NO BORDERS,
JUST DINNER
VEGAN RECIPES
BECHAMEL
UMANITY 1
KIEL

A PIECE OF HOME

REZEPTE, GESCHICHTEN UND SOLIDARITÄT AN EINEM TISCH.

Die Menschen sind in Libyen oder Tunesien aufs Boot gestiegen. Sie haben meist Jahre an Flucht, Diskriminierung und Gewalt hinter sich. Vor ihnen steht ein Asylverfahren, das immer unmenschlicher wird. Die Zeit nach der Rettung ist eine große Chance, Menschlichkeit zu zeigen. Sara, Ismail, Omar, Ibrahim, Raja ... zu zeigen, dass sie willkommen sind. Was zeigt dies mehr, als gemeinsam an einem Tisch zu sitzen und zu essen?

An Bord des Seenotrettungsschiffs Humanity 1 spielt Essen eine wichtige Rolle. Es ist eine Art und Weise, Wertschätzung zu zeigen. Das Team kocht Gerichte aus den Regionen, aus denen die Überlebenden stammen. Rezepte werden von den Menschen an Bord gesammelt und als Abendessen zubereitet. Die Musik der unterschiedlichen Regionen wird während der Essensausgabe gespielt. Die Crew und die Überlebenden essen zusammen.

ALLE SITZEN AN EINEM TISCH.

Machen wir diesen Tisch noch größer und laden alle Leser*innen dazu ein, die Rezepte nachzukochen und so die Geschichten der Menschen kennenzulernen.

REZEPTE, GESCHICHTEN UND SOLIDARITÄT AN EINEM TISCH.

SIMON IS PREPARING DINNER

MEET THE GALLAY

SIMON FIRST COOK

JEANNE SECOND COOK

JEANNE SCHREIBT DAS REZEPT
VON MOHAMMED AUF. ER HAT
ES FRÜHER GEGESSEN, ALS ...

مكرونة بشاميل

مكرونة بشاميل

ZUTATEN

FÜR DIE SAUCE:

Soja-Granulat
Zwiebeln
Tomatensauce
Olivenöl
Thymian
Salz
Schwarzer Pfeffer

FÜR DIE BÉCHAMELSAUCE:

Mehl
Vegane Butter
Hafermilch
Salz
Muskatnuss

Pasta-Penne

ZUBEREITUNG:

Macarona Bechamel ist ein ägyptischer Nudelauflauf, der ein bisschen an Lasagne erinnert. Statt Lasagneplatten werden Nudeln verwendet und alles wird mit einer cremigen Béchamelsauce im Ofen überbacken.

Zuerst kochst du etwa 500 g Nudeln (z. B. Penne) in Salzwasser al dente und stellst sie danach beiseite. Währenddessen bereitest du die Füllung zu: Weiche ca. 100–150 g Sojagranulat kurz in heißer Gemüsebrühe ein und drücke es danach leicht aus. Brate eine gehackte Zwiebel in etwas Öl an, gib das Sojagranulat dazu und rühre 2 EL Tomatenmark sowie eine Dose gehackte Tomaten unter. Würze alles mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver und lass die Sauce ein paar Minuten köcheln.

Für die Béchamelsauce schmilzt du 4 EL Butter, rührst 4 EL Mehl ein und gibst nach und nach ca. 700 ml Milch dazu, bis eine cremige Sauce entsteht. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken.

Zum Schluss gibst du die Hälfte der Nudeln in eine Auflaufform, verteilst die Sojasauce darüber und bedeckst sie mit den restlichen Nudeln. Oben kommt geriebener Käse und anschließend die Béchamelsauce. Den Auflauf bei 180 °C etwa 30 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist.

MUJADARA

مجدرة

INGREDIENTS

FOR THE SAUCE:
1 Tasse braune Linsen
1 Tasse Reis (oder Bulgur)
2 große Zwiebeln
ca. 4 Tassen Wasser
2–3 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer
1 TL Kreuzkümmel
7-Gewürz-Mischung

ZUM SERVIEREN:
Sumach
etwas Olivenöl

ZUBEREITUNG MUJADARA

1. LINSEN VORKOCHEN
Die Linsen mit etwa 2 Tassen Wasser und einer Prise Salz aufkochen und etwa 7 Minuten köcheln lassen, bis sie halb gar sind.

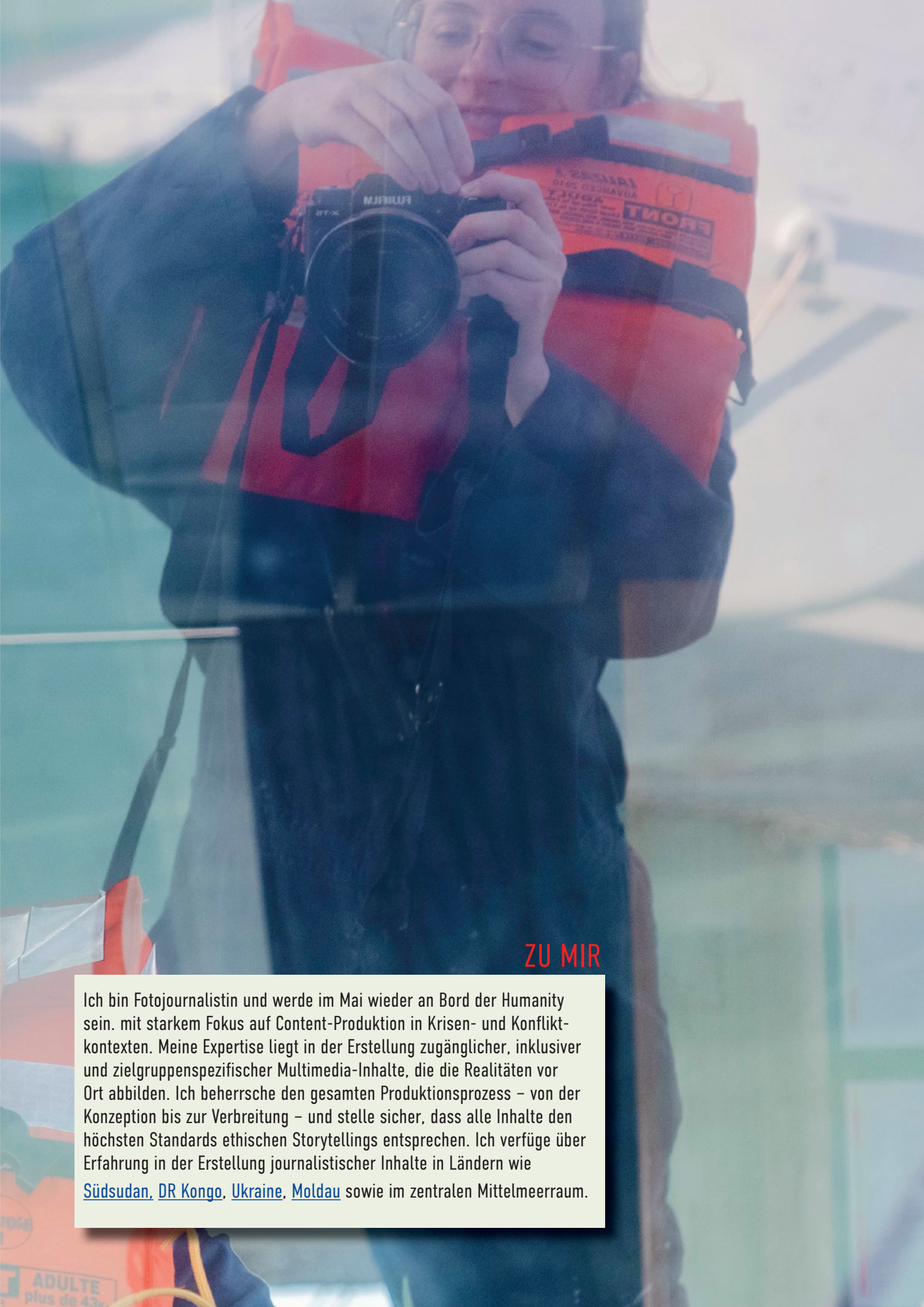
2. ZWIEBELN KARAMELLISIEREN
In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin ca. 20 Minuten braten, bis sie dunkel goldbraun und weich sind. Dabei regelmäßig umrühren, damit sie nicht verbrennen.

3. WASSER HINZUFÜGEN
Etwa 2 Tassen Wasser zu den Zwiebeln geben und kurz köcheln lassen, damit das Wasser die Farbe und den Geschmack der Zwiebeln annimmt.

4. REIS UND LINSEN DAZUGEBEN
Den rohen Reis, die vorgekochten Linsen mit ihrem Kochwasser, sowie Salz, Pfeffer und Gewürze in den Topf geben und gut umrühren.

5. KOCHEN LASSEN
Sobald alles kocht, Hitze reduzieren, den Topf abdecken und etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis Reis und Linsen gar sind und die Flüssigkeit aufgesogen ist.

Zum Schluss nach Geschmack würzen und mit etwas Olivenöl und optional Sumach servieren. Mujadara schmeckt warm, lauwarm oder auch bei Zimmertemperatur.



ZU MIR

Ich bin Fotojournalistin und werde im Mai wieder an Bord der Humanity sein. mit starkem Fokus auf Content-Produktion in Krisen- und Konfliktkontexten. Meine Expertise liegt in der Erstellung zugänglicher, inklusiver und zielgruppenspezifischer Multimedia-Inhalte, die die Realitäten vor Ort abbilden. Ich beherrsche den gesamten Produktionsprozess – von der Konzeption bis zur Verbreitung – und stelle sicher, dass alle Inhalte den höchsten Standards ethischen Storytellings entsprechen. Ich verfüge über Erfahrung in der Erstellung journalistischer Inhalte in Ländern wie Südsudan, DR Kongo, Ukraine, Moldau sowie im zentralen Mittelmeerraum.

ESSENSAUSGABE

WOMEN SHELTER
REFUGE POUR FEMMES

USE INSIDE 12 NAUTICAL MILES OFFSHORE PROHIBITED!
OVBD V/V

FOR THE LOVE OF FOOD AND HUMANITY

HUMANITY IN THE KITCHEN
VEGAN FOOD, WHICH TELLS A STORY