



Mein

Lieblingsrezept

Gymnasium der Stadt Kerpen
IES Tamogante (Gran Canaria)
Vay Ádám Gimnázium (Ungarn)
(2016–2019)



Gefördert durch



Erasmus+
Schulbildung

Inhalt

Klein aber lecker

Suppen zum satt werden

Die reiche Kartoffel

Kohl ist cool

Surf und Turf

Die süßeste Seite Europas



Vorwort

Die Wurzel gibt die richtige Würze

Gemüse schneiden, dünsten, würzen und kosten - das sind grundlegende Tätigkeiten, die beim gemeinsamen Kochen keine Sprachbarrieren oder Vorurteile kennen. Die Herkunft der Köche wird erst dann wichtig, wenn es um die richtige Würze geht. Das haben die Erasmus+ Projektschüler gemeinsam mit Flüchtlingen und Schülern der Integrationsklasse der Hauptschule bei unserem Integrationsprojekt „Mein Lieblingsrezept“ feststellen können.



So sind Dorina (links) aus Ungarn, Cherokee aus Gran Canaria (Spanien) und Clara aus Deutschland gemeinsam und als stolze Vertreter ihrer Herkunftsländer in dieses Projekt gegangen.

Geschafft hat es auch Mohammed aus Syrien mit seinen neu erworbenen Deutschkenntnissen und mit Hilfe von Kytie aus Ungarn und Selina aus Deutschland, mit seinem *Falafel* als erstes fertig zu werden.





Gleichfalls hat Anastasia aus Russland gemeinsam mit Efreem und Hewan aus Eritrea *Timtimo*, ein typisches Essen aus ihrer Heimat Eritrea, das mit den Händen gegessen wird, gekocht.



Hannah aus Deutschland und Mustafa aus Afghanistan (Bild rechts) schlugen sich tapfer bei der Zubereitung von *Túró Rudi*, einem typischen Nachtisch aus Ungarn, während sich Simon aus Deutschland (l.l.), in der anderen Ecke der Küche des Gymnasiums der Stadt Kerpen zusammen mit Ali (ganz rechts) aus Aserbaidschan und Mustafa aus Syrien mit den *Datteln in Speckmantel* aus Spanien auseinandergesetzt haben.

Und während Vivian aus Polen (unten r.r.) zusammen mit Anker aus Bulgarien (l.) und Caroline aus Deutschland alles gegeben haben, um ein nationales Rezept aus Ungarn, *Letscho*, zu zaubern, fing Anna Lena und ihr Team - Sytkie aus dem Kosovo und Zoya aus Bulgarien - mit dem Aufräumen an, nachdem sie einen leckeren *Hirsesalat* aus der Türkei gekocht hatten.



Danach hieß es einfach in der universellen Sprache: Genießen!

Gastronomische Merkmale dreier

europäischer Länder



Die traditionelle ungarische Küche zeichnet sich durch die Verwendung von Schweinefett in Kombination mit Zwiebeln und Paprikapulver und durch die besonderen Zubereitungsarten der Speisen aus. Durch das Anschwitzen in Schweinefett werden auch die in den Zwiebeln



enthaltenen ätherischen Öle frei. Die Gerichte bekommen durch das Dünsten, durch Anschwitzen, der Andickung mit Mehlschwitze und dem Beizen (Beizen machen wir aus Öl und Gewürzen) einen einzigartigen Geschmack. So zum Beispiel wird die Basis für Gulasch aus Zwiebeln, Öl, Wasser und Paprikapulver hergestellt. Dazu werden zuerst die Zwiebeln



in dem Öl angeschwitzt, dann weiter gedünstet und erneut angeschwitzt. Das wird mehrmals wiederholt und nur wenig Wasser dazugeben. Am Ende kommt Paprikapulver hinzu. So können sich Geschmack und Farbstoffe aus dem Paprika



lösen. Die Palette an mildem Paprika, Delikatessenpaprika (*csemege paprika örlemény*) (Foto 1.) Rosenpaprika (*rózsapaprika*) Edelsüßpaprika (*édesnemes paprikaund*) und scharfem Paprika (*csípős*) ist dementsprechend groß.

Neben saurer Sahne benutzt man in Ungarn mehr Kochsahne als der durchschnittliche Europäer. Saure Sahne harmonisiert mit den Geschmackstoffen von Paprikahuhn, Kalb und auch Lammfleisch.

Gemüse und zum Teil Suppen werden durch einen speziellen Prozess der Mehlschwitze oder Andickung durch Mehl hergestellt. Dazu erhitzt man Öl und darin schwitzt man das Mehl, bis es hellbraun wird, an. Diese Masse wird dann zu den Speisen gegeben. Diese Art der Speisezubereitung ist fast nur in der ungarischen Gastronomie zu finden. Die Gemüsespeisen und Beilagen haben auch unter anderem dadurch einen sehr hohen Kohlenhydratgehalt. Obwohl frisches Gemüse selten ist, nehmen die Ungarn gern zu ihren Fleischgerichten einen Salat mit Essig und Salz. Außerdem werden regelmäßig frische Saisonfrüchte, wie Aprikosen, Pfirsiche, Kirschen, Himbeeren und Melonen in den Speisen verarbeitet.

Stolz sind jedoch die Ungarn auf ihre breite Palette an Teiggerichten in ihrer Gastronomie: Tropfenknödel, Aprikosenknödel, Pflaumenknödel, Nudeln mit Kohl, Kartoffelnudeln, Nudeln mit Mohn, Grießnudeln, Schinkenudeln etc. Hausgemachte Eiernudeln werden den Suppen oder Teiggerichten zugegeben und zusammen gekocht. Diese Eiernudeln können entweder süß oder salzig sein.





Dagegen besteht die deutsche Gastronomie nicht nur aus deftigen Speisen wie Sauerkraut und Bratengerichten. Sie zeichnet sich aus durch die unterschiedlichen regionalen Spezialitäten und wandelt sich fortwährend durch die vielfältige Zusammensetzung der Bevölkerung. Die breite regionale Palette spricht gegen allgemeine Klischees:

Meeresgerichte und frische Krabben aus dem Norden, Grünkohl, Wurst und Schweinefleisch aus Niedersachsen, Fisch und Pilze aus Ostdeutschland, Weißwurst und Brezeln aus Bayern (mit süßen Senf), Currywurst aus der



Hauptstadt Berlin, (Sauer)braten mit Rotkohl mit ihren verschiedenen regionalbedingten Varianten.



Eine sehr beliebte Beilage in der deutschen Küche ist die Kartoffel mit



ihren vielen Variationen wie Bratkartoffeln, Salzkartoffeln, Pellkartoffeln, Knödel, Kartoffelpüree, Kroketten, Schupfnudeln. Auch Reis und Nudeln werden gerne verwendet, wobei die deutschen Nudeln, wie Spätzle und Maultaschen, sehr viel Eigelb enthalten.

Darüber hinaus werden auch viele Gemüsesorten als Beilage verwendet. Genauso wie in Spanien wird Gemüse auf dem Wochenmarkt verkauft.



Auch die zahlreichen Variationen von Kuchen und Torten beeindrucken die Touristen, vor allem aus dem Süden, denn viele Rezepte überzeugen einerseits durch Frische und andererseits durch einen geringeren Zuckergehalt. So gibt es saisonal bestimmt Apfel-, Pflaumen-, Erdbeeren-, Kirsch-, Rhabarberkuchen und rund ums Jahr Käsekuchen zu kaufen.

Außerdem werden aber auch kalorienreiche Desserts und Torten wie der Frankfurter Kranz und die Schwarzwälder Kirschtorte, Marzipan und Weihnachtsgebäck, wie Lebkuchen, Pfeffernüsse, Stollen und Spekulatius, oder Rote Grütze mit Vanillesauce angeboten. Diese Vielfalt bereichert die deutsche Küche.

Tafelsenf oder Meerrettich gelten als typischer Geschmackgeber. Aus der Gartenküche kommen z.B. Majoran, Thymian, Bohnenkraut, Liebstöckel, Petersilien, Schnittlauch und Dill.



Durch die ca. 10,6 Millionen Ausländer, die in Deutschland leben, bekommt unsere heimische Küche noch zusätzlich einen besonderen Dreh, denn es werden auch immer häufiger regionale Gerichte um exotische Spielarten erweitert und sie erhalten durch neue Gewürze oder exotische Gemüse- und Obstsorten immer neue Interpretationen auf dem Teller.

Die kanarische Gastronomie ist von ihrer Geschichte und ihrer geografischen Lage geprägt und spiegelt auf dem Teller ihre kulturelle Identität. Sie zeichnet sich aus durch ihre Einfachheit, aber auch Vielfalt, da sowohl Land als auch Wasser Grundlagen für Abwechslung auf dem Teller bieten. Der Reichtum an Zutaten und ist von der lateinamerikanischen und der afrikanischen Küche beeinflusst.

Aus der Ureinwohnerzeit (Guanche), ein *bereber* Volk, kommt der *Gofio*, ein Mehl aus Millo (Mais) oder Gester, ein wichtiger Bestandteil vieler Speisen, das in verschiedenen Formen zubereitet wird. Auch aus dieser Vorzeit stammt der Verzehr von Datteln, Feigen sowie Meeresfrüchten.



Aus Amerika und nach der Eroberung Kastiliens kamen die verschiedenen Kartoffel- und Paprikasorten zu den Inseln. Heutzutage sind z.B. „*Papas arrugadas*“ (Salz-Schrumpelkartoffeln) mit den verschiedenen „*Mojos*“ ein charakteristisches



Gericht der Inseln. Viele Hirsefrüchte, wie Erbsen, Kichererbsen, Linsen, z.T. kombiniert mit Gemüsesorten, bilden einen wichtigen Bestandteil der kanarischen „*Potajes*“ (Eintöpfe) und Suppen. Dazu gibt es Brot, denn ohne Weizenbrot ist eine Mahlzeit für die Kanaren undenkbar.



Auf den Inseln angebaut werden heutzutage noch Tomaten, die nach Bananen das wichtigste Exportprodukt der Kanarischen Inseln sind, auch gibt es Süßkartoffeln (*batata*) für süße Speisen und Eintöpfe, Kürbis (*calabaza*). Das gute Klima hat den Anbau von tropischen Früchten – Mango, Papaya, Avocado, Guajave – befördert und prägt die zum Teil traditionelle und zum Teil moderne Küche Gran Canarias.

Gewürze wie Thymian (*tomillo*), Rosmarin (*romero*), Koriander (*cilantro*), Petersilie (*perejil*), Oregano (*oregano*) und Frauenminze (*l.*) (*hierba de huerto*) sind in vielen kanarischen Speisen und Saucen zu finden.



Gesalzener und frischer Fisch sind auch häufig auf der Speisekarte der Bewohner zu finden, ebenso wie Kaninchen-, Zicklein- und Schweinefleisch.

Honig spielt in der kanarischen Küche eine wichtige Rolle bei der Zubereitung von Süßspeisen (*Bienmesabe*), steht aber in Konkurrenz zu heimischem Zucker und Palmsirup. Obst dagegen wird in der kanarischen Küche nur wenig in Süßspeisen verarbeitet, sondern meist roh gegessen.

Die Entwicklung des Tourismus, der heute die wichtigste Einnahmequelle der Kanarischen Inseln ist, führte zu einer Internationalisierung des Angebotes der kanarischen Gastronomie.

Klein und lecker



Tapas oder „Appetithäppchen“ sind ein wichtiger Bestandteil der spanischen Kochkunst. Traditionen aus hunderten von Jahren prägen diese Küche und verändern sie. Die Geschichte der spanischen Tapas geht angeblich auf die Zeit von König Alfonso X zurück. Der Legende nach soll der König von Kastilien angeblich während einer Krankheit gezwungen gewesen sein, zwischen jedem Gang Wein und kleine Häppchen zu sich zu nehmen; nach der Genesung soll er veranlasst haben, dass Wein künftig nur noch zusammen mit einer Kleinigkeit zum Essen serviert werden dürfe.



Quelle: <http://www.artehistoria.com/v2/obras/10427.htm>

Ob Fisch, Fleisch, Käse, Kartoffeln, Meeresfrüchte, Schinken mit oder ohne Früchte - die Palette ist breit und reich. Das Prinzip ist einfach: von allen möglichen Gerichten nur eine kleine Portion servieren, um den Appetit anzuregen. Dazu kühlen Wein oder ein frisches Bier servieren!

Sowohl in Deutschland als auch in Ungarn ist diese Art von „Kleinigkeiten“ nicht vorhanden. Dennoch fungieren ähnliche „Häppchen“ wie „Fingerfood“ oder „Brotmahlzeiten“ (Deutschland) als Zwischenmahlzeiten, die auch bedingt durch den Lebenswandel der modernen Gesellschaft immer mehr Geltung gewinnen.

Oliven Olé

von Frau Löwe-López empfohlen

Zutaten

250 g schwarze Oliven
250 g grüne Oliven
2 - 3 Knoblauchzehen
1 Teelöffel (frischen) Oregano
1 Teelöffel (frischen) Thymian
6 EL Olivenöl



Zubereitung

Das Wasser der Oliven weggießen und die Knoblauchzehen zerdrücken. Danach werden alle Zutaten vermischt. Lasst das Gericht mindestens 3 Stunden ziehen. Dazu: Brot

Schwierigkeitsgrad: Simpel

Tipp: Ziegen- oder Schafskäse in Würfeln schneiden und hinzufügen. Ideal für Buffets!

Ohne Knoblauch ist die spanische Küche nicht denkbar. Oregano und Thymian werden außerdem auf Gran Canaria für Fleisch- und Fischgerichte sowie Sauce und sogar für Pasta verwendet.



Thunfisch im Blätterteig

von Lucía Santana empfohlen

Zutaten

2 Blätterteig –Rollen (tiefgefroren)
2 hartgekochte Eier
2 Dosen Thunfisch (400 gr)
250 ml passierte Tomaten
1 Zwiebel
3 Paprikaschote (rot, gelb, grün)
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer, Oregano, Thymian



Zubereitung

In einer Pfanne die gewürfelte Zwiebel und Paprika kurz anbraten, Tomaten hinzufügen. Zerdrücke Knoblauch, dann Salz und Gewürze hinzugeben und kurz anbraten. Nun die gewürfelten Eier und den Thunfisch ohne Öl hinzugeben, untermischen und weitere 5 Minuten dünsten lassen.

Legt nun ein Blatt des Blätterteigs auf eine Unterlage und befüllt dieses mit der zuvor gekochten Thunfisch-Mischung. Danach legt ihr das andere Blatt auf die Mischung und dichtet die *Empanada* durch Zusammenfalten gut ab, um die Füllung zu halten. Drückt mit einer Gabel die beiden Teigblätter zusammen. Auf diese Weise ist die *Empanada* gut verschlossen und der Rand erhält ein schönes Muster.

Streicht etwas Eigelb auf den Blätterteig und schiebt ihn nun bei 180 Grad in den Ofen bis er eine gold-braune Färbung erreicht hat (siehe Bild). Abkühlen lassen.

Eine glasrunde Form ausschneiden und kleine Taschen daraus machen.

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Tipp: Ideal für kalte Buffets!



Datteln im Speckmantel

von Paula Artilles empfohlen

Zutaten

Datteln ohne Kerne
Bacon (Englische Art)
Frischkäse
Zahnstocher



Zubereitung

Datteln in der Mitte aufschneiden (aber Hälften nicht trennen, also nicht durchschneiden), Dattelinneres mit Frischkäse füllen, Dattel verschließen und mit Speck ummanteln. Auf ein Blech legen und 10 -15 Minuten braten lassen. Zum Servieren als Fingerfood eignen sich Zahnstocher gut.

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Tipp: Auch ohne Frischkäse schmeckt das köstlich! Zur Abwechslung auch getrocknete Pflaumen ohne Frischkäse verwenden oder Datteln in luftgetrocknetem Schinken, der vorher mit etwas Honig bestrichen wurde, ummanteln und anbraten.

Apfelchips

von Anna-Lena Berger empfohlen

Zutaten

Mehrere Äpfel (es werden süße Sorten empfohlen)

Zubereitung

Äpfel waschen und abtrocknen. Äpfel in dünne Scheiben schneiden. Scheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Im vorgeheizten Backofen ca. 3h lang bei 80°C backen (dabei einen Kochlöffel zwischen den Backofen klemmen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann).

Die Chips abkühlen lassen.



Schwierigkeitsgrad: Einfach

Tipp: Aufbewahrung. Die fertigen Apfelchips luftdicht verschließen. Man sollte sie in 5 Tagen aufgegessen haben.



Butter-Brot in Deutschland

Nicht ohne Grund ist das Butterbrot in Deutschland so beliebt. Nirgendwo auf der Welt ist die Vielfalt und Qualität der Brote zu finden wie in Deutschland. Die Deutschen konsumieren 80 Kilogramm pro Kopf in einem Jahr. Es gibt ca. 300 Brotsorten: Schwarzbrot oder Graubrot, Laugengebäck, Weißbrot. Der Ursprung für diese Vielfalt ist übrigens die deutsche Kleinstaaterei in den vergangenen Jahrhunderten. Durch die hohe Qualität der Brote reicht auch manchmal eine Scheibe Brot für eine Mahlzeit.

Obwohl es Tradition war, dass als Butterbrot eine nur mit Butter bestrichene Scheibe Brot galt, streicht man sie heute auch gerne mit Frischkäse oder / und belegt sie mit Wurst oder Käse und kombiniert sie auch gerne mit frischen Zutaten wie Tomate, Gurke oder Salat und so wandelt man das Brot in eine gesunde Mahlzeit.

Für Groß und Klein nimmt man Butterbrot gerne als Pausenbrot zur Arbeit oder Schule mit und wird aber auch als Abendmahlzeit angeboten.



Kartoffelbrot

250 g Kartoffeln (gekocht)
500 g Mehl
75 g Haferflocken
1 Pck. Hefe
150 ml Wasser
150 ml Milch
1 TL Salz
2 Msp. Muskat
120 g Nüsse oder Sonnenblumenkerne

Zubereitung

Die Kartoffeln zerkleinern. Alle Zutaten gut vermischen. 1 h an einem warmen Ort ruhen lassen. Eine Kastenform fetten, den Teig einfüllen (geht auch ohne, wird aber schöner), bei 200 Grad 50 - 60 Minuten backen.



Schwarzbrot

250 g Weizenschrot
250 g Roggenschrot
250 g Rübenkraut
140 g Leinsamen
100 g Sesam
100 g Sonnenblumenkerne
1 EL Salz
1 Liter Buttermilch
3 Würfel Hefe
Butter für die Form

Zubereitung

Buttermilch etwas erwärmen, so dass sie lauwarm ist (bei 180 Watt zwei Minuten lang in der Mikrowelle). Die Hefewürfel darin auflösen. Die festen Zutaten alle zusammen in eine große Rührschüssel geben. Dann die Buttermilch und das Rübenkraut zugeben.

Eine große Kastenform (Brot Form) ausbuttern und den Teig einfüllen. Den Teig ca. 1,5 Stunden gehen lassen. Er muss deutlich gegangen sein. Den Backofen inzwischen auf 150°C Ober-/Unterhitze aufheizen. Die Brotform in den Ofen schieben und das Brot 3 Stunden backen.



Strammer

Max

von Hannah S. empfohlen

Zutaten

1 Scheibe Bauernbrot(e) oder ähnliches
Brot

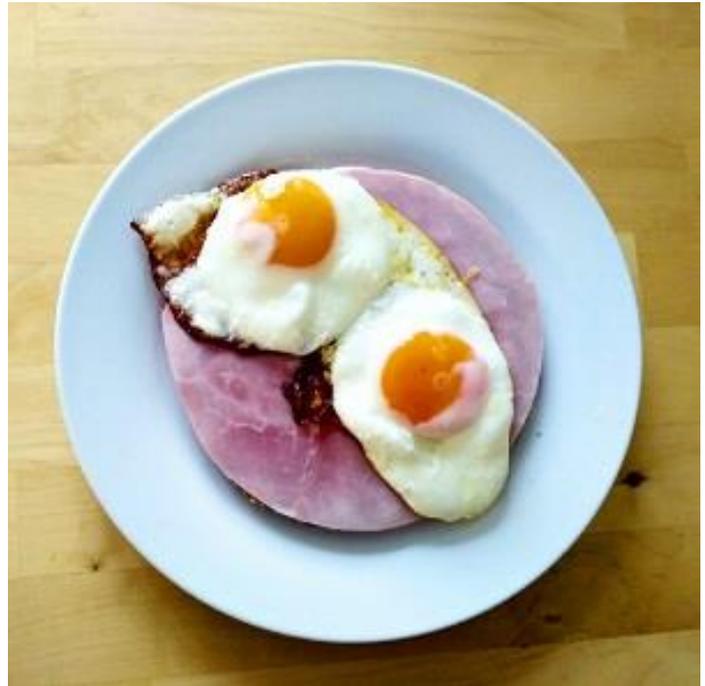
1 Scheibe Hinterschinken

1 Scheibe Gouda oder Emmentaler

1 Ei

etwas Butter

evtl. Gurke(n), Essiggurken und Paprikastreifen (aus dem Glas) / oder etwas Salat



Zubereitung

Die Brotscheiben bestreicht man dünn mit Butter, legt jeweils eine Scheibe Schinken auf das Brot. Nun kann man (wer möchte) noch dünn geschnittene Essiggurken und ein paar Paprikastreifen auf den Schinken darauf legen. Über das Ganze gibt man jeweils eine Scheibe Käse!

Die belegten Brote 10 - 15 Min. bei ca. 150 Grad in den Backofen schieben, bis der Käse eben etwas verlaufen ist (bitte aufpassen, dass das Brot nicht zu trocken wird).

In dieser Zeit aus den Eiern Spiegeleier braten und vor dem Servieren auf die überbackenen Brote geben.

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Tipp: Ideal, wenn man keine Lust zum Kochen hat. Der Belag mit Essiggurke und Paprikastreifen ist Geschmacksache - macht aber das Ganze saftiger!

Hirsesalat

von den Schülern der
Integrationsklasse AKS und ihrer
Leiterin empfohlen

Zutaten

1 Zwiebel
1 EL Tomatenmark
1 Tasse Wasser
1 Tasse Hirse (oder Bulgur) fein
gemahlen
2 Tomaten
2 Paprikaschoten
3 Frühlingszwiebeln
½ Bund Petersilie, gehackt
4 EL Öl
3 EL Zitronensaft
Salz
Paprikapulver, scharf
Salat, Blätter



Zubereitung

Eine Zwiebel würfeln und in Öl andünsten. Mit Tomatenmark und einer Tasse Wasser aufkochen. Topf vom Herd nehmen und Hirse dazugeben. Deckel drauf und 10 Minuten ziehen lassen, Tomaten, Paprika, Frühlingszwiebel klein schneiden und mit gehackter Petersilie unter die Hirse mischen. Anschließend mit 4 Esslöffeln Öl und 3 Essl. Zitronensaft, Salz und scharfem Paprikapulver würzen. Mit Salatblättern und Zitronenscheiben servieren.

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Tipp: Dazu Ayran trinken. Schmeckt am besten!

In Deutschland leben 10,5 Millionen Ausländer. Die größte Gruppe, 1,8 Millionen, sind Türken. Gerichte wie *Hirsesalat*, *gefüllte Weinblätter* oder *Börek* bereichern und prägen die deutsche Küche.

Schüler der Integrationsklasse stellen

sich vor
sich vor



Aljuad (links) kommt aus dem Irak.

Seit 20 Monaten lebt er in Kerpen. Über seine Kultur kann er nicht viel sagen, denn glücklich war er im Irak nicht.

Ali (Mitte) ist 12 Jahre alt und kommt aus Aserbaidschan.

Seit 2 Jahren lebt er in Deutschland und nimmt regelmäßig an dem Projekt „Deutsch für Flüchtlinge“ am Europagymnasium teil.

Was er werden möchte, weiß er noch nicht, aber er träumt davon, einmal nach Paris gehen zu können.

Das Beste an seinem Heimatland war, seine Freunde immer bei sich zu haben, genauso wie in Deutschland.

In Deutschland gefällt ihm am besten, dass die Schule nicht so schwer ist.

Maad musste sein Heimatland Syrien wegen des Kriegs verlassen.

Seit 14 Monaten lebt er in Kerpen. Er nimmt an dem Projekt „Deutsch für Flüchtlinge“ am Gymnasium der Stadt Kerpen teil. Das hat ihm geholfen, schneller Deutsch zu lernen.

Er fühlt sich sehr gut in Deutschland. Er liebt Sport über alles. Am liebsten spielt er Fußball.



Mustafa Yahaya (links) ist 12 Jahre alt und kommt aus Syrien.

Seit einem Jahr ist er in Kerpen. Wegen familiärer Probleme ist er nach Deutschland gekommen.

Er vermisst seine Freunde und sein Leben in Syrien.

Mustafa hat Angst vor Flugzeugen, aber, obwohl es sehr schwer ist, findet er sich langsam zurecht in seiner neuen Heimat Kerpen.



Sytkie (links) kommt aus Albanien und kam mit ihrer Zwillingsschwester nach Kerpen. Sie lebt seit zwei Jahren in Deutschland. Sytkie liebt ihre Heimatkultur, aber sie findet Deutschland auch schön und ihr gefällt alles so gut wie in ihrer alten Heimat. Was sie werden möchte? Ärztin. Und das soll kein Traum bleiben.



Manpreet Kaur kommt aus Indien, einem Land, dessen Kultur sie fasziniert. Seit zwei Jahren lebt Manpreet in Kerpen, wo sie ein Stück Heimat gefunden hat. Am liebsten lebt sie bei ihrer Familie. Manpreet lernt fleißig Deutsch, um Kinderärztin zu werden. Sie könnte sich auch vorstellen, ihr eigenes Bekleidungsgeschäft zu haben.



„Das Zusammen-Kochen hat uns sehr viel Spaß gemacht.“

Langosch

von Tamás Majore empfohlen

Zutaten

400 g Mehl
5 EL Milch
15 g Hefe
1/2 TL Salz
1/4 Liter Milch
2 EL Öl



Zubereitung

Das Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Vertiefung drücken. 15 g Hefe in 5 EL lauwarmen Milch auflösen und in die Vertiefung geben. Mit wenig Mehl zu einem ersten Teig verrühren. Abdecken und 15 Min. an einem warmen Ort gehen lassen.

Das Salz zufügen und nach und nach knapp 1/4 Liter lauwarme Milch dazu gießen, alles gut kneten, aber nur so viel Milch zufügen, bis man einen festen Brotteig erhält.

Den Teig mit wenig Mehl bestäuben, abdecken und ca. 30 Min. an einem warmen Ort gehen lassen.

Danach kleine Teigstücke abreißen, zu Kugeln formen und mit der Hand zu ca. 2 cm dicken Fladen pressen. Mit einem Messer mehrfach einritzen, damit die Langosch sich nicht in der Pfanne zusammenziehen.

In einer beschichteten Pfanne Öl erhitzen und die Langosch in 2 - 3 Min. pro Seite hellbraun backen. Die Speise möglichst noch warm servieren.

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Tipp: Langosch sind ungarische Fladenbrote, die man gut als Snack mit Kräuterquark, Frischkäse oder Knoblauchbutter reichen kann, aber manchmal isst man sie in Ungarn auch als Grundlage für das Mittag- oder Abendessen.

Sie schmecken auch sehr gut mit geriebenem Käse und Sauerrahm oder mit Schinken belegt. Traditionelle Langosch isst man in Ungarn aber selten als Süßspeise.

Bechamel-Kroketten

von Ainocha Moreno empfohlen

Zutaten

5 EL Mehl
2 gehäufte EL harte Butter
eine halbe kleine Zwiebel
100 g Serrano-Schinken
4 Eier
Paniermehl
ca. 400 ml Milch
Muskatnuss
eine Prise Salz
Öl zum Braten
(Sonnenblumenöl)
(ergibt ca. 12 Kroketten)



Zubereitung

Butter schmelzen und ein paar Sekunden kurz abkühlen lassen. Zwiebel ganz klein hacken, dazu geben, Schinken klein schneiden und kurz darin anbraten. Lasst das Mehl kurz braun werden und gebt nach und nach bei mittelmäßiger Hitze Milch unter ständigem Rühren hinzu (damit es nicht klebt), bis eine cremige Maße entsteht. Mit Salz und Muskatnuss würzen, 2 hartgekochte Eier klein schneiden und in die Masse geben. Über Nacht kühlen lassen. Die Kroketten werden mit einem Löffel geformt, in geschlagene Eier eingetunkt und paniert. In reichlich Öl kurz anbraten, bis sie leicht goldbraun werden.

Auf einem Teller mit Salatblättern servieren.

Schwierigkeitsgrad: Etwas zeitaufwendig

Tipp: Wer es vegetarisch mag, kann den Schinken durch Blattspinat, der kurz vorher in Knoblauch gedünstet wurde, ersetzen. Ideal für das kalte Buffet!



Paprikasalat



Zutaten

1 kg Paprikaschote (rot, gelb, grün)
200 g schwarze Oliven
1 gepresste Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl
1 EL Weinessig
Salz

Zubereitung

Paprikaschote im Ofen bei 200 Grad eine Stunde backen lassen. Abkühlen lassen. Den Saft sieben und separat aufbewahren. Haut und Kerne entnehmen. In Streifen scheiden. Auf einen Teller legen, Knoblauch und Oliven darunter mischen. Den Saft dazu geben. Mit Öl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Pimientos

Padrón

Zutaten

1 kg Paprikaschote
Salz (grob)
Olivenöl zum Braten

Zubereitung

Paprikaschoten putzen, abtrocknen und in der Pfanne braten. Mit Salz bestreuen und warm servieren.



Vielfältig zum Dippen

Frischkäse-Creme

250 g Frischkäse
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
2 EL Schnittlauch und Petersilien
Salz, Pfeffer
Alles gut vermischen und im
Kühlschrank 1 Stunde ruhen lassen.

Thunfisch-Creme

250 g Dosenthunfisch in
Sonnenblumenöl, abgetropft
250 g spanische Serrano Schinken
5 Gewürzgurken
4 EL Mayonnaise
Schinken und Gurken klein schneiden.
Zu dem Thunfisch und der Mayonnaise
geben und alles pürieren.

Curry-Apfelcreme

250 g Crème Fraiche
1 Apfel, geschält, gerieben
1 EL Currypulver
Salz
Pfeffer
Alles gut vermischen und ziehen
lassen.

Alioli

4 Knoblauchzehen
4 Eigelb Zimmertemperatur /frisch
2 EL Weinessig
250 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer
Knoblauch mit dem Salz fein
zerreiben. Mit den Eigelben und
dem Essig in einen Schüssel geben,
mit dem Stabmischer gut mischen.
Das Öl tropfenweise dazu geben und
mischen, zunächst ohne den Stab zu
bewegen. Erst dann, wenn man
merkt, dass die Masse dicker wird,
bewegt man den Stab rauf und
runter und gibt gleichzeitig das
übrige Öl dazu.
Tipp: Wenn man Bedenken wegen
der Eier hat, kann ersatzweise fertige
Mayonnaise nehmen und mit
Knoblauch und Petersilie verfeinern.
In heißen Sommermonaten ist es
eine „sichere“ Alternative, auch für
Kinder.

Aubergine-Creme

2 Auberginen
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
Saft einer Zitrone
2 EL Tahiní (Sesampaste)
2 EL Natur Joghurt
Salz, grob
Zitronengraß
Petersilie, klein gehackt
Auberginen (ganz) im Backofen bei 200 Grad backen, bis sie weich sind (etwa 20 Minuten). In der Mitte schneiden, den Samen mit einem Löffel rausholen. Das Fleisch mit einer Gabel zerdrücken. Tahiní, Joghurt, Zitronensaft und Knoblauch dazu geben und gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Petersilien garnieren.



Avocado -Creme

2 Avocados, klein geschnitten
200 g Frischkäse
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
2 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
Avocado mit Zitronensaft gut vermischen. Den Rest der Zutaten hinzufügen. Gut Mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Humus

200 g Kichererbsen (Dose)
3 EL Tomatensauce
3 EL Tahiní (Sesampaste)
1 Knoblauchzehe
100 g griechischer Joghurt
Saft einer Zitrone
½ TL Kümmel
Olivenöl
Salz
Pfeffer
Alles gut vermischen und pürieren.

Falafel

empfohlen von Mohammed aus Syrien

Zutaten

4 Personen
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
Butter
ca 425 g Kichererbsen (gekocht)
½ Bund Petersilie
½ Bund Koriander
2 Eigelbe
8 EL Paniermehl
2 EL Mehl
½ TL Kreuzkümmel
Salz
Pfeffer



Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und in Butter 2-3 Minuten andünsten. Abkühlen lassen. Kichererbsen abtropfen lassen. Petersilie und Koriander grob hacken und mit Kichererbsen, Zwiebel, Knoblauch, Petersilie und Koriander und Eigelb pürieren. Paniermehl und Mehl untermengen, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel kräftig abschmecken. Mit angefeuchteten Händen ca. 16 wallnussgroße Bällchen formen und Bällchen in übrigem Paniermehl wenden. Restliche Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Bällchen darin in zwei Portionen 4 - 5 Minuten goldbraun ausbacken, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Tipp: Mit Tsatsiki servieren.

Mohammed kam im Januar 2017 von Syrien über die Türkei nach Deutschland. Er berichtete in unserer Begegnung über seine Reise. Anhand einer Karte zeigte er, welche Regionen zurzeit umkämpft sind. Auch in Katania, wo seine Familie lebt, herrscht Krieg.



Auch in Katania, wo seine Familie lebt, herrscht Krieg.

Er erklärte den Schülern, dass er Moslem sei, aber kein Islamist und dass er, wie die meisten Syrer, die Islamisten furchtbar findet. Er besuche gerade einen Deutschkurs, aber das Eingliedern fand er sehr schwer aufgrund der deutschen Sprache. Noch bekommt er Geld vom Arbeitsamt, aber er wird sich eine Arbeitsstelle suchen. Mohammed möchte nicht zurück nach Syrien. Hier hat er Freunde gefunden.



Tepertő Creme

von Fanni Eles empfohlen

Zutaten

- 1 kg Tepertő (gebratenes Schweinefett)
- 150 g Zwiebel
- 2 mittlere Neuzwiebeln (kann auch auslassen)
- Salz
- Pfeffer nach Geschmack
- 4 gekochte Eier

Zubereitung

Zwiebel hacken und zu dem cremigen Tepertő (Schweinefett) geben. Salz und Pfeffer dazugeben und die zerbröselnden Eiern darunter umrühren. Für zwei Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Tipp: Mit Gemüse servieren oder aufs Brot schmieren und servieren.



Bei der Zubereitung von Tepertő und anderen leckeren Spezialitäten in Kerpen im Jahr 2017 unterstützte uns Tamás Major (links), der Koch des Váy Adám Gimáziums aus Ungarn, sowie Miklós Dihen. Obwohl dieser nicht so berühmt ist wie Heinz Wehmann aus Deutschland (rechts) and Ferran Adriá aus Spanien (links) hat es uns genauso gut geschmeckt!!

Fleischwurstsalat

von Silvia del Pino empfohlen

Zutaten

- 1 Fleischwurststringe (aus Schwein oder Pute)
(ca. 300 g)
- 300 g Emmentaler
- 2 Tomaten
- 1 Glas Sandwich-Gurken
- 2 große Zwiebeln (keine Gemüsezwiebel)
- Salz, Pfeffer
- 3 EL Rapsöl /Sonnenblumenöl
- 2 EL Essig (Kräuteressig)
- 3 EL Gurkenwasser

Zubereitung

Die Fleischwurststringe, Emmentaler und Gurken in gleichmäßige Streifen schneiden. Tomaten klein schneiden. Zwiebel in der Mitte schneiden und mit einem Hobel gleichmäßige Streifen schneiden. Alle Zutaten mischen. Öl, Essig und Gurkenwasser dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ein bis zwei Stunden ziehen lassen. Danach nach Geschmack nachpfeffern oder salzen.



Schwierigkeitsgrad: Einfach

Tipp: Ideal für die Sommergrillparty.

Suppen zum satt werden



In Ungarn haben Suppen eine bedeutende und sehr wichtige Rolle im Alltag der Menschen. Das rührt noch aus der Türkenzeit. Als den Bauern damals das Fleisch weggenommen wurde, hat man anstelle des Fleisches viel Gemüse dazu genommen und auch Wasser hinzugegeben. Die Suppen waren gut und machten satt. Die Fleischsuppe aus Rind, Schwein oder Geflügel zählen zu den Besten. Zum Teil werden sie mit Mehlschwitze (Gemisch aus Öl und Mehl), die zu den Suppen gegeben wird, zubereitet, was einmalig in der Gastronomie ist. Das Kochen im Kessel ist auch unablässig bei einer Gartenparty. Im Kessel auf dem Feuer werden typische Suppen wie Gulaschsuppe oder leckere Fischsuppe zubereitet.



Die Suppe spielt auch in der kanarischen Küche eine wichtige Rolle. Die Varianten für die Zubereitung einer spanischen Suppe sind vielfältig und einfallsreich. Oft ist die Suppe ein herzhafter Eintopf, der als einzige Mahlzeit dienen kann, denn er alleine sättigt schon. Ob mit Fleisch, Gemüse oder Hirsefrüchte (Kichererbsen, Linsen, Bohnen): Kanarische Suppen werden immer mit verschiedenen Fleisch- und Gemüseeinlagen zubereitet und schmecken hervorragend.



Deutschland sticht definitiv hervor, wenn man sich die Vielfalt an Suppen ansieht: ob mit Gemüse, Fleisch, Würstchen oder Fisch - die Palette ist so groß, dass man jeden Tag des Jahres eine andere Suppe essen könnte. Die Suppen werden entweder als Vorspeise oder Hauptgericht gegessen. Jede Region bietet ihre eigene Spezialität. Auch Milch spielt in vielen Suppen eine tragende Rolle. Übrigens ist der Samstag der Suppentag der Deutschen: An diesem Tag essen laut dem Deutschen Suppeninstitut rund 80 Prozent der Verbraucher eine Suppe oder einen Eintopf.

Fleischsuppe

von Estzter Eles empfohlen

Zutaten

1 kg Suppenfleisch vom Rind oder Schwein
Suppengrün (Lauch, Sellerie, Karotten, Petersilie,
Liebstöckel)
1 Zwiebel(n), halbiert
5 Körner Pfeffer,
1 Nelke(n)
2 Lorbeerblätter
5 Körner Koriander
2 - 3 Zehen Knoblauch



Zubereitung

Das Fleisch soll in einen Topf gelegt werden, und die geschälten Gemüse werden dazugegeben. Alles mit Wasser bedecken und alle Gewürze zugeben. Das Fleisch sollte knapp bedeckt sein. Zuerst aufkochen, dann bei kleiner Stufe bedeckt etwa 90 - 120 Min. kochen lassen. Das gibt eine prima Fleischbrühe, die man universell einsetzen kann.

In Ungarn serviert man die Brühe mit Nudeln, das gekochte Fleisch serviert man getrennt, meistens mit Meerrettich. Die Gemüse kann man mitessen.



Schwierigkeitsgrad: Mittel

Tipp: Oft wird die Suppe mit so genannten „Schneckennudeln“, die man mit der Nudelutensilie (siehe Bild) herstellt, gegessen.



Echte Gulaschsuppe

von Szabolcs Jakab empfohlen

Zutaten

12 Zwiebeln
1000 g Rindfleisch (oder Schwein)
100 g Schweineschmalz
1 EL Paprikapulver, scharf, dann 3 Essl. süß
2 EL Paprikapulver, edelsüß
1 TL Kümmel, zerstoßen
1/2 TL Majoran, gerieben
1 TL Salz
2 Kartoffel(n), geschält und gewürfelt
2 Paprikaschote(n), enthäutet, in Streifen geschnitten
4 Tomate(n), geschält und gewürfelt
3 Zehe/n Knoblauch, gepresst
100 ml Rotwein (beliebig)
Karotten, Petersilien nach Geschmack, alles geblattet, aufgeschnitten



Zubereitung

Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Das Fleisch in kleine Würfel schneiden und dabei alle Sehnen und Häutchen entfernen. Das Schmalz im Topf zerlassen und die Zwiebelwürfel darin von allen Seiten goldbraun anbraten. Die Fleischwürfel zugeben und 5 Min. unter ständigem Wenden im Fett rösten.

Das Paprikapulver, Kümmel, Majoran und das Salz zugeben, mit Wasser auffüllen. Wenn man will, kann man jetzt auch Rotwein zugießen. Alles eine Std. zugedeckt bei milder Hitze garen. Paprika, Tomatenwürfel und die Karotten zugeben, und noch weitere 25 Minuten kochen lassen. Wenn alles schon fast weich ist, auch die Kartoffeln hinzugeben und fertig kochen. Wenn das Wasser zu wenig wird, immer ersetzen.

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Tipp: Mit Nockerln (siehe Seite 63) servieren, typisch ungarisch.



In der traditionellen ungarischen Küche kommen die ätherischen Öle aus der Zwiebel in das Schweinefett. Man muss das Paprikapulver, den Pfeffer, Kümmel und Salz zu den in dem Fett gebratenen Zwiebeln geben, damit die Farbe und der Geschmack der Paprika erhalten werden, und wir diese so genießen können. Die Zubereitung des Gulasch hat eine eigene Technologie: Dunst in einem kurzen Saft, so bekommt die Speise einen eigenen Geschmack und einen hohen Genusswert.

Bohnengulasch-Suppe

von Lilla Radvánszki empfohlen

Zutaten für 4 Personen

480 g Rindfleisch
100 g Karotten
80 g Petersilie
50 g Sellerie
80 g Tomate
80 g grüner Paprika
20 g Fett
100 g Zwiebeln
200 g Bohnen / 2 Stunden lang in warmem Wasser lassen
2 Knoblauchzehen
2 g Salz
3 g Paprikapulver
1 g Pfeffer
0,5 g Kümmel

Für den Teig

120 g Mehl
1 g Salz
1 Ei

Zubereitung

Die Bohnen werden zwei Stunden lang vor dem Kochen in warmem Wasser liegen gelassen. Fett in einem Topf erhitzen und mit kleingeschnittenen Zwiebeln und Knoblauch braten, bis das Gemüse glasig wird. Dann Paprikapulver, Kümmel, Pfeffer, Salz und Lorbeerblatt dazugeben und umrühren. So bekommen wir die echte ungarische Gulaschbasis.

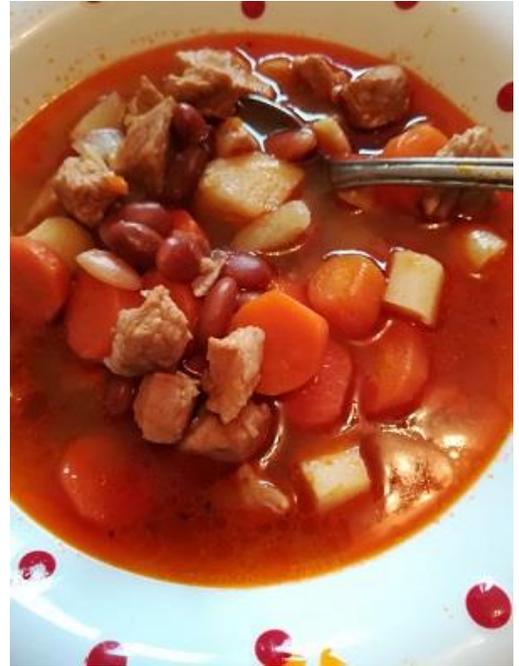
Fleisch in Würfel schneiden und braten, bis es weiß wird. Ein wenig Wasser dazugeben, alles abdecken und kochen, bis es halbfertig ist. (nicht roh, aber auch nicht ganz weich). Bohnen darunter gießen, ganze Tomate, Paprika, die in winzige Stücke geschnittene Petersilie, Sellerie und Karotten dazugeben. Alles mit etwa zwei Liter Wasser aufgießen und abgedeckt fast fertig kochen.

Inzwischen aus dem Ei, dem Mehl und Salz einen harten Prisensteig kneten. Dann zupfen wir mit der Hand kleine Nudeln in die Suppe.

Zum Ende ganze Tomate und Paprika aus der Suppe nehmen und alles mit frisch gehackter Petersilie servieren.

Schwierigkeitsgrad: zeitaufwendig

Tipp: 2 - 3 Stunden ruhen lassen. Dann schmeckt es am Besten.



Zucchini-creme

von Faina Mederos empfohlen

Zutaten

1 kg Zucchini
Salz, Pfeffer (weiß)
Muskatnuss, frisch
2 Ecken milden Schmelzkäse
100 ml Sahne
Crème Fraiche



Zubereitung

Nach dem Schälen und Schneiden der Zucchini werden sie 15 Minuten in 1L Wasser gekocht. Etwa die Hälfte des Gemüsesuds muss man separat aufbewahren. Das gekochte Gemüse in einem Mixer mit dem Käse pürieren. Etwa die Hälfte des Kochwassers dazu geben, Sahne hinzufügen und noch ca. 10 Minuten aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Tipp: Mit Crème Fraiche servieren.

In Spanien werden eher die hellen Zucchini bevorzugt. Sie werden in Eintöpfen sehr oft verwendet sowie als Omelett.



Salmorejo canario

Kalte kanarische
Tomatensuppe



von Cheeroke Ortega empfohlen

Zutaten

1 kg reife Tomaten
1 Knoblauchzehe
1 Brötchen
40 cl Weißweinessig
100 cl Olivenöl
1 hartgekochtes Ei
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Tomaten, Knoblauchzehe und Brötchen klein machen und mit einem Mixer alles gut pürieren. Das Öl dazu geben und weiter vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Mit zerbröseltem gekochten Ei garnieren und kalt servieren.

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Tipp: Wenn es feiner sein soll, mit einem Schuss Sahne oder Crème Fraiche verfeinern.

Knoblauchsuppe deutscher Art

von Isabel Potrykus empfohlen

Zutaten

1 Knolle Knoblauch
400 ml Gemüsebrühe oder Hühnerbrühe
400 ml Wein, weiß
400 ml Sahne
3 Kartoffeln
3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
Crème Fraiche



Zubereitung

Knoblauch zerkleinern und mit Öl anschwitzen. Nicht braun werden lassen, da der Knoblauch sonst bitter wird. Mit Brühe abschrecken, Wein und Sahne hinzugeben und ca. 90 min. köcheln lassen. Nebenbei Kartoffeln kochen und häuten. Sie werden später benutzt, um die Suppe einzudicken.

Nach 90 Minuten die Suppe pürieren und nach und nach Kartoffeln reinhäckseln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit etwas Crème Fraiche servieren.

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Tipp: Erwachsene können ein Glas Weißwein dazu trinken! Köstlich!



Hochzeitssuppe

von Frau Löwe-López empfohlen

Zutaten

4 Hähnchenkeulen
400 g Hackfleisch (gemischt, Schwein, Rind)
1 Bund Suppengemüse (2 Möhren, Sellerie, Blumenkohl, Petersilie)
2 Stangen Lauch
2 TL Salz + Salz zum Würzen und Abschmecken
weißer Pfeffer, 3 schwarze Pfefferkörner
200 g Eierstich (Alternative 2 Eier)
1 Glas Spargelspitzen (ca. 400 g)
Suppennudeln (Sternchen oder Buchstaben)
Fett



Zubereitung

Hähnchenfleisch waschen. Zwei Liter Wasser, Suppenfleisch, zwei Teelöffel Salz und Pfefferkörner in einen Topf geben, aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze mit leicht geöffnetem Topfdeckel ca. 45 Minuten garen lassen. Das Fleisch entnehmen, Knochen entfernen, klein schneiden, Brühe sieben und mit dem Fleisch wieder in den Topf geben. Suppengemüse klein schneiden und dazugeben.

Hackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Kleine Kugeln formen und in Fett anbraten. Zwiebeln schälen und klein hacken. Zu den Kugeln geben und kurz braten und alles in die Suppe geben. Alles zusammen weitere zehn Minuten kochen lassen. Lauch klein schneiden, waschen, zu der Suppe geben. Falls nötig Wasser dazugeben und weitere zehn Minuten kochen lassen. Spargel (ca. drei cm große Stücke) und Eierstich klein schneiden und hinzugeben. Suppennudeln dazugeben und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fünf Minuten kochen lassen. Inzwischen Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Suppe mit Petersilie bestreut servieren.

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Tipp: Kommt gut zu Mitternacht nach einer anstrengenden Party.

Letscho

von Fanni Eles empfohlen

Zutaten

3 Zwiebeln
1 kg Paprikaschoten
3 Tomaten
1 EL Paprikapulver
Fett, Salz, Pfeffer
2 - 3 Eier



Zubereitung

Die Zwiebeln klein schneiden und im Fett anbraten. Die klein geschnittenen Paprikaschoten und Tomaten werden dazugegeben. Mit Pfeffer und Paprikapulver würzen und ca. eine Stunde dünsten lassen. Zum Schluss zwei rohe Eier dazugeben und zwei Minuten kochen lassen. Nach Geschmack kann man auch klein geschnittene Würstchen am Ende dazugeben und damit fertig kochen.



Eine typische Kombination in der Roma-Küche ist Letscho mit Hühner-schenkeln. Das Fleisch enthäuten und in Fett gut anbraten / knusprig anbraten und zu den Lescho geben. 15 Minuten kochen lassen.

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Tipp: Dazu „Vakaro“ (Teig aus der Roma-Küche). Genial!!



Letscho (Lacsáú auf Roma) ist ein traditionelles Gericht aus der Roma Küche. Die Roma benutzen zu der Essensvorbereitung sehr viele Gewürze und geben keine Menge an. Die Speisen werden traditionell in selbst gemachten Töpfen zubereitet. Wir haben uns erlaubt, ungefähre Mengen anzugeben, damit man die Rezepte nachkochen kann.

Die Speisen werden in der Roma-Küche traditionell in selbst gemachten Töpfen zubereitet.



Fotos Quelle: „ Stiftung „Zusammen helfen wir einander“

Die Stiftung „Zusammen helfen wir einander“ hat ihr..in und existiert seit 2016 mit dem Ziel, die Roma als Minderheit zu fördern. Es geht sowohl darum, die Roma zu unterstützen als auch Kultur und Traditionen der Roma zu pflegen und zu bewahren sowie dazu beizutragen, die Benachteiligung der Roma abzubauen.

Topfbohnen

von Vivian Klosowski empfohlen

Zutaten

etwa 300 g verschiedene Bohnen aus der Dose [Wasser aufbewahren]
Gewürzmischung
2 Zwiebeln
2 EL pflanzliches Öl
200 g beliebige Wurst
1 Knoblauchzehe



Zubereitung

Bohnen kurz in einem Topf erwärmen. Die Wurst in kleine Scheiben schneiden und anbraten. Bohnen dazugeben. Zwiebel glasig anschwitzen, mit Mehl bestäuben, kurz mitbraten, dann mit passierten Tomaten löschen. Gebt die Zwiebel-Tomatensauce nun zu der Bohnenmischung. Rührt gut um und gebt die restlichen passierten Tomaten hinzu. Aufkochen und einige Minuten köcheln lassen. Am Ende könnt ihr die Topfbohnen mit einer Gewürzmischung abschmecken, Knoblauch hinzugeben und sie anschließend mit Brötchen servieren.

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Tipp: dieses Gericht aus Polen schmeckt fantastisch mit etwas Crème Fraiche und Chilipulver.



Timtimo aus Eritrea

Linsengericht

von Hewan A. empfohlen

Zutaten

450 g Linsen
3 Zwiebeln
3 Tomaten
3 Zucchini
3 Dosen Tomaten in Stücken
750 ml Gemüsebrühe
60 ml Sonnenblumenöl
Fenchelsamen, Kreuzkümmel
Rosmarin, Thymian, Kurkuma
Zimtblüten, Nelke, Kardamom
Langpfeffer (Pipalli)
Muskatnuss
Salz



Zubereitung

Das Öl in einen Topf geben und erhitzen. Das Gewürzfeuerwerk hinzugeben und anrösten. Jetzt das gewürfelte Gemüse hinzugeben und nach ein paar Minuten die Linsen. Dann die Gemüsebrühe und die Dosentomaten hinzugeben. Alles gut verrühren und etwa 30 Minuten köcheln lassen.

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Tipp: Mit Injera (afrikanischer Sauerteig-Pfannkuchen) servieren.

2016 kamen ca. 14.000 Flüchtlinge aus Eritrea nach Europa. Junge Menschen verlassen Eritrea, weil sie in der Diktatur keine Perspektive haben. In ihrem Land werden sie zum Militärdienst oder lebenslanger Zwangsarbeit verpflichtet. Das Land ist, so sagen die Geflüchteten, ein „großes Gefängnis“. Der Staat Eritrea ist erst 25 Jahre alt und hat sich von Äthiopien abgespalten.

Hewan Abera (rechts) ist 2014 geflohen und bei der Flucht mit dem Boot über das Mittelmeer fast ertrunken. Ihr Mann (links) ist schon ein halbes Jahr früher geflüchtet. Die beiden haben sich in Deutschland wieder getroffen.



Borschtsch

von Anastasia Reger empfohlen

Zutaten

500 g Rote Beete
1 Stange Porree
3 Möhren
500 g Weißkohl
500 g Kartoffeln
1 Zwiebel
2 EL
Öl
2 EL Balsamico
1 1/2 Gemüsebrühe
1/2 Dill
1 Becher Schmand/Saure Sahne
etwas Zucker
Salz Pfeffer



Zubereitung

Gemüse schälen, putzen und schneiden: Rote Beete in Stifte, Porree in Ringe, Möhren in Scheiben, Weißkohl in Streifen, Kartoffeln in Würfel, Zwiebeln hacken. Die Zwiebeln, Kohl, Rote Beete und Kartoffeln im Öl anbraten, mit der Brühe ablöschen und aufkochen lassen. Mit dem Topf zudecken und etwas köcheln lassen, anschließend Möhren und Porree hinzufügen und weitere zehn Min. köcheln lassen. Mit den restlichen Zutaten abschmecken. Die Suppe heiß servieren und mit einem Klecks Schmand und gehacktem Dill anrichten.

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Tipp: Crème Fraiche dazu geben.

Borschtsch (russisch: борщ) stammt ursprünglich aus der Ukraine, gibt es aber auch in anderen slawischen Ländern wie Polen, Litauen etc. Es zählt aber in Russland zu den beliebtesten Gerichten und wird dort sehr gerne gegessen. Die traditionelle Variante wird mit Rindfleisch zubereitet, diese Version ist aber vegetarisch und viel einfacher zuzubereiten.

Vakaro

von Gábor Gillig empfohlen

„*Vakaró*“ (Teig)

Zutaten

1 kg Mehl

Salz

2 Päckchen Backpulver,

Wasser – so viel, dass es das Mehl aufnimmt und der Teig noch weich und leicht bleibt.



Zubereitung

Die Zutaten werden in einer Schüssel zusammengemischt und verknetet, bis ein glatter, leichter Teig entstanden ist. Man muss ihn ca. 20 Minuten ruhen lassen.

Danach formen wir ½ cm dicke flache Platten, deren zwei flache Seiten wir auf dem Herd oder auf einer Eisenplatte backen. (Ein Pizzablech geht auch.) Diese Speise kann bereits so gegessen werden. Das Gericht wird anstelle von Brot gegessen und ist günstig.

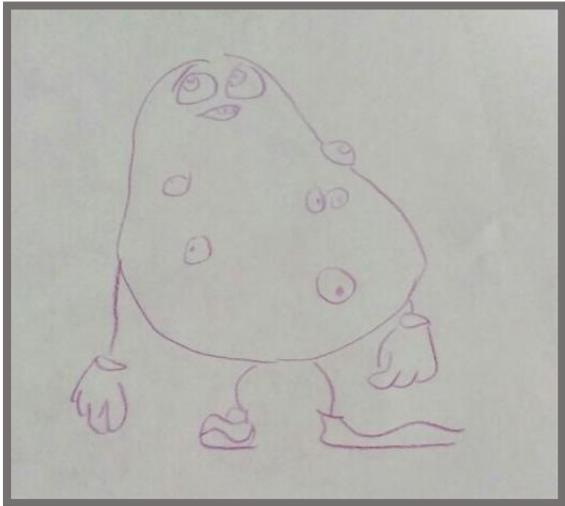


Schwierigkeitsgrad: Mittel

Tipp: Mit Olivenöl und Salz bestreichen.



Traditionell wird Vakaro in einem speziellen Ofen (siehe Foto oben) frittiert /gebacken. Der Teig wird in Öl oder sogar besser in Fett oder Schmalz frittiert. Früher war sie eine Art Brot und wurde in der Asche gebacken und oft gebrannt. Dann musste man beide Seiten abschaben (abschaben auf Ungarisch ist *levakar*, *vakar*), so bekam diese Speise den Namen „*Vakaró*“.



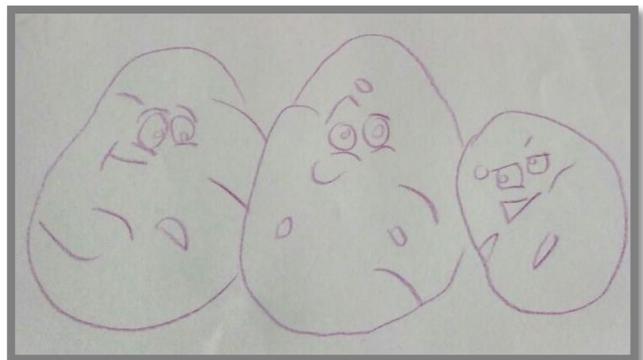
Die vielfältige Kartoffel

Anfangs diente die Kartoffel im 19. Jahrhundert als "Armen-Nahrung", mittlerweile ist sie kaum zu ersetzen.

Mit fast 60 Kilogramm Verzehr pro Person im Jahr ist Deutschland einer der größten Konsumenten in Europa. Die Vielfältigkeit der Zubereitung ist groß: als Beilage, zum Beispiel als Püree mit Soße oder als frittierte Pommes, als Kartoffelgratin, mit Käse überbacken, oder als Ofenkartoffel in Alufolie mit Kräuterquark.

Die wohl einfachste Variante ist jedoch der übliche Kartoffelsalat. Kartoffeln, Speckwürfel und einzelne Gewürze werden zusammengemischt und dies kann dann anschließend verzerrt werden.

Auf den Kanaren gibt es Beweise des Konsums der Kartoffel seit etwa 1560. Die Kanarischen Inseln sind das Bundesland Spaniens, in dem im Vergleich am meisten Kartoffeln konsumiert werden.



In Ungarn werden Kartoffeln auch seit dem 18. Jahrhundert verwendet und verbreitet. Der Konsum ist ganz breit und bunt, die Zubereitung sehr vielfältig. Sie werden gebraten, gekocht, als Püree oder als Salat oder als Knödel sowie als Kartoffel-Langosch serviert.

Lieblings- Reibekuchen

von Yannic M. und Isabel P. empfohlen

Zutaten

12 große Kartoffeln
3 Zwiebeln
8 EL Mehl
2 Eier
Salz, Pfeffer, Öl

Zubereitung

Kartoffeln auf der großen Reibe reiben, mit viel Salz und wenig Pfeffer würzen. Danach werden Eier und gewürfelte Zwiebeln dazugegeben. Die Masse mit so viel Mehl bestäuben, dass die Kartoffelmasse bedeckt ist. Alles ordentlich miteinander verrühren.

Portionsweise Reibekuchen ausbacken (müssen in Öl schwimmen), auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Schwierigkeitsgrad: Simpel

Tipp: Dazu Apfelmus. Köstlich!



Reibekuchen werden oft auf der Kirmes und auf den Weihnachtsmärkten angeboten. Je nach Region werden sie unterschiedlich zubereitet. Während im Bergischen Land und im Rheinland der Reibekuchen in ein mit Butter bestrichenes Roggenbrot gelegt wird und als Beilage rote Bete oder Apfelpüree gegessen wird, dient in Bayern Sauerkraut als Beilage. Weit verbreitet ist er jedoch mit Apfelmus oder Zucker.



Omas Lieblingskartoffelsalat

von Maximilian Wlodarkiewicz empfohlen

Zutaten

1 kg Kartoffeln
1 Zwiebel
500 g Speckwürfel
6 EL Essig
6 EL Olivenöl
½ Tasse Gemüsebrühe
Frühlingszwiebeln
Salz
Pfeffer
1 Prise Zucker



Zubereitung

Kartoffeln im Backofen backen (oder kochen) und kalt werden lassen. Haut abziehen. In Scheiben schneiden. Abkühlen lassen. Die Brühe übergießen und gut miteinander verrühren, Zwiebel und Knoblauch schneiden und mit dem Speck in etwas Öl glasig braten und zu den Kartoffeln hinzufügen.

Frühlingszwiebel klein schneiden und dazu geben. Zum Schluss die Prise Zucker dazu geben und gut vermischen.

Mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und Essig abschmecken.

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Tipp: Etwas Senf gibt den besonderen Akzent!

Paprika-Kartoffeln

von Anna Faragó empfohlen

Zutaten

6 - 8 Kartoffeln
2 Köpfe Zwiebeln
3 Paar Würstchen
Spannenlange Wurst
Salz
Pfeffer
Paprikapulver
Öl / Schweinefett

Zubereitung

Die Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Ein wenig Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und spannenlange Wurst dazugeben, alles anbraten. Wir geben 2 Holzlöffel Paprikapulver dazu, und verrühren es gut. Dann kommen die geschnittenen Kartoffeln hinzu. Wir gießen alles mit so viel Wasser auf, dass die Kartoffeln eben bedeckt werden. Wir salzen und pfeffern alles (Speisewürze geht auch). Alles kochen, bis die Kartoffeln fast fertig sind. Dann häuten wir die Würstchen und geben sie dazu. Wir kochen alles, bis die Masse weich ist. Das Gericht mit frischem Brot und sauren Gurken servieren.

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Tipp: Die Paprika-Kartoffeln kennt jeder in Ungarn. Es gibt Menschen, die sie mit Wurst verzehren, und es gibt andere, die sie mit Würstchen zubereiten. Manche mit beiden. Probiere alle Varianten aus!



Salz-Schrumpel-Kartoffeln mit Mojo picón

von Juanfra Mederos empfohlen

Zutaten

- 1 große rote Paprikaschote
 - 4 Knoblauchzehen
 - 1 TL Kümmel
 - 1 Chilischote
 - 1 TL Paprikapulver (süß, scharf)
 - 1 Scheibe Weißbrot
 - 1 TL gemahlene Mandeln
 - 2 EL Tomatensauce (passierte Tomaten)
 - 200 ml Olivenöl
 - 5 EL Rotwein-Essig
 - 1 kg kleine Kartoffeln (z.B. Spargelkartoffeln)
 - 1 Biozitrone
- Meersalz, grob für die Sauce, 2 EL für die Kartoffeln, Salz, fein



Zubereitung

Kümmel mit Salz zerreiben. Chilischote und Knoblauch dazu geben und weiter zerreiben. Paprikapulver hinzufügen und gut mischen. Alles zusammen mit den kleingeschnitten Paprikaschoten, dem Brot und Tomaten in den Mixer geben und pürieren. Das Öl langsam dazu geben und auf kleiner Stufe mixen. Zum Schluss den Essig dazugeben und weiter mischen. Mindestens 3 Stunden im Kühlschrank kühlen lassen. Wenn nötig nachsalzen. Die Kartoffeln gut waschen und ungeschält in Salzwasser geben, mit den Zitronen (in 2 Hälften geschnitten) kochen lassen. Nach ca. 15 Minuten 2/3 des Wassers abgießen und weitere 5 Minuten kochen lassen, bis die Kartoffeln etwas weiß und schrumpelig aussehen. Wasser ganz abgießen, etwas feines Salz dazu geben und Kartoffeln im Topf hin- und her bewegen bis sie vom Salz weiß werden.

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Tipp: In einem geschlossenen Glas im Kühlschrank halten die Kartoffeln bis zu 2 Wochen. Passt hervorragend zu gebratenem Fisch (vor allem Thunfisch) oder einfach zum Fleisch in der Grillzeit.

Avocado - Mojo



- 1 große Avocado
- ½ kleine grüne Paprikaschote
- 4 Knoblauchzehen
- 1 TL Kümmel
- 1 TL Zitronensaft
- 6 EL Weinessig
- 100 - 150 ml Olivenöl
- Eine Prise Salz

Zubereitung

Avocado schälen, klein schneiden und mit Zitronensaft pürieren. Paprika klein schneiden und zu der Avocadomasse geben. Zusammen mit dem Rest der Zutaten zu einer Art Mayonnaise rühren, bis es cremig wird. Nach Bedarf salzen.

Cilantro - Mojo



- 1 Bund frischen Koriander
- 1 kleine grüne Paprikaschote
- 4 Knoblauchzehen
- 1 TL Kümmel
- 4 EL Weinessig
- 150 ml Olivenöl
- Eine Prise Salz

Zubereitung

Koriander putzen und klein schneiden und alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einer Art Mayonnaise rühren, bis es cremig wird. Nach Bedarf salzen. In einem geschlossenen Behälter hält sich die Speise bis zu 3 Wochen im Kühlschrank.

Käse - Mojo



- 150 g Schafskäse
- 1 rote Paprika
- 1 TL Paprikapulver
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Weinessig
- 100 ml Olivenöl
- 1 TL Salz (grob)

Zubereitung

Den Knoblauch schälen, grob zerkleinern und in ein hohes, schmales und recht großes Gefäß geben. Paprika klein schneiden, hinzufügen. Mit einem Mixer pürieren. Paprikapulver, Weinessig, klein geschnittenen Käse und Salz dazu geben. Das Öl nach und nach dazu geben (als würde man eine Mayonnaise zubereiten). Im Kühlschrank mindestens 2 Stunden abkühlen lassen.

Ensalada rusa

Kartoffelsalat

von Francisco Vera empfohlen

Zutaten

300 g Kartoffeln
3 Möhren
200 g grüne Bohnen
3 Eier (gekocht)
1 rote Paprikaschote
1 kleine Zwiebel
200 g gefüllte Oliven
300 g Mayonnaise
1 Dose Thunfisch
Salz



Zubereitung

Kartoffeln schneiden und weich kochen und etwas stampfen, aber nicht pürieren. Möhren und grüne Bohnen klein schneiden und kochen. Kurz erkalten lassen. Paprikaschote, Zwiebel, Oliven und 2 gekochte Eier klein schneiden und dazu geben. Das Öl von dem Thunfisch abtropfen lassen. Zu der Kartoffelmase dazu geben. Mit Mayonnaise gut mischen und mit Ei und Oliven garnieren.

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Tipp: Kommt immer gut beim Grillen an!



Tortilla española

von Esteban Álvarez empfohlen

Zutaten

8 große Kartoffeln
1 - 2 Zwiebeln
Öl zum Braten
8 Eier
Salz



Zubereitung

Die Kartoffeln und die Zwiebel schälen, in kleine Stücke oder Scheiben schneiden und salzen. Reichlich Öl in einer tiefen Pfanne erwärmen. Die Kartoffeln und die Zwiebel darin braten, bis sie weich sind (sie dürfen nicht braun werden). Die Eier mit Salz verquirlen, dann gut mit den Kartoffeln mischen. Das Öl bis auf einen kleinen Rest in die Pfanne geben, den Tortilla-Teig hineingeben, glatt streichen und von beiden Seiten gut anbraten, bis er gar ist.

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Tipp: Auch kombinierbar mit Knoblauch oder Gemüse (Zucchini, Paprika).



Kartoffelknödel

von Friederike Brinkpeter empfohlen

Zutaten

500 g Kartoffeln

100 g Stärke

1 Eigelb

1 EL Butter

Salz

Muskat

Zubereitung

Kartoffeln, schälen, klein schneiden und garen.

Etwas abkühlen lassen und durch die Presse drücken. Mit Salz, Butter und Muskat würzen.

Eigelb und Stärke unterarbeiten.

Mit bemehlten oder feuchten Händen kleine oder große Klöße formen. Einen Probekloß in

siedendem Wasser garen, um zu sehen, ob er hält. Gegebenenfalls noch etwas Stärke hinzufügen, sollte der Kloß zu weich sein. Hält der Probekloß, können die restlichen Klöße gegart werden. Die Garzeit variiert von 15 bis 20 Minuten.



Schwierigkeitsgrad: Mittel

Tipp: Man kann die Klöße auch mit geröstetem und gewürztem Brot (Pfeffer, Salz) oder Backpflaumen füllen, was aber etwas schwieriger ist und nur gut funktioniert, wenn man ein Gefühl hat, ob der Kloßteig die richtige Konsistenz hat.

Brunnenkresse-Eintopf mit Gofio

von Atteneri Justel empfohlen

Zutaten

250 g Brunnenkresse
1 Süßkartoffel, 3 Kartoffeln
2 Möhren, 1 Maiskolben
100 g grüne Bohnen,
200 g weiße Bohnen aus der Dose
1 Zucchini
100 g Speisekürbis
500 g Kalbfleisch
½ Zwiebel, 1 Streifen grüne Paprika, 1 Tomate,
1 Knoblauchzehe
Salz, 1 Prise Safran, Öl
200 g *Gofio* (kanarisches Maismehl)

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und kurz anbraten. Paprika klein schneiden und Tomate würfeln und hinzufügen. Kurz anbraten. Das restliche Gemüse klein schneiden genauso wie das Fleisch. Alles in einem Topf 1 Stunde köcheln lassen. Dann die weißen Bohnen dazu geben, mit Salz und Safran abschmecken und weitere 10 Minuten kochen lassen.

Für das Gofio

1 Tasse Brühe des Eintopfes nehmen und nach und nach das Mehl blanchieren.

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Tipp: In einem Schnellkochtopf braucht der Eintopf nur 20 Minuten.

Die Ernährung der großen Zivilisationen basierte oft auf Getreide. Die Kochkunst der Ureinwohner der Kanaren - los *Guanches* - stellte *Gofio* (Getreidemehl) dar. Auch die Spanier auf dem Festland übernahmen die Technik und setzten das Produkt aus Mais, Gerste, Weizen und Roggen vielseitig ein. Mit der Zeit wurde das *Gofio* ein unablässiges Produkt in der kanarischen Küche, es soll sogar Depressionen und Einsamkeit heilen. Heutzutage bevorzugt man zwar Maismehl, aber *Gofio* ist weiterhin ein wichtiger Bestandteil der Inselgastronomie.



Kohl ist cool

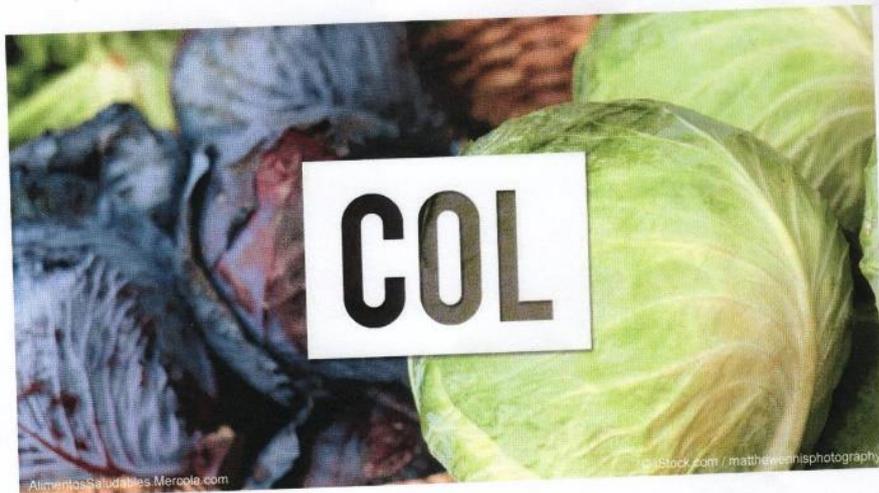
A KÁPOSZTA LESZ GUAY



KOHL IST COOL



LA COL ES GUAY



Der größte Wert von Kohl ist sein hoher Vitamin-C-Inhalt, das erreichen die 40-50 mg/100 g Vitamin C pro Kohl und ist besonders im Winter eine wichtige Vitamin C -Quelle. Er ist günstig und es ist leicht aufzubewahren.

Gefülltes Kraut

Kohlroulade Szabolcser Art

von Rebeka Szilvási empfohlen

Zutaten

1,7 kg Kohl (oder 2 kleinere Köpfe)
2 große Zwiebeln
1 TL Paprikapulver
1000 g Hackfleisch (Schweinskeule)
2 Knoblauchzehen
2 TL Salz
1 TL Speisewürze
100 g Reis
3 EL Öl
1 TL Pfeffer (gemahlen)
200 ml Tomatensaft/passierte Tomaten



Zubereitung

Den Kohl muss man in salzigem Wasser in einem großen Topf dünsten lassen. Die Blätter sollen einzeln abgetrennt werden können. Wir bereiten die Füllung vor. Dazu werden die kleingeschnittenen Zwiebeln in Öl gebraten und mit Paprikapulver bestreut. Das Hackfleisch vermischen wir mit dem Reis, wir gießen die Zwiebeln darüber, würzen mit Salz, Pfeffer, Speisewürze und Knoblauch.

Die Kohlblätter legen wir in die Hand und füllen diese mit der Masse.

Wir rollen sie auf, und die eine Seite drücken wir ein. Auf den Boden eines Topfes legen wir geschnittene, gekochte Krautblätter – nachdem die größeren Blätter abgetrennt sind, kann man die Mitte des Kohlkopfes klein schneiden – und darüber kommen die Kohlrouladen.

Am Ende gießen wir den Tomatensaft hinzu. Alles kochen – zuerst bei großer Hitze, dann nur noch köcheln lassen – bis es gar ist.

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Tipp: Dazu Brot oder saure Sahne servieren!

Apfel-Rotkohl

von Laura Herde empfohlen

Zutaten

1 kg Rotkohl
2 TL Honig
2 Äpfel
50 ml Rotweinessig
1 TL Lebkuchengewürz
Salz
1 Zwiebel
Öl
1 EL Kartoffelstärke



Zubereitung

Rotkohl von den äußeren Blättern und dem Strunk befreien, vierteln oder achteln und mit der Maschine in feine Streifen hobeln.

Rotkohl mit Salz, Honig, Essig, Wein (alternativ Apfelsaft), Gelee und Gewürzen über Nacht abgedeckt im Kühlschrank marinieren lassen.

Zwiebel putzen und in feine Streifen schneiden. Diese in einem großen Topf mit etwas Öl angehen lassen. Äpfel klein schneiden und hinzufügen und kurz anbraten. Rotkohl hinzugeben und bei geschlossenem Deckel und mittlerer Hitze ca. 2 Stunden garen, zwischendurch umrühren.

Die Stärke mit etwas Wasser verrühren und damit den Rotkohl abbinden. Gegebenenfalls noch einmal abschmecken und nach Belieben nachwürzen.

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Tipp: Dazu Brot oder saure Sahne servieren!

Belegtes Kraut

von Bianka Liptai empfohlen

Zutaten

1 kg Sauerkraut
800 g Hackfleisch
200 g geräucherter Speck
3 Köpfe Zwiebel
200 g Reis
1 EL Paprikapulver
Salz
2 TL Pfeffer (gemahlen)
1 große Dose saure Sahne



Zubereitung

Sauerkraut weich kochen, dann in feine Streifen zerkleinern. Die Zwiebeln und den Speck in kleine Stücke schneiden. Wir bereiten gedünsteten Reis so, dass wir ihn in etwas Öl anschwitzen, dann mit Wasser aufgießen und dünsten.

Den Speck braten wir aus, geben das Hackfleisch dazu, würzen alles und dünsten das Ganze. Wasser braucht man nicht, bzw. nur ganz wenig.

Auf das Backblech legen wir die Hälfte des Krautes, darauf den Reis, darauf wiederum kommt das Fleisch, alles mit dem übrigen Kraut abdecken. Mit saurer Sahne braten und im Ofen bei 160 Grad 35 - 40 Minuten lang fertig garen.

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Tipp: Auch mit Käse (überbacken) sehr lecker!



Surf und Turf



Ofenlachs

von Meraly Nieves empfohlen

Zutaten

1 Lachs
500 g Kartoffeln
1 Paprikaschote
1 rote Zwiebel
150 ml Olivenöl
2 Knoblauchzehen
Lorbeerblätter
Thymian
Weißwein
Paprikapulver
Safran



Zubereitung

Kartoffeln waschen, Haut dran lassen und vierteln. Zwiebel in Scheiben schneiden, Paprika in Streifen schneiden, Knoblauch nur schälen, ansonsten ganz lassen. Alle Zutaten auf ein Ofenblech legen. Den Fisch waschen und trocken tupfen. Einige Schnitte in den Fisch schneiden (siehe Bild) und ihn ganz auf die Kartoffeln legen.

Ofen auf 200 Grad aufwärmen. Mit Öl und Gewürze eine Marinade zubereiten und über den Fisch gießen. 45 Minuten bei 180 Grad backen. Mit dem eigenen Saft immer wieder begießen, damit das Gericht saftig wird.

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Tipp: Anstelle von Lachs kann man auch Brasse nehmen.

Hähnchen Sticks

„Paquita“

von Nicolás Alemán empfohlen

Zutaten

250 g Hähnchenfilets / oder Minutensteaks
2 Knoblauchzehen
1 EL frische Petersilie (gehackt)
200 ml Milch
1 - 2 Eier
Salz
Paniermehl
Öl zum frittieren

Zubereitung

Hähnchenfilets waschen, weiße Haut entfernen. Knoblauch klein hacken und mit Petersilie und etwas Salz mischen. Hähnchen darin 4 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Tipp: Mit *Alioli* servieren.



Rinderrouladen

von Carolina Yazdirad empfohlen

Zutaten

2 Rinderrouladen
2 Scheiben geräucherter Bauchspeck
(hauchdünn)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
Senf
1 Schuss Rotwein
1 EL Speisestärke
Salz
Pfeffer
5 EL Öl zum Braten



Zubereitung

Rinderrouladen auf ein Schneidebrett legen, etwas klopfen, dann ausrollen und mit Senf bestreichen. Eine Scheibe Speck drauf legen. Gurken und Zwiebel in Scheiben schneiden und abwechselnd hintereinander auf das dünne Fleisch legen. Am langen Ende beginnen und das Fleisch einrollen, die Längsseiten darüber klappen und vom breiten Ende aus aufrollen.

Mit Rouladenringen feststecken. Die Rouladen von allen Seiten mit Salz und großzügig mit Pfeffer würzen.

3 EL Öl in einem Bräter erhitzen, Rouladen darin rundum anbraten. Klein geschnittene Zwiebel dazugeben und unter ständigem Umrühren goldbraun werden lassen. Klein geschnittenen Knoblauch dazu geben. Mit Pfeffer würzen. Wein dazugeben, kurz aufkochen lassen, 100 ml Wasser dazu gießen, pfeffern.

Immer wieder wenden und einen Schuss Wasser dazu geben. Abschmecken und mit Speisestärke binden – diese zuvor in etwas kaltem Wasser auflösen. Insgesamt sollte man die Rouladen ca. 20 Minuten bei milder Hitze darin ziehen lassen. Die Sauce mit Speisestärke binden.

Schwierigkeitsgrad: Etwas aufwändig

Tipp: Schmorgerichte wie Rouladen schmecken aufgewärmt oft sogar besser. Man kann die Rouladen entspannt am Wochenende zubereiten, nur Saucen sollte man frisch verfeinern. So hat man ohne Stress ein Sonntagsessen in der Woche.

Drei-Paprika-Mandel

Mettbällchen

Albóndigas

von José Carmelo Torres empfohlen

Zutaten

600 g Hackfleisch (Rind und Schwein)
3 kleine Paprikaschoten (grün, gelb, rot)
2 Kleine Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
250 g gehackte Tomaten
2 EL gemahlene Mandeln (weiß)
1 EL Petersilie
Thymian, 1 Lorbeerblatt
Pfeffer
Olivenöl
Mehl
1 Prise Zucker

Hackfleischbällchen

Eine Zwiebel hacken und mit dem Fleisch in einen Bowl geben. Petersilie dazu geben, mit ein wenig Salz und Pfeffer abschmecken, alles gut verkneten und daraus kleine Bällchen formen. Die Bällchen in etwas Olivenöl und im Mehl wenden und von allen Seiten bei mittlerer Hitze soweit anbraten, dass sie nicht mehr auseinanderfallen, herausnehmen und beiseite stellen.

Sauce

Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln, zusammen glasig dünsten. Lorbeerblatt und Thymian zugeben und weitere 2 Min. dünsten, mit Zucker bestreuen, die Tomaten dazugeben und einmal aufkochen lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwa 15 Min. – bzw. so lange, bis die Sauce sämig wird – bei kleiner Flamme köcheln. Die gemahlene Mandeln dazu geben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Lorbeerblatt herausnehmen und die Sauce pürieren. Zum Schluss die Hackfleischbällchen in die Sauce geben und darin gar ziehen lassen. Nach Bedarf mit Salz abschmecken.

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Tipp: 1 Prise Zucker in der Sauce verhindert, dass die Tomaten schnell bitter / sauer werden.



Gulasch mit Nudeln

von Dorina Suket empfohlen

Zutaten

2 kg Schweinefleisch
200 g Speck (geräuchert)
200 g Zwiebeln (klein geschnitten)
50 g Paprikapulver
150 g Tomaten,
150 g Paprikaschoten
Salz
Pfeffer (beliebig)
5 Knoblauchzehen
1 TL Kümmel

Zubereitung

Speck in kleine Würfel schneiden und erhitzen, damit die Schmelze herauskommt. Zwiebeln dazu geben und goldgelb braten. Vom Herd nehmen und Paprikapulver dazu geben. Mit etwas Wasser abgießen und dünsten lassen. So entsteht der charakteristische Gulaschgeschmack. Fleisch in ca. 1 x 1 cm große Stücke würfeln, mit Salz und Pfeffer abschmecken, dünsten lassen. Klein geschnittenen Knoblauch und Kumin dazu geben, in Würfel geschnittene Tomaten und Paprikaschoten dazu geben. Alles kochen lassen, bis es gar ist.

Nockerl-Nudeln:

2 kg Mehl, 8 Eier, 2 dl Öl, 60 g Salz, Wasser- etwa 6 dl. Die Zutaten gut verrühren, bis ein glatter Teig entsteht. Dann im kochenden Wasser mit Nockerl Reißer (siehe Bild) den Teig stückchenweise ins Wasser geben und garen.

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Tipp: Damit der Saft dick genug wird, braucht man halb so viele Zwiebeln wie Fleisch.

Bei dem Verzehr von Nockerl-Nudeln waren die Schüler sich einig: *Der Magen kennt keine Grenzen.*



„Ropa vieja“

Kichererbsengericht

von Mónica Trabadelo empfohlen

Zutaten

½ kg Kichererbsen (Dose)

½ kg Rindfleisch

½ kg Hähnchenfleisch

1 kg Kartoffeln

3 Knoblauchzehen

1 rote Paprikaschote

1 Zwiebel

1 Tomate

1 kleine Tasse Weißwein

1 kleine Tasse Brühe

Paprikapulver, Pfeffer, Thymian, Lorbeerblätter, Nelken, Salz, Öl (Olivenöl, Sonnenblumenöl)
Petersilie



Zubereitung

Kichererbsen abtropfen lassen. Fleisch, Salz und Wasser in einen Topf geben und weich kochen (ca. 1 Stunde).

Fleisch herausholen und in kleine Stücke zerbröckeln. Fleisch in Olivenöl kurz anbraten, bis es etwas knusprig ist. Separat halten. Kichererbsen auch kurz anbraten.

Zwiebel und Paprika klein schneiden und anbraten. Geschälte Tomate und klein geschnittenen Knoblauch hineingeben und weiter braten. Mit Pfeffer und Nelken würzen.

Nach ca. 5 Min. Weißwein, Paprikapulver, Thymian, Lorbeerblätter und Brühe dazugeben, mit Fleisch und Kichererbsen mischen. Weitere 10 Min. bei kleiner Hitze kochen lassen.

Kartoffeln in Würfel schneiden und in reichlich Sonnenblumenöl frittieren. Zu dem Fleisch geben und gleichmäßig mischen. Noch 10 Min. kochen lassen. Mit Petersilie servieren.

Schwierigkeitsgrad: zeitaufwendig

Tipp: Wer mehr Gemüse mag, kann auch Möhren oder grüne Bohnen dazu geben.

Klein schneiden, kurz anbraten und zum Fleisch geben.



Der Konsum dieses kanarischen Gerichtes, *Ropa vieja* (alte Klamotten) hat seinen Ursprung auf dem Festland und entstand eigentlich, um Essensreste aufzubrauchen. Allerdings hat sich dieses Rezept auf den Inseln zu einem Festtags- und Wochenendgericht entwickelt, da seine Zubereitung recht zeitaufwendig ist.



Die
Die

süßeste Seite
süßeste Seite

Europas
Europas

Kokos- Kügelchen

von David Cáceres empfohlen

Zutaten

1 Packung Butterkekse
250 ml Kondensmilch (z.B. Nestle)
Kokos geraspelt



Zubereitung

Kekse zerbröseln und mit der Kondensmilch mischen. Forme Kügelchen, die so groß wie Pralinen sind und bestreue sie mit Kokosraspeln. Dazu am besten die Kokosraspeln in eine kleine, tiefe Schale geben und die Bällchen darin gut wälzen. Abkühlen lassen.

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Tipp: Schmecken köstlich am nächsten Tag!

Mohnrolle/Walnussrolle

von Márk Zachár empfohlen

Zutaten

Teig

- 1 Kg Mehl
- Salz (eine Prise)
- 1 TL Zucker
- 2 Eier
- 50 g Hefe
- 250 g Margarine /Fett
- 100 g saure Sahne
- 1 dl lauwarmes Wasser oder Milch

Füllung

- 300 g gemahlene Nüsse oder gemahlener Mohn
- 1 EL Butter
- 150 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 dl Wasser



Zubereitung

Zum Teig muss man zuerst die Hefe in 1 dl Milch auflösen und mit 1 TL Zucker süßen. Ruhen lassen. Dann alle Zutaten – bis auf Nuss oder Mohn – mit der Hefe zu einer Teigmasse knetend verarbeiten, bis der Teig nicht mehr klebt. Teig an warmer Stelle (z.B. Fußbodenheizung) aufbewahren und gehen lassen (ca. 40 Min.).

In der Zwischenzeit wird die Füllung zubereitet: 300 g gemahlene Nüsse oder 300 g gemahlener Mohn mit dem Zucker und dem Vanillezucker mischen, dann mit der geschmolzenen Butter und 1 dl Wasser aufkochen. Wir bekommen dadurch eine dicke Masse. Wenn der Teig aufgequollen ist, ½ cm dick ausrollen. Dieser Boden wird mit der Nuss- oder Mohnmasse gefüllt und alles zusammengerollt, dazu an einem Ende vorsichtig beginnen. Die Rolle nochmals ruhen und quellen lassen, dann bei 150 Grad anderthalb Stunden lang backen.

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Tipp: Am Ende kann der gefüllte und gebackene Kuchen mit einer zu einer dickflüssigen Masse verarbeiteten Mischung aus Puderzucker, Wasser und Zitronensaft eingestrichen werden.

Oder: Die Rollen können vor dem Backen mit einem gerührten Ei bestrichen werden, damit sie schön braun und glänzend werden.

Roma Küche: Als Süßigkeit essen die Roma gerne Nudeln mit Nüssen oder Mohn.



Rote Grütze mit Vanillesoße



von Lea Wotzko empfohlen

Zutaten

600 g gemischte Beeren, rote Früchte (z.B. Erdbeeren, Sauerkirschen, Johannesbeeren, Himbeeren), entweder Frische oder Tiefgekühlte)

1 ½ Vanilleschote

½ Liter Kirsch- oder Johannisbeersaft

3 EL Speisestärke + 1 TL Speisestärke

6 - 7 EL Zucker

400 ml Milch

2 Eier

1 Becher Sahne

Zubereitung

Die frischen Früchte waschen und putzen. Kirschen entsteinen, große Erdbeeren halbieren oder vierteln. Johannisbeeren von den Rispen zupfen. (Falls es schneller gehen soll, einfach tiefgekühlte Früchte kaufen, die bereits entkernt, gewaschen etc. sind).

½ Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Mark und Schote zusammen mit dem Fruchtsaft in einem Topf aufkochen. Die Stärke mit 3 - 4 EL Wasser verrühren und unter Rühren in den kochenden Fruchtsaft gießen. 2 - 3 Min. kochen lassen, bis die Stärke bindet. Die vorbereiteten Früchte hinzufügen. Die Früchte nur kurz im Sud heiß werden lassen, höchstens 1 - 2 Min. mitkochen – sie sollen weder breiig werden noch zerfallen. Vom Herd nehmen und je nach Geschmack Zucker süßen. Die Grütze abkühlen lassen. Die Vanilleschote erst vor dem Servieren entfernen.

Vanillesoße:

Milch, 3 EL Zucker und das Mark von einer Vanilleschote aufkochen. Zwischenzeitlich die 2 Eier mit dem Handrührgerät kurz aufschlagen. 1 TL Speisestärke und Sahne zugeben und noch einmal kurz durchschlagen. Die Sahne-Eiermischung mit dem Schneebesen in die kochende Milch einrühren und kurz aufkochen lassen.

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Tipp: Einfach probieren! Sehr lecker!!

Spanischer Karamellpudding

von Juanfra Mederos empfohlen

Zutaten

4 Eier

3 EL Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

500 ml Schlagsahne

Für die Karamellsauce

6 Zucker und 4 EL Wasser



Zubereitung

Die Eier mit den Zucker schaumig schlagen, die Sahne hinzufügen und gut mischen.

Wasser mit Zucker auf den Herd (Mittelstufe) setzen und unter ständigem Umrühren zu einer Karamellsauce verarbeiten. Aber Vorsicht: Die Hitze darf nicht zu hoch sein (sonst verbrennt der Zucker sofort) und nicht zu niedrig (sonst schmilzt er nicht) – man muss sich langsam an die richtige Temperatur herantasten.

Die Puddingform mit Karamellsauce ausfüllen und die geschlagene Eiercreme dazugeben. 5 Min. kochen lassen (im Schnellkochtopf) oder 45 Min. im Wasserbad kochen lassen.

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Tipp: Wenn man einen Teil der Sahne durch Milch ersetzt, hat der Pudding weniger Kalorien.



Orange-Mandelkuchen

von Atteneri Justel empfohlen

Zutaten

2 - 3 Bio-Orangen, unbehandelt
50 g Zucker
3 EL Wasser
5 Eier
100 g Zucker
1 Vanillezucker
230 g gemahlene Mandeln
1 TL Backpulver
3 EL Mandelstifte
etwas Puderzucker zum Bestreuen
Paniermehl, etwas Butter für die Backform



Zubereitung

Die Orangen waschen und abtrocknen. Mit einem Zestenreißer die äußere Schale der Orangen abschaben und in einen kleinen Topf geben. Die Orangen schälen und das Fruchtfleisch in kleine Stückchen schneiden. Ebenfalls in den Topf geben und mit 50 g Zucker und dem Wasser bei niedriger Hitze mit geschlossenem Deckel etwa 25 Min. köcheln lassen. Dann den Deckel entfernen und bei mittlerer Hitze nochmals etwa 5 Min. kochen lassen, bis die Flüssigkeit vollständig reduziert ist. Abkühlen lassen und mit einem Pürierstab fein pürieren.



Den Ofen auf 170 °C (Umluft) vorheizen. Den Boden einer Springform (24 cm Durchmesser) mit Butter bestreichen und mit Paniermehl bestäuben, damit sich der Teig nach dem Backen leicht von der Form löst.

Die Eier trennen. Das Eiweiß mit dem Mixer zu steifem Schnee schlagen, dann die Hälfte des restlichen Zuckers (50 g) zugeben und unterschlagen. Das Eigelb mit dem restlichen Zucker und dem Vanillezucker etwa 5 Min. lang schaumig schlagen.

Die Orangenmasse dazugeben und kurz unterschlagen. Die Mandeln und das Backpulver zugeben und vorsichtig unterheben. Den Eischnee ebenfalls unterheben und den Teig in die Form geben. Glatt streichen und mit den Mandelstiften bestreuen.

Im vorgeheizten Ofen etwa 45 - 50 Min. backen. Nach 20 Min. Backzeit mit Alufolie abdecken, damit der Kuchen nicht zu dunkel wird. Der Kuchen sollte nicht zu lange gebacken werden, damit er schön saftig bleibt. Abkühlen und aus der Form nehmen.

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Tipp: Anstelle von Mandelstiften nur mit Puderzucker bestreuen. Schmeckt milder und ist weniger süß.

Drei-Schokoladen-Dessert

von Lara Rodríguez empfohlen

Zutaten

Für den Boden: 1 Packung

Butterkekse

50 g geschmolzene Butter

Für die Füllung

120 g dunkle Schokolade

120 g Vollmilchschokolade

120 g weiße Schokolade

450 ml Sahne

450 ml Vollmilch

3 Pck. Dickmilch aus Schafsmilch

100 g Zucker



Zubereitung

Die Kekse fein zerbröseln und mit der geschmolzenen Butter mischen. Die Mischung in Dessertgläser verteilen und festdrücken. Kühl stellen.

Die Sahne und die Milch mischen. 300 ml der Mischung in einen Topf geben und mit 150 g dunkler Schokolade und 60 g Zucker erwärmen. 1 Päckchen Dickmilch einrühren. Über den Keksboden geben und kühl stellen. Warten, bis die Schicht fest geworden ist.

Nun weitere 300 ml der Sahne-Milch-Mischung, die weiße Schokolade und 40 g Zucker erwärmen, 1 Päckchen Dickmilch einrühren. Mit einer Gabel die dunkle Schicht mit einer Gabel einritzen (damit die Schichten später aneinander haften) und die weiße Schokoladenschicht darüber gießen. Kalt stellen und warten, bis die Schicht fest geworden ist.

Die Milch-Sahne Mischung mit der Vollmilchschokolade erwärmen, 1 Päckchen Dickmilch einrühren. Mit einer Gabel die weiße Schicht wieder einritzen und die Mischung darüber geben. Nun mehrere Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Tipp: Man kann auch eine Springform nehmen und den Dessert als Torte backen! Es hält sich viele Tage lang frisch im Kühlschrank. Diese Torte fehlt niemals auf einem spanischen Geburtstag!



Túró rudi

von Gergő Hurai empfohlen

Zutaten

500 g Quark (gut abgetropft)
5 EL Zucker
3 Beutel Vanillezucker
1 Messerspitze geriebene
Zitronenschale
einige Spritzer Zitronensaft
1 Becher saure Sahne
1 Beutel gemahlene Gelatine
Schokoladenkuvertüre



Zubereitung

Den gut zerdrückten Quark mit dem Becher saure Sahne vermischen (wird cremartig)*, danach die anderen Zutaten unterrühren. Die Gelatine nach Packungsvorschrift zubereiten und lauwarm unter die Quarkmasse rühren. Wenn die Quarkmasse fest geworden ist, fingerdicke Rollen daraus formen und mit der Schokoladenkuvertüre überziehen.

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Tipp: Da der ungarische Quark ziemlich krümelig ist, kann man evtl. auch deutschen Speisequark dazu verwenden, aber man sollte dann die saure Sahne weglassen.



Der Túró Rudi ist eine geschützte Marke, aber es gibt auch die Meinung, dass es sich hier nur um einen Sortennamen handelt. Rúd bedeutet auf deutsch Stange. Man sagt aber, dass der Name „Rudi“-Rudolf, auf den Namen des Enkelkinds von Sándor Klein hinweist. Herr Klein war der Projektant der werbepsychologischen Kampagne von Túró Rudi, und er war Lehrer an der Polytechnischen Hochschule Budapest. Die originell gepunktete Verpackung stammt von 2 ehemaligen Studenten der Kunsthistorischen Hochschule. Der Name sollte zuerst nicht genehmigt werden, wegen einiger pornografischer Assoziationen, aber schließlich konnte er doch verwendet werden. Den Vorfahren des Túró-Rudis hat eine Gruppe auf einer Studienreise in der Sowjetunion 1954 gesehen: dies war eine Süßigkeit als Mischung aus Quarkbutter und Fett, mit Schokolade glasiert. Rund und weich. 1968 wurden in Ungarn, bei der Szabolcs Milchindustrie, die ersten Rudis hergestellt – aber dies war schon die ungarische, modernisierte Rezeptur.

Palatschinken Szabolcser Art

mit Apfel gefüllt
mit Apfel gefüllt

von Tamás Majore empfohlen

Zutaten

4 Eier
0,5 L Milch
0,5 L Mineralwasser
50 g Zucker
0,5 dl Öl,
250 g Mehl
Füllung: 1 kg Apfel, Zimt, 200 g Zucker,
und eine halbe Zitrone,
10 g Vanillinzucker



Zubereitung

Wir rühren alle Zutaten zusammen, dann erhitzen wir sie in einer Pfanne in etwas Öl.
Füllung: Wir schälen und reiben die Äpfel, dann geben wir Zucker und Zimt hinzu und dünsten das Ganze unter ständigem Rühren. Wenn es fertig ist, füllen wir damit die Palatschinken und rollen diese auf. Dann alles mit Puderzucker bestreuen.

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Tipp: Man kann auch mit Schokosauce glasieren.

Ungarische Krapfen

von Nándor Kujbus empfohlen

Zutaten

500 g Mehl
30 g Hefe
1/4 L Milch
4 Eigelb
60 g Zucker
60 g Butter
1 Prise Salz
Etwas Marmelade (Aprikosen)
Puderzucker zum Bestreuen
Fett/Öl zum Frittieren (1 L)



Zubereitung

Aus Mehl, Hefe, Milch, Eigelb, Zucker, Butter und Salz einen Hefeteig herstellen. Den Teig an einem warmen Ort ca. 30 Min. gehen lassen.

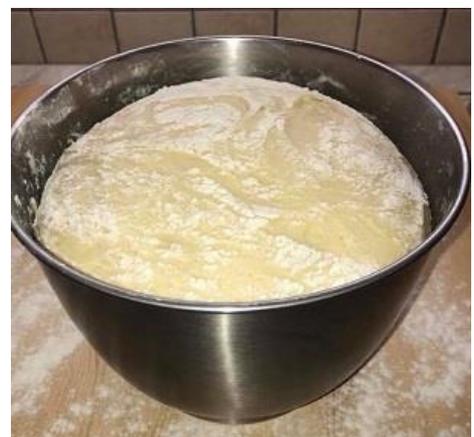
Gleich große Stücke abstechen und diese mit bemehlten Händen zu Bällchen formen. Nochmals ca. 20 Min. gehen lassen.

Frittierfett auf 170°C erhitzen. Die Bällchen von beiden Seiten goldgelb backen. Es ist darauf zu achten, dass die Krapfen auf der Oberseite nicht mit heißem Fett bespritzt werden, da sie sonst nicht so schön aufgehen.

Die Krapfen mit Aprikosenmarmelade servieren und mit Puderzucker bestäuben.

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Tipp: Alles, was wir zur Zubereitung benutzen, sollte Raumtemperatur haben. Wenn das Öl zu heiß ist, wird der Krapfen zu schnell backen, und das Innere bleibt roh.



Dobos-Torte

von Eszter Laboncz-Babicz

Zutaten

Für den Teig

6 Eier
150 g Zucker
150 g Mehl
1 Prise Salz

Für die Creme

250 g Schokolade (Zartbitter)
110 g Puderzucker
6 TL Kaffeepulver, instant
350 g weiche Butter

Für die Glasur

250 g Zucker
1 TL Butter



Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Die Eier trennen. Die Eigelbe mit 2 EL heißem Wasser und 120 g Zucker schaumig schlagen. Das Mehl darüber sieben und unterziehen. Die Eiweiße mit 30 g Zucker und Salz steif schlagen. Den Eischnee unter die Eigelbcreme heben.

Auf einen Bogen Backpapier einen Kreis (Ø 26 cm) zeichnen, das geht prima mit Hilfe des Bodens einer entsprechenden Springform. Das Papier umdrehen und den Kreis mit etwas Biskuitmasse bestreichen und ca. 6 Min. backen. Vom Papier lösen, auf ein Kuchengitter geben und erkalten lassen. Auf diese Weise noch ca. 7 Böden backen.

Für die Creme die Schokolade hacken und über dem heißen Wasserbad schmelzen. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Den Puderzucker sieben. Das Kaffeepulver in 50 ml heißem Wasser auflösen, dann abkühlen lassen. Die Butter schaumig schlagen, nach und nach Schokolade, Puderzucker und den Kaffee zufügen. Von der Creme ca. 4 EL in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen und in den Kühlschrank legen.

Inzwischen 7 Biskuitböden mit Creme bestreichen und aufeinander setzen, als letztes den unterstrichenen Boden auflegen. Für die Glasur Zucker mit Butter in einem kleinen Topf karamellisieren lassen und auf den obersten Boden geben. Mit einem leicht geölten Messer verstreichen. Den Karamell dann sofort in Tortenstücke teilen und fest werden lassen. Die Creme aus dem Spritzbeutel in Rosetten auf die Torte spritzen.

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Tipp: Diese Torte ist ein Klassiker der ungarischen Konditorkunst für zu Hause. Es ist etwas zeitintensiv, aber wenn man sie schmeckt, vergisst man die schwere Arbeit und genießt einfach den zauberhaften Geschmack.

Zserbó

von Dominik Mándrik empfohlen

Zutaten

Teig

850 g Mehl

1/2 TL Backpulver

500 g Butter

125 g Zucker

3 Eier

25 g Hefe

200 - 250 ml lauwarme Milch

Füllung

Aprikosenmarmelade (ca. 400 g)

300 g gemahlene Wahnüsse mit

300 g Zucker gemischt

(600 g Zucker-Nuss gemischt)



Zubereitung

Die Hefe mit ein bisschen Zucker und Milch aufgehen lassen. Dann alles gut miteinander verkneten, die Milch nur langsam nacheinander dazugeben (je nach Mehlbeschaffenheit braucht man 200 - 250 g). Nicht gehen lassen. Den Teig auf 4 Stücke teilen, jedes rundwirken. Ein großes Blech ausbuttern.

Den ersten Teig blechgroß rollen, ins gebutterte Blech legen. Ca. 4 - 5 EL Marmelade verteilen, bis er überall bedeckt ist, dann ein Drittel, also 200 g, vom Wahnuss-Zucker-Gemisch verteilen. Noch 2 x genauso schichten. (Oben auf den 4. Teig kommt nichts mehr drauf.)

Die 4. Teigplatte oben drauflegen. Mit einer Gabel ein paar Mal einstechen.

Dann ca. für 1 Stunde ruhen lassen. Im vorgeheizten Backofen bei 180° ca. 30 Min. Unter-/Oberhitze backen.

Nach dem Auskühlen

1 Tafel Glasierschokolade überm Wasserbad auflösen, 1 EL Kokosöl, oder ganz normales Küchenöl dazugeben (außer Olivenöl ist jedes Öl geeignet). Den Kuchen damit Übergießen, schön glattstreichen. Nach dem Auskühlen schneiden.

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Tipp: Es ist eine echt ungarische, kulinarische Köstlichkeit! Jeder kennt sie, jeder mag sie! Am besten ist sie im Winter zuzubereiten, damit im Sommer der Teig immer etwas weicher wird. Das Originalrezept hat Emil Gerbeaud geträumt, von ihm stammt auch der Name Gerbeaud, was auf ungarisch „zserbó“ ausgesprochen wird.

Gundel-Palatschinken

von Eszter Éles empfohlen

Zutaten

40 g Rosinen, gewaschen, abgetropfte
6 EL Rum
2 Eier
600 ml Milch
255 g Mehl
20 g Orangeat
180 g Walnusskerne
250 g Schlagsahne
230 g Zucker, 1 Prise Zimt
100 ml Mineralwasser
60 g Butterschmalz
100 g Zartbitter Schokolade
1 Päckchen Vanillin-Zucker
3 Eigelb
50 g Kakaopulver
20 - 30 g Öl
1 - 2 TL Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung

Rosinen mit 5 Esslöffel Rum in einer Schüssel einweichen. Eier, 300 ml Milch und 240 g Mehl mit dem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. Orangeat fein hacken. Walnüsse mahlen. 100 g Sahne und 120 g Zucker aufkochen. Rosinen abtropfen lassen und den Rum auffangen. Rosinen, Walnüsse, Orangeat und Zimt hinzufügen, aufkochen und unter Rühren ca. 2 Min. kochen lassen, bis eine streichfähige Masse entsteht.

Mineralwasser in den Pfannkuchenteig rühren. Mit etwas Öl in einer Pfanne backen. Auf eine Hälfte der Palatschinken etwas Nussfüllung streichen, die andere Hälfte darüber klappen und aufrollen. Gefüllte Palatschinken warm stellen.

Schokoladensoße: Schokolade in einem heißen Wasserbad schmelzen. 150 g Schlagsahne schlagen und kühl stellen. 250 ml Milch, 30 g Zucker und Vanillin-Zucker aufkochen. Eigelb und 80 Zucker cremig rühren. Kakao, 15 g Mehl und 50 ml kalte Milch zufügen und unterrühren. Flüssige Schokolade zufügen und unterrühren. Dann unter Rühren die heiße Milch zugießen. Alles in einen Topf geben und unter Rühren erhitzen (nicht kochen lassen), bis die Soße dick wird. Sofort vom Herd nehmen und einige Minuteniterrühren. Geschlagene Sahne unterziehen und zum Schluss die Soße mit dem restlichen Rum abschmecken. Mit der heißen Schokoladensoße auf Tellern anrichten und mit Puderzucker bestäuben.

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Tipp: Nach Belieben mit Minze, Walnusskernen und Orange verzieren und dekorieren.



Himbeer-Joghurt-Torte

von Frau Löwe-López empfohlen

Zutaten

- 1 Wiener Boden hell (daraus 2 von 3 Lagen)
- 6 Blatt weiße Gelatine
- ca. 600 g Naturjoghurt
- 8 EL Zucker
- 1 Päckchen Schlagsahne (200g)
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 500 bis 750 g tiefgekühlte Himbeeren (oder Waldbeeren, oder ...)
- 1 Tortenring



Zubereitung

Gelatine nach Packungsanleitung 5 Min. im Kochtopf quellen lassen, dann bei geringer Wärmezufuhr vorsichtig auflösen. Naturjoghurt und Zucker vermischen.

Sahne und Vanillezucker vermischen und steif schlagen. 3 Esslöffel kalte Joghurtmasse in aufgelöste Gelatine geben und verrühren; anschließend Gelatine in die restliche Joghurtmasse geben und vorsichtig verrühren (von Hand). Steif geschlagene Sahne unter die Joghurtmasse heben.

Tiefgekühlte (evt. angetaute) Früchte unter die Joghurtmasse heben. Eine Lage Wiener Boden auf Tortenplatte legen und den Tortenring umlegen. Die Hälfte der Joghurt-Frucht-Masse auf den Wiener Boden verteilen. Zweite Lage Wiener Boden auf die Joghurt-Frucht-Masse geben und die restliche Joghurt-Frucht-Masse auf die zweite Lage verteilen. Mit Beeren zum Schluss dekorieren.

Torte kühl stellen, bis die Joghurt-Frucht-Masse steif geworden ist (30 – 60 Min.), wenn die Früchte tiefgekühlt verarbeitet wurden.

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Tipp: Diese Torte ist ideal für die Sommerzeit!



Zitronentorte

von Max Wlodarkiewicz empfohlen

Für den Teig

250 g Butter
200 g Zucker
Schale einer Zitrone (nicht behandelt)
Saft einer Zitrone
200 g Mehl
50 g Speisestärke
1,5 TL Backpulver
Prise Salz
4 Eier

Für die Creme

400 g Mascarpone
100 g Puderzucker
250 ml Sahne
1 Päckchen Sahnesteif
1 Päckchen Vanillinzucker
(Erdbeeren, Pistazien und Minze)

Zubereitung

Teig: Die Butter schaumig schlagen, den Zucker hinzugeben und verrühren. Die Zitronenschale und den Zitronensaft in die Butter-Zucker-Mischung geben und noch mal verrühren. Das Mehl, die Speisestärke, das Backpulver und die Prise Salz zusammen vermischen und die Mischung nach und nach abwechselnd mit den Eiern in die Masse verrühren. Anschließend eine Springform mit Backpapier auslegen und die Ränder einfetten. Den Teig in die Springform einfüllen und im Backofen ca. 50 Min. bei 170°C Umluft backen und den Kuchen anschließend abkühlen lassen.

Für die Creme: Mascarpone mit Puderzucker glatt rühren. Sahne mit Sahnesteif und Vanillinzucker steif schlagen und unter die Mascarponecreme rühren.

Den Kuchen nach dem Abkühlen horizontal in zwei Hälften schneiden und zwei Drittel der Creme auf die untere Hälfte verteilen und die obere Hälfte auflegen. Den kompletten Kuchen mit der restlichen Creme außen bestreichen und nach Belieben mit Erdbeeren, Pistazien und Minze verzieren.



Schwierigkeitsgrad: Mittel

Tipp: Einfach köstlich!

Schüler-Kuchenbuffet

Schokokuchen

von Clara Özbey empfohlen

Zutaten

4 Eier
150 g Mehl
200 Zucker
250 g Blockschokolade
100 g Butter
1 Päckchen Vanillezucker
Puderzucker



Zubereitung

Zucker mit Butter schaumig schlagen. Eier nach und nach dazugeben und auf der höchsten Stufe umrühren. Schokolade im Wasserbad schmelzen lassen und zu der Eier-Zucker Masse geben. Alles mit Mehl gut vermischen. 40 - 45 Min. bei 180 Grad (Ober- Unterhitze) backen. Mit Puderzucker bestreuen.

Apfelkuchen

von Efi Dimari empfohlen

Zutaten

3 Eier
250 g Butter
1 Tasse Zucker
1/2 Tasse Milch
1 Päckchen Backpulver und 1 Vanille
Mehl (je nachdem ob Teig zu flüssig weiterzugeben)
zerkleinerte Wallnüsse (nicht unbedingt)
4 - 6 Äpfel (je nach Form)

Zubereitung

Als erstes werden die Eier geschlagen und mit Zucker verrührt. Danach fügt man die Milch und die Butter hinzu und mixt alles. Anschließend werden Backpulver, Vanille und Mehl (so viel, bis Teig nicht zu flüssig geworden ist) beigemischt, und wer möchte, kann auch Wallnüsse benutzen. Bevor man die Teigmasse in die Form gießt, muss die Form mit Butter bestrichen werden (keine flüssige Butter). Zudem wird in der Kuchenform auch noch Mehl hinzugefügt und überall auf der Form verteilt. Die Teigmasse in die Form gießen. Danach schneidet man die Äpfel in Scheiben und verdeckt somit die Oberfläche des Teigs. Als letztes wird Zucker und Zimt über den Teig gestreut. Hinterher wird der Kuchen bei 180 Grad gebacken.



Oma Eddas Marmorkuchen

von Anna-Lena Berger empfohlen

Zutaten

300 g Margarine oder weiche Butter
275 g Zucker
5 Eier (Größe M)
375 g Weizenmehl
4 gestr. TL Backpulver
1 Päckchen Vanillinzucker
1 Flasche Rum-Aroma
etwas Milch
20 g Kakao
Salz



Zubereitung

Margarine oder Butter geschmeidig rühren. Zucker, Vanillezucker, Rum-Aroma und Salz nach und nach so lange unterrühren, bis eine gebundene Masse vorhanden ist. Eier nach und nach unterrühren. Mehl und Backpulver mischen und in den Teig so lange unterrühren, bis der Teig schwer vom Löffel fällt. 2/3 des Teiges in eine vorgefettete Kuchenform geben und mit dem Restteig verrühren. 20 g Kakao und die Milch zugeben, bis der Teig wieder schwer vom Löffel fällt. Den dunklen Teig auf dem hellen verteilen, dann mit einer Gabel spiralförmig durch die Teigschichten ziehen, dadurch entsteht das Marmormuster. Im vorgeheizten Backofen auf 175 - 200°C zwischen 56 - 60 Min. backen. Den abgekühlten Kuchen mit Puderzucker bestäuben.

Pfirsich-Quark Kuchen

Von Lea Wotzko empfohlen

Für den Teig

6 Eier

250 g Mehl

250 g Quark

200 g Butter

1 p. Vanillezucker

1 p. Backpulver

Obst nach Wahl, z.B. Pfirsiche



Zuerst die Eier, Vanillezucker und den Zucker schaumig schlagen. Das Mehl zusammen mit dem Backpulver durch ein Sieb in den Teig geben und langsam unterheben. Danach den Quark und die ausgelassene Butter hinzufügen, bis eine homogene Masse entsteht und diese auf ein Backblech geben. Zum Schluss den Teig mit Obst nach Wahl verzieren und ab in den Backofen (50 - 60 Min. bei 180 Grad).

Bananen-Brot

Zutaten

300 g Bananen

110 g Zucker

320 g Mehl

140 g Milch

15 g Backpulver, etwas Zimt

1 Banane



Zubereitung

Heize den Ofen auf 170 Grad vor.

Zermatsche die möglichst reifen Bananen in einer Schüssel mit einer Gabel, bis du ein dickes Püree ohne große Stückchen bekommst. Füge den Zucker, die Milch und den Zimt hinzu und vermenge alles gut, bis du eine homogene Masse erreichst. Gib das Mehl und das Backpulver nach und nach hinzu, bis du einen glatten Teig bekommst.

Fette einen Brotkasten leicht ein und gib den Teig hinein.

Für das Topping schneide eine Banane in kleine Stückchen und drücke sie leicht in den Teig. Stell die Form für 70 Min. in den Ofen. Alle 10 Min. die Form drehen für eine gleichmäßige Bräunung. Damit die Oberfläche nicht anbrennt, nach 40 Min. den Kuchen mit Alufolie bedecken.

Butterkuchen

Von Carolina Yazdirad empfohlen

Zutaten

3 Ei Öl
0,5 TL Salz
375 g Weizenmehl
200 ml Milch
1 Würfel Hefe/2 Päck. Trockenhefe
4 EL Zucker, 1 Päck. Vanillezucker
1 Ei
Für den Belag:
6 EL Schlagsahne
150 g Zucker
1 TL Zimt
75 g Mandelblättchen
125 g Butter



Zubereitung

Für den Hefeteig das Öl mit Salz und Mehl in eine Schüssel geben. Die lauwarme Milch mit Hefe, Zucker, Vanillezucker und Ei verschlagen und dazugeben. Diese Zutaten zu einem geschmeidigen Hefeteig verkneten. Anschließend ein wenig befeuchten und zugedeckt an warmer Stelle 30 - 50 Min. gehen lassen. Den Teig auf dem Blech ausrollen und erneut 20 - 40 Min. gehen lassen. Den Ofen vorheizen. Für den Belag den Teig zunächst mit der Sahne bepinseln. Anschließend Zucker und Zimt vermengen und dieses auf den Teig streuen. Darauf werden dann die Mandelblättchen verteilt.

Den Teig wieder gehen lassen. Zum Schluss mit der Kuppe des Zeigefingers Vertiefungen eindrücken und Flöckchen der kalten Butter platzieren. Den Kuchen sogleich im Ofen backen (25 - 30 Min. bei 180 Grad).

Käsekuchen

Zutaten

Mürbeteig
200 g Zucker
100 g Mehl
1 Pk. Vanillezucker
100 ml Milch
5 Eier (getrennt)
800 g Magerquark
1 TL fein abgeriebene Limettenschale
3 EL Limettensaft
250 ml Schlagsahne
30 g Speisestärke
1 EL Puderzucker
Salz



Zubereitung

Backofen auf 190 Grad vorheizen. Mürbeteig auf einer mit Mehl bedeckten Fläche ausrollen. Mit einem Rollholz aufrollen und über einer gefetteten Springform wieder abrollen. Den Rand gut andrücken. Im heißen Ofen auf der untersten Schiene 10 - 12 Min. backen.

100 g Zucker, Mehl, Vanillezucker und Milch mit einem Schneebesen verrühren. Das Eigelb, Quark, Limettenschale und -saft nacheinander unterrühren. Sahne unterrühren. Eiweiß und 1 Prise Salz steif schlagen, dann restlichen Zucker und Stärke zugeben und zu einem cremig-festen Eischnee aufschlagen. 1/3 des Eischnees mit einem Schneebesen unter die Quarkmasse rühren, den Rest unterheben.

Ofentemperatur auf 170 Grad reduzieren. Quarkmasse auf den vorgebackenen Boden streichen. Auf der untersten Schiene 20 Min. backen. Kuchen aus dem Ofen nehmen und rundherum im Abstand von ca. 1 cm zum Rand einschneiden. Weitere 30 Min. backen. Dann 10 Min. abkühlen lassen. Aus der Form lösen und mit Puderzucker bestäubt servieren.

Apfel-Pfannekuchen

Von Samuel J. Monzón

Zutaten

250 g Mehl
80 g Zucker
1 Prise Salz
3 Eier
200 ml Milch
100 ml Mineralwasser ohne Kohlensäure
2 Äpfel
Neutrales Öl



Zubereitung

Das Mehl in eine Schüssel sieben, Salz, Zucker, Eier und Milch dazugeben und verrühren. Zum Schluss das Mineralwasser einrühren und beiseite stellen.

Die Äpfel schälen, entkernen, achteln und quer in Scheibchen schneiden. In den Teig rühren. Das Öl erhitzen, eine Kelle Teig hineingeben und goldbraun ausbacken. Den Pfannkuchen wenden, die andere Seite ebenfalls goldbraun backen und warmstellen. Weiter so verfahren, bis der Teig aufgebraucht ist.

Die Pfannkuchen werden je nach Geschmack mit Puderzucker oder einer Zucker-Zimtmischung bestreut.

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Tipp: Dazu Rübennkraut servieren.



Zusammen isst man besser

Das war das Motto der Initiative AKTION NEUE NACHBARN- Flüchtlingshilfe Erzbistum Köln, an der die Erasmus+ Schüler mit Flüchtlingen aus Syrien und in Kooperation mit dem Sozialraum Arbeit Sindorf am 28. April 2018 am Platz der Integration in Kerpen-Sindorf teilgenommen haben. In internationalen Gruppen wurden verschiedenen Wraps zubereitet und an die Besucher ausgegeben, denn Integration geht bekannter Weise am Besten durch den Magen.



Mohanad, Mohammed und Hannah mit Unterstützung einer Mutter, Frau Potrykus (oben) bei der Arbeit



Die Integrationsbeauftragte der Adolph-Kolping-Stadt, Frau Seiche (links) und Frau Löwe-López hatten viel Spaß bei der Aktion

Hier kann man das Video von der Aktion ansehen:

<http://www.aktion-neue-nachbarn.de/blog-detail/Stationen-des-Food-Trucks/>

Und einen Bericht über das Integrationsfest vom regionalen Fernsehsender gibt es hier:

<http://www.bm-tv.de/index.php/kerpen/6652-2-kerpener-integrationsfest>



Wir in Europa - Wraps

Thunfisch-Avocado Wraps

1 Dose Thunfisch (Öl abtropfen lassen)
6 EL Mayonnaise
Zwiebeln, geschnitten in Streifen
Kopfsalat, klein geschnitten
2 EL Mais

1 Avocado, in kleine Stücke geschnitten
Thunfisch mit Mayonnaise vermischen, auf Wraps streichen. Mit Zwiebel, Mais und Avocado füllen.



Falafel - Wraps

5 Falafel, (s. Seite 24), halbiert
1 Tomate
Einige Stücke Gurke
Salat, geschnitten
50 ml Naturjoghurt
2 EL Zitronensaft
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer

Knoblauch pressen und zum Joghurt geben. Mit Zitronensaft vermischen.
Falafel aufs Wraps legen, mit Gemüse befüllen und mit Joghurt-Sauce bestreichen.



Wrap „Kräuter-Fiasko“

Zutaten

„Falsche Guacamole“
Kräuterkäse
Gebratene Pilze
1 Paket Rucola
1 Eisbergsalat
1 Tomate
1 Gurke
1 Becher Joghurt
1 Prise Salz



Zuerst bestreicht man den warmen Wrap mit der „falschen Guacamole“ und bestückt ihn nach Belieben mit den gebratenen Pilzen und dem kleingeschnittenen Salatgemüse. Als nächstes streut man den Kräuterkäse darüber und gibt anschließend noch einen kleinen Klecks Joghurt darauf. Nun kann der Wrap gerollt werden. Wer mag, rieselt am Ende noch eine winzige Prise Salz obendrauf. Fertig ist das „Kräuter-Fiasko“.

„Falsche Guacamole“

2 Avocados
ein paar Blätter Bärlauch
(Alternative: Knoblauch)
ein Schuss Olivenöl
Saft einer Zitrone oder Limette
Salz, Pfeffer

Avocados von Schale und Kern befreien und das Fruchtfleisch mit einer Gabel kleinkneten oder streichfähig pürieren. Feingeschnittenen Bärlauch und einen Schuss Olivenöl hinzugeben und mit dem Saft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Kräuter-Käse

1 Paket Hirtenkäse (Schaf/Kuh/Ziegen)
Zitronenmelisse
Schafgarbe
Petersilie
Schnittlauch
Kresse
Verschiedene Kräuter der Saison

Den Käse kleinbröseln, die gehackten Kräuter dazugeben und gut durcheinandermischen. Mit Kräutern der Saison abschmecken. (Auch möglich sind zum Beispiel jeweils die Blüten und Blätter von Löwenzahn, Gänseblümchen, Minze, Kapuzinerkresse, oder Salbei).

Gebratene Pilze

Zutaten: 3 Handvoll Champignons oder andere Pilze (Austernseitlinge, Steinpilze, Pfifferlinge, etc.), 1 kleine Zwiebel, Petersilie, Schnittlauch, Olivenöl zum Anbraten, Salz, Pfeffer

Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden und in der Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten. Pilze und die gehackten Kräuter hinzugeben. Ein paar Minuten braten bis die Pilze gar sind und mit Salz und Pfeffer abschmecken.





Dieses Projekt wurde auf Kooperation mit der Integrationsklasse der Adolph-KS Hauptschule Kerpen sowie in Mitarbeit mit Flüchtlingsgästen aus dem Irak, Eritrea und Syrien durchgeführt. In Ungarn und Spanien haben Roma und Migranten mitgewirkt.

Wir versichern, dass wir alle Bilder und Zeichnungen selbst gemacht und entworfen haben.

Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung (Mitteilung) trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben



Gefördert durch



Erasmus+
Schulbildung