FOOD CONNECTS



27.03.–05.04.2026
EPANOMI, GREECE

Kunstwerk: Mathilda Kober

Gefördert durch | Επιχορηγήθηκε από:
DGJW Deutsch-Griechisches Jugendwerk
Ελληνογερμανικό Ίδρυμα Νεολαίας
ΦΙΕ iqart
Wilde Rose e.V. interkulturelles Jugendnetzwerk
GENSADER MUĞLA

FOOD CONNECTS

Gefördert durch | Επιχορηγήθηκε από:

DGJW Deutsch-Griechisches Jugendwerk
Ελληνογερμανικό Ίδρυμα Νεολαίας

27.03.–05.04.2026
EPANOMI, GREECE

ΦΙΞ inart

Wilde Rose e.V.
interkulturelles Jugendnetzwerk

GENSADER
MUĞLA

Projektbeschreibung

Food Connects ist eine trilaterale Jugendbegegnung, die junge Menschen aus Deutschland, Griechenland und der Türkei zusammenbringt. Das Projekt zeigt, dass Essen nicht nur Nahrung, sondern auch Kultur, Identität und ein verbindendes Element ist.

Die Teilnehmenden setzen sich mit Lebensmittelverschwendung, nachhaltigem Konsum sowie Gemeinsamkeiten und Unterschieden ihrer kulinarischen Traditionen auseinander. Durch das gemeinsame Kochen, den Austausch von Rezepten und persönlichen Geschichten entdecken sie, wie Essen Geschichte und Werte widerspiegelt.

Kochen und Essen dienen als Brücke für interkulturellen Dialog. Ziel ist es, Inklusion, Verständnis und Respekt zu stärken und Ideen für lokale Initiativen zu entwickeln, die Nachhaltigkeit und interkulturelle Begegnung fördern.

Περιγραφή του έργου

Το Food Connects είναι μια τριμερής συνάντηση νέων που φέρνει κοντά νέους από τη Γερμανία, την Ελλάδα και την Τουρκία. Το έργο δείχνει ότι το φαγητό δεν είναι μόνο τροφή, αλλά και πολιτισμός, ταυτότητα και ένα στοιχείο που ενώνει τους ανθρώπους.

Οι συμμετέχοντες ασχολούνται με τη σπατάλη τροφίμων, την αειφόρο κατανάλωση καθώς και με τις ομοιότητες και διαφορές των γαστρονομικών τους παραδόσεων. Μέσα από το κοινό μαγείρεμα, την ανταλλαγή συνταγών και προσωπικών ιστοριών, ανακαλύπτουν πώς το φαγητό αντικατοπτρίζει την ιστορία και τις αξίες.

Το μαγείρεμα και το φαγητό λειτουργούν ως γέφυρα για τον διαπολιτισμικό διάλογο. Ο στόχος είναι η ενίσχυση της ένταξης, της κατανόησης και του σεβασμού, καθώς και η ανάπτυξη ιδεών για τοπικές πρωτοβουλίες που προάγουν την αειφορία και τη διαπολιτισμική συνάντηση.

Proje Tanımı

Food Connects, Almanya, Yunanistan ve Türkiye'den gençleri bir araya getiren üçlü bir gençlik değişim programıdır. Deutsch-Griechisches Jugendwerk tarafından finanse edilmektedir. Proje, yemeği sadece bir besin kaynağı olarak değil, aynı zamanda kültür, kimlik ve insanları bir araya getiren bir araç olarak ele alır. Program boyunca katılımcılar gıda israfı, sürdürülebilir tüketim ve farklı ülkelerin mutfak gelenekleri gibi konuları keşfeder. Birlikte yemek pişirerek, tarifler ve hikâyeler paylaşarak yemek kültürünün tarihini ve günlük yaşamla bağlantısını öğrenirler.

Food Connects, ortak yemek deneyimleri aracılığıyla kültürlerarası diyaloğu, karşılıklı anlayışı ve yeni dostlukları güçlendirmeyi amaçlar. Aynı zamanda gençleri kendi toplumlarında sürdürülebilir ve kültürlerarası projeler geliştirmeye teşvik eder.

Verpflegung

Im Zentrum von Food Connects steht das Essen. Es ist nicht nur ein Gesprächsthema – wir gestalten, entdecken und vor allem kosten es gemeinsam.
Während des Austauschs werden die Teilnehmenden in der großen Gemeinschaftsküche des Meating Hub Mahlzeiten zubereiten und teilen. Gemeinsames Kochen ist ein wesentlicher Bestandteil des Lernprozesses und ein wichtiger Moment für Begegnung, Austausch und kulturelle Entdeckungen.
Wir werden mit traditionellen Rezepten experimentieren, über nachhaltigen Konsum nachdenken und bewusstes Kochen üben – vom Planen der Portionen bis hin zur Vermeidung von Lebensmittelverschwendung.
Vegetarische und glutenfreie Optionen werden bei Bedarf angeboten. Bitte informiert uns im Voraus über Allergien, Unverträglichkeiten oder spezielle Ernährungsbedürfnisse, damit sich alle wohl und einbezogen fühlen.







Διατροφή



Στο επίκεντρο του Food Connects βρίσκεται το φαγητό. Δεν είναι μόνο ένα θέμα συζήτησης - το δημιουργούμε, το ανακαλύπτουμε και κυρίως το δοκιμάζουμε μαζί.
Κατά τη διάρκεια της ανταλλαγής, οι συμμετέχοντες θα ετοιμάζουν και θα μοιράζονται γεύματα στην μεγάλη κοινόχρηστη κουζίνα του Meating Hub. Το κοινό μαγείρεμα αποτελεί βασικό μέρος της μαθησιακής διαδικασίας και σημαντική στιγμή για συνάντηση, ανταλλαγή και πολιτισμικές ανακαλύψεις.
Θα πειραματιστούμε με παραδοσιακές συνταγές, θα σκεφτούμε την αειφόρο κατανάλωση και θα εξασκηθούμε στο συνειδητό μαγείρεμα - από τον σχεδιασμό των μερίδων μέχρι την αποφυγή σπατάλης τροφίμων.
Προσφέρονται επιλογές για χορτοφάγους και χωρίς γλουτένη, εάν χρειαστεί. Παρακαλούμε ενημερώστε μας εκ των προτέρων για αλλεργίες, δυσανεξίες ή ειδικές διατροφικές ανάγκες, ώστε όλοι να αισθάνονται άνετα και να συμμετέχουν πλήρως.







Yemek

Yemek, Food Connects'in merkezinde yer alır. Yemek sadece konuştuğumuz bir şey değil, birlikte yarattığımız, keşfettiğimiz ve en önemlisi birlikte tattığımız bir şeydir.

Değişim programı boyunca katılımcılar, Meating Hub'ın büyük topluluk mutfağında yemek pişirecek ve paylaşacaklar. Birlikte yemek hazırlamak, öğrenme deneyiminin önemli bir parçası ve bağlantı kurma, değişim ve kültürel keşif için önemli bir andır. Geleneksel tarifleri deneyeceğiz, sürdürülebilir tüketim üzerine düşüneceğiz ve porsiyon planlamadan israfı önlemeye kadar bilinçli yemek hazırlama uygulamaları yapacağız.

Gerekli olduğunda vejetaryen ve glütensiz seçenekler de hazırlanacaktır. Herkesin kendini rahat ve dahil hissetmesini sağlamak için, alerjiler, intoleranslar veya özel beslenme ihtiyaçları hakkında lütfen önceden bizi bilgilendiriniz.





Rotkraut

1 Rotkohl → vierteln und in dünne Streifen schneiden

2 Zwiebeln → hacken

2 Äpfel → würfeln

im Topf mit Butter und Öl anbraten

150 ml heller Essig

150 ml Wasser

125 g Zucker

2 Lorbeerblätter

4 Nelken

mindestens 1-2 Stunden kochen

→ geniessen!

Κόκκινο λάχανο

Κόβουμε 1 κόκκινο λάχανο σε τέταρτα και το κόβουμε σε λεπτές λωρίδες.
Κόβουμε 2 κρεμμύδια.
Κόβουμε 2 μήλα σε κύβους.
Τα σοτάρουμε όλα μαζί σε κατσαρόλα με βούτυρο και λάδι.
Προσθέτουμε 150 μλ λευκό ξίδι.
Προσθέτουμε 150 μλ νερό.
Προσθέτουμε 125 γρ. ζάχαρη.
Προσθέτουμε 2 φύλλα δάφνης.
Προσθέτουμε 4 γαρύφαλλα
Το αφήνουμε να βράσει για τουλάχιστον 1–2 ώρες.
Απολαμβάνουμε :)

1 adet mor lahana
2 adet soğan
2 adet elma
Tereyağı
Sıvı yağ
150 ml beyaz sirke
150 ml su
125 ml şeker
2 adet defne yaprağı
4 adet karanfil
👨‍🔬 Yapılış
Mor lahanayı 4 parçaya böl, ardından küçük parçalara doğra.
Soğanları küp küp doğra.
Elmaları da küp küp doğra.
Tüm malzemeleri tencereye koy.
Üzerine tereyağı ve sıvı yağ ekle.
Sirke, su ve şekeri ilave et.
Defne yaprağı ve karanfilleri ekle.
Karıştırdıktan sonra kısık ateşte 1,5 – 2 saat pişir.
Afiyet olsun:)

SARMA

TARİF

Soğanı kavur
Üzerine 3 soğana birkaç kaşık salça
Sonra baharatları koy
Kimyon, sarımsak, gerisi tatlı kaşığı
Yarım limon
Pişir (üzeri kapalı)
20 dakika
Sonra yapraklara sar
Tencereye diz
1 saatte pişir

İçindekiler

Üzüm yaprağı – 1 kg
Önce yaprakları haşla
Soğan
Salça
Pirinç
Karabiber, kimyon
Rendede domates
Tuz, sumak, nar ekşisi





ντολμάδες

Γλικά

1 κ.γ. αμπελόφυλλα

Κρεμμύδια

Ντοματοπελτές

Ρύζι

Μαύρο πιπέρι, κύμινο

τριμμένη ντομάτα

Αλάτι, σουμάκ, σιρόπι ροδιού

Σκόρδο

Χυμός από μισό λεμόνι

Εκτέλεση

1. Ζεματάμε τα αμπελόφυλλα για λίγο σε καυτό νερό, ώστε να μαλακώσουν.

2. Κόβουμε τα κρεμμύδια σε μικρά κομμάτια και τα σοτάρουμε σε λίγο λάδι.

3. Προσθέτουμε τον ντοματοπελτέ (για 3 κρεμμύδια, μία μεγάλη κουταλιά).

4. Ρίχνουμε το ρύζι και το ανακατεύουμε για λίγο να καβουρδιστεί ελαφρά.

5. Προσθέτουμε τα μπαχαρικά: αλάτι, πιπέρι, κύμινο, σουμάκ.

6. Προσθέτουμε την τριμμένη ντομάτα και λίγο πετιμέζι ροδιού.

7. Ρίχνουμε το ψιλοκομμένο σκόρδο και τον χυμό λεμονιού.

8. Ανακατεύουμε μέχρι να ομογενοποιηθεί η γέμιση. Τυλίγουμε τους σαρμάδες. Παίρνουμε κάθε αμπελόφυλλο, βάζουμε μια μικρή ποσότητα γέμισης και το τυλίγουμε σφιχτά.

9. Τοποθετούμε τους σαρμάδες σε κατσαρόλα, πολύ κοντά ο ένας στον άλλο.

10. Προσθέτουμε νερό μέχρι να καλυφθούν ελαφρώς.

11. Σιγοβράζουμε για περίπου 1 ώρα.

12. Αποσύρουμε από τη φωτιά και αφήνουμε τους σαρμάδες να ξεκουραστούν για 10 λεπτά.

Έτοιμοι!

SARMA

Zutaten:
1 kg Weinblätter
Zwiebeln
Tomatenmark
Reis
Schwarzer Pfeffer, Kreuzkümmel
Geriebene Tomaten
Salz, Sumach, Granatapfelsirup
Knoblauch
Saft von einer halben Zitrone

Zubereitung:
Zuerst die Weinblätter kurz in heißem Wasser blanchieren.
Zwiebeln klein schneiden und in etwas Öl anbraten.
Tomatenmark hinzufügen (für 3 Zwiebeln ein grober Löffel).
Reis dazugeben und kurz mitrösten.
Gewürze (Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Sumach) hinzufügen.
Geriebene Tomaten und etwas Granatapfelsirup dazugeben.
Fein gehackten Knoblauch und Zitronensaft hinzufügen.
Die vorbereiteten Weinblätter mit der Mischung füllen und einrollen.
In einen Topf dicht an dicht legen.
Mit etwas Wasser bedecken und etwa 1 Stunde kochen lassen.
Anschließend 10 Minuten stehen lassen
Fertig

Fix and Art

Golybtsy

Food Connects program





Zutaten:

1. mittelgroßer Kopf Weißkohl
2. 500g Hackfleisch (Rind, Schwein oder gemischt)
3. $\frac{1}{2}$ Tasse Reis (ungekocht)
4. 1. Zwiebel, fein gemacht
5. 1. Karotte, gerieben
6. 2-3 EL Tomatenmark
7. 2 EL saure Sahne
8. Salz und schwarzer Pfeffer nach Geschmack
9. Pflanzenöl zum Braten

Anleitung:

1. Kohl vorbereitung
Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Den Strunk aus dem Kohl entfernen und den Kohl entfernen und den ganzen Kopf in das kochende Wasser geben. So bald die äußeren Blätter weich werden, diese nach und nach mit einer Zange ablösen. Die dicke Mittelrippe aus jedem Blatt herausschneiden. 2. Füllung vorbereiten. Den Reis und die Hälfte der gehackten Zwiebel vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und gut durchmischen. 3. Kohlrouladen formen. Etwa 1-2 Esslöffel der Fleischmischung auf jedes Kohlblatt geben. Die Seiten einklappen und das Blatt fest aufrollen, ähnlich wie ein kleinen Burrito. 4. Soße zubereiten. Die restliche Zwiebel und die geriebene Karotte in etwas Öl anbraten, bis sie weich sind. Tomatenmark, saure Sahne und etwa 1-2 Tassen Wasser hinzufügen. Mit einer Prise Salz abschmecken. 5. Kochen. Die Kohlrouladen mit der Naht nach unten in einem tiefen Topf legen. Die Soße darüber gießen. Zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren, abdecken und etwa 45-60 Minuten köcheln lassen, bis der Kohl weich ist.

Servieren:
Heiß servieren, mit einem Klecks saurer Sahne und frischen Kräutern wie Dill oder Petersille.

Oleksandra

Golybtsy

Malzemeler

- 1 orta boy lahana
- 500 g kıyma (dana, domuz veya karışık)
- 1/2 su bardağı pirinç (çiğ)
- 1 adet soğan, ince doğranmış
- 1 adet havuç, rendelenmiş
- 2–3 yemek kaşığı domates salçası
- 2 yemek kaşığı ekşi krema
- Tuz ve karabiber (isteğe göre)
- Kızartmak için sıvı yağ

Hazırlanışı

1. Lahanayı hazırlayın

Büyük bir tencerede suyu kaynatın. Lahananın kök kısmını çıkarın ve bütün halde kaynar suya koyun. Dış yapraklar yumuşadıkça maşa yardımıyla tek tek ayırın. Her yaprağın kalın orta damarını kesin.

2. İç harcı hazırlayın

Pirinci yarı pişmiş olacak şekilde haşlayın. Bir kapta kıyma, pirinç ve doğranmış soğanın yarısını karıştırın. Tuz ve karabiber ekleyip iyice karıştırın.

3. Sarmaları hazırlayın

Her lahana yaprağının alt kısmına 1–2 yemek kaşığı iç harç koyun. Kenarlarını katlayıp sıkıca sarın.

4. Sosu hazırlayın

Kalan soğan ve rendelenmiş havucu biraz yağda yumuşayana kadar kavurun. Domates salçası, ekşi krema ve 1–2 su bardağı su ekleyin. Biraz tuz ile tatlandırın.

5. Pişirme

Sarmaları dikiş kısmı altta kalacak şekilde tencereye yerleştirin. Üzerine sosu dökün. Kaynamaya başladıktan sonra kısık ateşte kapağı kapalı olarak 45–60 dakika pişirin.

Servis

Sıcak olarak, üzerine bir kaşık ekşi krema ve dereotu veya maydanoz gibi taze otlarla servis edin.

Γκολούμπτσι (Λαχανοντολμάδες με κιμά)

Υλικά:

1 μέτριο κεφάλι άσπρο λάχανο

500 g κιμάς (μοσχαρίσιος, χοιρινός ή ανάμεικτος)

1/2 φλιτζάνι ρύζι (άβραστο)

1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο

1 καρότο, τριμμένο

2–3 κ.σ. ντοματοπελτές

2 κ.σ. ξινή κρέμα

Αλάτι και μαύρο πιπέρι, κατά προτίμηση

Φυτικό λάδι για το σοτάρισμα

Εκτέλεση

1. Προετοιμασία του λάχανου

Βάζουμε μια μεγάλη κατσαρόλα με νερό να βράσει.

Αφαιρούμε το κοτσάνι από το λάχανο και το βάζουμε ολόκληρο στο βραστό νερό.

Μόλις τα εξωτερικά φύλλα μαλακώσουν, τα αφαιρούμε ένα-ένα με λαβίδα.

Κόβουμε το χοντρό νεύρο από κάθε φύλλο.

2. Προετοιμασία της γέμισης

Ανακατεύουμε τον κιμά με το ρύζι και τη μισή ποσότητα από το ψιλοκομμένο κρεμμύδι.

Προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι και ανακατεύουμε καλά.

3. Τύλιγμα των λαχανοντολμάδων

Βάζουμε 1–2 κουταλιές από τη γέμιση σε κάθε φύλλο λάχανου.

Διπλώνουμε τα πλαϊνά και τυλίγουμε σφιχτά, όπως ένα μικρό μπουρίτο.t

4. Προετοιμασία της σάλτσας

Σοτάρουμε το υπόλοιπο κρεμμύδι και το τριμμένο καρότο σε λίγο λάδι μέχρι να μαλακώσουν.

Προσθέτουμε τον ντοματοπελτέ, την ξινή κρέμα και 1–2 φλιτζάνια νερό.

Ανακατεύουμε και προσθέτουμε λίγο αλάτι.

5. Μαγείρεμα

Τοποθετούμε τους λαχανοντολμάδες σε βαθιά κατσαρόλα με το άνοιγμα προς τα κάτω.

Ρίχνουμε από πάνω τη σάλτσα.

Αφήνουμε να πάρει βράση, χαμηλώνουμε τη φωτιά, σκεπάζουμε και σιγομαγειρεύουμε για 45–60 λεπτά, μέχρι να μαλακώσει το λάχανο.

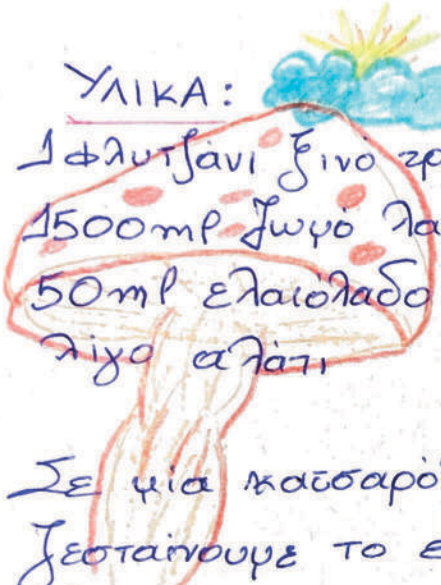
Σερβίρισμα

Σερβίρουμε ζεστά, με μια κουταλιά ξινή κρέμα και φρέσκα μυρωδικά όπως άνηθο ή μαϊντανό.

Σούπα Τραχανά

Υλικά:

1 φλυτζάνι ξινό τραχανά
1500 ml ζωμό λαχανικών ή νερό
50 ml ελαιόλαδο
λίγο αλάτι





Σε μία κατσαρόλα σε δυνατή φωτιά ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και σοτάρουμε ελαφρά τον τραχανά

Προσθέτουμε το ζωμό ή το νερό και το αλάτι

Όταν πάρει βράση ανακατεύουμε χαμηλώνουμε τη φωτιά για 10 με 15 λεπτά σιγοβράζουμε τη σούπα μέχρι να χυλώσει

Σερβίρουμε με τριμμένη φέτα ή σταριόψωμο μανιτάρια ή λουκάνικο

Καλή Όρεξη

Tarhana Çorbası

Malzemeler

* 1 su bardağı tarhana
* 1500 ml sebze suyu veya su
* 50 ml zeytinyağı
* Bir tutam tuz

Hazırlanışı

1. Geniş bir tencerede zeytinyağını yüksek ateşte kızdırın ve tarhanayı hafifçe soteleyin.
2. Üzerine sebze suyunu (veya suyu) ve tuzu ekleyin.
3. Kaynamaya başladığında karıştırın, ocağın altını kısın ve kıvam alana kadar yaklaşık 10-15 dakika kısık ateşte pişirin.

Not: Üzerine ufalanmış beyaz peynir (feta), sote edilmiş mantar veya sosis ekleyerek servis yapın!

AFİYET OLSUUUUN!!

Trahana-Suppe

Zutaten

1 Tasse Trahana

1500 ml Gemüsebrühe oder Wasser

50 ml Olivenöl

etwas Salz

In einem Topf bei starker Hitze das Olivenöl erhitzen und die Trahana darin anbraten. Brühe oder Wasser und Salz hinzufügen. Sobald die Mischung kocht, umrühren, die Hitze reduzieren und 10–15 Minuten köcheln lassen, bis die Suppe eindickt.

P.S.: Mit geriebenem Feta, gebratenen Champignons oder Würstchen servieren!

Guten Appetit

VARENYKY



Für die Füllung:
KARTOFFELN - 500g
ZWIEBEL - 1 Stück
BUTTER - 50g
Zum Servieren:
Butter - 20g
Saure Sahne
Für den Teig:
Weizenmehl - 300g
Ei - 1
Milch - 100ml
Pflanzenöl

KARTOFFELN KOCHEN UND MIT GEBRATEN ZWIEBELN, SALZ UND PFEFFER ZU PÜREE VERARBEITEN. TEIG AUS MEHL, EIERN, MILCH UND ÖL KNETEN UND RUHEN LASSEN. AUSROLLEN, KREISE AUSSTECHEN, FÜLLEN UND ZU WARENIKI FORMEN. IN SALZWASSER KOCHEN, BIS SIE AUFSTEIGEN + 3 MINUTEN.
MIT SAUERRAHM SERVIEREN.

Varenyky

İç harç için:
Patates – 500 g
Soğan – 1
Tereyağı – 50 g

Servis için:
Tereyağı – 20 g
Ekşi krema

Hamur için:
Buğday unu – 270–300 g
Yumurta – 1
Süt – 100 ml
Bitkisel yağ

Patatesleri haşlayın ve kızarmış soğan, tuz ve karabiberle ezin.
Un, yumurta, süt ve yağdan hamur yoğurun ve dinlendirin.
Hamuru açın, daireler kesin, içini doldurun ve varenyki şeklini verin.
Tuzlu suda su yüzeyine çıkana kadar haşlayın, ardından 3 dakika daha pişirin.

Βαρένικι (varenyky) – Συνταγή στα Ελληνικά
Για τη γέμιση:
Πατάτες – 500 g
Κρεμμύδι – 1
Βούτυρο – 50 g

Για το σερβίρισμα:
Βούτυρο – 20 g
Ξινή κρέμα (σαουερ κριμ)

Για τη ζύμη:Αλεύρι σίτου – 300 g
Αυγό – 1
Γάλα – 100 ml
Φυτικό λάδι

Βράζουμε τις πατάτες και τις πολτοποιούμε μαζί με τηγανισμένο κρεμμύδι, αλάτι και πιπέρι.
Ζυμώνουμε τη ζύμη από αλεύρι, αυγό, γάλα και λάδι και την αφήνουμε να ξεκουραστεί.
Ανοίγουμε τη ζύμη σε φύλλο, κόβουμε στρογγυλούς δίσκους, γεμίζουμε και σχηματίζουμε βαρένικι.
Τα βράζουμε σε αλατισμένο νερό μέχρι να ανέβουν στην επιφάνεια + 3 λεπτά.
Σερβίρουμε με λιωμένο βούτυρο και ξινή κρέμα.



Iskender kebap tarifi (5 kişilik)

Malzemeler:

• Et İçin: 800g - 1kg dana veya kuzu eti (dondurulup ince yaprak şeklinde dilimlenmiş), 2 yemek kaşığı tereyağı, tuz ve karabiber.

• Ekmek İçin: 3-4 adet tırnak pide (küçük küpler halinde doğranmış).

• Domates Sosu İçin: 2 yemek kaşığı domates salçası, 1 su bardağı sıcak su, 2 yemek kaşığı tereyağı, bir tutam tuz.

• Üzeri İçin: 150g tereyağı (en son eritilip dökülecek).

• Yanına: 500g süzme yoğurt, közlenmiş domates ve yeşil biber.

Hazırlanışı:

1. Eti Hazırlayın: Eti hafifçe dondurarak yaprak inceliğinde dilimleyin. Geniş bir tavada 2 yemek kaşığı tereyağı ile etler kahverengileşip pişene kadar soteleyin. Tuz ve karabiberini ekleyin.

2. Sosu Hazırlayın: Küçük bir sos tenceresinde 2 yemek kaşığı tereyağını eritin. Salçayı ekleyip 2 dakika kavurun. Sıcak suyu yavaşça ekleyip sos hafifçe koyulaşana kadar kaynatın.

3. Ekmekleri Hazırlayın: Küp doğranmış pideleri fırında veya tavada dışı hafif çıtır, içi yumuşak kalacak şekilde kısa süre ısıtın.

4. Birleştirme: 5 servis tabağının her birine bir miktar pide koyun. Pidelerin üzerine sıcak domates sosundan birkaç kaşık gezdirin. Pişen et dilimlerini soslu ekmeklerin üzerine eşit şekilde yayın.

5. Son Dokunuş: Her tabağın kenarına büyük bir kaşık yoğurt koyun. Közlenmiş domates ve biberle süsleyin.

6. Servis: Servis etmeden hemen önce, kalan tereyağını köpürüp hafif kahverengi olana kadar eritin. Gerçek bir restoran deneyimi için kızgın tereyağını masada etlerin üzerine dökün.

Iskender kebap

Zutaten für 5 Portionen:

Für das Fleisch: 800g bis 1kg Rind oder Lamm (dünn aufgeschnitten), 2 EL Butter, Salz und Pfeffer

Für das Brot: 3-4 Stücke türkisches Pide Brot (in kleine Würfel schneiden)

Für die Tomatensosse: 2EL Tomatenpaste, 1cup heisses Wasser, 2EL Butter, eine Prise Salz

Für das Topping: 150g Butter (geschmolzen, um am Ende darüberzugiessen)

Auf der Seite: 500g Joghurt, gegrillte Tomaten, grüne Paprika

Anleitung:

Das Fleisch vorbereiten: das Fleisch in hauchdünne, blattartige Scheiben schneiden (das Fleisch im Vorhinein einzufrieren kann helfen), die Scheiben in einer grossen Pfanne mit 2EL Butter scharf anbraten. Anbraten bis das Fleisch durch ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Sosse machen: 2EL in einer Sossenpfanne zum schmelzen bringen. Die Tomatenpaste hinzufügen und 2 Minuten braten. Langsam das heisse Wasser hinzugeben und köcheln lassen bis die Sosse dicker wird.

Das Brot toasten: die geschnittenen Brotwürfeln kurz in der Pfanne oder im Ofen antoasten, sodass sie innen noch weich bleiben, aussen aber knusprig werden

Zusammenstellen:

Die getoasteten Brotwürfel auf die jeweilige Anzahl Teller verteilen. Ein paar Löffel Tomatensosse auf dem Brot verteilen. Das Fleisch gleichmässig über das, mit Tomatensosse vollgesaugte Brot legen.

Feinschliff:

Ein grosszügiger Esslöffel Joghurt auf den Teller und mit gegrillten Tomaten und grünen Paprikas garnieren

Kurz vor dem servieren braun geschmolzene Butter über den Teller träufeln.

Ισκεντέρ Κεμπάπ

Υλικά για 5 μερίδες

Για το κρέας:

800 γρ. – 1 κ.γ. μοσχάρι ή αρνί (κομμένο σε λεπτές φέτες), 2 κ.σ. βούτυρο, Αλάτι και πιπέρι

Για το ψωμί:

3–4 κομμάτια τουρκικό πίτα ψωμί (κομμένο σε μικρούς κύβους)

Για τη σάλτσα ντομάτας:

2 κ.σ. ντοματοπελτές, 1 φλιτζάνι ζεστό νερό, 2 κ.σ. βούτυρο, μια πρέζα αλάτι

Για το τελείωμα:

150 γρ. βούτυρο (λιωμένο, για το τελικό περιχύσιμο)

Στο πλάι / Για το σερβίρισμα

500 γρ. γιαούρτι, ψητές ντομάτες, πράσινες πιπεριές

Οδηγίες

1. Προετοιμασία του κρέατος

Κόβουμε το κρέας σε πολύ λεπτές, σχεδόν φύλλινες φέτες (το ελαφρύ πάγωμα βοηθάει).

Σοτάρουμε τις φέτες σε μεγάλη κατσαρόλα ή τηγάνι με 2 κ.σ. βούτυρο σε δυνατή φωτιά.

Σοτάρουμε μέχρι να ψηθεί καλά το κρέας.

Προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι.

2. Ετοιμάζουμε τη σάλτσα

Λιώνουμε 2 κ.σ. βούτυρο σε μικρή κατσαρόλα.

Προσθέτουμε τον ντοματοπελτέ και τον σοτάρουμε για 2 λεπτά.

Προσθέτουμε σιγά-σιγά το ζεστό νερό και αφήνουμε να σιγοβράσει μέχρι να πήξει η σάλτσα.

3. Τοστάρουμε το ψωμί

Ψήνουμε τους κύβους ψωμιού σε τηγάνι ή στον φούρνο για λίγο, ώστε να γίνουν τραγανοί απ' έξω αλλά να μείνουν μαλακοί μέσα.

4. Στήσιμο του πιάτου

Μοιράζουμε τους κύβους ψωμιού στα πιάτα.

Ρίχνουμε μερικές κουταλιές από τη σάλτσα ντομάτας πάνω στο ψωμί.

Απλώνουμε από πάνω το κρέας ομοιόμορφα.

Τελικό άγγιγμα

Προσθέτουμε μια γενναιόδωρη κουταλιά γιαούρτι στο πιάτο. Γαρνίρουμε με ψητές ντομάτες και πράσινες πιπεριές.

Λίγο πριν το σερβίρισμα, περιχύνουμε το πιάτο με καυτό, καφέ λιωμένο βούτυρο.

PİDE TARİFİ

Malzemeler (4 adet pide için)

Hamur için:
- 4 su bardağı un
- 1 paket kuru maya (veya yarım paket yaş maya)
- 1 tatlı kaşığı şeker
- 1 çay kaşığı tuz
- 1,5 su bardağı ılık su
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı



İç harcı (kıymalı için):
- 250 gr kıyma
- 1 adet soğan
- 1 adet domates
- 1 adet yeşil biber
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- Tuz, karabiber, pul biber

Yapılışı

1. Hamuru hazırlayın
- Maya, şeker ve ılık suyu karıştırıp 5-10 dakika bekletin.
- Un ve tuzu ekleyin, yoğurmaya başlayın.
- Zeytinyağını ekleyip yumuşak bir hamur elde edin.
- Üzerini örtüp 1 saat mayalanmaya bırakın.

2. İç harcı hazırlayın
- Soğan, domates ve biberi küçük küçük doğrayın.
- Kıyma ve baharatlarla karıştırın (çiğden kullanılır).

3. Şekil verin
- Hamuru 4 bezeye bölün.
- Uzun oval (tekne) şeklinde açın.
- Kenarlarını kıvırarak pide formu verin.
- İç harcı ortasına yayın.

4. Pişirme
- Önceden ısıtılmış 220°C fırında 12–15 dakika pişirin.
- İstersen son 2 dakikada üzerine kaşar peyniri ekleyebilirsin.

Pide

Zutaten (für 4 Pide)

Für den Teig:

· 4 Tassen Mehl

· 1 Päckchen Trockenhefe (oder 1/2 Würfel frische Hefe)

· 1 Teelöffel Zucker

· 1 Teelöffel Salz

· 1,5 Tassen lauwarmes Wasser

· 2 Esslöffel Olivenöl

Für die Füllung (mit Hackfleisch):

· 250 g Hackfleisch

· 1 Zwiebel

. 1 Tomate

· 1 grüne Paprika

· 2 Esslöffel Olivenöl

· Salz, Pfeffer, Paprikaflocken

Zubereitung:

1. Teig vorbereiten

· Hefe, Zucker und lauwarmes Wasser mischen und 5-10 Minuten stehen lassen.

· Mehl und Salz hinzufügen und kneten.

· Olivenöl dazugeben und zu einem weichen Teig verarbeiten.

· Abdecken und etwa 1 Stunde gehen lassen.

2. Füllung vorbereiten

· Zwiebel, Tomate und Paprika fein hacken.

· Mit Hackfleisch und Gewürzen vermischen (roh verwenden).

3. Formen

· Teig in 4 Portionen teilen.

·Jede Portion oval ausrollen.

· Die Ränder nach innen klappen (Bootform).

· Die Füllung in die Mitte geben.

4. Backen

· Im vorgeheizten Ofen bei 220 °C ca. 12-15 Minuten backen.

· Optional: In den letzten 2 Minuten Käse darüber streuen.

πίδε

Υλικά (για 4 πίδε)

Για τη ζύμη:
4 φλιτζάνια αλεύρι
1 φακελάκι ξηρή μαγιά (ή ½ κύβο φρέσκια μαγιά)
1 κουταλάκι ζάχαρη
1 κουταλάκι αλάτι
1,5 φλιτζάνια χλιαρό νερό
2 κουταλιές ελαιόλαδο

Για τη γέμιση (με κιμά):
250 γρ. κιμά
1 κρεμμύδι
1 ντομάτα
1 πράσινη πιπεριά
2 κουταλιές ελαιόλαδο
Αλάτι, πιπέρι, μπούκοβο

👨‍🔬 Εκτέλεση
1. Προετοιμασία της ζύμης
Ανακατεύουμε τη μαγιά, τη ζάχαρη και το χλιαρό νερό και τα αφήνουμε 5–10 λεπτά.
Προσθέτουμε το αλεύρι και το αλάτι και ζυμώνουμε.
Ρίχνουμε το ελαιόλαδο και ζυμώνουμε μέχρι να γίνει μια απαλή ζύμη.
Σκεπάζουμε και αφήνουμε να φουσκώσει περίπου 1 ώρα.

2. Προετοιμασία της γέμισης
Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι, την ντομάτα και την πιπεριά.
Τα ανακατεύουμε με τον κιμά και τα μπαχαρικά (ωμά).

3. Διαμόρφωση
Χωρίζουμε τη ζύμη σε 4 μέρη.
Ανοίγουμε κάθε κομμάτι σε οβάλ σχήμα.
Γυρίζουμε τις άκρες προς τα μέσα (σχήμα βάρκας).
Βάζουμε τη γέμιση στο κέντρο.

4. Ψήσιμο
Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 220°C για περίπου 12–15 λεπτά.
Προαιρετικά: Τα τελευταία 2 λεπτά προσθέτουμε τυρί από πάνω.










HAIG

FOOD CONNECTS

Vielen Dank an alle Beteiligten für ihre mitarbeit. Vielen Dank an Gensader, Wilde Rose e.V. und Fix in Art, die die Teilnehmenden zusammengebracht haben. Ein besonderer Dank gilt dem Deutsch-Griechischen Jugendwerk (DGJW) für die Finanzierung des Projekts.

Ευχαριστούμε όλους για τη συμβολή τους. Ευχαριστούμε τους Gensader, Wilde Rose e.V. και Fix in Art που έφεραν τους συμμετέχοντες μαζί. Ιδιαίτερες ευχαριστίες στο Ελληνογερμανικό Ίδρυμα Νεολαίας για τη χρηματοδότηση του έργου.

Katkıda bulunan herkese teşekkür ederiz. Katılımcıları bir araya getiren Gensader, Wilde Rose e.V. ve Fix in Art'a teşekkür ederiz. Projeyi finanse eden Alman-Yunan Gençlik Derneği'ne özel teşekkürler.

Gefördert durch | Επιχορηγήθηκε από:
DGJW Deutsch-Griechisches Jugendwerk
Ελληνογερμανικό Ίδρυμα Νεολαίας

ΦΙΞ in art

Wilde Rose e.V. interkulturelles Jugendnetzwerk

GENSADER MUĞLA