



MOABITHILFT

Politische Hilfsorganisation für Berlin und Deutschland

...sagt Dankeschön!

Ohne Spenden können wir nichts tun

Wir sind unabhängig, gegen Ungerechtigkeiten,
decken soziale Missstände auf und arbeiten
stets auf der Seite von Menschen in Not!

Werde Fördermitglied
www.moabit-hilft.com

Spende über PayPal
moabit.hilft@gmail.com

Spendenkonto des Vereins
Moabit hilft e.V.
GLS Bank
BIC: GENODEM1GLS
IBAN: DE16 4306 0967 1182 8874 00

Helfen durch helfen!
Gerne stellen wir eine Spendenbescheinigung aus.

Mulukhia ملوخية

ZUTATEN:

- 1 Tüte aufgetaute Mulukhia** (Blätter)*
- 2 Zwiebeln (in Würfel geschnitten)
- 6 Knoblauchzehen (in Stücke geschnitten)
- 1 mittelgroße Tomate (in Würfel geschnitten)
- 1 EL Tomatenmark

zum Abschmecken:

- 1 TL gem Koriander
- Pfeffer, Salz

Zitronensaft

Rapsöl oder
Ghee zum
Anbraten

www.moabit-hilft.com



ZUBEREITUNG:

Guten Appetit!

Zwiebeln in Öl (oder vegetarischem Ghee*)
glasig anbraten, Tomatenmark dazu, ver-
rühren und anbraten bis braun.
Tomate und Knoblauch dazu, kurz anbraten lassen.
Koriander und Mulukhia zugeben und auf kleiner Flamme
köcheln lassen.
Wenn die Flüssigkeit zu schnell wegkocht, ein wenig Wasser
dazugeben. Abschließend mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Servieren mit Zitronensaft und frischem Brot.

Als Beilage eignet sich hervorragend Reis mit Shriye (Fadennudeln)
und Fattoush

- * Erhalten Sie im arab./türk./o.ä. Supermarkt Ihres/Deines Vertrauens
- ** Eine köstliche spinatähnliche Malvenpflanze

Fattah

ZUTATEN:

- 1 Dose Kichererbsen (ca. 400 gr)
- 1 Dose Hummus (ca. 300-400 gr)
- 2 Esslöffel Tahina (Sesampaste)
- 2 Knoblauchzehen
- 500g Joghurt ungesüßt
- 1 arabisches Fladenbrot

zum Abschmecken und Dekorieren:

- 1 Teelöffel Sumak (Gewürz)
- Zitronensaft
- Olivener Öl
- Cumin
- Salz
- Rapsöl zum Frittieren

www.moabit-hilft.com

ZUBEREITUNG:

- 1) Hummus in einer mittelgroßen flachen Schüssel mit 2 EL Joghurt verrühren. (Gleichmäßig am Schüsselboden verteilen)
- 2) Restlichen Joghurt mit Tahina und 1 zerdrückten Knoblauchzehe anrühren. Mit Zitronensaft, Cumin und Salz abschmecken.
- 3) Fladenbrot in Würfel schneiden, in Pfanne mit ausreichend Rapsöl frittieren (bis goldbraun und auf Papier/Tuch abtropfen lassen)
- 4) Kichererbsen (inkl. Flüssigkeit) mit 1 zerdrückten Knoblauchzehe und 1/2 TL Salz + 1 TL Cumin kurz aufkochen.
- 5) Fladenbrot auf dem Hummus verteilen, 3/4 Kichererbsen über dem Brot gleichmäßig verteilen. (inkl. Flüssigkeit)
- 6) Joghurtgemisch gleichmäßig über dem Brot verteilen und mit den restlichen Kichererbsen dekorieren.
- 7) Abschließend leicht mit Sumak bestreuen und etwas des Rapsöls (heiß aus der Pfanne) darüber gießen.

Guten Appetit!

Linzensuppe

شوربة العدس

ZUTATEN:

- 2 Zwiebeln, in Würfel geschnitten
- 1 Möhre, in Würfel geschnitten
- 1 Kartoffel, in Würfel geschnitten
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Tasse Rote Linsen
- 1 l Brühe
- 3 EL Tomatenmark
- zum Abschmecken und Dekorieren:
 - 3 TL gem Koriander
 - 2 TL Kreuzkümmel (Cumin)
 - 2 TL Arabisches Sieben-Gewürz *
- Zitronensaft, Pfeffer, Salz
- Rapsöl zum Anbraten

www.moabit-hilft.com

ZUBEREITUNG:

Zwiebeln in Öl glasig anbraten, Tomatenmark dazu, verrühren und anbraten bis braun. Möhre und Kartoffel dazu, leicht anschmoren. Ein wenig Wasser dazu, damit ein evtl. Anbrennen vermieden wird. Gewürze und Knoblauch zugeben, einmal umrühren, damit sich das Aroma kurz entfalten kann. Linsen dazu und mit Brühe** aufgießen, leicht köcheln lassen - ca. 30 Minuten - bis die Linsen weich sind. Abschließend mit Pfeffer und Salz abschmecken. Servieren mit Zitronensaft, der dann - je nach Wunsch - zur Suppe zugefügt wird.



* Erhalten Sie im arab./türk./o.ä. Supermarkt Ihres/Deines Vertrauens
** Die Menge der Brühe nach Bedarf, je nachdem, wie die Konsistenz gewünscht wird

Guten Appetit!