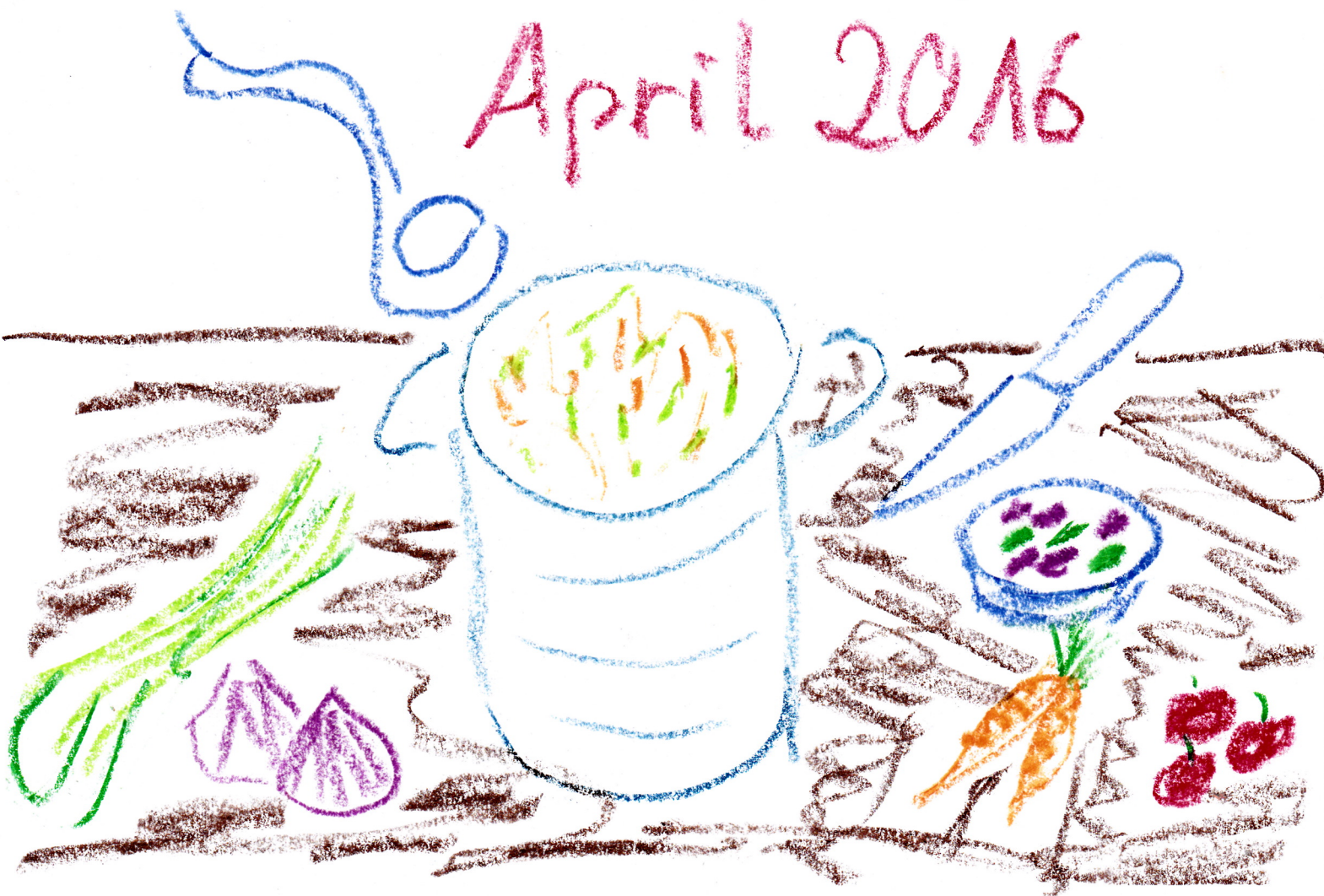


AmiF-Kurs 4071-10

Unser Kochbuch

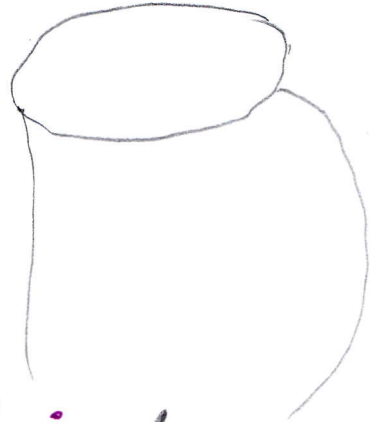
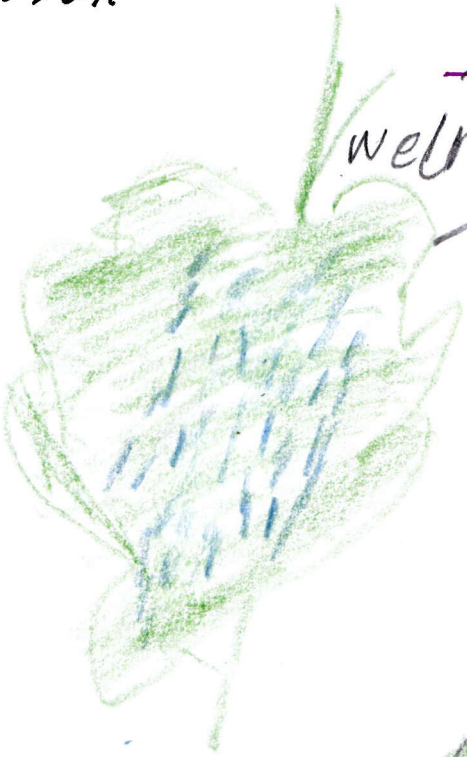
VHS Frankfurt,
April 2016



Hasan

Lapvik Sarmese

weihn-
-Blätter



Reis

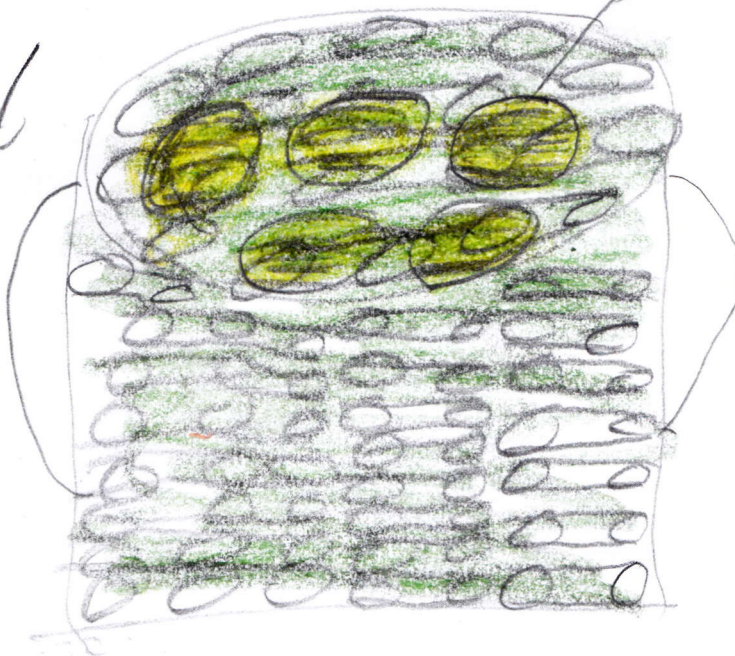
Fleisch



Zwiebeln

Zitrone

Olivenöl



Gitce



das Sonnenblumenöl

bratibedingen



Jogurt



Knoblauch



Salz



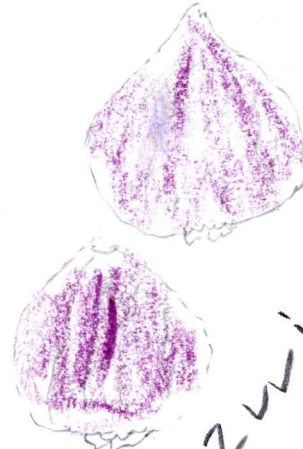
Aubergine



Paprika



Tomate



Zwiebel

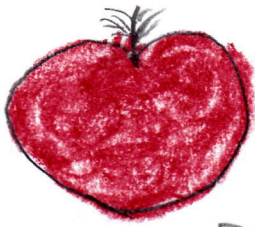


1kg Reis

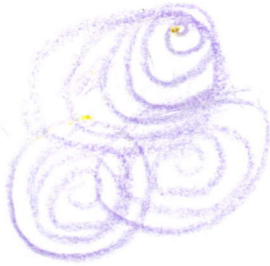
1TL Salz



4 Tomaten



3 Zwiebeln



130ml
Oliveöl



falsal
AZIZI



QaPelile

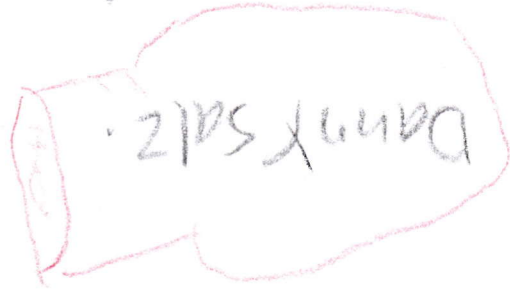
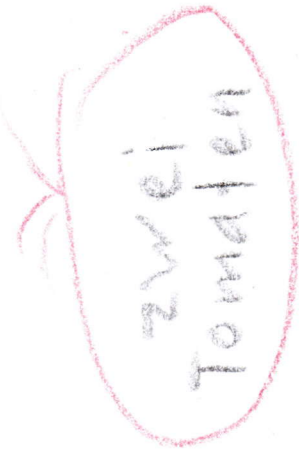
Reis mit Gemüse



Amrullah Fawad Amir

Ich komme aus Afghanistan

Öl Fleisch

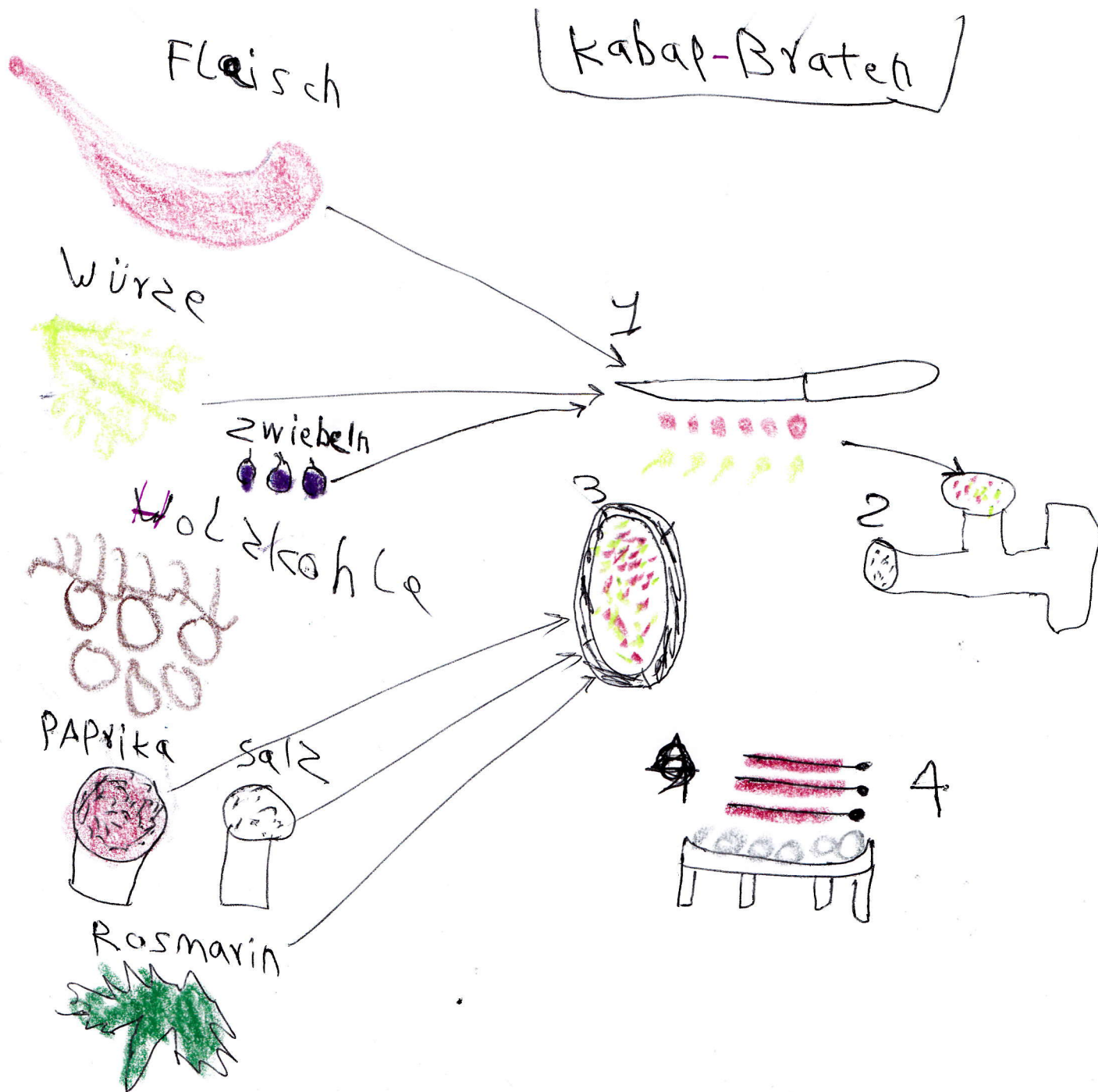


oder Salz streuer

Knoblauch

zehen

zwei



Ich arbeite in einer ~~Kuchen~~-Fabrik
~~Herstellung~~

Ich heiße, Mohamad Nabo
 Ich komme aus: Syrien

Genet Mussie

Eritreisches Essen

Ziegenfleisch

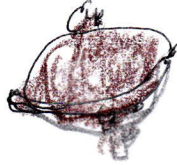
Olivenöl



Tomaten



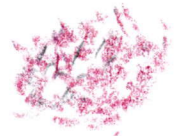
Zwiebel



Knoblauch



Chilipulver



und Bharat

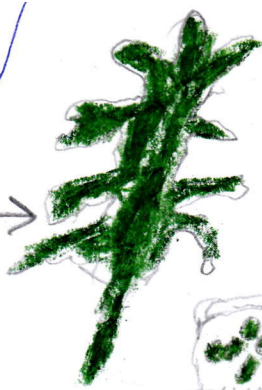


Tlsa12



für 2 Personen

300 g Rucola →



spiegeleier mit joghurt
und chili

2 EL Olivenöl →



56
salz →



Eier
4 →



1 Knoblauchzehe →



750 g joghurt →



faisi

1 Ein Kilo Fleisch



Yousaf Zai
HAZIR

Zwei Tomaten



Eine Zwiebel

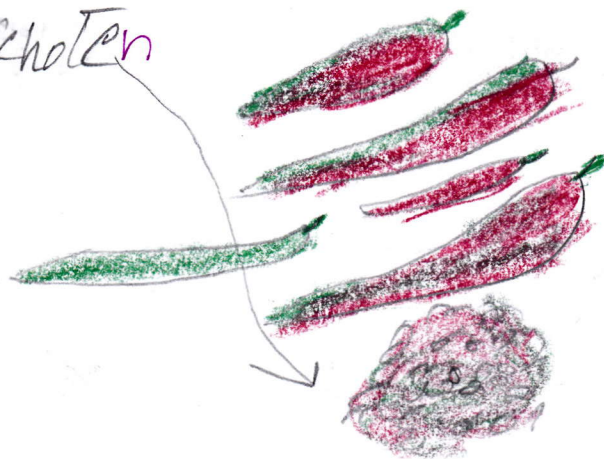


fünf Knoblauchzehen
~~Kanubeta~~



Fleisch-
gericht

fünf Chilischoten



Chilipulver

0

Zwei Löffel Masala



Ein Löffel Salz



Eine Tasse Weizenmehl



kochen



Italienische Pizza Margherita



Zutaten für 4 Portionen



1 kg Weizenmehl



150 ml Olivenöl



30 g Hefe



1 TL Zucker



2 TL Salz

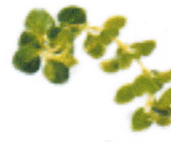


80 g

Tomatenpüree



200 g Mozzarella



5 Stg. Oregano

(frisch)



1 Stg. Rosmarin

Zubereitung

Schritt 1:

Aus Hefe, 300 ml lauwarmem Wasser, Salz, Zucker und Öl einen Teig machen.

2 Stunden gehen lassen.

Schritt 2:

Den Ofen auf 200 °C vorheizen.

Den Teig ausrollen (ca. 3 mm hoch).

Schritt 3:

Den Mozzarella in Scheiben schneiden.

Den Teig mit dem Tomatenpüree bestreichen.

Die Mozzarellascheiben und den Oregano und Rosmarin auf der Pizza verteilen.

Schritt 4:

Im Ofen etwa 20 Min. backen.