



INTERNATIONALES KOCHBUCH

zusammengestellt vom VHS-Zweckverband
Bad Driburg, Brakel, Nieheim, Steinheim

im Rahmen der Interkulturellen Woche 2024

Im Rahmen der Interkulturellen Woche 2024 vom 22. bis 29. September rief der VHS-Zweckverband Bad Driburg, Brakel, Nieheim, Steinheim die Menschen in seinem Verbandsgebiet dazu auf, Rezepte aus ihren Heimatländern oder -regionen für ein internationales Kochbuch einzuschicken. Der VHS-ZV stellte aus den Einsendungen dieses Kochbuch zusammen.

Bei einer Veranstaltung während der Interkulturellen Woche brachten die Teilnehmer anschließend ihre selbst zubereiteten Gerichte mit, teilten sie miteinander und kamen so in den Austausch.

Dieses Kochbuch soll den internationalen und interkulturellen Austausch auch nach der Aktionswoche fördern. Es ist nach Kontinenten sowie weiter in Vorspeise, Hauptspeise, Nachspeise und Getränke gegliedert.

Der VHS-ZV dankt allen, die ein Rezept eingesendet haben und wünscht viel Spaß beim Nachkochen!

Inhalt

Afrika

Ägypten	4
Burundi	5

Asien

Afghanistan	6
Syrien	7
Thailand	8

Europa

Bulgarien	11
Deutschland	12
Griechenland	15
Slowakei	16
Spanien	19
Ukraine	20
Ungarn	27

Nordamerika

Mexiko	28
--------------	----

Südamerika

Argentinien	29
-------------------	----

Ägyptisches Koshary

Zutaten für 2 Portionen

1 Dose Kichererbsen (150g)
 1 Dose Linsen (150g)
 400g Reis
 9g Fadennudeln (Suppennudel)
 150g Hörnchen Nudel
 Zutaten für die Tomaten-Essig-Soße
 1 Dose passierte Tomaten (250 g)
 3 Stk Zwiebeln
 4 Stk Knoblauchzehen
 2 EL Tomatenmark
 1 Stk Zitrone (ausgepresst)
 50 ml Essig
 1 Schuss Öl
 Zutaten zum Würzen
 1 Prise Kreuzkümmel
 1 Prise Koriander (getrocknet)
 1 Prise Chili (getrocknet)
 1 Prise Kardamo



Zubereitung

Zuerst den Reis nach Grundrezept zubereiten. Die Röhrennudeln und die Fadennudeln separat in einem Topf al dente in Salzwasser kochen.

Die Linsen und die Kichererbsen mit klarem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

Für die Tomaten-Essig-Soße zuerst Zwiebel schälen und hacken, in heißem Öl glasig anschwitzen. Passierte Tomaten, Tomatenmark, gehackten Knoblauch zufügen. Mit Essig und Zitronensaft ablöschen. Mit Kreuzkümmel, Koriander, Chili und Kardamom würzen.

Nun den Reis, Nudeln, Linsen, Kichererbsen in einen Topf geben und vorsichtig verrühren. Die Tomaten-Essig-Soße darüber geben und servieren.

eingereicht von Dalida

MANIOK UND REIS TOPF

Zutaten

Zutaten für 5 Personen

Maniok (Cassava)
 1 kg

Garnelen frisch
 1 kg

Garnelen

1. Garnelen mit Zitronensaft 1-2 Stunden marinieren.

Zwiebel
 1 Stk.

2. Maniok in grobe Stücke schneiden, schälen und waschen. In Wasser kochen, bis sie weich sind. Wasser abgießen. Harte Strunk entfernen.

Paprika
 3 Stk.

3. Maniokstücke mit Kokosmilch pürieren. Püree beiseite stellen.

Tomaten
 4 Stk.

4. Zwiebeln, Paprika und geschälte Tomaten in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln in einem großen Topf anschwitzen.

Kokosmilch
 500 ml

5. Paprika und Tomaten hinzufügen und schmoren lassen. Knoblauch durch Presse hinzufügen und Püree untermischen. Auf kleiner Flamme köcheln lassen.

Zitrone
 4 Stk.

6. In einer Pfanne Garnelen in etwas Öl ohne Zitronensaft leicht anbraten. Garnelen in den Topf geben und vermischen. Zitronensaft und Palmöl unterrühren.

Knoblauchzehe
 2 Stk.

7. Mit Salz, Pfeffer, Schnittlauch und Petersilie abschmecken.

Palmöl
 3 EL

Beilage (Beilagenreis)

1. Knoblauchzehen in etwas Öl leicht anrösten.

Öl
 etwas

2. Reis hinzufügen und kurz anrösten.

Salz und Pfeffer
 etwas

3. Mit heißem Wasser aufgießen, bis der Reis bedeckt ist.

Schnittlauch
 etwas

4. Mit Salz abschmecken und bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis das Wasser fast aufgesogen ist

Petersilie
 etwas

5. Erneut mit heißem Wasser auffüllen, bis der Reis bedeckt ist. Weiter köcheln lassen.

6. Wiederholen, bis das Wasser vollständig aufgesogen ist und der Reis gar ist.

eingereicht von Arnaud und Mariia

Afghanistan

Afghanischer Kabuli Palaw

Zutaten:

Für den Reis:

- 2 Tassen Basmatireis
- 4 Tassen Wasser
- 1 Teelöffel Salz
- 3 Esslöffel Pflanzenöl

Für das Lamm:

- 500 Gramm Lammfleisch, in Stücke geschnitten (am besten Schulter oder Keule)
- 1 große Zwiebel, fein gehackt
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel gemahlener Koriander
- 1 Teelöffel gemahlener Kardamom
- 1 Teelöffel gemahlener Zimt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 Esslöffel Pflanzenöl

Für die Garnitur:

- 2 große Karotten, in Streifen geschnitten
- 1/2 Tasse Rosinen
- 1/4 Tasse Mandelblättchen (optional)
- 2 Esslöffel Zucker
- 1/4 Tasse Pflanzenöl

Reis zubereiten:

1. Reis abspülen: Den Basmatireis in einer Schüssel gründlich unter kaltem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Dadurch wird überschüssige Stärke entfernt.
2. Reis einweichen: Den gespülten Reis für etwa 30 Minuten in kaltem Wasser einweichen lassen. Dadurch wird sichergestellt, dass der Reis gleichmäßig kocht und Feuchtigkeit aufnimmt.
3. Reis kochen: In einem großen Topf 4 Tassen Wasser zum Kochen bringen. Salz hinzufügen und den abgetropften Reis dazugeben. Etwa 5-7 Minuten kochen, bis der Reis zu 70% gar ist (er sollte noch leicht bissfest sein). Den Reis abgießen und beiseite stellen.

Lamm:

1. Lamm anbraten: In einer großen Pfanne oder einem Topf 2 Esslöffel Pflanzenöl bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Die Lammstücke hinzufügen und von allen Seiten etwa 5-7 Minuten anbraten, bis sie braun sind. Das Lamm aus dem Topf nehmen und beiseite stellen.
2. Zwiebel und Gewürze anbraten: Im selben Topf bei Bedarf einen weiteren Esslöffel Pflanzenöl hinzufügen. Die gehackte Zwiebel hinzufügen und anbraten, bis sie glasig wird und leicht bräunlich wird, etwa 5 Minuten. Den gehackten Knoblauch hinzufügen und weitere 1-2 Minuten anbraten, bis er duftet.
3. Gewürze hinzufügen: Gemahlene Kreuzkümmel, Koriander, Kardamom und Zimt zur Zwiebelmischung geben. Gut vermischen und weitere 1 Minute braten, bis die Gewürze aromatisch sind.
4. Lamm schmoren lassen: Das angebratene Lamm zur Zwiebel- und Gewürzmischung zurückgeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. So viel Wasser hinzufügen, dass das Lamm bedeckt ist. Zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren. Abdecken und 1,5 bis 2 Stunden köcheln lassen, bis das Lamm zart und durchgekocht ist. Gelegentlich überprüfen und bei Bedarf mehr Wasser hinzufügen, um ein Anhaften zu verhindern.

Garnitur vorbereiten:

1. Karotten anbraten: In einer separaten Pfanne 1/4 Tasse Pflanzenöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Die in Streifen geschnittenen Karotten hinzufügen und anbraten, bis sie weich sind und leicht karamellisiert sind, etwa 5-7 Minuten.
2. Rosinen und Mandeln hinzufügen: Sobald die Karotten gar sind, Rosinen und Mandelblättchen (falls verwendet) in die Pfanne geben. Zucker über die Mischung streuen und gut vermischen. Weitere 2-3 Minuten kochen lassen, bis die Rosinen aufgehen und die Mandeln leicht geröstet sind. Vom Herd nehmen und beiseite stellen.

Qabuli Palaw zusammenstellen:

1. Reis und Lamm schichten: In einem großen Topf oder einer tiefen Servierschüssel die Hälfte des teilweise gekochten Reises schichten. Die gekochte Lamm-Mischung gleichmäßig über die Reisschicht verteilen. Mit dem restlichen Reis bedecken und gleichmäßig verteilen.
2. Reis dämpfen: Mit dem Stiel eines Holzlöffels einige Löcher in den Reis machen, damit der Dampf entweichen kann. Ein paar Esslöffel Pflanzenöl gleichmäßig über den Reis träufeln. Den Topf mit einem gut passenden Deckel oder einer doppelten Schicht Aluminiumfolie abdecken.
3. Bei schwacher Hitze garen: Den Topf bei schwacher Hitze etwa 20-30 Minuten garen lassen. Dieser Dämpfprozess ermöglicht es den Aromen sich zu verbinden und den Reis fertig durchzukochen.
4. Servieren: Sobald der Reis gar ist, vorsichtig mit einer Gabel auflockern, um die Schichten zu vermischen. Den Qabuli Palaw auf eine große Servierplatte geben und sicherstellen, dass alle Schichten mitgenommen werden.
5. Mit der Garnitur bestreuen: Zum Schluss die angebratenen Karotten, Rosinen und Mandeln gleichmäßig über den Qabuli Palaw streuen.

Syrien

Tabouleh

Zutaten:

- 1 Bund Petersilie
- 2 Tomaten
- 1 Romana Salat
- 2 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Tasse Bulgur (fein)
- 1 Prise Salz
- Saft aus 2 Zitronen
- 50 ml Olivenöl
- Kreuzkümmel
- Handvoll frische Minze

Zubereitung:

1. Bulgur in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser aufgießen bis das Wasser ein Finger breit drüber steht. Danach abdecken und 15 Minuten ziehen lassen.
2. Den abgekühlten Bulgur mit einer Gabel auflockern. Tomaten in kleine Würfel schneiden, den Romana Salat klein schneiden, Petersilie und Minze kleinhacken. Frühlingszwiebeln in Scheiben schneiden und alles zum Bulgur dazu geben.
3. Olivenöl, Zitronensaft zur Masse dazugeben und alles vorsichtig untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken.



Thailand

Frühlingsrollen

Zutaten:

Glasnudeln gefüllt mit gehacktem Schweinefleisch und Gemüse (40 Stück)
200 g Schweinehackfleisch
200 g Karotten, (in Streifen)
300 g Weißkohl (in Streifen)
100 g Glasnudeln (in Wasser eingeweicht, bis sie weich sind, dann in kurze Stücke schneiden)
3 EL Sojasauce
1 EL Zucker
Ein bisschen Salz
Etwas Pfeffer
Pflanzenöl

Zubereitung:

Schritt 1: Stellen Sie eine Pfanne auf und geben Sie Pflanzenöl hinein. Das gehackte Schweinefleisch hinzufügen, gefolgt von Karotten, Weißkohl und Glasnudeln. Unter Rühren braten, bis alles gut vermischt ist.
Mit Sojasauce, Zucker, Salz und Pfeffer würzen und zum Abkühlen beiseite stellen.

Schritt 2: Die Frühlingsrollen einwickeln.

Wickeln Sie die Frühlingsrollen so ein, dass die scharfen Ecken zu Ihnen zeigen. Die Füllung herauslöfeln und der Länge nach einwickeln. Falten Sie die Seitenkante um. Tragen Sie Wasser auf das andere spitze Ende auf. Anschließend bis zum Ende einwickeln, sodass die Teigblätter dicht zusammenliegen.

Schritt 3: Frittieren Sie die eingewickelten Frühlingsrollen bei einer Temperatur von 170–180 °C. Grad für 5 Minuten Bis es eine goldbraune Farbe hat. Anschließend mit Dip und Salat servieren.



eingereicht von Ranchuan

Thailand

Thailändisches grünes Curry für 4 Personen

Zutaten:

300 ml Kokosmilch
500 g Hühnerfleisch (in Stücke schneiden)
200 ml Wasser
3 EL Grüne Curry
4 Kaffernlimettenblätter, zerrissen
3 EL Zucker
2 EL Fischsauce
1 EL Salz
200 g Aubergine (In mundgerechte Stücke schneiden. 3–5 Minuten in Salzwasser einweichen, damit die Aubergine nicht schwarz wird.)
25 g Basilikum
10 g gehackte rote Chilis Grüne Curry

Zubereitung:

Bei mittlerer bis hoher Hitze die Kokosmilch köcheln lassen, bis sie zerfällt. Dann grüne Currypaste in den Topf geben und unter Rühren anbraten, bis sie gar ist. Dann Hühnerfleisch und Kaffernlimettenblätter dazugeben, eine Weile unter Rühren anbraten und dann Wasser hinzufügen. Mit Zucker und Fischsauce würzen und dann die Aubergine hinzufügen. Mit Basilikumblättern abschließen. und geschnittene Chilischoten Zum Schluss in einer Schüssel servieren. Essen Sie mit heißem gedämpftem Reis.



eingereicht von Ranchuan

Thailand

Klebreis mit Mango

Zutaten:

500 g Klebreis (4–6 Stunden in Wasser eingeweicht)
200 g Zucker
1/2 TL Salz
300 ml Kokosmilch

Zubereitung:

Schritt 1:

Den Klebreis 20–25 Minuten lang dämpfen, bis er gar ist. In eine Schüssel oder einen Topf gießen, um die flüssigen Zutaten zu entfernen. Anschließend Zucker, Kokosmilch und Salz bei schwacher Hitze erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Gießen Sie die flüssige Mischung in den gedämpften Klebreis und rühren Sie, bis alles gut vermischt ist. Den Deckel schließen und 10 Minuten ruhen lassen. Nochmals gründlich umrühren und 5 Minuten ruhen lassen.

Schritt 2:

150 ml Kokosmilch
100 ml Wasser
40 g Zucker
1/4 TL Salz
10 g Maisstärke

Alle Zutaten bei schwacher Hitze in einen Topf geben, bis sich der Zucker auflöst und die Kokosmilchsauce eindickt, dann den Herd ausschalten und beiseite stellen.

Schritt 3:

Verwenden Sie reife Mangos. Mangos waschen und schälen. Dann nach Belieben in schöne Stücke schneiden. Serviert mit Klebreis und garniert mit Kokosmilchsauce.



eingereicht von Ranchuan

Bulgarien

Schopska Salat

Rezept für 4 Portionen | Gesamtzeit: 15 min.

250gr. Schafskäse
Schopska Gewürz
Sonneblumenöl
1kg Tomaten
0.5kg Gurken
1 x großer Kopf Zwiebel
1-2 geröstete bzw. frische Paprikaschoten
1 x Bündel Petersilie
100g Oliven



Der bulgarische schopska Salat (auf bulgarisch шопска салата genannt) ist ein traditioneller bulgarischer Salat, der immer mit bulgarischem Schafskäse, frischen Tomaten, Gurken, Paprika, bulgarische schopska Gewürz, Zwiebeln, Petersilie und Gewürzen zubereitet wird. Schopsko/Shopluk ist ein Region in Bulgarien. Obwohl der Name des Salats aus der Region Shopluk stammt, wurde er um 1955 in einem Schwarzmeer-Resort in der Nähe von Varna namens Druzha erfunden.

Zubereitung:

Schritt 1

Das Gemüse wird gewaschen. Tomaten und Gurken werden in kleine Würfel Stückchen geschnitten und in eine Schüssel gegeben. Die Paprikaschoten werden von den Stielen und Samen entfernt und der Länge nach halbiert. Dann über die Breite in dünne Streifen schneiden. Fügen Sie Tomaten und Gurken hinzu.

Schritt 2

Eine Zwiebel schälen. Die Zwiebel in zwei Hälften schneiden und jede Hälfte nochmals durchteilen. Dann in dünne Streifen schneiden und würfeln. Dann die Zwiebelwürfel zu den Tomaten und Gurken hinzufügen.

Schritt 3

Die Dose mit der feinen schopska Gewürz (unsere Empfehlung für eine Original schopska Salat) öffnen und großzügig über das gehackte Gemüse streuen. Die Petersilie fein hacken und in die Schüssel geben und anrichten. Nach Belieben Salz und dem kaltgepressten bulgarischen Sonnenblumenöl (unsere Empfehlung) hinzufügen und den Salat umrühren.

Schritt 4

Den Salat auf 4 Teller verteilen und mit dem geriebenen Schafs- bzw. Kuhkäse bestreuen. Mit Oliven und frischen Petersilienblättern in der Mitte garnieren.

DER SALAT IST FERTIG!

Das hört sich nicht nur sehr lecker an! Doch den mögen wir alle.

eingereicht von Ana

KRABBen IN
KNOBLAUCH

500g Nordsee Krabben
1 Knoblauchknolle
Olivenöl
Chillipeffer (pulver)

frisches Landweißbrot

Knoblauch in dünne
Scheiben schneiden,
in Olivenöl dünsten,
Krabben dazu
(nicht zu lange, sonst
werden sie hart) mit
Chillipeffer bestreuen.

eingereicht von Jutta

LACHSAUFLAUF

4 Stck Wildlachs
1 Stange Kartoffeln
Pomée
4 Möhren
1 Becher Salze
evtl. Streukäse
200ml Milch, 2 Eier

- Kartoffeln 15 Minuten kochen, in Scheiben schneiden
- Pomée in dünne Scheiben kurz dünsten
- Möhren in Scheiben, dünsten

Lachs in Butter dünsten,
mit Salze ablöschen,
mit Pfeffer, Salz, Muskat
würzen
Kartoffeln, Pomée, Möhren
in eine Auflaufform
schichten, Lachs obenauf
Milch und Eier mixen,
dazugeben, Streukäse
30 Min. im Backofen (150°)

eingereicht von Jutta
13

QUARKGRIESSKUCHEN

1000g	Magerquark
200g	Zucker
250g	Butter
4	Eier
1	Zitrone
4 EL	Grieß (Hartweizen)
1 P	Backpulver

Alle Zutaten mit dem Mixer glattrühren, zum Schluss den Grieß

Im Backofen bei 100° Grad 1 Std backen, öfter kontrollieren, wenn die Oberfläche leicht bräunlich ist, herausnehmen.

Am besten schmeckt er lauwarm.

Süsse Bougatsa

1 Packung Filoteig (griech. Hefe)
ca. 600gr. ^{Gewicht}
50gr. Butter
4 Eier + 1 Liter Milch
200gr. Zucker
200gr. Weizengriß, fein
Vanilleschote, Zitronenschale - gerieben
Salz, Puderzucker + Zimt



- ① Grießfüllung: Vanilleschote auskratzen; Milch (+1 Prise Salz), Vanillemaske, Zucker und ger. Zitronenschale zum Kochen bringen. Den Grieß einrühren und quellen lassen. Etwas abkühlen lassen. Eier unterrühren. Grießbrei kalt stellen und ab und zu umrühren.
- ② Backblech einfetten und mit der Hälfte des Blätterteigs auslegen. Dann Grießmasse gleichmäßig darauf verteilen. Danach den restlichen Blätterteig auflegen. Mit einem Messer kleine Rechtecke einritzen. Mit etwas Butter einpinseln.
- ③ Bei 180° Grad im Heißluftofen ca. 30 Minuten backen, bis der Blätterteig goldgelb aufgebacken ist.
- ④ Das Blech mit dem Zimt und dem Puderzucker bestreuen und noch warm servieren.
Schmeckt gut zum Frühstück, nachmittags zum Kaffee oder als Dessert.

eingereicht von Dimitra

Buchtalle mit Kraut

(Strapačky: Krautspätzle nach slowakischer Art)

„Strapačky“ ist ein slowakisches Nationalgericht. Das Gericht wurde und wird noch immer bei uns in der Familie zu Deutsch „Buchtalle mit Kraut“ genannt. Das Rezept, das seine persönliche Abwandlung durch meine Oma erhielt, wird bei uns wie folgt zubereitet:

Für den Teig der Buchtalle:

- 5 große Kartoffeln
- 1 Ei
- eine Prise Salz
- Mehl
- einen Topf mit Wasser
- ein Brettchen

Zutaten für das Untergemisch zu den Buchtallen:

- Speck (z.B. den fertigen Würfelspeck)
- Zwiebeln
- Sauerkraut

Zubereitung der Buchtalle:

1. Kartoffeln schälen und reiben. In diese Masse 1 Ei hinzufügen und etwas salzen. Der Masse so viel Mehl hinzufügen [Menge je nach Flüssigkeit, die je nach Kartoffelart differieren kann; ggf. Flüssigkeit vorher etwas abschöpfen], bis der Teig „klebt“ (also fester ist).
2. Den Topf voll Wasser auf dem Herd zum Kochen bringen.
3. Den Teig portionsweise auf ein Brettchen (z.B. Holzbrettchen oder Frühstücksbrettchen) geben und mit einem Messer immer kleine Teigstückchen in das kochende Wasser geben. Diese kleinen Teigstückchen, also die Buchtalle, etwas kochen lassen. Wenn sie an der Wasseroberfläche schwimmen können die Buchtalle mit einem Schöpflöffel aus dem Wasser geholt werden. (Wichtig: Das Wasser immer wieder aufkochen lassen, bevor die nächsten Buchtalle ins Wasser kommen.)
4. Die Buchtalle zunächst in einer Schüssel sammeln.

Zubereitung des Untergemisches:

A) Speck

1. In einer Pfanne (oder im Topf) den Speck geben und anbraten. Sofern der Speck nicht bereits gewürfelt ist, bitte würfeln.
2. In den gebratenen Speck gewürfelte Zwiebeln hinzufügen und mit andünsten.

B) Sauerkraut

1. Sauerkraut in einer Pfanne (oder in einem Topf) im Saft andünsten und dann abgießen.

Zusammenfügen der Buchtalle mit dem Untergemisch:

In einer größeren Schüssel auf die Buchtalle den Speck (mit dem Fett) kippen; darauf den Sauerkraut (der vorher abgossen wurde!) geben. Alles ordentlich umrühren.

Guten Appetit!

eingereicht von Janine

Kolatschen

Ein Rezept meiner Großeltern aus Velké Pole (Hochwies); Velké Pole ist eine kleine Gemeinde in der Slowakei. Kolatschen wurden z.B. vor Weihnachten, Ostern oder vor Hochzeiten gebacken.



Zutaten für ca. 18 Kolatschen auf 2 Backblechen:

Für den Hefeteig:

- 400g Mehl (Typ 550/405 geht auch)
- 50g Zucker
- 20g frische Hefe (ca. 1/2 Würfel)
- 175g lauwarme Milch
- 1 Ei
- 50g weiche Butter
- Prise Salz

Für die Quarkfüllung:

- 250g Quark (Fettstufe 40%)
- 1 Essl. Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Ei

Für die Streusel:

- 3 gehäufte Essl. Mehl
- 1 Essl. Zucker
- messerspitze Zimt
- Prise Salz
- 1 Essl. Butter (ca. 25g)

Außerdem:

- fertige (gesüßte) Hohnfüllung (z.B. von Rewe "Hohnback")
- oder alternativ:
- Pflaumenmarmelade

II. Zubereitung:① Hefeteig:

Für den Hefeteig Mehl, Zucker, Hefe, lauwarme Milch, Ei, Butter und eine Prise Salz mit dem Handrührgerät (Knethaken) zu einem glatten Teig verrühren (ggf. mit der Hand nachkneten). Den Teig mit einem Tuch abdecken und etwa 45 Minuten gehen lassen.

② Quarkfüllung:

Während der Hefeteig geht für die Quarkfüllung den Quark, Zucker, Vanillezucker und das Ei in einer Schüssel verrühren.

③ Streusel:

Für die Streusel Mehl, Zucker, Zimt, Salz vermischen. Die Butter in der Mikrowelle leicht erwärmen bis sie flüssig ist. Die Butter zum Mehlgemisch geben und mit einer Gabel zu Streuseln verrühren.

④ Kolatschen:

Wenn der Hefeteig gegangen ist, den Teig zu einer Rolle formen und die Teigrolle in 18 gleich große Stücke schneiden. Die Teigstücke zu Kugeln formen. Diese Kugeln zu kleinen runden Fladen von ca. 6 cm Durchmesser drücken. Dabei die Fladen-Ränder etwas dicker formen. Die Kolatschen auf 2 mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen.

Die Kolatschen mit der Quarkfüllung belegen. Auf den Quark einen Klecks Mohnfüllung (alternativ Pflaumenmarmelade) geben. Dann alle Kolatschen mit Streusel bestreuen.

III. Backzeit:

Die Kolatschen etwa 30 Minuten bei Zimmertemperatur gehen lassen.

Danach ca. 15-20 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad Umluf goldbraun backen.

eingereicht von Janine

"Rezept der Großmutter" – Meeresfrüchte-Paella

Zutaten (für 4 Personen):

300 g Paella Reis (Rundkornreis)
 500 g Meeresfrüchte (Garnelen, Muscheln, Tintenfisch)
 200 g Fischfilets (z. B. Kabeljau, Seelachs)
 1 Zwiebel, fein gehackt
 2 Knoblauchzehen, gehackt
 1 rote Paprika, in Streifen geschnitten
 2 Tomaten, gewürfelt
 1 TL Paprikapulver (süß)
 1 Prise Safran
 1 Liter Fischbrühe
 4 EL Olivenöl
 Salz und Pfeffer nach Geschmack
 Zitrone zum Servieren

Zubereitung:

1. Vorbereitung der Meeresfrüchte und des Fisches: Die Meeresfrüchte und Fischfilets in mundgerechte Stücke schneiden. Garnelen ggf. schälen.
2. Braten: In einer großen Paella-Pfanne oder einer tiefen Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch anbraten, bis sie weich sind.
3. Reis und Gemüse hinzufügen: Den Paprika, die Tomaten und das Paprikapulver hinzufügen und kurz mitbraten. Dann den Reis in die Pfanne geben und rühren, bis er glasig ist.
4. Brühe und Safran: Den Safran in der Fischbrühe auflösen und nach und nach zum Reis geben. Gut umrühren.
5. Meeresfrüchte und Fisch: Nach etwa 10 Minuten die Meeresfrüchte und den Fisch hinzufügen. Alles sanft vermengen.
6. Kochen lassen: Die Paella etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis der Reis die Brühe vollständig aufgenommen hat und die Meeresfrüchte gar sind.
7. Servieren: Mit Zitronenspalten garnieren und sofort servieren.

¡A saborear la Paella!

eingereicht von Osvaldo

Zungensalat

Rinder- oder Schweinzunge 350g

Gurken 2
Schnittlauch 10 Stangen

Dill 1/2 Bund

Mayonnaise
Salz, Pfeffer.

Zunge kochen bis sie weich ist.
Gurken Dill und Schnittlauch waschen
und hacken. Eier hart kochen, schälen und
schneiden. Alle Zutaten mischen und
mit Mayonnaise Salz und Pfeffer
abschmecken.

eingereicht von Teilnehmenden des Integrationskurses 63

Zutaten

Schweineschmalz:	1kg
Wasser	1l.
Grobes Salz.	4 Esslöffel
Knoblauch.	20 Zähne.
Ei.	1 PC.
Lorbeerblätter.	3 Stk.
Kristallzucker.	50gr.
Schwarze Pfefferkörner.	0,5 EL
Piment.	0,5 EL

Schritt 1 von 5

Zum Salzen nehmen Sie reinen Speck oder mit Fleischschichten. Dann die Haut mit einem Messer abziehen, das Schmalz mit kaltem Wasser abspülen (das selbstgemachte Schmalz kann man nicht waschen) und mit Servietten trocknen. Schneiden Sie es in beliebig große Stücke.

Schritt 2 von 5

Gießen Sie 3 Liter Quell- oder gereinigtes Wasser in einen Topf, aber nicht aus dem Wasserhahn. Gießen Sie Salz aus der im Rezept angegebenen Salzmenge pro 1 Liter Wasser in das Wasser und rühren Sie, bis es vollständig aufgelöst ist. Legen Sie ein rohes Ei ins Wasser. Wenn das Ei an der Oberfläche zu schwimmen beginnt, reicht die Salzkonzentration für ukrainisches Schmalz aus. Dann die Sole auf das Feuer stellen und zum Kochen bringen. Die Erbsen und Lorbeerblätter in die kochende Salzlake geben (nicht den Knoblauch in die Salzlake legen) und 3-4 Minuten kochen lassen. Dann die Sole abkühlen lassen. In dieser Zeit den Schnittlauch schälen und in Scheiben schneiden.

Schritt 3 von 5

Etwas Knoblauch auf den Boden einer Schüssel geben, um Schmalz zu salzen. Darauf die Speckstücke schichtweise mit der Haut nach unten legen und mit gehacktem Knoblauch verschieben.

Schritt 4 von 5

Auf dem Speck den Rest des Knoblauchs und der Lorbeerblätter mit Salzlake-Pfefferkörner lecken. Schmalz mit gekühlter Salzlake übergießen, sodass die Stücke vollständig bedeckt sind.

Schritt 5 von 5

Dann den Speck mit einem flachen Teller abdecken und eventuelle Unterdrückung darauf legen. Lassen Sie den Speck 23 Tage lang bei Raumtemperatur. Anschließend 2 Wochen an einen kühlen Ort stellen. Nach dieser Zeit die Speckstücke nach ukrainischer Art aus der Salzlake nehmen, mit Servietten trocknen und in Folie oder Beutel gewickelt zur Aufbewahrung in den Gefrierschrank stellen

Fröhliche und leckere Vorbereitungen!

eingereicht von Sviatoslav, Vladyslav, Yevhenii und Maryna



Borschtsch.

Zutaten:

- 500g Rindfleisch.
- 1 rote Beete,
- 2 Karotten.
- 1 Zwiebel.
- 3 Kartoffeln.
- 1/4 Kohl.
- 2 EL Tomatenmark.
- 2 Knoblauchzehen.
- 1 Lorbeerblatt.
- Salz, Pfeffer nach Geschmack
- Sauerrahm zum Servieren.

Zubereitung

1. Rindfleisch kochen bis es gar ist, herausnehmen, in Würfel schneiden.
2. Kartoffeln und Lorbeerblatt zur Brühe hinzufügen.
3. Zwiebel, Karotten, Rote Beete in einer Pfanne anbraten, Tomatenmark hinzufügen.
4. Gemüse zusammen mit gehacktem Kohl zur Brühe geben, kochen bis alles gar ist.
5. Mit Salz, Pfeffer würzen, gehackten Knoblauch hinzufügen.
6. Mit Sauerrahm servieren.

eingereicht von Halyna

Kalte Suppe „Holodnik“

Kefir	500g
gekochte rote Beete	500g
Mineralwasser	500g
Gurken	300g
Dill	1 Bund
Zitrone	1/2
Schnittlauch	5-6 Stangen
Ei	
Saure Sahne	
Salz, Zucker	

Zitrone, Gurken, Dill und Schnittlauch waschen. Rote Beete schälen und Reiben. Dill und Schnittlauch hacken.

Kefir und Mineralwasser mischen, eine halbe Zitrone hineinpresse, dazu Gemüse geben.

Die Suppe mit Salz und Zucker abschmecken. Auf Tellern anrichten und mit hartgekochtem Ei und saurer Sahne garnieren.

eingereicht von Teilnehmenden des Integrationskurses 63

SCHNITZEL KIEWER ART



KOCHMETHODE

1. Von den Hühnerbrustfilets die Haut entfernen. Jedes Stück längs in drei Teile schneiden. Das Fleisch mit Frischhaltefolie abdecken und auf etwa 0,5 cm Dicke klopfen. Mit Salz würzen.
 2. Petersilie fein hacken und zusammen mit der Zimmertemperatur-Creme in eine tiefe Schüssel geben. Gut vermischen, bis eine gleichmäßige Masse entsteht.
 3. Mit Hilfe von zwei Esslöffeln eine Füllung aus der Butter und Petersilie formen. Für fünf Minuten in das Gefrierfach stellen, damit die Füllung nicht zerläuft.
 4. Die leicht gefrorenen Butterklumpen aus dem Kühlschrank nehmen, auf die Filets legen und die Schnitzel fest einrollen. Für fünf Minuten in den Gefrierschrank stellen.
 5. In einer tiefen Schüssel Eier mit Milch vermischen und mit einem Schneebesen verquirlen, wie für Omeletts.
 6. Die Schnitzel würzen, in Mehl wenden. In die Ei-Milch-Mischung tauchen, in Paniermehl wenden, den Vorgang wiederholen.
 7. Die Schnitzel in einer Pfanne mit Öl goldbraun braten, etwa fünf Minuten lang.
 8. Den Ofen auf 200 °C vorheizen und die Schnitzel weitere 10 Minuten fertigbrennen.
- Die Teller mit Salatblättern garnieren und die fertigen Schnitzel servieren. Sie können auch Kartoffelbrei hinzufügen. Guten Appetit!

ZUTATEN

Hühnerbrustfilet 2 Stk.
 Sahnebutter 150 g
 Mehl 60 g
 Paniermehl 150 g
 Eier 2 Stk.
 Milch 100 ml
 Frische Petersilie 20 g
 Pflanzenöl 300 ml
 Salz, Pfeffer nach Geschmack

eingereicht von Teilnehmenden des Integrationskurses 63

Syrniki (Quarkkuchlein)

Zutaten:

- 250g Quark
- 2 Eier
- 4 EL Weizenmehl
- 2 EL Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- Prise Salz
- Butter zum Braten
- Puderzucker zum Bestreuen

Anleitung:

- 1 Quark in einer Schüssel mit Eiern, Zucker, Vanillezucker und einer Prise Salz vermischen.
 - 2 Nach und nach das Mehl hinzufügen und zu einem Teig rühren.
 - 3 Aus dem Teig kleine Kugeln formen und flach drücken, um kleine Kuchen zu formen.
 - 4 Die Kuchen in einer Pfanne mit Butter von beiden Seiten goldbraun braten.
 - 5 Die fertigen Syrniki mit Puderzucker bestreuen und warm servieren.
- Guten Appetit!



eingereicht von Daryna, Daria, Erik und Polina

Gombovtsi

Zutaten

- Frische Hefe: 20-25 g
- Milch: 200 g
- Mehl: 500 g
- Ei: 1 Stück
- Salz: ½ TL
- Zucker: 3 EL
- Kleine Pflaumen + Süßigkeiten nach Ihrem Geschmack
- Öl: 20 g
- Kekse: 100 g
- Butter: 50 g

Rezept

1. Beginnen Sie mit einem gut vorbereiteten Teig. Sieben Sie das Mehl in eine grobe Schüssel oder direkt auf die Arbeitsfläche und lassen Sie es 15-20 Minuten ruhen.
2. Währenddessen erwärmen Sie die Milch auf 40°C, geben Sie die Hefe und einen Esslöffel Zucker hinzu. Lassen Sie die Mischung 10-15 Minuten an einem warmen Ort stehen, bis sie schäumt.
3. Mischen Sie das gesiebte Mehl mit dem vorbereiteten Vorteig, einem Ei, Zucker und Salz in einer großen Schüssel. Kneten Sie den Teig gut durch, decken Sie ihn mit einem Handtuch ab und lassen Sie ihn an einem warmen Ort etwa anderthalb Stunden ruhen.
4. Während der Teig ruht, bereiten Sie die Füllung vor. Waschen und trocknen Sie die Pflaumen gründlich und teilen Sie sie in Hälften. Wählen Sie kleine, süße Pflaumen aus, die nicht zu weich sind, damit die Knödel während des Kochens ihre Form behalten.
5. Rollen Sie den aufgegangenen Teig zu einer dünnen Platte mit einer Dicke von 1-1,5 cm aus und schneiden Sie mit einem Glas Kreise aus.
6. Legen Sie etwas Zucker und zwei Pflaumenhälften auf jedes Teigstück. Verschließen Sie die Knödel, um eine glatte Kugel zu formen.
7. Bereiten Sie ein Dampfbad vor. Verwenden Sie dafür einen Dampfeinsatz über einer großen Pfanne mit kochendem Wasser oder improvisieren Sie mit einem Sieb über einer halbvoll gefüllten Kasserolle auf mittlerer Hitze.
8. Bestreichen Sie die Knödel mit Öl, setzen Sie sie in das Dampfbad und lassen Sie sie 20 Minuten lang garen.
9. Nehmen Sie die fertigen Knödel heraus und lassen Sie sie etwas abkühlen.
10. In einer tiefen Pfanne braten Sie die Semmelbrüsel in Butter 1-2 Minuten an, geben dann die Knödel hinzu und rollen sie darin, bis sie gleichmäßig bedeckt sind.



©pixabay

eingereicht von Sofiia, Liza, Elisabeth und Sasha

Ungarische Gulaschsuppe

Zutaten:

- 20 g Schweineschmalz
- 500 g Rindergulasch
- 90 g Suppengrün
- 1 Zwiebel
- 2 Paprika, grün
- 250 g Tomaten
- Pfeffer, Salz, Paprikapulver
- ½ Dose Tomatenmark
- 1/8 L Rotwein
- 1 L Brühe
- 400 g Kartoffeln

Zubereitung:

In einem Schmortopf Schmalz erhitzen und sehr klein gewürfeltes Rindergulasch darin kräftig anbraten. Fein gehacktes Suppengrün, in Scheiben geschnittene Zwiebel, gewürfelte Paprika und in Scheiben geschnittene Tomaten mitschmoren. Mit Pfeffer, Salz und Paprikapulver würzen. Tomatenmark zufügen. Mit Rotwein ablöschen, Deckel auflegen und auf niedriger Temperatur ca. 45 Min. schmoren. Inzwischen Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Brühe in die Gulaschsuppe geben, Kartoffeln zufügen und einmal kurz aufkochen. Wieder auf niedrige Temperatur stellen und Kartoffeln ca. 30-45 Min. weichkochen. Noch einmal mit Pfeffer, Salz und Paprikapulver abschmecken.



©pixabay

Mexiko



Guacamole

2 Avocados, 1 Limette, 1 frische Piri-Piri, Korianderblätter
Sesamöl, Knoblauch (ca. 2 mittelgroße Zehen), Salz

- Avocados öffnen, Kern entfernen und Avocadofleisch auslösen.
- Limette auspressen, Knoblauch durch Knoblauchpresse drücken, Piri-Piri in sehr feine Stückchen schneiden.
- Alles zusammen geben und 2 Esslöffel Sesamöl hinzugeben. Anschließend mit einem Pürierstab alles zu einer cremigen Masse verarbeiten.
- Zum Schluss mit Salz und Korianderblättern abschmecken bzw. verfeinern.

Schmeckt sehr gut zu gebratenem oder gegrilltem
Fleisch!

eingereicht von Dimitra

Argentinien

Empanadas de Carne (Rindfleisch)

Zutaten:

500 g Rindfleisch, fein gehackt
2 große Zwiebeln, fein gehackt
1 rote Paprika, fein gehackt
2 hartgekochte Eier, gehackt
100 g grüne Oliven, gehackt
1 Teelöffel Paprikapulver
1 Teelöffel Kreuzkümmel
1 Teelöffel Chiliflocken (optional)
Salz und Pfeffer nach Geschmack
Öl zum Anbraten

Empanada-Teigblätter (alternativ: Blätterteig, in Quadrate von 9x9 cm geschnitten)

Anleitung:

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und die Paprika anbraten, bis sie weich sind. Gehacktes Rindfleisch hinzufügen und braten, bis es gebräunt ist. Paprikapulver, Kreuzkümmel, Chiliflocken, Salz und Pfeffer hinzugeben und einige Minuten weiterkochen.

Pfanne vom Herd nehmen und gehackten Oliven und hartgekochten Eier hinzufügen. Gut mischen.

Mischung abkühlen lassen, bevor sie in die Empanada-Teigblätter gefüllt werden.



Empanadas mit Spinat und Ricotta

Zutaten:

500 g frischer Spinat
250 g Ricotta
1 große Zwiebel, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
2 Esslöffel Olivenöl
1 Ei, geschlagen (zum Bestreichen der Empanadas)
Salz und Pfeffer nach Geschmack
Empanada-Teigblätter (alternativ: Blätterteig, in Quadrate von 9x9 cm geschnitten)

Anleitung:

Spinat für 2-3 Minuten kochen. Gut abtropfen lassen und fein hacken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch anbraten, bis sie weich sind.

Spinat hinzufügen und einige Minuten weiterkochen.

Pfanne vom Herd nehmen und die Spinatmischung mit dem Ricotta mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mischung abkühlen lassen, bevor du sie in die Empanada-Teigblätter gefüllt werden.

Teigblätter mit dem geschlagenen Ei bestreichen und die Empanadas bei 200°C für 15-20 Minuten backen oder bis sie goldbraun sind.

eingereicht von Osvaldo
29