von Jesus. Jesus ist auferstanden! Es gibt Hoffnung, denn Gottes Liebe ist stärker als alles Übel dieser Welt, sie ist stärker als der Tod und geht über ihn hinaus. Dieser Glaube verbindet und nährt Menschen auf allen Kontinenten.

Überall auf der Welt erklingt die frohe Botschaft, die uns alle vereint und uns Hoffnung gibt: „Der Herr ist auferstanden. Er ist wahrhaftig auferstanden!“ Wir möchten gemeinsam mit Ihnen die Verbindung untereinander trotz räumlicher Entfernung erfahren und leben. Dazu haben wir Rezepte ausgewählt, die in anderen Regionen der Erde zum Frühstück gegessen werden. So können Sie heute kulinarisch durch andere Kulturen reisen. Sie sind eingeladen, diese Gemeinschaft, Freude und Hoffnung zu schmecken und zu teilen. In diesem Sinne: Frohe Ostern und guten Appetit! gez. Tabea Lehmann

In **Russland** wünscht man sich heute: Счастливого Пасхи!

Gretschnewaja Kascha

Zutaten: für 4 Personen

- 500 g Couscous
(Hartweizengriess)
- ½ lt Wasser
- ½ lt Gemüsebouillon
- 100 g Butter/ Margarine
- Salz

Für ein süßes Kascha:

Obst und Honig/ Agavendicksaft zum verfeinern

Für ein herzhaftes Kascha:

zB Champignons und Tomaten

Zubereitung:

1. Das Wasser und die Bouillon in einen Topf füllen.
2. Den Couscous in die kalte Flüssigkeit geben, aufkochen und ca. 10 min weiter kochen lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist.
3. Den Topf vom Herd nehmen und zugedeckt 5-10 Minuten ruhen lassen.
4. Evtl. noch vorhandene Flüssigkeit durch ein Sieb abgießen.
5. Butter/ Margarine unterrühren. Mit Salz abschmecken.
6. Obst oder Gemüse (je nach Geschmacksrichtung) schneiden und unter den Brei heben.



In **Israel** wünscht man sich heute: פסח שמח וכשר!

Matzenbrot

Zutaten: für 6 Stück

- 200 g Mehl
- 1 Prise(n) Salz
- 80 ml Wasser

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 200°C vorheizen, damit die Matzenbrote schnell knusprig werden. Für besonders knusprige Matzen, das Backblech mit vorheizen.
2. In einer Schüssel Mehl und Salz mischen.
3. Nach und nach das Wasser in den Teig einarbeiten – je nach Mehlsorte wird etwas mehr oder weniger gebraucht. Knete den Teig für etwa 3 min.
4. Lege zwei Backbleche mit Backpapier oder einer ökologischen Backpapier-Alternative aus.
5. Teile den Teig in sechs Kugeln und rolle diese zu dünnen Fladen aus.
6. Verteile die Fladen auf die Bleche und stich sie mit einer Gabel mehrmals ein.
7. Backe die Matzenbrote bei 180°C Umluft für etwa 10 min, bis sie leicht gebräunt sind. Alternativ kannst du die Bleche auch nacheinander bei 200°C Ober-/Unterhitze backen.



In **Ägypten** wünscht man sich heute: عيد فصح سعيد

Ful Medames

Zutaten: für 4 Portionen, Achtung
Bohnen müssen am Vortag eingeweicht werden (Schritt 1)

Für das Ful:

- 400 g Favabohnen (≅ 500 g gekochten Bohnen)
- 4 TL Salz
- 2 Zwiebel
- 2 grüne Chili
- 4 Zehen Knoblauch
- 2 EL Olivenöl
- 4 EL Tomatenmark
- 4 TL Ahornsirup
- 4 TL Kreuzkümmel
- 600 ml Kochwasser der Bohnen

Für die Tahinsauce:

- 150 g Tahin z. B. EDEKA Bio Tahin
- 6 EL Zitronensaft
- 1 Zehe Knoblauch gerieben
- 1 TL Salz

Außerdem: ½ Bund Petersilie und
½ Salatgurke



In **Griechenland** wünscht man sich heute: Καλό Πάσχα

Bougatsa

Zutaten: für 6 Personen

- 300 g Blätterteig (alternativ Filo- oder Strudelteig)
- 500 ml Milch/ Hafer-/ Sojadrink
- 100 g Weichweizengrieß
- 2 Eier/ Sojamehl (wie auf Verpackung als Eiersatz anrühren)
- 100 g Zucker
- 1 Pack Vanillezucker
- Mark einer Vanilleschote
- 50g zerlassene Butter/Margarine
- 1 Prise Salz
- Puderzucker und/oder Zimt zum Bestäuben

Zubereitung:

1. Für die Grießfüllung Milch in einem Topf zusammen mit dem Zucker, Vanillezucker und einer Prise Salz langsam unter Rühren erhitzen.
2. Die Vanilleschote öffnen und das Mark mit einem Messer oder Löffel herauskratzen und zur Milch geben. Weiter unter Rühren langsam erhitzen.



Zubereitung:

1. Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen.
2. Anschließend Einweichwasser abgießen, Bohnen gut abspülen.
3. Bohnen in der dreifachen Menge Wasser ca. 50 min bei mittlerer bis niedriger Hitze ohne Deckel kochen. 10 min vor Garzeit Ende mit 1 TL Salz würzen.
4. Zwiebel, Chili und Knoblauch fein hacken.
5. Olivenöl in einen heißen Topf geben, Zwiebel, Chili und Knoblauch bei mittlerer bis niedriger Hitze 3 min anschwitzen. Dabei häufig umrühren.
6. Tomatenmark, Ahornsirup und Kreuzkümmel dazugeben und 2 min braten. Bohnen dazugeben, mit Bohnenwasser ablöschen, mit dem restlichen Salz abschmecken und gut umrühren. Mit geschlossenem Deckel bei niedriger Hitze 20 min köcheln lassen.
7. Anschließend etwa $\frac{1}{3}$ des Ful mit einem Kartoffelstampfer stampfen oder mit einem Pürierstab anpürieren.

Für die Tahinsauce:

1. Alle Zutaten für die Sauce zusammen mit 75 ml Wasser mit einem Schneebesen zu einer glatten, cremigen Sauce verrühren.
2. Ful Medames auf Tahinsauce anrichten und mit fein gehackter Petersilie und Gurkenwürfeln toppen.

In **Kuba** wünscht man sich heute: Felices Pascuas!

Arroz con leche



Zutaten:

Für 4 Personen

- 1 Orange (unbehandelt)
- 1 Zitrone (unbehandelt)
- 1 l Milch/ Hafer-/Sojadrink
- 1 Prise Salz
- 1 Zimtstange
- 150 g Milchreis (Rundkornreis)
- 100 g Zucker

Zubereitung:

1. Orange und Zitrone heiß abwaschen und etwa die Hälfte der Schalen mit einem Sparschäler dünn abschälen.
2. Milch und 1 Prise Salz mit Orangen- und Zitronenschale sowie 1 Zimtstange in einem weiten Topf aufkochen
3. Milchreis (Rundkornreis) und Zucker einrühren. Milchreis einmal kurz aufkochen und umrühren. Dann die Temperatur herunterschalten und den Milchreis für 20–30 Minuten bei mittlerer bis niedrigerer Hitze quellen lassen.
4. Dabei immer wieder umrühren, damit der Reis nicht am Topfboden anbrennt. Herdplatte ausschalten, Deckel auf den Topf legen und den Reis weitere ca. 15 Minuten auf der Herdplatte nachquellen lassen. Zimt und ggf.
5. Orangen- und Zitronenschale entfernen.
6. Arroz con leche wird traditionell mit reichlich gemahlenem Zimt bestreut serviert.

3. Sobald die Milch kocht, den Herd vom Topf nehmen und den Grieß einrieseln lassen und unter Rühren bei niedriger Hitze weiter köcheln lassen bis der Grieß weich ist.
4. Währenddessen die Eier mit einem Handrührgerät schaumig verquirlen und zu der Grießmasse geben. Unter Rühren weiter erhitzen bis die Eier binden und eine cremige, nicht zu feste Vanillemasse entstanden ist.
5. Die Hälfte des Blätterteigs in mehreren Schichten in die Auflaufform legen, dabei jede einzelne Schicht mit zerlassener Butter bepinseln. Falls ihr nicht die exakt passende Größe der Auflaufform zuhause habt, nehmt im Zweifelsfall eher eine flächenmäßig größere Form. Bougatsa wird flach gebacken.
6. Die-Grieß-Vanille-Creme auf den Blätterteig geben und verteilen. Mit dem restlichen Blätterteig in mehreren Schichten bedecken, dabei wieder jede einzelne Schicht mit flüssiger Butter einstreichen.
7. Für die späteren Portionsgrößen den Teig mit einem Messer leicht anritzen. Nicht durchschneiden, sonst quillt euch beim Backen die Füllung heraus.
8. Die Bougatsa im vorgeheizten Ofen bei 180°C Ober- und Unterhitze ca. 30 Min backen bis der Blätterteig leicht braun und knusprig ist. Herausnehmen, etwas auskühlen lassen und mit Puderzucker und/oder Zimt bestäuben. Fertig!

In **Japan** wünscht man sich heute:

イースター、おめでとう

Miso-Suppe



Zutaten:

Für 4 Personen

- 2 l Wasser
- 2 TL Gemüsebrühe-Pulver
- 5 TL Miso-Paste
- 12 Shitakepilze, getrocknet (Asiamarkt)
- 1 Pkg. Seidentofu, in kleinen Würfeln
- 4 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
- 30 Blätter Wakame, getrocknet (Algensorte, Asiamarkt)
- 2 TL Schnittlauch
- 2 EL Sojasauce
- Salz

Zubereitung:

1. Shitakepilze in einer Schüssel mit heißem Wasser übergießen und 20 min ziehen lassen, dann ausdrücken und in dünne Streifen schneiden.
2. Das Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Gemüsebrühe einrühren.
3. Anschließend die Misopaste mit einem Schneebesen **stückchenweise** in die Suppe geben. Nach jedem Stück Miso immer gut durchquirlen. Etwa 2 – 3 min köcheln lassen.
4. Tofuwürfel und Shiitake-Streifen dazugeben und ca. 10 min offen kochen lassen.
5. Frühlingszwiebelringe dazugeben und weitere 5 min köcheln lassen.
6. Dann die Wakameblätter, Schnittlauch und Sojasauce einrühren, 2 min kochen, evtl. noch mit etwas Salz abschmecken
7. Miso-Suppe heiß und dampfend servieren.