



# ful KITCHEN

ÜBER DEN TELLERRAND HEIDELBERG

**FUL KITCHEN** ist eine mobile Fahrradküche des Vereins „Über den Tellerrand kochen Heidelberg e.V.“, die nahezu überall stehen kann! Ob in einer Einfahrt, auf einer Wiese oder urbanen Flächen und romantischen Plätzen – wir kommen dorthin, wo du uns haben möchtest.

Für euch kochen oder mit euch zusammen, wenn ihr selbst die Ärmel hochkrempeln wollt: wir sind so flexibel wie unsere mobile Küche. Von einem kleinen Buffet, über ein mehrgängiges Dinner bis hin zu Kochkursen und Workshops – hier wird Kochen zum Erlebnis und baut Brücken – und das alles an deinem Wunschort.

Was wir mitbringen? Eine breite Auswahl an Gerichten aus aller Welt, die mit viel Liebe und Respekt gekocht werden. Großen Wert legen wir auf eine nachhaltige Auswahl der Zutaten, die wir regional, saisonal und teilweise aus biologischem Anbau aussuchen. Außerdem bieten wir dir und deinen Gästen eine aufregende Atmosphäre, die bleibenden Eindruck hinterlassen wird.

Überzeugt euch selbst! Auf dem Inlay oder unserer Website findest du das aktuelle kulinarische Angebot der „Fully“ – wie wir die FUL KITCHEN liebevoll nennen...



# WORKSHOPS

## WORKSHOP „VIELFALT“

Zusammen machen wir ein Garam Masala oder eine Currymischung. Wir rösten und mörsern miteinander und erzählen euch dabei etwas über die dabei verwendeten Gewürze. Ihr erfahrt etwas über Herkunft, Verarbeitung und Verwendung. Am Ende des Workshops nehmt ihr eure eigene Gewürzmischung in einem hübschen Glas mit nach Hause.

10,00 € pro Person

## WORKSHOP „GEGENSÄTZE“

Hier dreht sich alles ums Chutney. Gemeinsam mit euch kochen wir eine süß-saure Würzmarmelade mit intensiven Gewürzen. Die verwendeten Produkte richten sich nach Jahreszeit und Verfügbarkeit regionaler Lebensmittel. Ihr lernt etwas über Gewürzkombinationen und den Einsatz von Süße und Säure und nehmt auch hier am Ende ein Glas eures selbstgekochten Chutneys mit nach Haus.

12,00 € pro Person

## KOCHWORKSHOP „KITCHEN STORIES“

Hier kochen wir aufwendiger mit euch als kleine Gruppe, und schauen über unsere Tellerränder- gerne besprechen wir im Vorfeld mit euch, was in Fullys Töpfen dann so brutzelt!

Preis auf anfrage

# FOOD

## VORSPEISEN

---

TABBOULEH aus dem Libanon, ein Couscoussalat mit vielen frischen Kräutern, Tomaten und Frühlingszwiebeln

KISIR aus Der Türkei, ein würziger Bulgursalat mit Paprika und Karotten

KASHKE BADEMJAN aus dem Iran, ein Dip aus Aubergine, Joghurt und Walnuss mit Fladenbrot

GEGRILLTE AUBERGINEN MIT GRANATAPFEL UND TAHINI aus Israel, serviert mit Joghurt und Koriander

KADU BORANI aus Afghanistan, würziger Butternutkürbis in Tomatensoße mit Honig, Ingwer, Joghurt und Minze

8,00 € pro Person

## HAUPTSPEISEN

---

MAFÉ aus dem Senegal, ein würzig-cremiger Erdnusseintopf mit Süßkartoffeln und Reis

CHANA MASALA aus Indien, ein geschmacksintensives Kichererbsencurry mit Naan Brot

MÜCVER aus der Türkei, gebackene Zucchini-Puffer mit Joghurt-Knoblauchsoße

MASOOR DHAL aus Sri Lanka, ein Linsencurry mit Kokosmilch und Pfannenbrot

FUL MEDAMES aus Ägypten, ein würziges Bohnengericht mit Tomaten und Zwiebeln, dazu cremige Sesampaste und dünnes Fladenbrot und nebenbei Namensgeber unserer mobilen Küche

MUJADDARA aus Syrien, ein Linsen-Reis-Gericht mit vielen Gewürzen und Röstzwiebeln

13,00 € pro Person

## SUPPEN

---

ORIENTALISCHE KÜRBISSUPPE

SYRISCHE LINSENSUPPE

MAROKKANISCHER KICHERERBSENEINTOPF

THAILÄNDISCHE TOM KHA GAI

ISRAELISCHE TOMATENSUPPE

7,00 € pro Person



heidelberg@ueberdentellerrand.org  
www.ueberdentellerrand.org/satelliten/heidelberg  
Telefon 017695284790  
Über den Tellerrand kochen Heideberg e.V.

**ful** KITCHEN  
ÜBER DEN TELLERRAND HEIDELBERG



# ful KITCHEN

ÜBER DEN TELLERRAND HEIDELBERG

**ÜBER UNS** - Aus Fremden werden Freunde - *Über den Tellerrand Heidelberg* kocht seit 2015 mit dem Ziel, dass Menschen unterschiedlicher Herkunft mit und ohne Fluchterfahrungen zusammenkommen, sich auf Augenhöhe begegnen und einander kennenlernen, um so Vorurteile abzubauen. Mit dem gemeinsamen Kochen möchten wir eine Willkommenskultur etablieren. Dadurch leisten wir unseren Beitrag für eine offene, diverse und tolerante Gesellschaft, in der jeder Mensch seine Geschichte erzählen kann und darf und gehört wird.

Bei Roos und Patrick läuft alles rund um die mobile Küche zusammen. Roos ist Koordinatorin von *Über den Tellerrand Heidelberg* und Ethnologin. Sie ist eine Brückenbauerin und versucht, die Freude am Ehrenamt und die Wirkung als Verein zusammenzubringen. Patrick ist Koch, Ausbilder und Ehrenamtler. Auch er baut Brücken, da er das Kochen und Essen als direkte Verbindung zwischen den Menschen sieht. Zusammen mit allen liebevollen und engagierten Ehrenamtler\*innen und Communitymitglieder\*innen können wir unseren Beitrag leisten, die Welt ein bisschen toleranter und offener zu machen. Komm auch du an unseren Tisch und koch' mit uns.



ZU INSTAGRAM



[heidelberg@ueberdentellerand.org](mailto:heidelberg@ueberdentellerand.org)  
[www.ueberdentellerrand.org/satelliten/heidelberg](http://www.ueberdentellerrand.org/satelliten/heidelberg)  
Telefon: 017695284790  
Über den Tellerrand kochen Heidelberg e.V.

Fotos © Kjartan Einarsson & Patrick Levermann