

JUGEND STÄRKEN im Quartier

-Rezeptbuch-



Gefördert durch:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Bundesministerium
des Innern, für Bau
und Heimat



Zusammen.
Zukunft.
Gestalten.



Vorwort

Das „Kochprojekt“ im Familienzentrum Grieben wurde im Rahmen des Programms „JUGEND STÄRKEN im Quartier“ durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ), das Bundesministerium des Innern, für Bau und Heimat (BMI) und den Europäischen Sozialfonds gefördert.“

1

Unsere Ziele:

- Stärkung des Bewusstseins für gesunde Ernährung und regionale Produkte und des sozialen Miteinanders.
- Einfache und kostengünstige Gerichte kennenlernen.
- Richtiger Umgang mit Küchenwerkzeugen und Nahrungsmitteln.
- Fit werden beim Kochen, für die Zeit in der eigenen Wohnung.
- Wichtige Hygienegrundlagen beim Umgang mit Lebensmitteln.
- Zusammenstellung von Rezepten aus dem häuslichen Umfeld und interessanten Gerichten aus dem Internet.
- Erstellung eines umfangreichen Kochbuchs.

Das fertige Kochbuch ist beim Familienfest des „Haus der Familie Guben e.V.“ für die TeilnehmerInnen erhältlich.

Des Weiteren wird die digitale Version des Kochbuchs auf der Homepage des „Haus der Familie Guben e.V.“ angeboten.

<https://haus-der-familie-guben.de>

Dazu im Menü auf der Homepage

→ Projekte

→ Jugend stärken im Quartier auswählen.

Inhaltsverzeichnis

Deutsche Küche	Seite
Eierragout mit Kartoffeln	5
Tomaten-Omlette mit Mozzarella	6
Puten-Sahne-Gulasch	7
Königsberger Klopse	9
Hähnchenbrustfilet mit Reis	10
Grießbrei	11
Putenschnitzel-Jägerpfanne mit Nudeln	12
DDR Wurstgulasch mit Nudeln	13
Spinat mit Kartoffeln und Eiern	14
Knusprige Chicken Nuggets	15
Hühnernudelsuppe	16
Plinse	17
Karlsbader Schnitten	18
Salat mit gebackenen Bohnen und Leberkäse	19
Frikadelle mit Käse	20
Hackröllchen mit Tomaten-Bulgur	21
Currycauce für Currywurst	22
Reibekuchen-Kartoffelpuffer	23
Polnische Küche	
Jagodzianki - polnische Blaubeerbrötchen	25
Zapiekanki - polnische Wurstspezialität	26
Bigos - polnisches Nationalgericht	27
Polnische Gurkensuppe	28
Piroggen polnischer Art - 3 Varianten	29
Griechische Küche	
Bifteki mit griechischem Tomatenreis	32
Griechischer Bauernsalat	33
Tzatzikiauflauf mit Gyros und Bandnudeln	34
Griechischer Gemüse-Eintopf	35
Paprika-Gyros	36
Griechischer Milchreis	37

Italienische Küche	Seite
Pizzaschnecken	39
Nudel mit Käse-Sahne-Sauce	40
Lasagne	41
Kohlrabi-Lasagne	42
Mozzarella-Hähnchen in Basilikum Sahnesauce	43
Spaghetti in Sardinien-Knoblauch-Sauce mit Rucola	44
Original italienischer Pizzateig	45
Hähnchen mit Gremolata	46
Mediterranes gebackenes Gemüse mit Joghurt-Tomatensauce	47
Tomaten-Mozzarella-Nudeln	49
Aurorasauce mit Krabben, Lachs, Brokkoli und Nudeln	50
Spaghetti Bolognese	51
Arabische Küche	
Arabischer Eintopf mit Quitten	53
Arabisches Hähnchen - 1001 Nacht	54
Arabische Fleischbällchen „Daoud Basha“	55
Arabische Kichererbsen-Spinat-Suppe	56
Arabische-marokkanische Kartoffelpuffer	57
Mexikanische Küche	
Chili con Carne	59
Backrezepte	
Cupcake	61
Pancake + Creme	62
Vanilleschnitte	63
Oma´s Kuchen	64
Quarkbällchen	65
Mürbeteigplätzchen	66
Quarkstolle	67

Deutsche Küche



Eierragout mit Kartoffeln

Was wird benötigt?

- 6 Eier, gekocht
- 1 große Dose Erbsen und Möhren
- 60 g Margarine
- 60 g Mehl
- $\frac{1}{2}$ Liter Milch
- Salz
- Zucker
- Zitronensaft



5

Und so wird's gemacht!

Die Dose Erbsen und Möhren abschütten und den Sud auffangen (sollte ein Viertel Liter sein). Reis abkochen.

Mit dem Mehl und der Margarine eine Mehlschwitze machen. Die Schwitze mit dem Gemüsesud und der Milch ablöschen, kurz aufkochen lassen. Nun die Erbsen und Möhren zugeben. Dann die gekochten Eier klein schneiden und zugeben. Alles mit Salz, Zucker und Zitronensaft abschmecken.

Mit Kartoffel servieren und schmecken lassen ☺

Guten
APPETIT!

Tomaten-Omelette mit Mozzarella

Was wird benötigt für 4 Portionen?

- 8 Eier
- 40 g Parmesan, gerieben
- Salz
- Pfeffer
- 400 g Kirschtomaten
- 250 g Mozzarella (in kleinen Kugeln oder am Stück)
- 20 g Butter oder Margarine
- 1 Bund Basilikum



6

Und so wird's gemacht!

Eier in einer Schüssel aufschlagen. Parmesankäse, Salz und Pfeffer dazugeben und mit dem Schneebesen verquirlen. Tomaten waschen und die Stielansätze entfernen, Tomaten halbieren. Mozzarella abtropfen lassen. Kugeln ganz lassen, Stück in Würfel schneiden. Butter oder Margarine in einer antihafversiegelten Pfanne erhitzen. Eiermasse hineingeben. Tomatenhälften mit der Schnittfläche nach oben auf die Eiermasse legen. Mozzarella dazwischen verteilen. Abgedeckt bei geringer Hitze ca. 5 Minuten garen, bis die Eiermasse gestockt und der Käse zerlaufen ist. Basilikum waschen und trocken tupfen, Blättchen über das Omelette geben. Nach Wunsch mit grobem Pfeffer bestreuen.

Puten-Sahne-Gulasch

Was wird benötigt?

- 500 g Putenbrust
- 1 Dose/n Pfifferlinge, oder entsprechend frische
- 500 g Champignons
- $\frac{1}{4}$ Liter Gemüsebrühe
- $\frac{1}{2}$ Liter Milch
- 1 Becher Sahne
- 2 Zwiebeln
- 2 EL Paprikapulver
- 2 EL Tomatenmark
- 1 rote Paprikaschote
- Cayennepfeffer oder frische oder getrocknete Peperoni
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- Petersilie, getrocknete
- 500 g Bandnudeln
- getrockneter Schnittlauch
- evtl. Crème fraîche



7

Und so wird's gemacht!

Fleisch in Streifen schneiden (nicht zu groß). Pfifferlinge gut abtropfen lassen und Sud auffangen. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln achteln. Paprika putzen und in Streifen schneiden.

Fleisch portionsweise, am besten in einer großen Auflaufform oder einem Bräter, anbraten. Dann beiseitestellen. Dann der Reihe nach, die Zwiebeln, die Pilze und

die Paprika kurz anbraten. Dann das Fleisch mit dem ausgetretenen Saft wieder dazugeben. Mehl über die gesamte Masse sieben, bis die ganze Oberfläche leicht bedeckt ist. Unter Wenden ca. 2 - 3 Min. anschwitzen. Paprikapulver, Salz und etwas Pfeffer und das Tomatenmark dazugeben und alles nochmal gut vermengen. Das Mehl darf nicht mehr zu sehen sein und die Masse sollte pappen; wenn nicht, nochmal Mehl nachgeben. Dann die Gemüsebrühe und Milch dazugeben und gut rühren. Den Herd auf kleinste Stufe schalten und die Sahne und etwas Petersilie dazugeben.

Das Ganze sollte jetzt mindestens 45 Min. leicht köcheln. Ggf. mit dem aufgefangenen Pilz Sud, Brühe oder Wasser nochmal angießen und nicht vor Ablauf der 45 Minuten probieren. Deshalb ist es ein Gulasch und kein Geschnetzeltes. Zum Schluss nach Belieben noch mit den angegebenen Gewürzen abschmecken. Insgesamt sollte das Gulasch eine gute Stunde Zeit bekommen, damit alles gut durchzieht und sich die Flüssigkeit reduzieren kann, ohne weitere Bindemittel dazu zu geben.

Dazu passen Bandnudeln hervorragend. Ich schwenke diese zum Schluss in etwas Butter. Mein Tipp: gebt ein paar Schnittlauchröllchen dazu. Gibt meiner Meinung nach noch besonderen Pfiff. Mit Petersilie ist es auch lecker.

Das Ganze hat es zwar kalorienmäßig in sich, schmeckt aber sündhaft gut. Wer mag, kann noch etwas Creme fraiche dazu geben, schmeckt dann etwas frischer.

Königsberger Klopse

Zutaten für 4 Personen

Für die

Klößchen:

250 g	Rinderhackfleisch
250 g	Schweinehackfleisch
1	Brötchen, eingeweicht
1 große	Zwiebel
2	Eier
2 Esslöffel	Paniermehl
	Salz und Pfeffer
etwas	Sardellenpaste

Für die Brühe:

1 Liter	Klare Fleischbrühe
	Salz
1 große	Zwiebel
1	Lorbeerblatt
3 Körner	Piment
3 Körner	Pfeffer

Für die Sauce:

3 Esslöffel	1 kleines Bund
2 Esslöffel	Mehl
	Zucker
	Zitronensaft
375 ml	Brühe vom Kochen der Klopse
125 ml	Sahne
1 kleines Glas	Kapern
1	Eigelb
	Salz und Pfeffer

Außerdem:

Petersilie zum Garnieren



Und so wird's gemacht!

Klopse:

Aus Hackfleisch, dem ausgedrückten Brötchen und der geschälten, fein gehackten Zwiebel in einer Schüssel mit den zwei Eiern, Salz und Pfeffer einen geschmeidigen Fleischteig kneten. Den Klopsteig mit Paniermehl binden. Je nach persönlichem Geschmack kann auch noch ein wenig Sardellenpaste hinzugefügt werden. Aus der Teigmasse Klopse formen.

Brühe:

Die geschälte, klein gehackte Zwiebel und die Gewürze in die Brühe geben. Brühe erhitzen, evtl. nachsalzen. Die Klopse in die Brühe geben und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Dann das Lorbeerblatt, die Pfefferkörner und Pimentkörner herausnehmen. Die Klopse in der Brühe in weiteren ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. Dann herausnehmen und abgedeckt warm stellen.

Kapernsauce:

Margarine oder Butter erhitzen. Mehl darin anschwitzen. Mit der Brühe unter Rühren ablöschen. Die abgetropften Kapern und die Sahne hinzugeben. Die Sauce nun nicht mehr kochen lassen. Mit Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer süß-sauer abschmecken. Anschließend ein Eigelb zum Legieren in die Sauce rühren, die Klopse hineinlegen und mit der Petersilie garniert servieren.

Quelle: <https://www.chefkoch.de/rezepte/1998981323763212/Koenigsberger-Klopse.html>

Hähnchenbrustfilet mit Reis

Was wird benötigt?

- 4 Hähnchenbrustfilets
- 100 g gekochter Schinken
- 2 große Zwiebeln
- 125 ml Instand-Brühe
- 200 g Frischkäse
- 1 Zehe Knoblauch
- Salz und Pfeffer
- Curry
- Paprikapulver



10

Und so wird's gemacht!

Hähnchenbrustfilet mit Salz und Pfeffer würzen (je nach Geschmack noch mit Curry- bzw. Paprikapulver) und anbraten, anschließend in eine Auflaufform legen. Zwiebeln und Schinken würfeln und im gleichen Fett andünsten, mit der Brühe ablöschen und kurz aufkochen lassen. Frischkäse unterrühren, gepresste Knoblauchzehe hinzugeben und evtl. nochmals abschmecken. Sauce über das Fleisch geben und im Backofen bei 200°C (Umluft 180°C) ca. 25 min auf der mittleren Schiene überbacken.

Als Beilagen passen gut Kroketten oder Reis mit grünem Salat.

Guten Appetit

Grießbrei

Zutaten für 4 Personen

800 ml	Milch
80 g	Weichweizengrieß
2 Esslöffel	Zucker
1 Päckchen	Vanillezucker
1 Prise	Salz
1	Ei
25 g	Butter



11

Und so wird's gemacht!

Die Milch mit Zucker, Vanillezucker und einer Prise Salz in einem weiten Topf zum Kochen bringen. Den Weizengrieß unter Rühren mit einem Schneebesen einrieseln lassen und nochmals aufkochen lassen. Dann den Topf vom Herd nehmen und den Grieß zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit das Eigelb vom Eiweiß trennen. Das Eiweiß zu steifem Schnee schlagen. Das Eigelb in den Grießbrei rühren. Die Butter ebenfalls in den Grießbrei geben und so lange rühren, bis die Butter geschmolzen ist. Zum Schluss den Eischnee vorsichtig unter den fertigen Grießbrei heben.

Dazu schmeckt Kompott nach Wahl, Zimt und Zucker oder braune Butter.

Putenschnitzel – Jägerpfanne mit Nudeln

Was wird benötigt?

- 4 Putenschnitzel
- 4 Scheiben Käse, Chester
- 500 g Champignons
- 125 g Speck
- 1 Zwiebel
- 2 Päckchen. Soße, (Jägersoße)
- 200 g Schmand
- 2 Stangen Lauch
- 500 ml Sahne
- Salz
- Pfeffer
- Chilipulver

12



Und so wird's gemacht?

Die Putenschnitzel waschen und trocknen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Fettpfanne vom Herd ausbuttern und die Schnitzel einlegen.

Auf jedes Stück Fleisch eine Scheibe Käse legen.

Lauch putzen und in Ringe schneiden. Diese nun über dem Käse verteilen.

Champignons in Scheiben schneiden und Speck sowie die Zwiebel in Würfel, alles in einer Pfanne anbraten und darüber geben.

Schmand mit Sahne, Salz, Pfeffer, Chilipulver und der Jägersoße verrühren. Ebenfalls darüber gießen.

Bei 200°ca. 45 Min. in den vorgeheizten Ofen geben.

Dazu passen Nudeln und Salat.

DDR Wurstgulasch mit Nudeln

Was wird benötigt?

500 g	-	Jagdwurst oder Würstchen
1	x	Zwiebeln
1	x	Paprika
1 Esslöffel	-	Tomatenmark
1 Esslöffel	-	Ketchup (von Werder)
300 ml	-	Fleischbrühe oder Wasser
		Mehl
		Margarine
		Salz, Pfeffer, Paprikagewürz, etwas Zucker (je nach Geschmack)



13

Zubereitung:

1. Wurst, Zwiebeln und Paprika in Würfel schneiden
2. Jagdwurst und Zwiebelwürfel in Margarine anbraten
3. Tomatenmark bzw. Ketchup dazu geben
4. Masse mit Mehl bestäuben
5. Fleischbrühe bzw. Wasser dazu geben und alles ca. 20 Min. köcheln lassen
6. Paprikawürfel dazu geben und würzen
7. noch ein Mal kurz aufkochen lassen und anrichten

*Bon
Appetit!*

Spinat mit Kartoffel und Eiern

Was wird für 4 Personen benötigt?

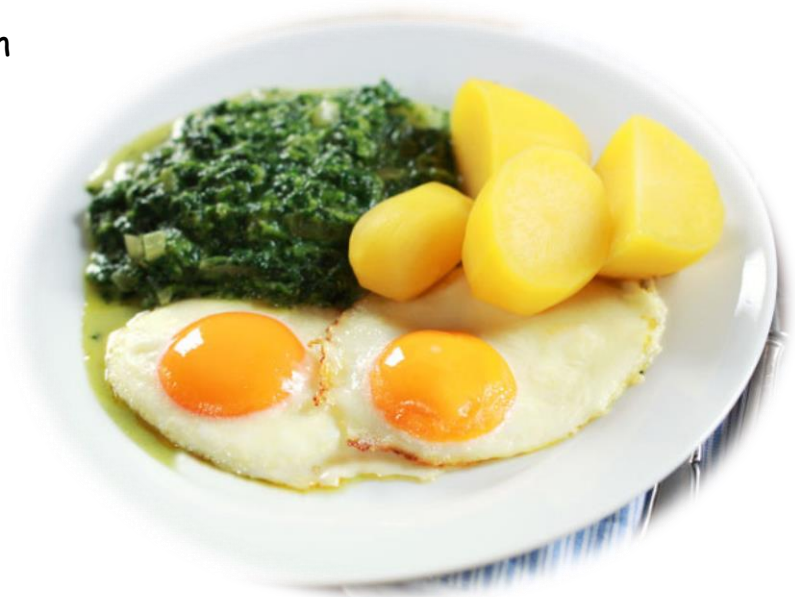
2 Packungen Rahmspinat (tiefgekühlt)

Kartoffeln

8 Eier

Margarine zum braten

Salz, Pfeffer, Muskat



14

Und so wird´s gemacht!

1. Kartoffel schälen und kochen
2. Die beiden Päckchen Rahmspinat in einen Topf mit etwas Wasser geben und aufkochen
3. Wenn der Spinat aufgekocht ist, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken
4. Eier entweder als Rührei oder als Spiegelei zubereiten

Guten
Appetit



Knusprige Chicken Nuggets

Was wird benötigt?

600 Gramm Hähnchenbrust

5 Tassen Cornflakes, ungesüßt!

2 Eier (je nach Bedarf)

Salz und Pfeffer

1 Teelöffel Paprikapulver edelsüß

2 Tassen Mehl (je nach Bedarf)

Öl



15

Und so wird's gemacht!

Als erstes muss die Panade vorbereitet werden. Dazu gebt Ihr die ungesüßten Cornflakes in einen Gefrierbeutel und zerkleinert sie mit einem Nudelholz. Die Cornflakes sind später für die super knusprige Kruste verantwortlich. Damit die Panade später auch am Fleisch haften bleibt, werden die Eier mit dem edelsüßen Paprikapulver, Salz und Pfeffer verquirlt.

Danach geht es erst mal mit der Hähnchenbrust weiter. Sie wird in mundgerechte Stückchen zerteilt und anschließen im Mehl gewälzt und das überschüssige Mehl abgeklopft.

Im nächsten Schritt kommen die Fleischstückchen in die Eiermasse und anschließend in die Cornflakes-Panade.

Zum Schluss werden die panierten Chicken Nuggets in ausreichend Pflanzenöl rundum goldbraun in der Pfanne gebraten. Sie brauchen von jeder Seite ca. 2 - 3 Minuten und dann sind sie auch schon fertig.

Am besten schmecken sie mit einem frischen Salat und können warm oder kalt gegessen werden.

Bon Appétit!

Quelle: <https://www.chefkoch.de/rezepte/3084171461052354/Knusprige-Chicken-Nuggets-selber-machen.html>

Hühnernudelsuppe

Was wird benötigt?

- 1 mittelgroßes Suppenhuhn
- 2 Zwiebeln
- 2 Bund Suppengrün
- 100 g Nudeln, z.B. kleine Muschelnudeln
- Salz und Pfeffer
- Öl



16

Und so wird's gemacht!

Das Suppenhuhn in einem großen Topf mit 2 Litern Wasser aufgießen und bei geschlossenem Deckel 1,5 Stunden köcheln lassen.

Das Huhn aus der Brühe nehmen und das Fleisch von den Knochen lösen und evtl. kleiner schneiden.

Die Zwiebeln und das Gemüse klein schneiden.

In einem anderen großen Topf etwas Öl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Das andere Gemüse, bis auf die Petersilie, zugeben und mit der Hühnerbrühe aufgießen. 20 Minuten kochen.

In den letzten 10 Minuten die Suppennudeln unterrühren.

Zum Schluss das Suppenfleisch und die fein gehackte Petersilie unterrühren. Alles gut mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Plinse

Zutaten für ca. 15 Stück

Zutaten

1 Liter Milch

5 Eier

1/2 Päckchen Backpulver

300 Gramm Mehl

1 Messerspitze Salz

öl



17

Und so wird's gemacht!

Alle Zutaten gut vermischen, bis keine Klümpchen mehr zu sehen sind. Anschließend in einer Pfanne mit etwas Öl auf beiden Seiten goldgelb backen. Die fertigen Plinse kurz auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Die Plinse nach Belieben belegen, z. B. mit Zucker und Zimt, Apfelmus oder etwas Herzhaftem. Die Plinse schmecken auch kalt für zwischendurch.

Bon 
Appétit!

Karlsbader Schnitten

Was wird benötigt?

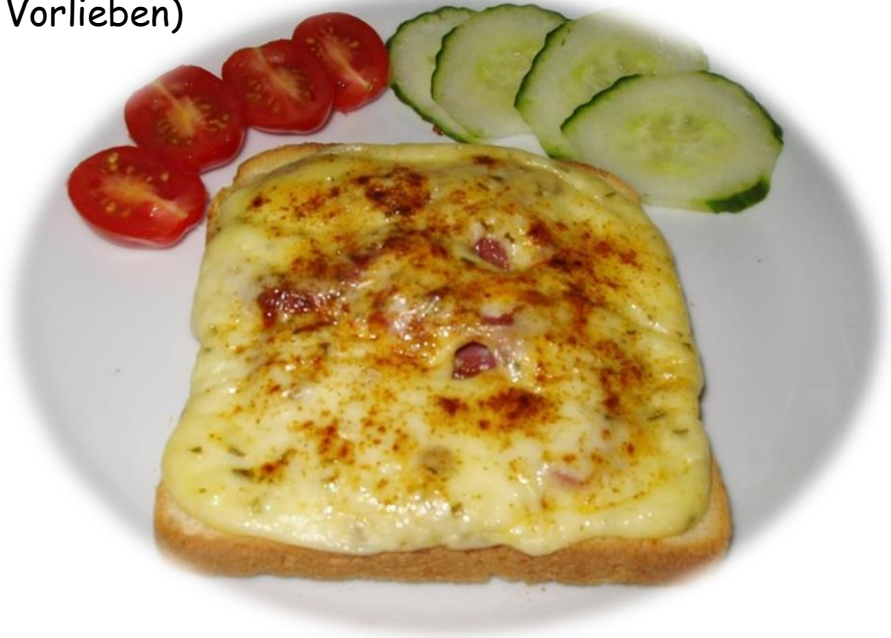
Weißbrot oder Mischbrot (in Scheiben)

Aufschnitt (je nach Vorlieben)

Butter

Käse

Worcestersoße



18

Und so wird's gemacht!

1. Brotscheiben mit Butter bestreichen
2. Aufschnitt (Wurst nach Vorliebe) drauflegen
3. Eine Scheibe Käse oben drauflegen
4. bei Oberhitze in den Ofen (ca. 10 Minuten)

Wahlweise kann man auch Gurke, Tomate oder für Toast-Hawaii, Ananas auf die Wurst legen.

Wenn der Käse zerlaufen ist servieren und mit etwas Worcestersoße beträufeln.

Guten Appetit!

Salat mit gebackenen Bohnen und Leberkäse

Zutaten

- 1 x Eisbergsalat
- 1 x Zwiebel
- 1 x Gurke
- 1 x Dose gebackene Bohnen
- 1 x Packung Leberkäse (2x 200g)
- 1 x Flasche Dressing (Kräuter oder Joghurt je nach Belieben)



19

Zubereitung

1. Den Eisbergsalat in kleine Stücke zerteilen
2. Gurke schälen, vierteln und dünne Stücke abschneiden
3. Zwiebel schälen und würfeln
4. Leberkäse würfeln und kurz anbraten
5. Dann alle Zutaten in eine große Schüssel geben und verrühren, dann Dressing drüber und nochmals kurz verrühren und kurz ziehen lassen.



Frikadellen mit Käse

Was wird benötigt?

- 250 g gemischtes Hackfleisch
- 25 g Paniermehl
- 1 Ei
- 75 g Käse, geriebener
- $\frac{1}{2}$ Teelöffel Fleischbrühe, instant
- Salz und Pfeffer
- Öl zum Braten
- Paprikapulver
- Currypulver



20

Und so wird's gemacht!

Hackfleisch, Paniermehl, Ei, Käse und Brühpulver vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Currypulver und Paprikapulver abschmecken.

Gleichmäßige Klöße formen und flach drücken. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Frikadellen in der Pfanne von beiden Seiten braun braten. Danach aus der Pfanne nehmen und auf Küchenkrepp gut abtropfen lassen.

Dazu passen gut Kartoffeln mit Buttergemüse!

Hackröllchen mit Tomaten-Bulgur

Was wird benötigt?

1	Knoblauchzehe
400 g	Rindertatar
	Salz
	roter Tabasco
2	Zwiebel, klein
4	rote Paprikaschoten
8	Teelöffeln Öl
2	Teelöffel Tomatenmark
200 g	Bulgur
400 ml	Gemüsebrühe
8 Stiele	glatte Petersilie
200 g	Magermilchjoghurt



21

Und so wird's gemacht!

1.

Knoblauch fein hacken oder durchpressen. Tatar, Knoblauch, etwas Salz und 4-5 Spritzer Tabasco verkneten. Mit leicht geölten Händen 4 gleich große Hackröllchen formen, abgedeckt beiseite stellen.

2.

Zwiebel fein würfeln. Paprika putzen und 2 cm groß würfeln. Zwiebeln in 2 Tl heißem Öl bei mittlerer Hitze glasig dünsten. erst das Tomatenmark, dann die Paprikastücke unterrühren und salzen. Bulgur und Brühe zugeben, zugedeckt aufkochen. Bei mildester Hitze 20 Min. ausquellen lassen.

3.

Restliches Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Hackröllchen bei starker Hitze rundum 5-6 Min. braten. Inzwischen die Petersilienblättchen abzupfen und hacken. Unter den Bulgur mischen. Bulgur mit Hackröllchen und Joghurt anrichten.

Currysauce für Currywurst

Was wird benötigt?

1 Flasche Tomatenketchup, ca. 500 ml

2 kleine Zwiebeln

3 EL Balsamico, dunkel

2 EL Honig

2 EL Currypulver

etwas Chilipulver oder Cayennepfeffer

1 Spritzer Sojasauce

Olivenöl

Tomatenmark

Wasser



22

So wird's gemacht?

Die kleingeschnittenen Zwiebeln in Olivenöl glasig dünsten. Etwas Tomatenmark dazugeben und mit etwas Wasser ablöschen. Ketchup, Essig und Honig dazugeben und bei kleiner Hitze leicht köcheln lassen. Der Essig darf nicht zu schnell verdampfen. Dann die Sojasauce und die anderen Gewürze dazugeben. Gut umrühren, ggf. noch etwas Wasser dazugeben. Abschmecken, ob noch etwas Curry oder Chili dazu soll.

Als Grundlage für die „Curry“-Wurst nimmt man nach Berliner Art eine Brüh- oder Bratwurst.



Reibekuchen - Kartoffelpuffer

Was wird benötigt?

2 kg Kartoffeln

2 Zwiebeln

2 Eier

2 Teelöffel Salz

2 Esslöffel Mehl

Öl



23

Und so wird's gemacht?

Kartoffeln und Zwiebel schälen und mit der feinen Reibe der Küchenmaschine fein reiben.

Anschließend 1-2 Eier hinein, Salz und Mehl hinzufügen und schön verrühren.

In einer geölten Pfanne 10 cm große Kleckse machen und von beiden Seiten schön goldbraun braten.

Schmeckt am besten mit Apfelmus.

Bon Appétit!

Polnische Küche



Jagodzianki polnische Blaubeerbrötchen

Was wird benötigt?

200 g	Blaubeeren
250 ml	Milch, lauwarm
500 g	Mehl
100 g	Zucker
7 g	Trockenhefe
1 Prise	Salz
1	Ei
1 Pck.	Vanillezucker
80 g	zerlassene Butter
	Mehl zum Arbeiten
etwas	Milch zum Bestreichen
n. B.	Zuckerguss oder Puderzucker zum Bestäuben



25

Und so wird's gemacht!

Das Mehl mit Zucker, Vanillezucker und Salz und Hefe vermengen. Die lauwarme Milch und das Ei zugeben und verrühren. Zuletzt die warme, zerlassene Butter unterrühren und zu einem glatten Teig kneten.

In einer bemehlten Schüssel abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen des Teigs etwa verdoppelt hat (ca. 1,5 Std. bei Raumtemperatur, ca. 30 - 40 min. im kurz auf 40 °C angeheizten Backofen).

Den Teig auf einer bemehlten Fläche ausrollen und in 12 - 16 Portionen schneiden.

Die Blaubeeren waschen, abtropfen und 4 - 6 Beeren pro Teilchen mit Teig umhüllen. Den Teig sorgfältig und glatt verschließen, damit die Beeren beim Backen nicht auslaufen.

Ovale Laibchen formen und auf mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Ggf. noch mal 10 - 15 min. gehen lassen. Vor dem Backen die Oberseite mit Milch bestreichen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C (Ober-/Unterhitze) 18 - 20 min. backen.

Typischerweise werden Jagodzianki noch mit Zuckerguss überzogen, man kann sie aber auch mit Puderzucker bestäuben.

Polnische Wurstspezialität

Zapiekanki

Was wird benötigt?

- 4 Bratwürste gebraten oder gegrillt oder Bockwürste
- 4 Scheiben Käse (beliebige Sorte) oder geraspelter Käse
- 4 Salzgurken (Salz-Dill-Gurken)
- 2 Zwiebeln
- 4 Esslöffel Röstzwiebeln, evtl. auch mehr
- Tomatenketchup oder andere Soßen

26

Und so wird's gemacht ☺

Den Backofen auf 150°C Umluft vorheizen.

Die Würste in der Mitte längs durchschneiden, so dass die Wurst aufgeklappt ist und auf einen Teller oder gleich auf das Backblech legen (mit der aufgeschnittenen Seite nach oben).

Die Gurken in kleine Scheiben schneiden, je nach Dicke der Wurst, mit einer Raspel. Die Zwiebel in dünne Scheiben schneiden oder hobeln und auf der Wurst verteilen. Die Röstzwiebeln ebenfalls. Am besten schmeckt es mit frischen Zwiebeln und mit Röstzwiebeln zusammen. Nun die Gurkenscheiben auf der Wurst verteilen. Den Käse am besten auf die Breite der Wurst schneiden und auch drauflegen.

Dann vorsichtig in den Backofen stellen. Die Zapiekanki etwa 5 Minuten im Backofen lassen, bis der Käse zerschmolzen ist.

Das fertige Gericht auf die Teller packen, evtl. mit Tomatenketchup oder anderen Saucen bestreichen.

Smaczne! ♥



Bigos - polnisches Nationalgericht

Was wird benötigt?

1.000 g	Weißkohl (Weißkraut)
1 große Dose	Sauerkraut (850 g)
1.000 g	Schweinenacken
250 g	geräucherter Schweinebauch
100 g	Zwiebeln
140 g	Tomatenmark, 3-fach / 2 Dosen à 70 g
2	Lorbeerblätter
6	Wacholderbeere(n)
	Paprikapulver, edelsüß
	Paprikapulver, scharf
	Chilipulver
	Salz
	Pfeffer
	Fett, zum Anbraten



Und so wird's gemacht!

Schweinebauch in nicht zu große Stücke schneiden und in Fett anbraten.

Schweinenacken in ca. 2 cm Stücke schneiden, kräftig mit Paprika, Pfeffer, Salz und Chili (wer mag) würzen und zum Schweinebauch geben und kurz scharf anbraten. Weiter im auf 175 °C Umluft vorgeheizten Backofen ca. 1 Stunde braten.

Inzwischen den Kohl schneiden/hobeln und in ca. 1/2 Liter Wasser im großem Topf weich kochen.

Das Sauerkraut kochen und zu dem Weißkraut geben. Gewürfelte Zwiebel, Lorbeerblätter, Wacholderbeeren, Tomatenmark und das ganze gebratene Fleisch mit dem Bratensaft dazugeben und gut durchmischen.

Alles zusammen noch ca. 1 Stunde weiter köcheln und noch mal je nach gewünschter Schärfe mit Paprika, Pfeffer, Chili, Salz abschmecken. Es soll angenehm scharf sein. Ab und zu umrühren, es kann schnell anbraten wenn zu wenig Flüssigkeit im Topf ist.

Wer mag, kann auch verschiedene Fleischsorten verwenden, zum Beispiel 1/2 kg Schweinenacken mit 1/2 kg Rindfleisch ersetzen, aber dann länger kochen.

Wenn das Fleisch zu mager ist, schmeckt das Gericht nicht so gut, etwas Fett dazugeben. Man kann auch getrocknete Pilze dazugeben.

Je öfter man dieses Gericht aufwärmt, desto besser schmeckt es.



Polnische Gurkensuppe

Was wird benötigt?

2 Liter	Wasser
4 Würfel	Brühe für je 0,5 Liter Flüssigkeit
2 mittelgroße	Zwiebeln
2	Schälrippchen vom Schwein
12 mittelgroße	Kartoffeln
6 mittelgroße	Möhren
2 Glas	Gurken (Salz-Dill-Gurken), in Streifen reiben wie bei Kartoffelpuffer
	Gurkenflüssigkeit
4 EL	Sahne
	Petersilie, klein schneiden



28

Und so wird's gemacht!

2 Liter Wasser kochen. 4 Brühwürfel darin auflösen, Zwiebel sowie Rippchen dazugeben und ca. 15 Min. bei geschlossenen Topf köcheln lassen (evt. den Schaum abnehmen, der sich auf der Oberfläche bilden könnte vom Fleisch). Nach 15 Min. Fleisch und Zwiebel wieder rausnehmen.

Kartoffeln und Möhren hineingeben und auf mittlerer Stufe ca. 30 Min. kochen lassen, bis sie weich sind. Dann die geriebenen Gurken dazu (Wichtig: Gurken erst zugeben, wenn Kartoffeln und Möhren schon weich sind - der Saft der Gurken kann sie nicht mehr weich machen). Gurken auch noch mal 15 Min. kochen.

Danach in einer Tasse Mehl und bisschen Wasser verrühren und in die kochende Suppe geben. Sofort umrühren und aufkochen lassen. Mit 4-5 EL Sahne und Petersilie abschmecken.

Tipp: Dazu passt am besten frisches Brot mit Butter und geschnittenem Schnittlauch drauf.

Piroggen polnischer Art – in drei Varianten

Was wird benötigt?

400 g	Mehl
1	Ei, Größe M
	Wasser, lauwarmes
4 mittelgroße	Kartoffeln
1 Päckchen.	Quark, (Twarog) alternativ Schichtkäse mit Quark vermengt)
n. B.	Zwiebeln, gewürfelt
250 g	Hackfleisch
1 Packung	Sauerkraut
200 g	Champignons
	Salz und Pfeffer
	Paprikapulver, edelsüß
	Majoran, und/oder Oregano/Bohnenkraut
	Lorbeerblätter, optional

29

Und so wird's gemacht ☺

Vorab sei gesagt, dass ich die Piroggen mit drei verschiedenen Füllungen vorstelle, die nach Belieben ausgewählt werden können, bzw. wenn ihr alle auf einmal ausprobieren wollt, müsst ihr die Mengen darauf anpassen.

Das Mehl auf die Arbeitsfläche häufen und eine Mulde in die Mitte machen, das Ei in die Mulde geben. Das lauwarmer Wasser wird stetig in kleinen Dosen dazugegeben. Keine Angst wenn der Teig anfangs voller Bröckelchen und überhaupt nicht geschmeidig ist. Einfach weiterkneten (bzw. mehr lauwarmes Wasser dazugeben) bis daraus eine geschmeidige, jedoch feste Masse wird. Falls die Füllung noch nicht fertig ist, mit einem feuchten Tuch bedecken, damit er nicht austrocknet. Falls ja, dann rollt ihr ihn auf ca. 3 mm aus und stantzt mit einem (etwas breiten) Glas die Teigtaschen aus. Einen TL Füllung in die Teigmitte geben und das Ganze zusammenklappen und die Ränder fest drücken. In kochendes Salzwasser geben und ziehen lassen. Wenn sie oben schwimmen, sind sie fertig.

Füllung 1 mit Twarog und Kartoffeln:

Dafür werden die Kartoffeln geschält, gekocht und zerstampft. Die Zwiebeln karamellisieren lassen (nicht anbrennen lassen! bzw. glasig werden lassen reicht auch) und mit dem Twarog vermengen. Zum Würzen werden Salz, Pfeffer und ein wenig Paprikapulver (süß) verwendet.

Füllung 2 mit Hackfleisch:

Die Zwiebelwürfel karamellisieren, mit dem rohen Hackfleisch vermengen und mit Salz, Pfeffer sowie Majoran (bzw. auch Oregano oder Bohnenkraut) würzen.

Füllung 3 mit Sauerkraut und Champignons:

Für diese Füllung braucht ihr Sauerkraut, in Scheiben geschnittene Champignons und Pfefferkörner. Wer möchte, kann noch Lorbeerblätter und rohe, gewürfelte Zwiebeln

dazugeben. Die Zutaten werden alle zusammen gekocht, wobei die Champignons erst dazugegeben werden, wenn das Sauerkraut fast gar ist. Zum besseren Füllen könnt ihr das Sauerkraut mit einer Schere klein schneiden bevor ihr es kocht. Wenn die Champignons gar sind, entfernt ihr Pfefferkörner und Lorbeerblätter und seid fertig.

Tipp:

Serviert sie mit geschmolzener Butter, karamellisierten Zwiebeln und/oder ausgekochtem Speck und wer es kennt, kann dazu noch Trink-Borscht zu sich nehmen. Fertig ist ein polnisches Mittagessen.



macz
Smaczne
go

Gríechísche Küche

31



Bifteki mit griechischem Tomatenreis

Was wird benötigt?

Für die Bifteki:

- 500 g Rinderhackfleisch
- 1 Eier
- 1 m.-große Zwiebel, fein gehackt
- 3 Zehen Knoblauch, gepresst
- 2 EL Gyrosgewürz
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 TL Paprikapulver, rosenscharf
- 2 EL Olivenöl, extra vergine
- Pfeffer
- 1 EL Maggi
- 1 Scheibe Toastbrot
- 100 g Schafskäse

Für den Reis:

- 500 g Reis
- 1 Zwiebel, gehackt
- 3 Zehen Knoblauch
- 2 EL Tomatenmark
- 500 ml Tomaten, passierte
- 1 TL Zucker
- Salz und Pfeffer
- 4 TL Gyrosgewürz
- 8 TL Gemüsebrühe, Instant

32



Und so wird's gemacht 😊

Alle Zutaten für die Bifteki in einem Gefäß miteinander mischen und ziehen lassen.

Für den Reis Zwiebeln und Knoblauch im Topf mit Olivenöl andünsten. Tomatenmark unterrühren. Passierte Tomaten und Zucker hinzufügen und 10 Minuten köcheln lassen. Die Gewürze dazugeben. Den Reis in ca. 2 Liter Gemüsebrühe garen. Dann den Reis mit der Tomatensoße vermischen.

Hackfleischmasse zu Hacksteaks formen und in der Pfanne mit Olivenöl braten. Zum Tomatenreis servieren.

Quelle: <https://www.chefkoch.de/rezepte/1802261291329637/botos-Bifteki-mit-griechischem-Tomatenreis.html>

Griechischer Bauernsalat

Was wird benötigt?

- 1 Salatgurke
- 2 Paprikaschoten, rot und grün
- 500 g Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 200 Schafskäse
- 1 Glas schwarze Oliven (100g)
- Salz und Pfeffer
- evtl. Knoblauchsatz
- 1 Zitrone, den Saft davon
- 125 ml Olivenöl
- Oregano

33



Und so wird's gemacht!

Gurke waschen und ungeschält in dünne Scheiben oder Stücke schneiden. Paprika waschen, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Tomaten waschen und achteln. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Schafskäse würfeln und mit Oregano bestreuen. Oliven abgießen und mit Gurke, Paprika, Tomaten, Zwiebeln und Schafskäse in eine Schüssel geben. Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer zu einer Sauce verrühren und über den Salat gießen. Umrühren.

απολαύστε το γεύμα σας

Tzatzikiauflauf mit Gyros und Bandnudeln

Was wird benötigt?

- 250 g Bandnudeln
- 500 g Schweinefleisch oder Rindfleisch (Gyros)
 - 2 Zwiebeln, in Ringe geschnitten
 - 2 Paprikaschoten, in Streifen geschnitten
- 1 Becher Schmand
- 1 Becher Sahne
- 100 g Käse, geraspelter
- 1 Becher Tzatziki
- evtl. Knoblauch bei Bedarf



34

Und so wird's gemacht!

Die Nudeln nach Packungsanweisung bissfest kochen. Anschließend durch ein Sieb abschütten.

Die Zwiebelringe zusammen mit dem Gyros anbraten. Die Paprikastreifen zugeben und mitbraten.

Die Nudeln nun abwechselnd mit dem Gyros in eine gefettete Auflaufform schichten. Tzatziki mit Schmand und Sahne verrühren (evtl. bei Bedarf mit Knoblauch würzen). Über den Auflauf gießen und mit dem geraspelten Käse bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 175°C Umluft ca. 10 Min. überbacken. Sofort servieren.

Griechischer Eintopf

Was wird benötigt?

- 2 Paprikaschoten (gewürfelt)
- 2 mittelgroße Zucchini (gewürfelt)
- 250 g Kritharaki Nudeln (griechische Reismudeln)
- 2 Tomaten (gewürfelt)
- 1.000 ml Gemüsebrühe
- 4 Teelöffel Öl (neutral)
- 120 ml fettarme Kondensmilch (oder Sahne)
- Tiefkühl „8-Kräutermischung“
- Salz und Pfeffer



Und so wird's gemacht!

Zucchini und Paprika im Öl anbraten. Mit Gemüsebrühe und Tomate ablöschen und umrühren. Die Kritharaki hinzufügen und alles etwa 15 min auf mittlerer Stufe köcheln lassen. Gegebenenfalls noch etwas Wasser hinzufügen. Kondensmilch unterrühren und mit den Kräutern und Gewürzen abschmecken.

Lässt sich prima wieder aufwärmen (schmeckt nach einer gewissen Durchziehzeit sogar noch besser) und kann beliebig mit Fleisch kombiniert werden.

Anstelle der Kritharaki kann man auch Reis, Ebly oder Dinkel nehmen. Dann ist es aber kein "griechischer Eintopf" mehr.

Paprika - Gyros

Was wird benötigt?

500 Gramm	Gyrosfleisch (tiefgekühlt)
2	Zwiebeln
1	Paprikaschote, rot
1 Dose	Mais
1 Becher	Brunch (Frischkäse) Paprika-Peperoni
1 Dose	gehackte Tomaten
nach Bedarf	Reis
	Salzwasser



36

Und so wird's gemacht!

Den Reis nach Packungsanleitung im Salzwasser kochen. Das Gyrosfleisch mit den Zwiebeln und der Paprika braten, bis das Fleisch gar ist.

Mais und Brunch zugeben und alles verrühren, bis der Frischkäse flüssig geworden ist. Anschließend die gehackten Tomaten dazugeben und alles ca. 10 Min. köcheln lassen.

Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und mit Gewürzen abschmecken und zum Reis servieren.



Griechischer Milchreis

Was wird benötigt?

- 200 g Reis, (Rundkornreis)
- 100 g Zucker
- 400 ml Wasser
- 1 Liter Milch
- 2 Eier
- 1 Vanilleschote (das Mark davon)
- 1 Esslöffel Zimt
- 1 Esslöffel Kartoffelmehl



37

Und so wird's gemacht?

Wasser zum Kochen bringen. Den Reis und die Milch dazu geben und so lange unter ständigem Rühren köcheln, bis der Reis weich wird.

Dann den Zucker zugeben und das Kartoffelmehl mit etwas Wasser verrühren und auch unter den Reis rühren.

Die Eier trennen und die beiden Eigelb in den Milchreis rühren.

Das Vanillemark zum fertigen Reis geben und unterrühren.

In Schalen erkalten lassen und Zimt drüber streuen.



Italienische Küche



Pizzaschnecken

Was wird benötigt?

Für den Teig:

$\frac{1}{2}$ Würfel	Hefe
1 Prise	Zucker
200 g	Mehl
1 EL	Wasser, lauwarmes
100 ml	Wasser, lauwarmes
$\frac{1}{2}$ TL	Salz
30 ml	Olivenöl

Für die Füllung:

1 große	Paprikaschote
100 g	Kochschinken
50 g	Salami (Pfeffersalami)
3 mittelgroße	Tomaten
1	Zwiebel
2 EL	saure Sahne
100 g	Käse, gerieben
1 EL	Tomatenmark
	Oregano
	Mehl für die Arbeitsfläche



Und so wird's gemacht!

Für den Hefeteig die Hefe mit 1 EL lauwarmem Wasser und Zucker verrühren. Mehl und Salz mischen, die angerührte Hefe, Öl und 100 ml lauwarmes Wasser zugeben und zu einem glatten Teig verkneten. Diesen zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

In der Zwischenzeit für die Füllung die Paprikaschote, die Zwiebel, die Tomaten sowie die Salami und den Schinken in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Saure Sahne, Tomatenmark und geriebenen Käse zugeben und gut verrühren. Mit Oregano, Pfeffer und Salz würzen.

Den Hefeteig auf einer bemehlten Fläche ausrollen und mit der Füllung bestreichen. Von der langen Seite her aufrollen und in ca. 1,5 - 2 cm dicke Scheiben schneiden. Diese auf ein Backblech legen (hier etwas aufpassen, da der Teig sehr weich ist) und mit etwas Käse bestreuen. Bei 180 Grad ca. 10 - 15 Minuten backen.

Nudeln mit Käse-Sahne-Sauce

Was wird benötigt?

- 1 Zwiebel
- 1 EL Öl
- 4 EL Erbsen, TK
- 50 g Hähnchenbrustaufschnitt
- 200 Schlagsahne
ml
- 100 g Schmelzkäse
- 50 g Gouda, gerieben
- n. B. Salz und Pfeffer
- 500 g Nudeln



Und so wird's gemacht!

Zunächst werden die Zwiebeln im Öl glasig gebraten, anschließend Erbsen und Hähnchenbrust dazugegeben und ca. eine Minute lang mit gebraten. Sahne und Schmelzkäse kommen hinzu und werden unter ständigem Rühren zum Aufkochen gebracht. Nun noch Gouda und die Gewürze hinzufügen, zum Schmelzen bringen und fertig ist die Sauce.

Die Nudeln sollten in der Zwischenzeit nach Packungsanleitung zubereitet werden.

Nun die Nudeln zusammen mit der Sauce servieren

Lasagne

Was wird benötigt?

Für die Fleischsauce:

Olivenöl
500 g Hackfleisch gemischt
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Bund Petersilie oder tiefgekühlt
1 EL Tomatenmark
1 Dose geschälte Tomaten, (800 g)
etwas Rotwein

Für die Béchamelsauce:

$\frac{1}{2}$ Liter Milch
30 g Butter
40 g Mehl
Salz und Pfeffer
Zitronensaft
Muskat

Außerdem:

300 g Lasagneplatten
n. B. Käse, gerieben



Und so wird's gemacht!

Ragú Bolognese:

In einem Topf das Olivenöl erhitzen, das Hackfleisch darin rundherum anbraten und die gehackten Zwiebeln und die gehackte Petersilie dazugeben. Knoblauch in feinen Scheiben und Tomatenmark dazu rühren und mitbraten. Mit den Dosentomaten aufgießen, salzen und pfeffern. Rotwein nach Belieben beifügen. Das Ragú mindestens eine halbe Stunde lang bei geöffnetem Topf einkochen lassen.

Béchamelsauce:

Butter in einem kleinen Topf schmelzen und das Mehl mit dem Schneebesen unterrühren und hellgelb anschwitzen. Die Milch dazu gießen und die Sauce glattrühren. Wer zu langsam gerührt hat und Klümpchen in der Sauce findet, kann die Sauce durch ein feines Haarsieb passieren und dann weiterkochen lassen. Die Sauce sollte fast eine halbe Stunde lang auf kleiner Flamme köcheln, damit sie den Mehlgeschmack verliert. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft sowie etwas Muskatnuss abschmecken.

Zubereitung der Lasagne:

In einer gebutterten, feuerfesten Form etwas Ragú Bolognese verteilen, eine Schicht Lasagneplatten darauf legen, die Nudelschicht wieder mit Ragú und dann mit einer Schicht Béchamel bedecken.

Anschließend wieder eine Schicht Nudeln, Ragú und Béchamel. So Schicht für Schicht die Form füllen.

Die letzte Schicht sollte die Béchamelsauce bilden. Dick mit geriebenem Käse bestreuen und Butterflöckchen darauf setzen.

Die Lasagne bei 180 °C Umluft ca. 30 - 40 Minuten backen, bis die Kruste goldbraun ist.

Quelle: <https://www.chefkoch.de/rezepte/745721177147257/Lasagne.html>

Kohlrabi-Lasagne

Was wird benötigt?

- 4 Kohlrabi
- etwas Öl
- 500 g Hackfleisch, gemischt oder Rind
- 1 Zwiebel
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- 1 Dose stückige Tomaten
- 200 g Kräuterfrischkäse
- 1 Schuss Milch (optional)
- Salz und Pfeffer
- 1 Becher Crème fraîche
- 150 g Emmentaler gerieben



42

Und so wird's gemacht!

Die Kohlrabi schälen und in Scheiben schneiden, anschließend in Salzwasser bissfest vorkochen.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin anbraten. Die Zwiebel hinzugeben und glasig anschwitzen. Tomatenmark hinzufügen und kurz angehen lassen, mit einer Dose Tomaten ablöschen. Anschließend den Kräuterfrischkäse dazugeben und ggf. mit einem Schuss Milch aufgießen, wenn die Konsistenz zu dick ist. Die Soße ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einer Auflaufform abwechselnd Kohlrabischeiben und Hackfleischsoße schichten, dabei mit der Soße beginnen. Auf der Lasagne die Crème fraîche verteilen und mit Käse bestreuen.

Die Lasagne im heißen Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze bzw. 180 °C Umluft ca. 25 Minuten backen, bis der Käse schön zerlaufen ist.

Mozzarella-Hähnchen in Basilikum-Sahnesauce

Was wird benötigt?

- 4 Hühnerbrustfilets
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Öl
- 250 g Cocktailtomaten
- $\frac{1}{2}$ Topf Basilikum
- 200 g Sahne
- 100 g Sahne-Schmelzkäse
- 125 g Mozzarella
- nach Bedarf Parmesan
- nach Bedarf Kräuterbutter



43

Und so wird's gemacht!

Fleisch waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Filets darin von allen Seiten ca. 5 Min. kräftig anbraten.

Tomaten waschen und halbieren. Basilikumblätter abzupfen, waschen und fein hacken.

Sahne in einem Topf aufkochen lassen. Schmelzkäse hineinrühren und schmelzen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 2/3 vom Basilikum unterrühren.

Fleisch und Tomaten in eine gefettete Auflaufform geben. Sauce darüber gießen. Mozzarella in kleine Stückchen schneiden und auf dem Fleisch verteilen. Wer mag, kann noch geriebenen Parmesan und 1 EL Kräuterbutter in kleine Flöckchen darauf verteilen. Im vorgeheizten Ofen (200 Grad bzw. 175 Grad bei Umluft) ca. 30 Min. backen. Herausnehmen und mit restlichem Basilikum bestreuen.

Dazu schmecken Kroketten oder Reis.

Guten Appetit

Spaghetti in Sardinien - Knoblauch - Soße mit Rucola

Was wird benötigt?

- 300 g Spaghetti
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Dosen Ölsardinen
- 1 große Zwiebel
- 200 ml Wein, weiß
- 125 g Rucola
- Salz und Pfeffer
- Chilipulver
- Öl



44

Und so wird's gemacht!

Die Spaghetti in Salzwasser bissfest kochen und abgießen.

In einer großen Pfanne etwas Öl erhitzen und die klein gehackten Zwiebeln darin glasig anbraten, den in hauchdünne Scheiben geschnittenen Knoblauch dazu geben, kurz mit braten, nicht braun werden lassen. Die Sardinenfilets aus den Dosen nehmen, mit einer Gabel zerdrücken und ebenfalls in die Pfanne geben, mit Chilipulver, Salz und Pfeffer würzen und dann mit dem Weißwein ablöschen. Das Ganze kurz köcheln lassen, abschmecken und dann die Spaghetti darin schwenken.

An sich ist das Gericht so schon fertig und kann gegessen werden, mit der Rucola wird es aber noch besser: Rucola waschen und zusammen mit den Spaghetti in der Pfanne schwenken, kurz(!) heiß werden lassen.

Sehr schnell zubereitet und schmeckt ausgezeichnet.

Quelle: <https://www.chefkoch.de/rezepte/1056881210928491/Spaghetti-in-Sardinien-Knoblauch-Sosse-mit-Rucola.html>

Original italienischer Pizzateig

Was wird benötigt?

500 Gramm	Mehl
2 Esslöffel	Olivener Öl
1 Päckchen	Hefe
300 ml	lauwarmes Wasser
10 Gramm	Salz
1 Dose	Pizzasauce



45

Zum belegen ist alles erlaubt, was schmeckt ☺

(Kochschinken, Salami, Paprika, Thunfisch, Mais, frische Champignons, Zwiebeln, Eier, Gyros und vieles, vieles mehr)

Und so wird's gemacht

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und ca. 5 Minuten gut durchkneten.
2. Den Teig dann ca. 30 Minuten gehen lassen.
3. Nun kann der Teig ausgerollt werden. (Der Teig reicht für 2 Bleche mit normalen dünnen Pizzaboden oder 1 Blech mit dickem Pizzaboden)
4. Pizzasauce auf den Teig verteilen und im Anschluss etwas geriebenen Käse draufgeben
5. Nun kann nach Herzenslust die Pizza belegt werden
6. Als Abschluss nun wieder geriebenen Käse drüberstreuen
7. Jetzt die Pizza für ca. 15 Minuten in den vorgeheizten Ofen (200°C Umluft)
8. ...und schmecken lassen ☺



Hähnchen mit Gremolata

Was wird benötigt?

- 2 Bund Petersilie
- 2 Knoblauchzehe
- 2 Esslöffel Kapern
- 1 Bio-Zitrone
- 4 Hähnchenbrustfilets
- Salz
- Pfeffer
- 6 Esslöffel Olivenöl



46

Und so wird's gemacht!

1.

Von der Petersilie die Blättchen abzupfen, mit Knoblauch, Kapern und 1 Teelöffel abgeriebener Zitronenschale fein hacken, mit 2 Teelöffel Zitronensaft mischen. In die Hähnchenfilets auf der Oberseite quer ca. 4 Einschnitte von ca. 1 cm Tiefe machen. Filets rundherum mit Salz und Pfeffer würzen. Kräutermischung in die Einschnitte verteilen.

2.

Filets in heißem Öl zuerst auf der eingeschnittenen Seite braun anbraten, wenden und die Unterseite ebenfalls braun anbraten. Dann im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) in der Ofenmitte 15 Min. weiterbraten. Mit Sud servieren.

Gremolata kommt aus Norditalien und ist eine Würzmischung aus gehackten Kräutern, Knoblauch und Zitrusaroma. Klassisch wird es zu Schmorgerichten wie Ossobuco gereicht. Je nach Geschmack lässt sich Gremolata mit Chili, Sardellen, Parmesan oder anderen Kräutern, z. B. Rosmarin oder Thymian, aufpeppen.

Mediterranes gebackenes Gemüse mit Joghurt - Tomatensauce

Was wird benötigt?

1 große Aubergine

1 große Zucchini

1 kg Spitzpaprika, grün

500 g Kartoffeln

Für die Soße:

500 g Joghurt

1 große Dose Pizzatomaten oder geschälte Tomaten

1 Knoblauchzehe

Salz

Öl bzw. Olivenöl

47



Und so wird's gemacht!

Ein sehr beliebtes und leckeres Sommergericht aus der Türkei. Im Sommer riecht es aus allen Küchen nach diesem Gericht. Einfach mal ausprobieren, sehr lecker. Die Mengenangaben sind variabel. Ihr könnt auch mehr oder weniger nehmen - je nach Belieben. Das Rezept sieht sehr lang aus, aber keine Bange, viel ist es nicht.

Die Auberginen und die Zucchini halb schälen (abwechselnd, gestreift eben) und dann in Scheiben schneiden, nicht zu dicke Scheiben (1-2 cm). Die Paprikaschoten putzen und in zwei bis 3 Stücke teilen. Die Kartoffeln schälen und je nach Geschmack schneiden. Typisch sind auch hier Scheiben, auch nicht zu dick - aber nicht so dünn wie Chips. Nun das ganze Gemüse waschen und in ein Handtuch bzw. Küchentuch zum Abtropfen legen. Das Gemüse sollte auf jeden Fall gründlich abgetropft sein.

Nun gibt es zwei Varianten, das Gemüse zuzubereiten. Die kalorienbewusste und einfachere Art und die typische traditionelle Art. Ich werde beides kurz beschreiben.

Für die einfache Variante das Gemüse nach dem Abtropfen in eine große Auflaufform oder auf ein großes Backblech geben. Salzen und mit Olivenöl beträufeln. Nun das gesamte Gemüse gut durchmischen. Das Öl kann je nach Geschmack mehr oder weniger sein - je mehr Öl man nimmt, desto leckerer wird das Gemüse.

Den Backofen vorheizen und das Gemüse auf dem Blech einfach bei ca. 200°C Ober-/Unterhitze in den Backofen schieben. Die Garzeit variiert, je nach Menge und Geschmack. Wer es bissfester mag, kann es auch früher rausholen. Aber eine halbe Stunde sollte es auf jeden Fall im Backofen sein.

Für die traditionelle Variante das Gemüse nach dem Abtropfen salzen. In einer Pfanne nun reichlich Öl erhitzen und das Gemüse nach und nach darin braten. Mit welchem Gemüse man anfängt ist relativ egal. Auch hier ist es Geschmacksache, wie lange das Gemüse in der Pfanne bleibt. Diese Methode ist etwas zeitaufwendig. Man kann aber viel Zeit sparen, wenn man eine Pizza-Pan hat, die ja recht groß ist. Da kann man dann größere Mengen in die Pfanne geben und das Ganze geht schneller.

Tipp: Wer einen Balkon hat und eine Pizza-Pfanne bzw. Fritteuse besitzt, kann das Ganze auch auf dem Balkon zubereiten. Dann riecht die Küche nicht nach Essen und es bleibt sauber und die Nachbarn werden neidisch, weil es so gut riecht.

Die Dose Tomaten nun einfach in einer Pfanne oder einem Topf geben. Etwas salzen und auch mit Knoblauch abschmecken und bei schwacher Hitze einfach ca. 15 Minuten kochen.

Nun das fertige Gemüse auf einer Platte oder in einer tieferen Form anrichten. Erst das Gemüse, dann den Joghurt darüber geben und zuletzt dann die fertige Tomatensauce. Man kann aber auch den Joghurt und die Tomatensauce extra dazu reichen und jeder nimmt sich auf seinen Teller die Sauce.

Tomaten-Mozzarella-Nudeln

Was wird benötigt?

- 500 g Penne
- 400 g Tomaten
- 250 g Büffelmozzarella
- 3 Zehen Knoblauch
- viel Basilikum
- Olivenöl
- Balsamico
- Salz



49

Und so wird's gemacht!

Die Tomaten klein würfeln, den Knoblauch hacken, den Mozzarella in kleine Stücke zerreißen. Alles in eine Schüssel geben und verrühren. Reichlich Basilikum hacken und hinzufügen. Knoblauch hacken und mit etwas Salz zerreiben und darüber geben. Jetzt alles mit reichlich Olivenöl und etwas Balsamico mischen. Eventuell noch etwas Salz hinzugeben. Aber Vorsicht: da der Knoblauch bereits mit Salz zerrieben wurde, eher etwas vorsichtig sein.

Die Penne laut Packungsangabe al dente kochen. Nach dem Abgießen sofort zu den vorbereiteten Zutaten geben und gut durchrühren. Zugedeckt noch ca. 10 Minuten ziehen lassen und dann genießen.

Ein tolles Essen für heiße Tage. Und falls doch mal etwas übrigbleiben sollte, schmeckt es kalt am nächsten Tag auch noch. Ebenfalls als Beilage zum Grillen empfehlenswert.

bon appétit

Aurorasauce mit Krabben, Lachs, Brokkoli und Nudeln

Was wird benötigt?

etwas Brokkoli

einige Krabben

etwas Lachs

6 Esslöffel Tomatenmark

3 Becher Sahne

Salz und Pfeffer

Oregano

Basilikum



Und so wird's gemacht!

Brokkoli, Krabben und Lachs (von allem je nach Belieben) in Olivenöl anbraten.

Dann die Sahne zugeben, umrühren und ein wenig kochen lassen. Danach das Tomatenmark dazugeben und wieder umrühren. Mit Salz, Pfeffer, Oregano und Basilikum nach Geschmack gut würzen.

Dazu Nudeln - entweder Makkaroni, Fussili, Penne oder Spaghetti - servieren. Es sehr leicht zu machen und schmeckt einfach köstlich.

Bon Appétit!

Spaghetti Bolognese

Was wird benötigt?

- 3 Zwiebeln
- 1 1/2 Knoblauchzehen
- 1 1/2 Lorbeerblatt
- Salz und Pfeffer, schwarzer
- Olivenöl
- 300 g Hackfleisch vom Rind
- 1 1/2 Dosen stückige Tomaten
- 6 EL Tomatenmark
- 0,5 Liter Brühe
- Paprikapulver \ Oregano \ Rosmarin
- Tymian
- 750 g Spaghetti



51

Und so wird's gemacht!

Zwiebeln und Knoblauch sehr fein würfeln. In einer großen Pfanne das Gemüse mit Lorbeerblatt und Salz in Öl anbraten. Das Gemüse soll ruhig Farbe nehmen, dadurch schmeckt es aromatischer. Das Hackfleisch zugeben, kurz anbraten lassen und ablöschen, ich gebe immer einen guten Schuss dazu, aber das Ganze soll nicht schwimmen. Tomatenmark, Dosentomaten und Brühe zufügen und mit Salz, Pfeffer, Oregano, Thymian und Rosmarin und Paprika würzen. So lange köcheln lassen, bis eine pastenartige Masse entstanden ist. Soll die Soße flüssiger sein, kann man noch etwas Brühe zugeben.

Die Spaghetti in Salzwasser bissfest kochen und zusammen mit der Soße servieren. Evtl. noch frischen Parmesan darüber geben.

Wer es etwas pikanter mag, kann zu dieser Soße auch Chili-Bandnudeln essen. Wir finden, dass das auch sehr gut zusammenpasst.

Arabíische Küche

52



Arabischer Eintopf mit Quitten

Was wird benötigt?

1 kg	Rindfleisch aus der Oberschale
4 mittelgroße	Quitten
2	Möhren
1 mittelgroße	Süßkartoffel
2	Zwiebeln
200 ml	Tomaten aus der Dose
3 Esslöffel	Tomatenmark
4 Esslöffel	Berberitzen
1 Esslöffel	Zimt
1 Esslöffel	Kurkuma
4 Esslöffel	Öl
	Salz und Pfeffer



53

Und so wird's gemacht ☺

Fleisch waschen und trocken tupfen. In gulaschgroße Würfel schneiden. Zwiebeln putzen, vierteln und in Scheiben schneiden. Süßkartoffel putzen, vierteln und in Scheiben schneiden. Möhren putzen und in Scheiben schneiden.

Für die Quitten braucht man ein stabiles und scharfes Messer und etwas Geduld. Quitten vierteln oder achteln - je nach Größe. In Scheiben schneiden. Die Quitten sind sehr hart und das Kerngehäuse ist fast Beton. Wenn gar nichts geht, Quitten nochmal längs durchschneiden oder die Scheiben bis zum Kerngehäuse abschneiden und dann dem Kerngehäuse zuleibe rücken.

2 EL Öl in einen Bräter geben. Eine Lage einschichten: Fleisch, Möhren, Süßkartoffeln, Zwiebeln, Quitten, Tomate, Tomatenmark, die Hälfte Berberitzen, Zimt, Kurkuma, Salz und Pfeffer. Danach die zweite Lage ebenso. Restliche 2 EL Öl darauf träufeln.

Der Eintopf sieht beim Schichten sehr trocken aus, aber das Gemüse lässt ordentlich Wasser aus.

Nun geht es in den Ofen:

1 Stunde Ober-/Unterhitze bei 180 Grad, danach 1,5 Stunden Ober-/Unterhitze bei 150 Grad.

أتمنى لك وجبة شهية - Guten Appetit

Arabisches Hähnchen - 1001 Nacht

Was wird benötigt?

1 großes	Hähnchen
	Salz und Pfeffer
1 Tasse	Öl
2 kleine	Zwiebeln (weiße oder Schalotten)
1 Tasse	Reis, (Basmati ist am leckersten)
1 ½ Tassen	Hühnerbrühe
½ Tasse	Weißwein
1 Handvoll	Rosinen
1 Handvoll	Pinienkerne
1 Handvoll	Petersilie
	Honig



54

Und so wird's gemacht ☺

Hähnchen waschen, trocken tupfen und innen und außen salzen und pfeffern. Für die Füllung die Hälfte des Öls erhitzen und gehackte Zwiebeln glasig dünsten, Reis zugeben, mit der Brühe ablöschen. Flüssigkeit einziehen lassen bis sich an der Oberfläche kleine Löcher bilden. Gewaschene Rosinen, Pinienkerne und gehackte Petersilie untermengen. Hähnchen füllen und mit Zwirn oder Rouladennadeln verschließen.

In eine feuerfeste Form geben, Brühe und etwas Weißwein angießen. Mit restlichem Öl bepinseln und in den auf 250 Grad vorgeheizten Backofen schieben. Auf 180 - 200 Grad reduzieren und immer wieder mit Brühe bepinseln. Nach ca. 3/4 Std. prüfen ob das Fleisch gar ist.

Dann den Reis, der vielleicht nicht mehr in den Vogel reingegangen ist, um das Hähnchen legen und das Hähnchen mit Honig bepinseln. Im Ofen bräunen lassen (aber dabei bleiben, damit aus dem Vogel kein Rabe wird!)

أتمنى لك وجبة شهية - Guten Appetit

Arabische Fleischbällchen

"Daoud Basha"

Was wird benötigt?

250 g	Hackfleisch vom Rind
250 g	Hackfleisch vom Lamm
3 Zehen	Knoblauch
500 g	Zwiebeln
1 Bund	Koriandergrün
1 Bund	Dill
$\frac{1}{2}$ TL	Salz
$\frac{1}{2}$ TL	Pfeffer
1 TL	Zimtpulver
150 ml	Öl (Sonnenblumenöl)
2 große	Tomaten
75 g	Tomatenmark
1 Bund	frische Minze
600 ml	kalt Wasser



Und so wird's gemacht ☺

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, Koriander und Dill fein hacken und mit Salz, Pfeffer, Zimt und Hackfleisch vermischen. Aus dieser Mischung mit feuchten Händen mittelgroße Bällchen formen. Diese in einer Pfanne mit 100 ml Sonnenblumenöl 10 Minuten lang goldbraun anbraten.

Die Tomaten schälen und in Würfel schneiden. Die restlichen Zwiebeln und Knoblauchzehen hacken und im restlichen Öl glasig anschwitzen. Die Tomaten und das Tomatenmark hinzufügen, danach die Fleischbällchen in den Topf geben. 600 ml kaltes Wasser dazugeben und 30 Minuten köcheln lassen. Danach die frische Minze dazugeben und noch mal eine halbe Stunde köcheln lassen.

Dieses Gericht passt gut zu arabischem Reis. Dies ist die ägyptische Variante des Rezepts. In der libanesischen Küche wird anstatt Koriander und Dill ein Bund glatter Petersilie verwendet und die Fleischbällchen sind sehr viel kleiner.

أتمنى لك وجبة شهية - Guten Appetit

Quelle: <https://www.chefkoch.de/rezepte/1990831322579295/Arabische-Fleischbaellchen-Daoud-Basha.html>

Arabische Kichererbsen-Spinat-Suppe

Was wird benötigt?

1 große	Zwiebel
2 Zehe/n	Knoblauch
1 Teelöffel	Kreuzkümmel
1 Teelöffel	Kurkuma
1 Teelöffel	Paprikapulver
$\frac{1}{2}$ Teelöffel	Zimt
2 Dosen	Kichererbsen à 425 g
1 Dose	Kidneybohnen
$\frac{1}{2}$ Tasse	rote Linsen
1 $\frac{1}{4}$ Liter	Gemüsebrühe, wahlweise auch Hühnerbrühe
$\frac{1}{4}$ Tasse	Zitronensaft
etwas	frische Minze (kann auch getrocknet sein)
1 Bund	Spinat, (eine Packung Tiefkühl-Spinat)
	Olivenöl



56

Und so wird's gemacht ☺

Das Öl in einem Topf erhitzen. Gewürfelte Zwiebeln und gepressten Knoblauch dazugeben und dünsten, bis die Zwiebeln weich sind. Mit der Brühe auffüllen, Kichererbsen, Kidneybohnen, Linsen, Zitronensaft und gehackte Minze dazugeben. Zugedeckt etwa 20 Minuten kochen, bis die Linsen zart sind.

Tipp: Wer es nicht so suppig mag, kann es auch offen köcheln lassen, dann ist das Ergebnis mehr wie ein Eintopf.

Spinat zugeben und unbedeckt so lange simmern lassen, bis der Spinat zusammengefallen ist. Zwischendurch mit Salz abschmecken.

Die Suppe schmeckt auch am nächsten Tag noch sehr gut, wenn alles schön durchgezogen ist. Sie schmeckt am besten mit frischem Fladenbrot oder arabischem Brot.

أتمنى لك وجبة شهية - Guten Appetit

Arabisch-marokkanische Kartoffelpuffer

Was wird benötigt?

4 mittelgroße	Kartoffeln
2	Eier
3	Knoblauchzehen
1 Esslöffel	Petersilie, gehackte
1 Esslöffel	Koriandergrün, gehackt
	Salz und Pfeffer
1 Esslöffel	Kümmel, gemahlen
	Mehl, zum Panieren
	Öl, zum Braten



57

Und so wird's gemacht ☺

Die Kartoffeln in reichlich kaltem Salzwasser aufkochen lassen und in etwa 30 Minuten bei niedriger Flamme gar kochen. Abgießen, etwas abkühlen lassen, pellen und grob zerstampfen. 1 Ei, Knoblauch, Petersilie, Koriander dazugeben und vermischen. Mit Salz, Pfeffer nach Bedarf würzen. Zu runden flachen Pfannkuchen formen und zuerst in verschlagenem Ei, dann in Mehl wenden.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Puffer darin portionsweise auf beiden Seiten knusprig und goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.



Mexikanische Küche

58



Chili con Carne

Was wird benötigt?

- 800 g Rinderhackfleisch
- 2 rote Chilischoten
- 2 große Zwiebeln
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Teelöffel, gehäuft Kreuzkümmelpulver
- 2 TL Chilipulver
- 3 Dosen geschälte Tomaten, je ca. 400 g
- 2 Dosen Kidneybohnen, je ca. 400 g
- 1 Zimtstange
- Salz und Pfeffer
- Öl zum Braten



59

Und so wird's gemacht!

Die Zwiebeln und den Knoblauch würfeln und in heißem Öl 5 Minuten anschwitzen, bis sie weich sind. Gehackte Chilischoten mit Kernen, Kreuzkümmel und Chilipulver hinzufügen und weitere 2 Minuten dünsten. Das Rinderhack in den Topf geben und bei großer Hitze ringsherum krümelig anbraten. Die Dosentomaten und die Zimtstange unterrühren und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Alles auf mittlerer Flamme 90 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. 30 Minuten vor Ende der Garzeit die Bohnen hinzufügen und eventuell mit Sambal Oelek abschmecken (wem es noch nicht scharf genug sein sollte).

Mit Weißbrot und einem Klecks Naturjoghurt servieren.

Noch besser schmeckt es, wenn man das Chili con Carne schon am Vortag zubereitet.

¡Buen provecho!

Backrezepte



Cupcakes-Grundrezept + Cupcakes-Schneehaube

Was wird benötigt? (für 12 Stück)

Cupcaketeig
150g Butter (weich)
120g Zucker
2 Eier
200g Mehl
1,5 Backpulver
Teelöffel
1 Prise Salz
130 ml Milch oder Sahne

Creme\Schneehaube
100g Sahne
150g Speisequark
1 Päckchen Vanillezucker
Streusel etc. zum
verziern



Und so wird's gemacht 😊

1. Backofen auf 175 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die weiche Butter mit Zucker schaumig schlagen. Die Eier einzeln dazugeben und jeweils gut unterrühren
2. Mehl mit Backpulver und Salz vermischen. Im Wechsel mit der Milch zur Eiermasse geben und kräftig, aber kurz rühren. Eventuell etwas weniger oder mehr Milch verwenden, bis der Teig schwer reißend vom Löffel fällt.
3. Teig in Muffinförmchen aus Papier oder Silikon füllen und diese am besten zusätzlich in ein Muffinblech stellen. Rund 22 Minuten backen. Und dann abkühlen lassen.
4. Nach dem Abkühlen können die Cupcakes nun verziert werden.

Schneehaube

1. Quark und Vanillezucker verrühren.
2. Sahne steif schlagen und unter die Quarkmasse heben.
3. In eine Spritztüte füllen und Cupecake verzieren.

Pancake

Was wird benötigt? (für 2 Personen)

- 150g Mehl
- 150ml Milch
- 2 Eier
- 1 Prise Salz
- 1 Esslöffel Zucker
- 0,5 Päckchen Backpulver



62

Und so wird's gemacht 😊

1. Zuerst die Eier trennen (Eiweiß und Eigelb).
2. Danach Eigelb, Mehl, Zucker, Backpulver, Milch und Salz in eine Schüssel geben und zu einem zähflüssigen Teig verrühren.
3. Nun das Eiklar steif schlagen und unter die Teigmasse heben, bis eine cremige Masse entsteht.
4. Wenn der Teig noch zu fest ist, noch einfach etwas Milch hinzufügen.
5. Dann Butter oder Öl in eine Pfanne geben und heiß werden lassen.
6. Den Teig portionsweise in eine Pfanne geben und auf jeder Seite 2-3 Minuten goldbraun backen.

Traditionell serviert man den fertigen Pancake mit flüssiger Butter und Ahornsirup.

Auch frisches Obst oder Nutella kann dazu gereicht werden.

Vanilleschnitte (Blätterteig)

Was wird benötigt?

- 2 Päckchen Fertigen Blätterteig
- 1 Päckchen Vanillepudding
- 6 Esslöffel Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Becher Schlagsahne
- 1,5 Liter Milch



63

Und so wird's gemacht 😊

1. Erste Packung Blätterteig etwas ausrollen, einstechen und goldbraun backen.
2. Vanillepudding mit 1,2 Liter Milch kochen und abkühlen lassen.
3. Schlagsahne mit Vanillezucker steif schlagen und unter den abgekühlten Pudding geben.
4. Zweite Packung Blätterteig ausrollen, einstechen und in zwei teile schneiden und goldbraun backen.
5. Wenn der Pudding abgekühlt ist, ihn auf den ersten Blätterteig geben und den zweiten Blätterteig auf den Pudding geben.
6. Mit Puderzucker bestreuen.

Zum Verfeinern können auch Kirschen in den Pudding gegeben werden.

Oma's Kuchen

Was wird benötigt?

75g	Mehl
150g	Zucker
150g	Butter
0,5 Teelöffel	Backpulver
3	Eier
2 Esslöffel	Kakao
1 Glas	Sauerkirschen
	Schokostreusel

Belag

0,5 Päckchen	Paradies-Creme-Vanille
2 Becher	Schmand
2 Becher	Süße Sahne
60g	Zucker



64

Und so wird's gemacht 😊

1. Mehl, Zucker, Butter, Backpulver und Eier verrühren.
2. Dann den Kakao dazu geben und alles verrühren.
3. Die Sauerkirschen abtropfen lassen.
4. Den Teig auf einem Backblech verteilen und bei 180 Grad für 45 Minuten backen lassen. Danach abkühlen lassen.
5. Zutaten für den Belag zusammen mixen und auf dem abgekühlten Boden geben.
6. Zum Schluss die Schokoladenstreusel über den Belag streuen.

Quarkbällchen

Was wird benötigt?

- 500g Quark
- 200g Zucker
- 2 Teelöffel Vanilleextrakt
- 4 Eier
- 500g Mehl
- 1 Prise Salz
- 1 Päckchen Backpulver
- 1kg Pflanzenfett
- Zucker zum Wälzen



65

Und so wird's gemacht 😊

1. Zuerst Quark, Zucker, Vanilleextrakt und die Eier miteinander vermischen.
2. Mehl, Salz und Backpulver separat vermengen und nach und nach zu dem Teig hinzufügen.
3. Die Masse so lange rühren, bis eine feste, zähe Konsistenz erreicht ist.
4. Das Fett in einem Topf erhitzen.
5. Mit zwei Esslöffeln kleine Kugeln aus dem Teig formen und direkt in das heiße Fett geben.
6. Die Quarkbällchen goldbraun backen.
7. Die fertigen Quarkbällchen für kurze Zeit auf einem Küchentuch von überflüssigem Fett befreien lassen.
8. Die noch warmen Quarkbällchen in Zucker wälzen und servieren.

Mürbeteigplätzchen - Grundrezept

Was wird benötigt?

500g	Mehl
250g	Butter
250g	Zucker
2	Eier
1 Päck.	Vanillezucker
1 Päck.	Backpulver



66

Und so wird's gemacht ☺

1. Alle Zutaten miteinander verkneten bis eine schöne Teigmasse entstanden ist.
2. Anschließend den Teig auf einer bemehlten Unterlage ausrollen und ausstechen.
3. Im vorgeheizten Ofen, bei 175 °C, für ca. 12-15 Minuten backen.
4. Nun können die Plätzchen nach Herzenslust gestaltet und verziert werden.



Quarkstolle

Was wird benötigt?

- 1kg Mehl
- 500g Zucker
- 500g Quark
- 400g Rosinen
- 400g Mandeln (gehackt)
- 4 x Zitronat / Orangenat (was einem am besten schmeckt)
- 10 Esslöffel Milch
- 2 Eier
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 2 Päckchen Backpulver
- 2 Päckchen Vanillesoßenpulver
- 300g Butter (zerlassen)



67

Und so wird's gemacht 😊

1. Alle Zutaten zusammen kneten.
2. Teig anschließend in eine Stollenform geben.
3. Ca. 1 Stunde, bei 180 Grad Umluft backen.
4. Danach mit Butter bestreichen und mit Puderzucker bestreuen.



Guten Appetit!

Enjoy your meal Të bëftë mirë Buon Appetito

どうぞお召し上がりください приятного аппетита

Smaklig måltid Cuntada raaxo ku cun

請享用 Disfrute de su comida Nyd dit måltid

Bon appétit Καλή όρεξη Afiyet olsun

Eet smakelijk Nyt måltidet Smaczneho

أتمنى لك وجبة شهية
Desfrute de sua refeição

نوش جان
Njóttu máltíðarinnar

خپل خوراک نه خوند اخلا

On egin Բարի ախորժակ Geniet jou ete

Prijatno Тамагыңыздан рахат алыңыз

Dobró chut' ทานให้อร่อย Naharyňyzdan lezzet alyň