

VIELFALT GEHT DURCH DEN MAGEN

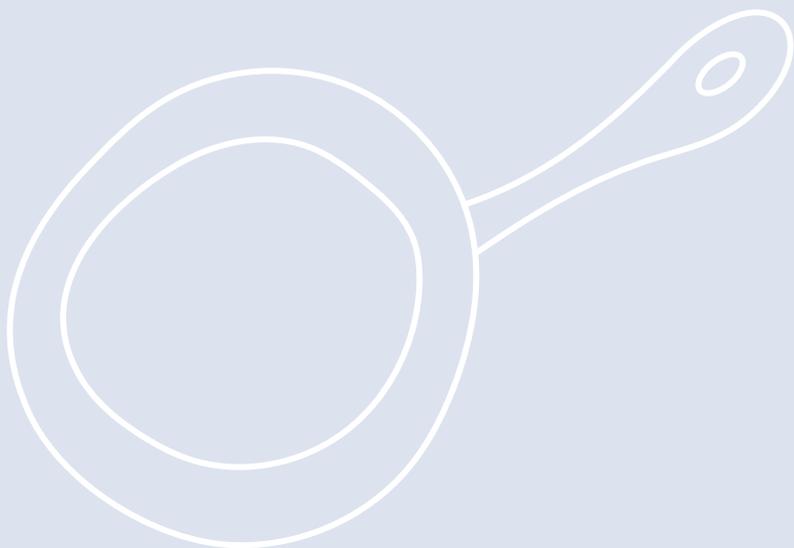
DAS REZEPTBUCH DER IHK-GFI



VIELFALT
GEHT
DURCH
DEN MAGEN

DAS REZEPTBUCH DER IHK-GFI

VORWORT

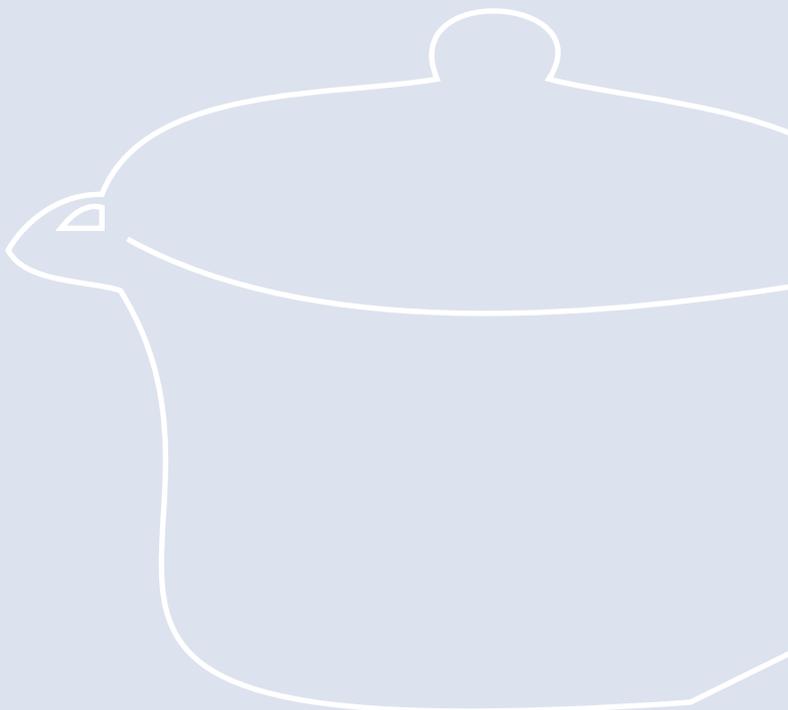


Es gibt sie noch, die historischen Orte der Ruhrgebietskulinarik: Das Deutsche Eck, die Altdeutschen Stuben oder das Deutsche Haus. Entstanden zu Zeiten, in denen sich die Menschen noch nicht vorstellen konnten oder wollten, dass auch in anderer Länder Küchen lecker gekocht wird.

Dabei ist es die Vielfalt der Zutaten und Zubereitungsarten, der Aromen und Geschmäcker, die heute aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken sind. Ein Leben ohne Pasta und Pizza, ohne Sushi, ohne Krakauer, Döner oder französische Käsespezialitäten ist weder möglich noch sinnvoll.

Alle Talente an die Töpfe – das ist in der IHK-GfI unser Rezept für ein gutes Menü. Danke an alle, die unseren täglichen Speiseplan bereichern. Und nun, fröhliches Nachkochen und guten Appetit.

André Donk

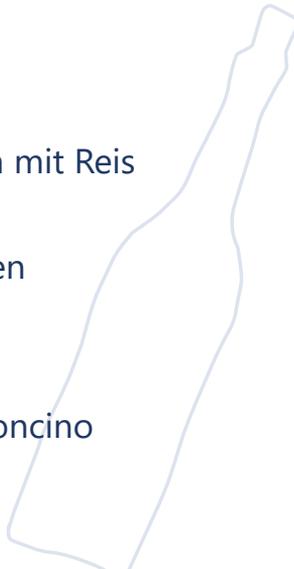


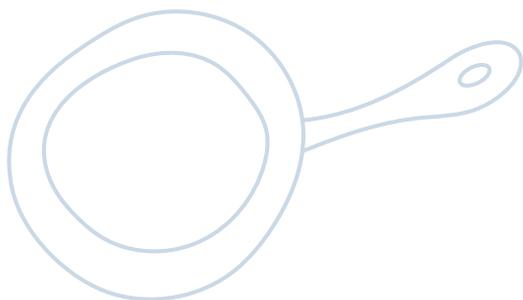
INHALT



9	VORSPEISEN
11	Glühgin alkoholfrei
13	Patacones con Hogao
15	Datteldip mit Curry
17	Shuba
19	Brotsalat mit Tomaten und geröstetem Gemüse
21	Caldo verde
23	Ziegenkäse mit Honig und Serrano-Schinken

25	HAUPTSPEISEN
27	Wareniki
29	Serbische Bohnensuppe
31	Wan-Thangs-Suppe
33	Cremiges Erdnuss-Hähnchen mit Reis
35	Mac and Cheese
37	Pasta mit Spinat und Garnelen
39	Langos
41	Dirks Nudelaufwurf
43	Spaghetti aglio e olio peperoncino
45	Australian Meat Pie
47	Singapore Chilli Crab
49	Schlesische Weißwurst mit Lebkuchensoße



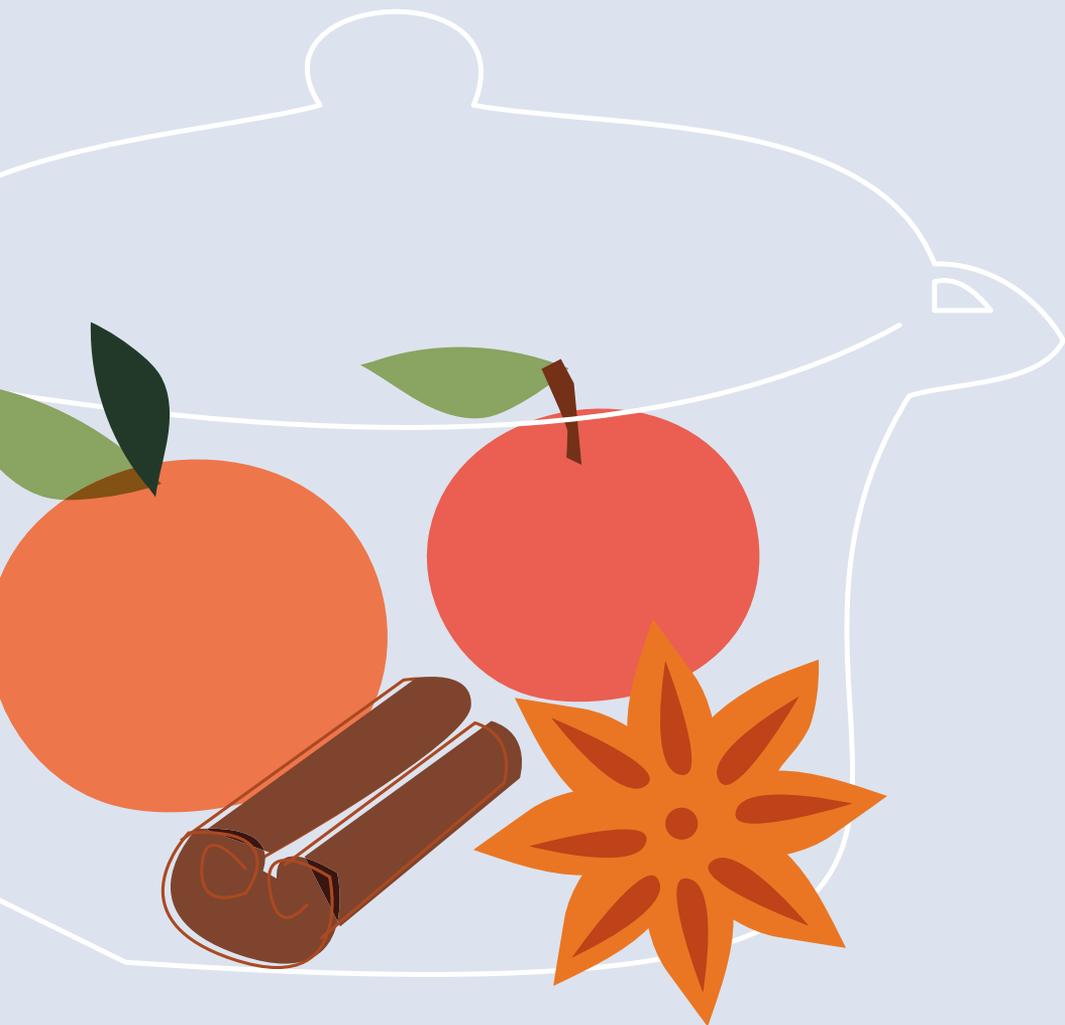


- 51 NACHSPEISEN**
- 53 Solero Dessert
- 55 Reine de Saba/Königin von Saba
- 57 Pasteis de Nata
- 59 Kirschbiene
- 61 American Pancakes
- 63 Klassische australische Pavlova
- 65 Pflaumen-Crumble
- 67 Revani – türkischer Grießkuchen
- 69 Deine Rezepte



9 **VORSPEISEN**

- 11 Glühgin alkoholfrei
- 13 Patacones con Hogao
- 15 Datteldip mit Curry
- 17 Shuba
- 19 Brotsalat mit Tomaten und geröstetem Gemüse
- 21 Caldo verde
- 23 Ziegenkäse mit Honig und Serrano-Schinken



GLÜHGIN ALKOHOLFREI

Sandra Stadler

Dieses Gericht kommt aus: Deutschland

Anleitung

Orangenschale von 2 Orangen abreiben und die beiden Orangen auspressen.

Orangen- und Apfelsaft in einen Topf geben.

Piment, Sternanis, Nelken und Orangenschale in einen Teebeutel (ein Gewürzsieb geht natürlich auch) füllen und verschließen.

Die restliche Orange und den Apfel in Scheiben schneiden.

Jeweils 4 Scheiben zur Seite legen. Restliche Orangen- und Apfelscheiben mit dem Teebeutel (oder dem Gewürzsieb) und 2 Zimtstangen in den Topf geben.

Apfel- und Orangensaft mit den Gewürzen erwärmen, aber nicht kochen lassen.

Etwa 20 Min. ziehen lassen und den Gin dazugeben. Den Teebeutel entfernen und den Glühgin auf 4 Gläser verteilen.

Mit jeweils einer Zimtstange, einer Orangen- und einer Apfelscheibe servieren.

Schwierigkeit



Zubereitungszeit

20 Minuten

Zutaten

3 Orangen

800 ml Apfelsaft, naturtrüb

2 Stck. Pimentkörner

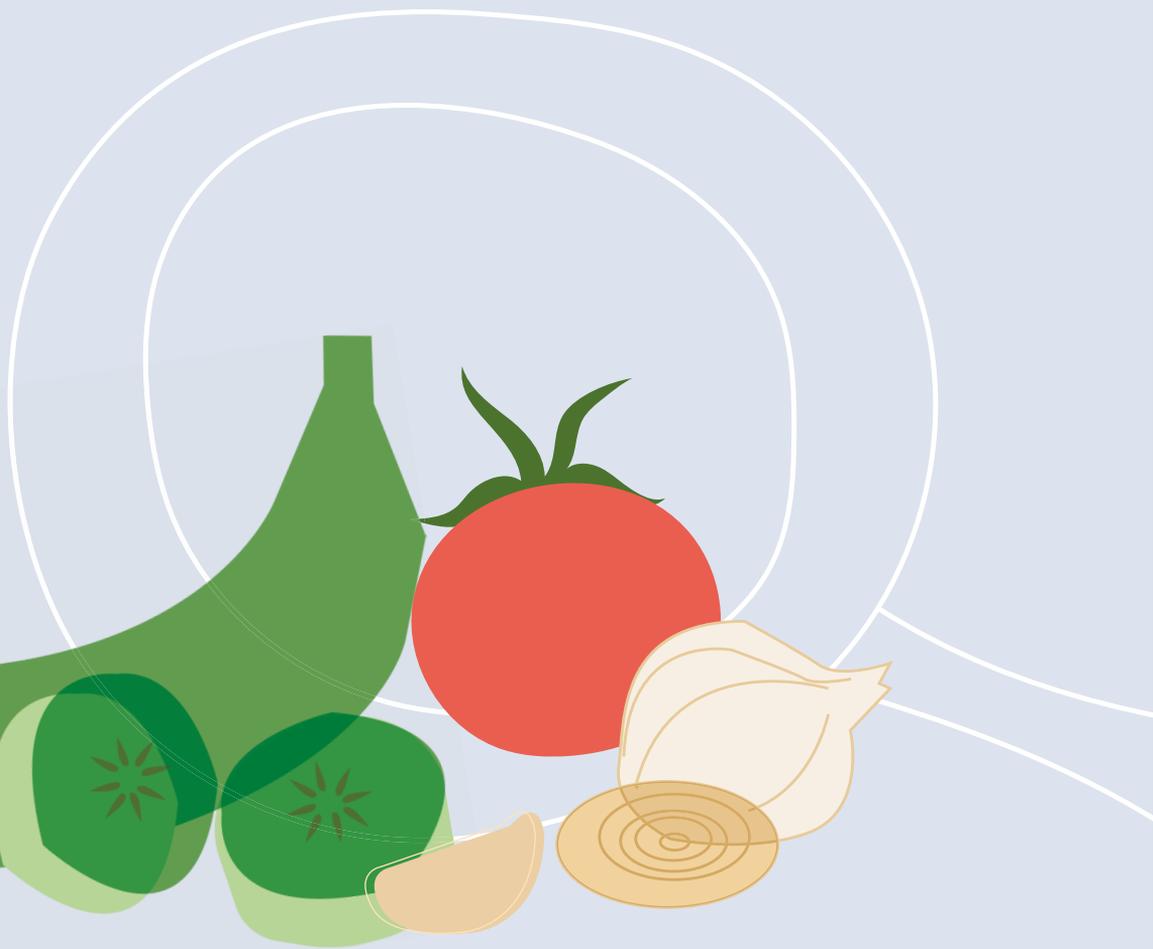
2 Stck. Sternanis

4 Stck. Nelken

1 mittelgroßer Apfel

6 Stangen Zimt

100 ml Gin, alkoholfrei



PATACONES CON HOGAO

Ana Maria Rodriguez

Dieses Gericht kommt aus: Kolumbien

Kochbananen sind in meiner Heimat Kolumbien das Äquivalent zur Kartoffel in Deutschland...Wir haben verschiedene Rezepte sowohl süß als auch herzhaft.

Dieses Gericht ist pures „Soulfood“ und transportiert mich direkt in meine Heimat.

Ihr könnt euch nicht vorstellen wie glücklich ich war, als ich das erste mal Kochbananen im Asia-Shop gefunden habe und endlich meine „Patacones“ in Deutschland machen konnte.

Tipp: Gelbe Kochbananen sind süß und grüne sind für salzige Gerichte optimal.

Anleitung

Erhitze eine große Ölschicht in einem Topf. Es muss genug sein, um die Kochbananen einzutauchen.

Schneide zwei grüne Kochbananen in große Stücke und frittiere die Stücke, bis sie ein wenig gelb werden.

Nimm die Kochbananenstücke aus dem Öl und lasse sie auf einem Küchenpapier abtropfen und etwas kalt werden. Zerdrücke die Kochbananen anschließend.

Am besten geht das zwischen einem Teller und einem Schneidebrett. Damit die Kochbananen nicht dazwischen kleben bleiben, benutze am besten Backpapier oder Plastikfolie.

Wenn man die Backbanane vorsichtig flachdrückt, erhält man schöne runde Patacones, in denen die Struktur der Backbanane noch zu sehen ist.

Nimm die flachen Patacones und brate sie nochmal. Entferne die Patacones aus dem Öl, wenn sie goldbraun und knusprig sind. Auf Küchenpapier abtropfen und abkühlen lassen und mit etwas Salz würzen.

Hogao *(Kolumbianische Salsa)*

Zwiebel und Knoblauch klein hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Scheibchen schneiden. Die Tomaten waschen, vierteln und grob stückeln.

Nun das Olivenöl in einer Pfanne oder in einem flachen Topf erhitzen und die Tomatenstücke, die Zwiebelwürfel, die Frühlingszwiebel und den Knoblauch darin unter Rühren etwa 5 Minuten anbraten.

Gemüsebrühe mit etwas Wasser mischen und im Topf/Pfanne dazugeben. Die Hitze auf eine niedrige Stufe reduzieren, den Pfanneninhalt mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt etwa 30 Minuten langsam schmoren lassen.

Die kolumbianische Hogao Sauce in eine Schale umfüllen, etwas abkühlen und zuletzt auskühlen lassen.

Schwierigkeit



Zubereitungszeit

(Insgesamt)

45 Minuten

Zutaten

Für ca. 8 Portionen:

Kochbananen:

2 Kochbananen (Grün)

Öl zum Braten

Etwas Salz

Hogao:

2 Strauchtomaten

1 weiße Zwiebel

2 Frühlingszwiebeln

2 Knoblauchzehen

1 TL Gemüsebrühe

Salz und Pfeffer



Frischkäse

DATTELDIP MIT CURRY

Jan Bergmann

Dieses Gericht kommt aus: Mongolei

In mongolischen Restaurants geht man eigentlich wegen der exotischen Zutaten, leckerer Saucen und vielleicht für den einen oder anderen Cocktail... tja, ihr vielleicht :D

Mein Highlight ist nämlich ein Dip, der als Starter mit verschiedenen Brotsorten serviert wird. Jahre nach meinem ersten Besuch habe ich irgendwann endlich herausgefunden, woraus er eigentlich besteht. Datteln sind die eine Zutat, auf die ich komischerweise nie gekommen wäre.

Anleitung

Einfacher könnte es eigentlich nicht sein – Knoblauch schälen, alle Zutaten in einen Zerkleinerer geben und durchpürieren, bis sie cremig sind. Einen großen Standmixer würde ich hierfür übrigens nicht unbedingt empfehlen, da die Datteln dafür einfach zu klebrig sind.

Frischkäse und Schmand könnt ihr bei Bedarf auch durch vegane Alternativen ersetzen.

Schwierigkeit



Zubereitungszeit

5 Minuten

Zutaten

100 g Datteln

1 Zehe Knoblauch

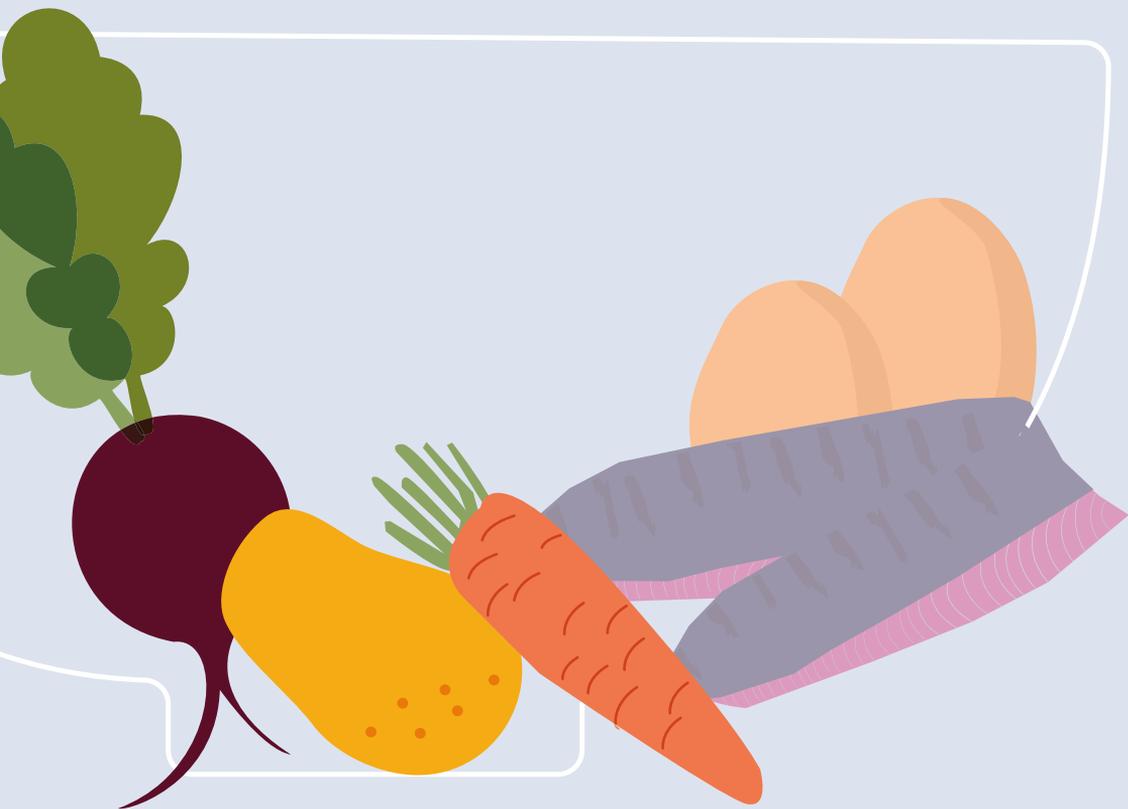
200 g Frischkäse

100 g Schmand

2 TL Currypulver

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer



SCHUBA

Nika Döring

Dieses Gericht kommt aus: Ukraine

Dieser sehr bekannte und begehrte ukrainische Schichtsalat namens „Schuba“ (übersetzt: Hering im Pelzmantel) wird bei uns in der Familie zu allen Feierlichkeiten serviert. Da ich diesen Salat auch sehr liebe und er mich an meine Heimat erinnert, bereite ich ihn auch öfters zuhause zu.

Anleitung

Kartoffeln, Möhren, Eier und Rote Bete kochen (man kann auch direkt fertig gekochte nehmen) und abkühlen lassen. Zwiebel fein würfeln, Gemüse und die Eier in Würfel schneiden oder grob reiben.

Fischfilet je nach Größe klein schneiden.

Auf einen flachen ovalen Teller oder in einer kleinen Springform schichten. Dabei jede Schicht mit Mayonnaise und Saurer Sahne bestreichen.

Die erste Schicht bilden der Hering und die Zwiebeln, gefolgt von Kartoffeln, danach die Möhren, die Eier und zuletzt die Rote Bete.

Die oberste Schicht ebenfalls mit Mayo bestreichen. Den Schuba Salat abdecken und für 2 - 4 Stunden oder besser über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Mit Petersilie oder Dill verzieren und mit Brot servieren!

Schwierigkeit



Zubereitungszeit

35 Minuten

Zutaten

300 g Heringsfilet/Matjes

in Öl eingelegt

4 Kartoffeln

2 Möhren

2 Rote Bete (fertig gekochte)

4 Eier

1 Zwiebel

Mayonnaise, nach Belieben
(wir mischen Mayonnaise und Saure Sahne, damit es nicht zu mächtig wird.)

Petersilie, nach Belieben



BROTSALAT MIT TOMATEN UND GERÖSTETEM GEMÜSE

André Donk

Dieses Gericht kommt aus: Italien

Anleitung

Das Rezept wird auch Panzanella genannt und ist sehr klassisch. Das heißt, es gibt unzählige Varianten.

Meine geht folgendermaßen:

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Zunächst das Brot in ungefähr 2 cm große Stücke reißen.

Was für ein Brot nimmt man? Ciabatta eignet sich besonders gut, aber auch ein kräftiges Landbrot schmeckt gut.

Die Stücke in einer Schüssel mit Olivenöl beträufeln und mit den Händen so vermengen, dass alle Stücke komplett mit Öl bedeckt sind.

Dann auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen, in den heißen Ofen schieben und ca. 15 Minuten lang backen, bis das Brot braun und knusprig ist.

Das Brot abkühlen lassen und inzwischen Zucchini waschen, putzen, quer halbieren, dann der Länge nach in dünne Streifen schneiden. Paprika waschen, entkernen und der Länge nach achteln. Beides auf einem anderen Backblech, ebenfalls mit Backpapier ausgelegt, verteilen und mit Öl beträufeln. In den Ofen schieben und ungefähr 25 Minuten lang backen.

Die Paprika braucht eventuell 5 Minuten länger und kann, wenn sie aus dem Ofen kommt, geschält werden. Gemüse etwas abkühlen lassen. Tomaten waschen, von den Stielansätzen befreien und je nach Größe vierteln oder achteln.

Die Schalotte schälen und in sehr feine Ringe schneiden. Fenchelknolle ebenfalls waschen und vom Strunk befreien. Dann in sehr feine Scheiben schneiden. Tomate, Schalotte und Fenchel zusammen in einer Schüssel salzen und pfeffern. Oregano, Kapern und Essig zu der Mischung dazu geben.

Die Mischung etwas ziehen lassen, während das Gemüse im Ofen gart. Zum Schluss geröstetes Gemüse, Brot und Basilikum zur Tomatenmischung geben, vermengen und nochmal 15 Minuten ziehen lassen. Nach Geschmack noch mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.

Schwierigkeit



Zubereitungszeit

35 Minuten

Zutaten

200 g Brot

(z. B. Ciabatta oder Landbrot)

Etwas Olivenöl

1 Zucchini

1 rote Paprikaschote

300 g Tomaten

1 Schalotte

1 Fenchelknolle

Salz

Schwarzer Pfeffer

½ TL getrockneter

Oregano

2 EL Kapern

Etwas Essig

2 EL fein gehacktes

Basilikum



CALDO VERDE

Sónia Martins

Dieses Gericht kommt aus: Portugal

Caldo verde ist eines der Nationalgerichte in Portugal und wird gerne als Vorspeise genommen. Die Suppe kann aber auch als Hauptgericht gegessen werden.

Anleitung

Kohl waschen, Gestänge entfernen und in einem Sieb das Wasser abtropfen lassen, beiseitestellen. Zwiebeln vierteln, Kartoffeln und Knoblauch schälen und ebenfalls klein schneiden. Alles (bis auf den Kohl) in einem Topf mit ca. 1,5 Litern Wasser und 3 EL Olivenöl zum Kochen bringen und einmal aufkochen lassen.

Nach dem Aufkochen bei mittlerer Hitze und Deckel ca. 15 Minuten kochen.

In der Zwischenzeit Blätter des Kohls zusammenwickeln und in schmale Streifen schneiden.

Nach 15 Minuten den Topf vom Herd nehmen und alles mit dem Stabmixer kleinpürieren, bis eine sämige Konsistenz erreicht ist.

Den Topf wieder auf den Herd stellen, den Chouriço in Stücke schneiden und dazugeben. Etwas Salz hinzufügen und erneut zum Kochen bringen.

Wenn es kocht, Flamme runterdrehen und nach und nach den Kohl hinzugeben. Anschließend wieder bei mittlerer Stufe ca. 15 Minuten kochen.

Beim Servieren darauf achten, dass in jeder Schüssel Chouriço vorhanden ist und nach Geschmack mit etwas Petersilie bestreuen (dies kann auch weggelassen werden).

Schwierigkeit



Zubereitungszeit

ca. 20 Minuten

Vorbereitung

ca. 30 Minuten

Kochzeit

Zutaten

0,5-1 kg Couve Galega
(ausschließlich beim Portugiesen erhältlich – eine Art Kohl, ähnelt einem Rübblatt)

4 mittlere Kartoffeln

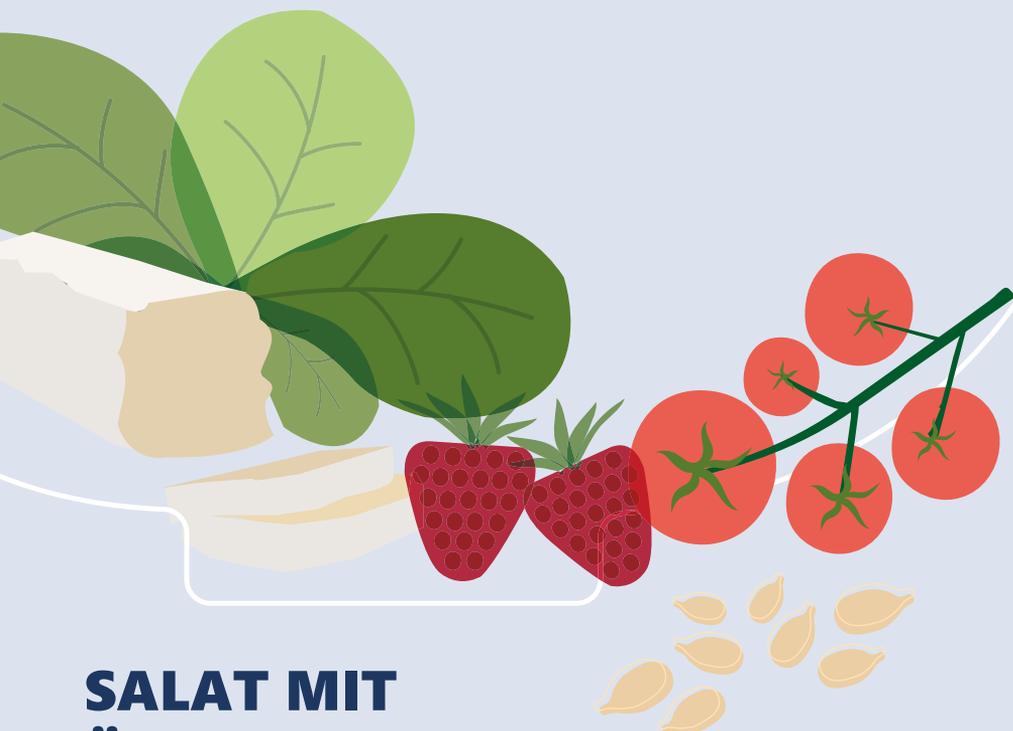
1 Zwiebel

2-3 Knoblauchzehen

200 g Chouriço
(Paprikawurst, ebenfalls beim Portugiesen erhältlich)

Petersilie, Salz und

Olivenöl



SALAT MIT ÜBERBACKENEM ZIEGENKÄSE MIT HONIG UND SERRANO- SCHINKEN

Sarah Stawowy

Dieses Gericht kommt aus: Deutschland

Ich habe diese Speise auf einem Food Festival entdeckt, sie für lecker, fruchtig und leicht befunden und versucht sie selbst zu machen. Daraus ist dieses Rezept entstanden. Vor allem an warmen Tagen ist dies eine erfrischende Mahlzeit, die man durchaus auch als Hauptgericht essen kann.

Anleitung

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Ziegenkäse in 2 cm dicke Scheiben schneiden und mit Honig bestreichen.

Danach für 10-15 Minuten in den Ofen schieben, bis der Käse weich und goldbraun wird.

Danach den Salat, die Tomaten und 100 g der Himbeeren waschen und schneiden, die Zwiebeln schneiden und alles in eine Salatschüssel geben.

Für das Dressing den Himbeeressig, die Balsamicocreme, das Olivenöl und den Senf vermischen und danach die verbliebenen Himbeeren hinzugeben.

Mit einem Pürierstab die Zutaten vermischen. Dem Dressing noch Salz, Pfeffer und Rohrzucker nach Geschmack beifügen.

Das Dressing über den Salat geben. Danach die Sonnenblumenkerne kurz in einer Pfanne anrösten.

Zum Schluss den Salat auf Tellern anrichten und den Ziegenkäse sowie den Serrano auf dem Salat drapieren und die Sonnenblumenkerne darüber geben.

Schwierigkeit



Zubereitungszeit

ca. 20 Minuten

Zutaten

2 Rollen Ziegenkäse

12 Scheiben
Serrano-Schinken

250 g Salat
(z. B. Feldsalat, Rucola, Mix)

250 g Cherrytomaten

1 rote Zwiebel

150 g Himbeeren

Flüssiger Honig

2 Hände
Sonnenblumenkerne

1 TL Senf

4 EL Himbeeressig

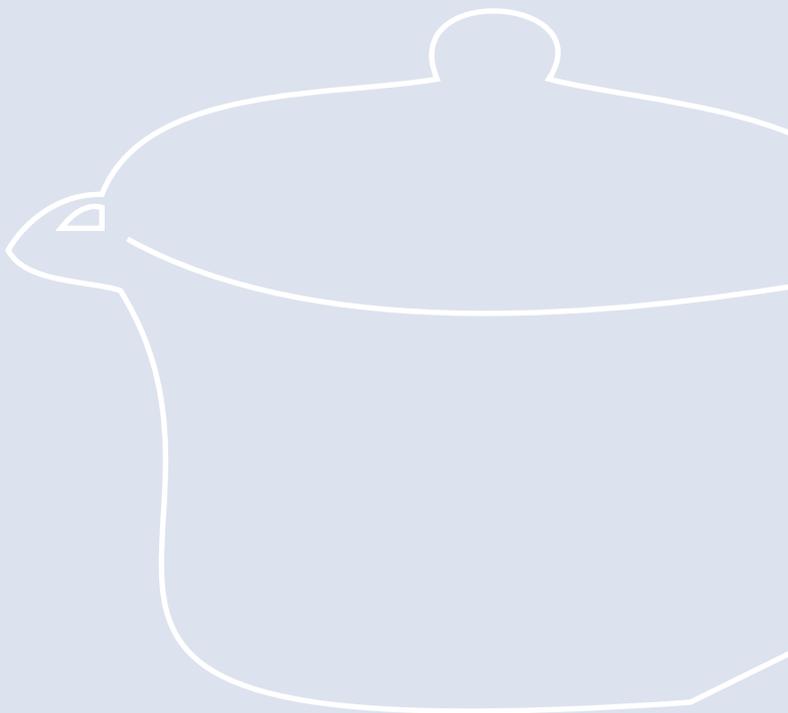
1 EL Balsamicocreme

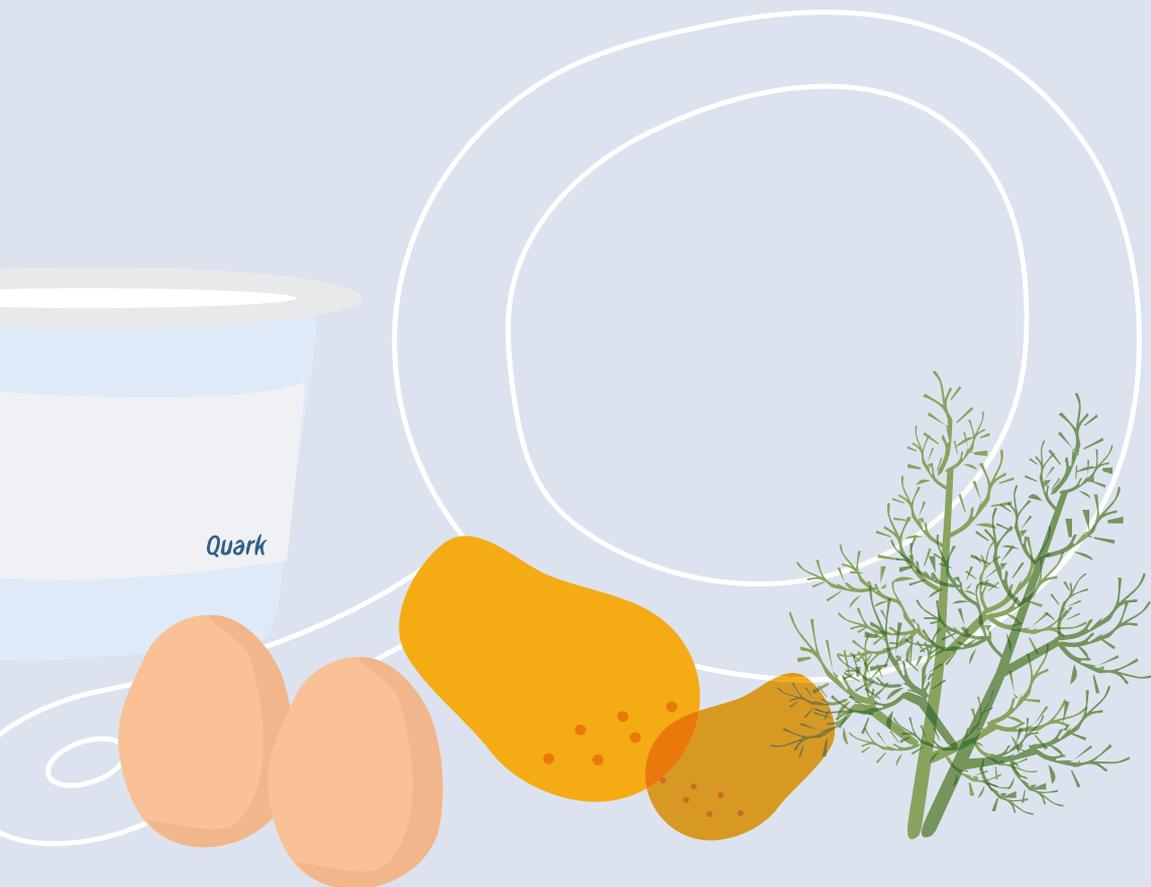
8 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer, Rohrzucker

25 **HAUPTSPEISEN**

- 27 Wareniki
- 29 Serbische Bohnensuppe
- 31 Wan-Thangs-Suppe
- 33 Cremiges Erdnuss-Hähnchen mit Reis
- 35 Mac and Cheese
- 37 Pasta mit Spinat und Garnelen
- 39 Langos
- 41 Dirks Nudelauflauf
- 43 Spaghetti aglio e olio peperoncino
- 45 Australian Meat Pie
- 47 Singapore Chilli Crab
- 49 Schlesische Weißwurst mit Lebkuchensoße





WARENIKI

David Tyukov

Dieses Gericht kommt aus: Ukraine

In der Erzählung von Nikolai Gogol *Die Nacht vor Weihnachten* aus der Sammlung *Abende auf dem Weiler bei Dikanka* sind Varenyki durch Zauberei von ganz allein aus der Schüssel gesprungen, in den Schmand eingetaucht und in den Mund des Hexenmeisters Patzjuk Schmerbauch geflogen. Durch diese Szene sind in den Mund springende Varenyki zum Symbol der Völlerei und Faulheit im slawischen Sprachraum geworden.

Anleitung

Teig

Mehl, Salz, Ei, Wasser und Öl zu einem glatten Teig verarbeiten und ca. 30 Minuten bemehlt ruhen lassen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche den Teig dünn (ca. 2 mm) ausrollen und mit einem großen Wasserglas kreisrunde Scheiben ausstechen. Den ausgestochenen Teig mit jeweils etwa einem Esslöffel Kartoffelfüllung belegen, in Form eines Halbmondes falten und die Ränder durch festes Zusammendrücken verkleben. Die Ränder halten besser zusammen, wenn sie leicht mit Wasser bestrichen werden.

Füllung

Kartoffeln schälen, salzen und kochen. In der Zwischenzeit zwei Zwiebeln klein hacken und in Butter oder Butterschmalz goldgelb anrösten. Wenn die Kartoffeln gar sind, abgießen und stampfen. Dann mit Quark, Zwiebeln, Salz, Pfeffer und dem klein gehackten Dill mischen. Anschließend auskühlen lassen.

Kochen

Die rohen Warenikis werden in kochendem Salzwasser gekocht bis sie an der Oberfläche schwimmen und dann mit einem Schaumlöffel herausgenommen.

Optional

Braten: Wer es gerne kross mag, kann die Warenikis in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten, bis sie auf beiden Seiten goldig sind.

Warenikis werden gerne mit angebratenem Speck und Zwiebeln, Schmand oder Mayonnaise serviert.

Schwierigkeit



Zubereitungszeit

60 Minuten

Zutaten

Teig:

400 g Mehl

1 Prise Salz

1 Ei

125 ml Wasser

1 EL Öl

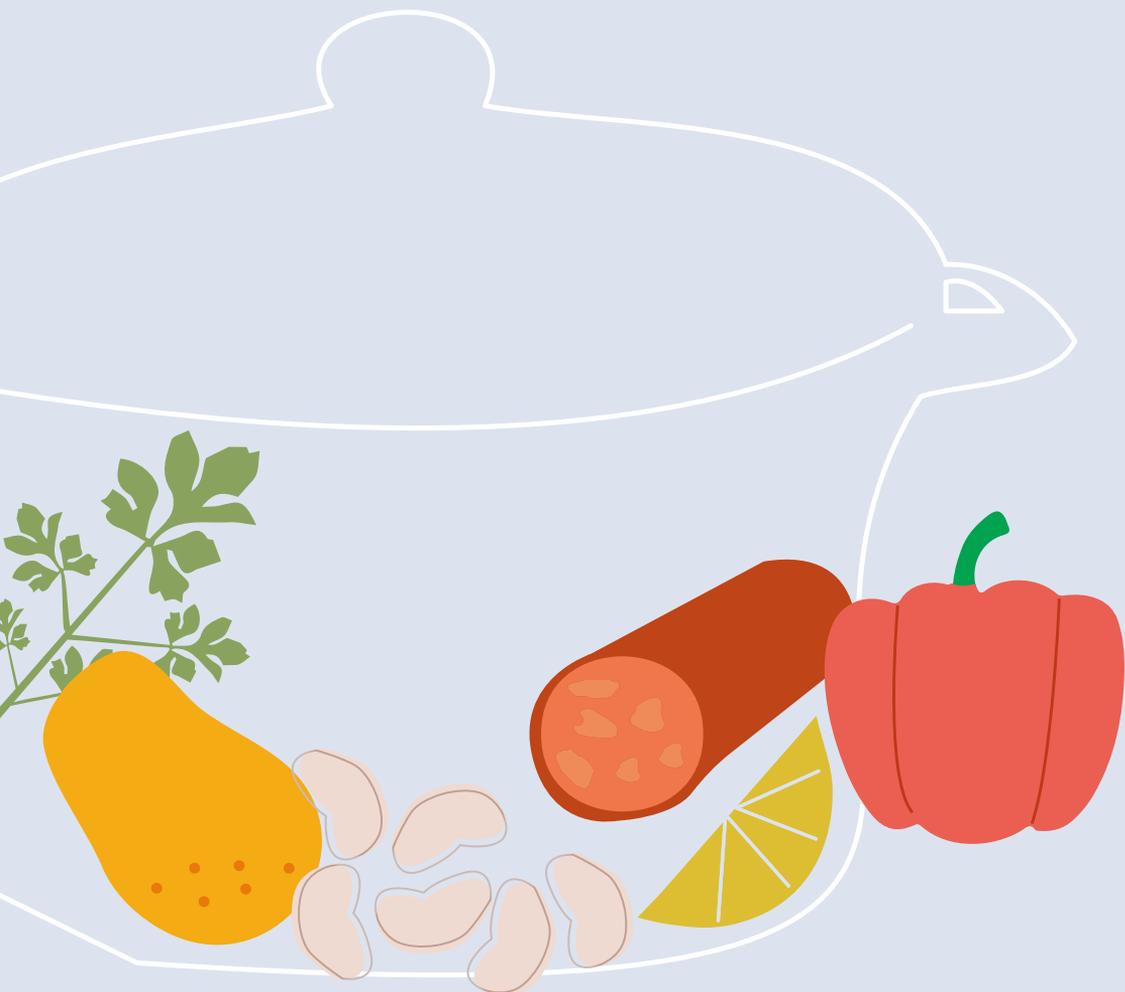
Füllung:

800 g Kartoffeln

½ Becher Kräuterquark

2 m.-große Zwiebel(n)

½ Bund Dill



SERBISCHER BOHNEN- EINTOPF MIT METTWURST

Robert Scholz

Dieses Gericht kommt aus: Serbien

Das Rezept wird in der Familie von Generation zu Generation weitergegeben. Meine Mutter hat es bereits von ihrer Großtante. Die Vorteile des sehr rustikalen, schmackhaften Rezeptes sind:

Es reicht für viele Personen und es wird immer besser je öfter es aufgewärmt wird.

Nach einer Radtour rund um den Mecklenburger See Stechlin in strömendem Regen und einer verpassten Abzweigung hat die Suppe mitten in der Nacht schon mehrere Menschenleben gerettet.

Anleitung

Einen sehr großen, hohen Topf mit Wasser, der Gemüsebrühe und dem Sud der Bohnen füllen.

Anschließend die Mettenden klein schneiden, den Knoblauch fein würfeln, das Suppengrün in Würfel schneiden, die Chilisoten hacken, das Bohnenkraut in einen Filter geben und alle Zutaten mit der Zitrone, dem Salz, dem Pfeffer und dem Zucker in den Topf geben.

Das Ganze 40-45 Minuten auf kleiner Stufe kochen lassen.

Danach die Kartoffeln sehr fein (wie bei Kartoffelplätzchen) in die Suppe reiben und ca. 10 Minuten mitkochen lassen.

Die Paprikaschoten in kleine Würfel schneiden und ca. 6 Minuten mitkochen lassen.

Die Bohnen ohne den Sud und die Tomatendosen in der Suppe ca. 3 Minuten erwärmen.

Mit Tomatenketchup, -mark, Salz und Pfeffer abschmecken.

Schwierigkeit



Zubereitungszeit

(Insgesamt)

90 Minuten

Zutaten

2 große Dosen weiße Bohnenkerne mit Suppengrün

2 mittelgroße oder drei kleine Paprikaschoten (alle Farben, je bunter, desto besser)

1-2 TL geriebene und getrocknete Chilischoten (je nach Geschmack)

3 mittelgroße Zehen Knoblauch

ca. 500 ml Gemüsebrühe

ca. 300 - 400 ml Wasser

1 TL Bohnenkraut (getrocknet; am besten in einem Kaffeefilter; sodass sich nur der Geschmack ausbreitet)

1 EL Zucker

10-12 EL Tomatenketchup (normaler Ketchup; nicht in irgendeiner Form gewürzt, z. B. Gewürzketchup ist ganz schlecht)

1 Dose gehackte Tomaten

1 EL Tomatenmark

Frisch gemahlener Pfeffer nach Belieben

5-6 Mettenden (müssen nicht unbedingt die guten von der Fleischtheke sein, die aus dem Aldi schmecken auch)

1 Bund Suppengrün

Saft einer halben Zitrone

8-9 mittelgroße, am besten mehlig kochende Kartoffeln

Salz, Pfeffer, Zucker



WAN- THANGS- SUPPE

Thang Tran

Dieses Gericht kommt aus: China

Ich liebe Suppen über alles und eine davon ist die von meinem Vater. Deswegen habe ich in jungen Jahren alle Rezepte meines Vaters, die ich gerne esse, digitalisiert.

Anleitung

Die Wan-Tan-Teigblätter auftauen lassen.

Verwende eine große Schale, wo die Füllung für die Wan-Tan-Blätter vorbereitet wird.

Für die Füllung der Teigtaschen/-blätter:

Karotten und Morcheln zermahlen.

Zermahlene Karotten und Morcheln zusammen mit diesen Zutaten in die Schale zusammenführen und zu einem dicken Hackfleischklumpen formen:

1. 500 g Hackfleisch
2. 2 ½ TL Salz
3. ½ EL Kartoffelmehl
4. 2 TL Soja-Soße
5. 1 TL Maggi
6. 1/3 TL Pfeffer
7. 1 ½ TL Öl
8. 1/3 TL Sesamöl
9. 1 TL Hühnerbrouillon

Die leicht aufgetauten Teigblätter in einzelne Teile auf ein Tuch auflegen.

Jedes aufgetaute Teigblatt wird mittels eines Teelöffels befüllt. Dann wird das Teigblatt (Wan-Tan) zuge dreht und in einer weiteren Schale abgelegt. Insgesamt werden 24 Wan-Tans erstellt.

In einem Topf werden 3 Liter Wasser heiß gekocht. Sobald das Wasser kocht, werden die Wan-Tans ins Wasser gelassen. Die Wan-Tans sind fertig, sobald diese an der Wasseroberfläche schwimmen. Diese direkt aus dem Wasser nehmen und in einer großen Schale sammeln.

Im gleichen Topf wird im heißen Wasser der Pak-Choi blanchiert und auch wieder rausgenommen.

Im gleichen Topf wird im heißen Wasser das Ramen mit den beigefügten Soßen zubereitet.

Jetzt wird in den jeweiligen vier Schalen für die 4 Gäste folgendes zusammengefügt:

1. 6 Wantans
2. Ramen-Nudeln
3. Pak-Choi und
4. Suppe eingießen

Schwierigkeit



Zubereitungszeit

ca. 20 Minuten
Vorbereitung,

ca. 30 Minuten
Kochzeit

Zutaten

Fertige-Wan-Tan-Blätter
(Packung im Asiashop kaufen.
Reicht für mehr als 4 Portionen)

4 Fertig-Ramen-Nudeln
(Packungen im Asia-Shop kaufen oder
im Kaufland kaufen, da günstiger als
im Asia-Shop)

300 g Mini Pak Choi
(im Asia-Shop oder im
Kaufland kaufen)

Füllung des Wan-Tan-Teigs:

1 Karotte, 3-4 Morcheln

500 g Hackfleisch

2 ½ TL Salz

½ EL Kartoffelmehl

2 TL Soja-Soße

1 TL Maggi-Würze

1/3 TL Pfeffer

1 ½ TL Öl

1/3 TL Sesamöl

1 TL Hühnerbouillon

Zutaten für das Suppenwasser:

Entweder Hühnerbrühe nach
eigenem Geschmacksvorlieben
in 2 Liter gekochtem Wasser
oder die Fertig-Soßen von den
Fertig-Ramen-Packungen
verwenden.



CREMIGES ERDNUSS- HÄHNCHEN MIT REIS

Sandra Stadler

Dieses Gericht kommt aus: Asien

Anleitung

Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen.
Schale einer Limette abreiben und Limette auspressen.
Die zweite Limette in Spalten schneiden.

Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden.

Hähnchenbrustfilet abspülen, trocken tupfen, in Streifen schneiden und mit Currypulver und Chiliflocken bestreuen.

Für die Sauce die Erdnussbutter mit Honig, Sojasauce und Wasser verrühren. Öl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Hähnchenbruststreifen darin 8-10 Minuten rundherum braten. Mit Erdnusssauce ablöschen, verrühren und ca. 2 Minuten köcheln lassen.

Limettenschale/ -saft und die Hälfte der Frühlingszwiebeln zu den Hähnchenbruststreifen geben, verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles auf einem Teller mit Reis anrichten und nach Wunsch mit Koriander garniert servieren.

Schwierigkeit



Zubereitungszeit

45 – 60 Minuten

Zutaten

200 g Basmatireis

2 Limetten

4 Frühlingszwiebeln

600 g Hähnchenbrustfilet

3 EL Erdnussbutter/-creme

Salz, Pfeffer

1 TL Curry

1 TL Chiliflocken
(z. B. Ankerkraut)

3 EL Honig

2 EL Sojasauce

3 EL Wasser

2 TL Sesamöl



MAC AND CHEESE

Daniela Fiebig

Dieses Gericht kommt aus: USA

Es ist das Lieblingsgericht meiner Tochter. Nachdem wir in Florida waren, als sie gerade 3 Jahre alt war, und ich dort die *Kraft*-Fertigvariante von Mac and Cheese gekauft hatte, musste eine Alternative aus Deutschland her. Da meine Kochkünste eher wenig bis gar nicht vorhanden sind, musste es auch etwas sein, das ICH kochen kann (und ich finde, dass Nudeln in Milch kochen schon eine Herausforderung ist!).

Jetzt gibt es dieses Gericht immer an besonderen Tagen meiner Tochter, wie z. B. dem Zeugnistag.

Anleitung

Milch in einen Topf schütten und mit Salz und wenig Pfeffer würzen. Danach die gewünschte Menge Nudeln dazu geben und alles zum Kochen bringen.

Danach immer fleißig rühren und Milch nachkippen, wenn diese zu wenig wird. Das muss man so lange machen, bis die Nudeln weich sind je nach Nudelsorte – ich nehme immer die kleinen Maccaroninudeln – sind das so 10-12 Minuten.

Es darf alles nur noch eine zähe Masse mit weichen Nudeln sein, denn die Milch ist dann verkocht. (Man merkt, dass ich keine Kochqualitäten habe, wenn ich meine Beschreibung hier so lese).

Danach den Topf von der Herdplatte nehmen und großzügig Cheddar untermischen, bis dieser verschmolzen ist.

Auch dabei gilt: jede*r so viel Cheddar wie sie*er mag.

Danach die klumpige Masse auf die Teller verteilen und zügig essen, während sie noch warm ist. Es sieht nicht schön aus, aber wer Käse und Nudeln mag wird es lieben.

Schwierigkeit



Zubereitungszeit

10-15 Minuten

Zutaten

Je nach Hunger:

Nudeln

Milch

Geriebener Cheddar Käse

Salz und Pfeffer



PASTA MIT SPINAT UND GARNELEN

Beeke Roeren

Dieses Gericht kommt aus: Italien

Eine besondere Geschichte gibt es nicht. Ich habe ein ähnliches Gericht im Restaurant gegessen, es für sehr lecker befunden und mithilfe eines Rezeptes aus dem Internet nachgekocht.

Schmeckte mindestens genauso gut und Pasta geht immer!

Anleitung

Die Linguine nach Verpackungsanweisung kochen. Wenn diese al dente sind, abgießen, abtropfen lassen und erst einmal beiseitestellen.

In einer Pfanne 2 EL Butter zum Schmelzen bringen. Die vier Knoblauchzehen sowie das Paprikagewürz hinzugeben und leicht anbraten.

Nun die Garnelen hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen und anbraten, bis diese fast gar sind.

Den frischen Spinat ebenfalls in die Pfanne geben und gemeinsam mit den Garnelen fertig garen bis er zerfallen ist. Die bereits vorher gekochten Linguine, 6 EL Butter sowie den Parmesankäse hinzufügen und mit den Garnelen und dem Spinat vermischen.

Am Ende die Petersilie sowie den Zitronensaft ergänzen, umrühren und mit etwas Salz & Pfeffer abschmecken.

Nun noch mit etwas Parmesan bestreuen und schmecken lassen.

Schwierigkeit



Zubereitungszeit

ca. 20 Minuten

Zutaten

- 250 g Linguine
- 500 g Garnelen (geschält)
- 8 Esslöffel salzige Butter
- 300 g frischer Blattspinat
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 40 g geriebener Parmesan
- 1 TL Oregano
- 1 EL frischer Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Paprikagewürz
- 2 EL frische Petersilie



LANGOS

Stefanie Neuhaus

Dieses Gericht kommt aus: Ungarn

Vor 15 Jahren erhielt ein Ehepaar einen Garten bei uns gegenüber. Unser erstes Vorurteil war: *Was möchten diese alten Knöpfe mit einem Garten, wie wollen die den bewirtschaften?*

Wir wurden eines Besseren belehrt. Emmi (Ungarn) und Remo (Schweiz) luden uns zum Essen ein. Dies war das erste von vielen gemeinsamen Essenseinladungen, welches eine wunderbare Gartenfreundschaft entstehen lies über alle Altersgrenzen hinaus. Uns trennen 33 Jahre.

Unser Freund Remo ist krebskrank und ich widme ihm und Emmi diesen Rezepteintrag.

Anleitung

Zucker, Milch, Wasser mit einem halben Würfel Hefe (zerkleinert) leicht erwärmen.

500 g Mehl mit dem Salz mischen, nach und nach die Hefemischung dazu geben. Der angehende Teig ist fertig, sobald er sich vom Schüsselrand löst.

Abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat und blasen wirft.

Nun erhitzen wir das Öl in einem großen Kochgefäß.

Als nächstes werden zwei Teller benötigt, einer mit einem Küchekrepp und einer wird mit Öl beträufelt.

Die Hände mit Öl benetzen und eine kleine Menge Teig aus der Schüssel entnehmen. Den Teig ziehen, bis er dünn, aber nicht zu dünn ist. Der Teller mit dem Öl kann für ungeübte eine gute Hilfe sein, Teig auf dem Teller ziehen, bis er die gewünschte Dicke erreicht hat.

In dem heißen Öl den Teig ausbacken. Entstehen Blasen beim Frittieren, diese aufstechen.

Sobald der Langos Farbe annimmt, bitte wenden. Danach rausnehmen und auf dem Teller mit dem Küchekrepp abtropfen lassen.

Noch warm servieren.

Belegt wird *traditionell* mit Saurer Sahne und geriebenem Käse, den Langos zuklappen oder rollen.

Ganz nach Gusto, Salz und Pfeffer. Viele mögen auch knusprig gebratenen Bacon oder gekochten Schinken drauf. Andere mögen es auch lieber süß mit Zucker und Zimt, Nutella oder Honig.

Meist ist man nach einem Langos satt, den zweiten für den Geschmack und der dritte lässt einen platzen.

Guten Appetit.

Schwierigkeit



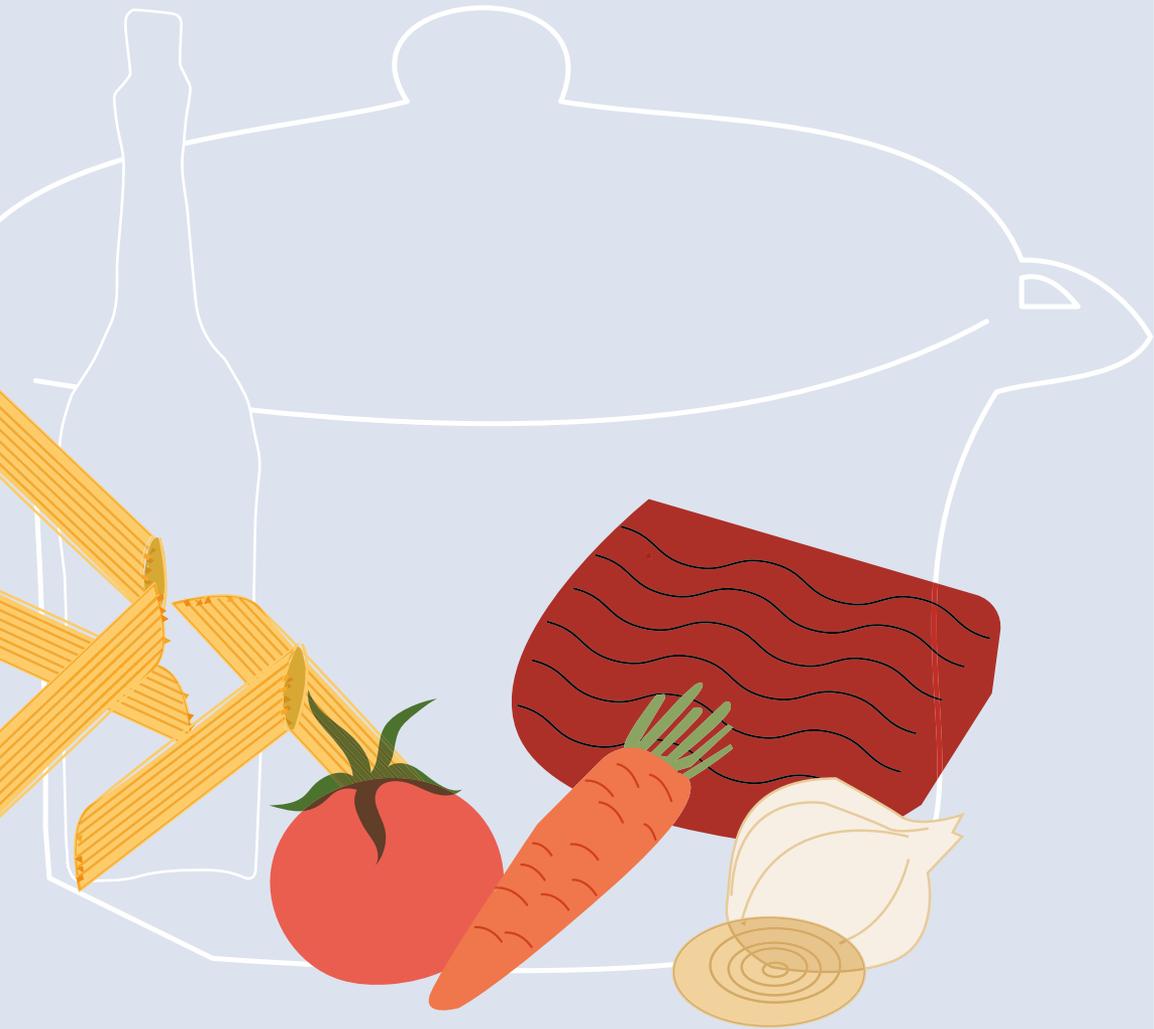
Zubereitungszeit

ohne Gehzeit
20 Minuten

mit Gehzeit
2-3 Stunden

Zutaten

500 g Mehl
2 TL Salz
2 EL Zucker
250 g Milch
150 g Wasser
½ Würfel frische Hefe
1,5-2 L Öl
Saure Sahne
Geriebener Käse
Salz & Pfeffer



MEIN NUDEL- AUFLAUF

Dirk Nölken

Dieses Gericht kommt aus: Deutschland

Anleitung

Hackfleisch anbraten, kleingeschnittene Zwiebel und fein geschnittene oder geriebene Möhren hinzufügen und kurz durchbraten, dann die geschälten Tomaten, Tomatenmark und den Knoblauch hinzugeben, alles schön durchrühren (Tomaten zerkleinern) und mit den Gewürzen abschmecken, sodann gut durchkochen lassen und dabei einen schönen Schuss Rotwein hinzugeben.

Parallel die Nudeln kochen (al dente) und die Mehlschwitze herstellen: dazu Butter schmelzen lassen, Mehl mit dem Schneebesen einrühren und mit Milch aufkochen lassen bis das Ganze cremig fest wird. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend die Nudeln abgießen und die Hackfleischmasse in die Nudeln geben.

Alles in eine Auflaufform packen, die Mehlschwitze auf der Hackfleisch Nudelmasse verteilen und zum Schluss den geriebenen Käse darüber verstreuen.

Das Ganze kommt dann für eine halbe Stunde bei 170 °C in den Backofen – wenn es oben schön braun wird, dann ist der Auflauf fertig.

Guten Appetit!

Schwierigkeit



Zubereitungszeit

ca. 20 Minuten

Vorbereitung,

ca. 30 Minuten

Kochzeit

Zutaten

500 g Penne Rigate

400 g Hackfleisch

eine Zwiebel

eine Möhre

Knoblauch, Salz, Pfeffer,
Oregano

Gemüsebrühe

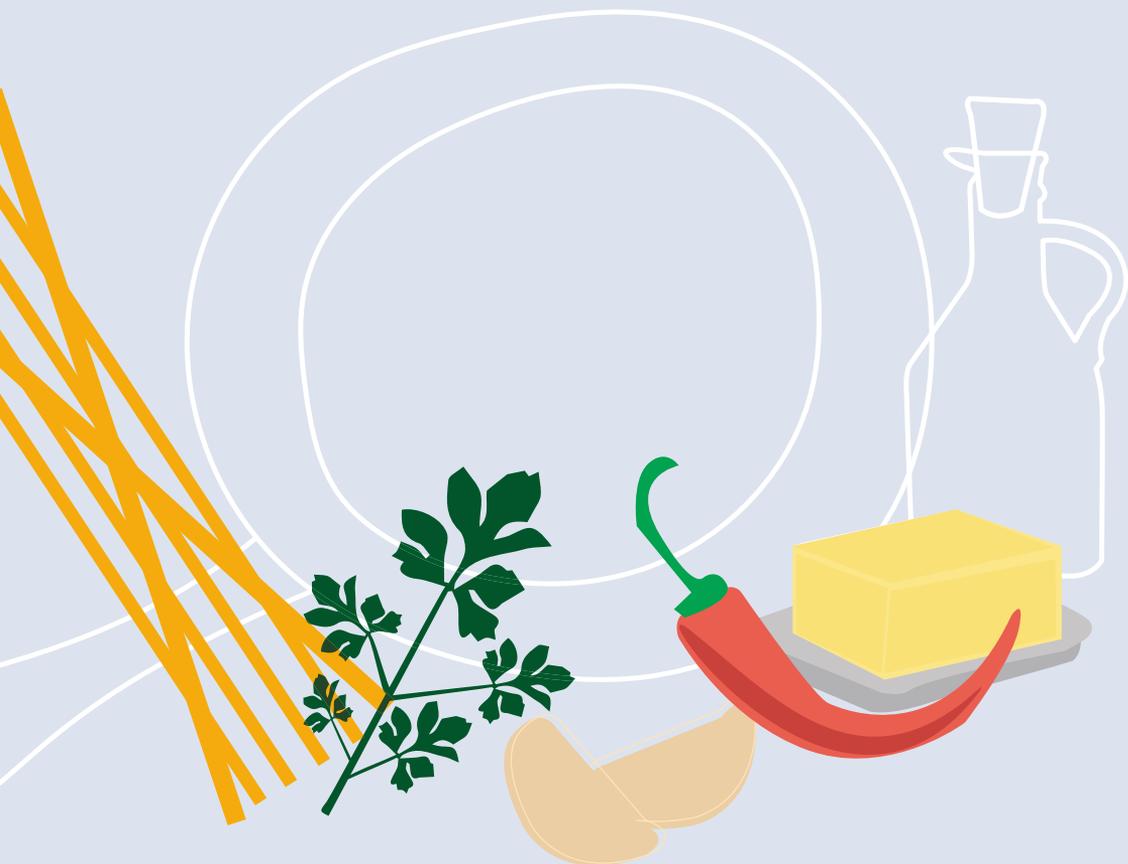
Dose 500 g geschälte

Tomaten Tomatenmark

geriebener Käse

Milch, Mehl und Butter
für eine Mehlschwitze

Rotwein



SPAGHETTI AGLIO E OLIO CON PEPERONCINO

Jenny Andernacht

Dieses Gericht kommt aus: Italien

Das Rezept stammt vom Hotelchef aus
unserem Sommerurlaub in Österreich (2021)

Anleitung

Das Geheimnis liegt in der Verwendung von 50 % Butter und 50 % Olivenöl:

Beides in einer tiefen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.

Butter soll leicht schäumen, darf aber auf keinen Fall braun werden. Knoblauch und Pfefferoni dazu, schmelzen lassen.

Es entwickelt sich bereits ein vielversprechender Duft.

Die vorgekochte Pasta dazu geben, die Komponenten gut vermengen und durchziehen lassen.

Zuletzt frisch gehackte Petersilie und geriebenen Käse unterheben, Va bene!

Schwierigkeit



Zubereitungszeit

20 Minuten

Zutaten

240 g Spaghetti
al dente gekocht

4 mittelgroße
Knoblauchzehen,
feingehackt

2 scharfe rote Kirsch-
pfefferoni abgetropft,
feingehackt
(frisch oder aus dem Glas)

100 g Petersilie, feingehackt

100 g Butter

100 ml extra vergine
Olivenöl (vorzugsweise beste
Qualität)

Salz

Frisch geriebener Parmesan
oder Pecorino



AUSTRALIAN MEAT PIE

Kate Ernst

Dieses Gericht kommt aus: Australien

Das Meat Pie ist für Australier das, was die Bratwurst im Brötchen für Deutsche ist. Meine Mutter hat immer TK Meat Pies bereit, wenn ich nach Hause fliege, und es gibt sie auch in klein (man kann sie auch in einer Muffin-Backform machen) und die heißen Party-Pies.

Anleitung

Die Maisstärke mit einem EL Rinderbrühe vermischen und gut verrühren. Dann beiseitestellen. Öl in einer Pfanne erhitzt und währenddessen Zwiebel kleinhacken. Zwiebel ca. 3-4 Minuten in der Pfanne braten und immer wieder (am besten mit einem Holzspatel) umrühren. Die Zwiebeln sollten glasig und leicht braun geworden sein.

Jetzt das Hackfleisch in die Pfanne geben und mitbraten.

Worcestershire Sauce, Tomatenmark, Vegemite und restliche Rinderbrühe in die Pfanne geben und gut verrühren.

Jetzt die vorbereitete Maisstärke-Rinderbrühe-Mischung dazugeben. Gegebenenfalls mit Pfeffer und Salz noch etwas abschmecken.

Einmal kurz aufkochen und dann bei geringerer Hitze 8-12 Minuten leicht köcheln, bis die Masse eingedickt ist. Dann vom Herd nehmen.

Teig

In einer Schüssel das Salz unter das Mehl mischen. Dann Butter in kleinen Stückchen einmischen.

Wasser und ggf. Zitronensaft/Essig hinzugeben, bis ein leichter Teig entsteht.

Teig aus der Schüssel nehmen und auf einem leicht gemehlten Untergrund etwas kneten. Nicht übertreiben, damit der Teig leicht und elastisch bleibt.

Teig 20 Minuten ruhen lassen. Dann 4 mm dick ausrollen. Daraus passend zur Backform zwei runde Scheiben ausschneiden, wobei die eine Scheibe etwas 1,5 bis 2 cm größer sein sollte als die andere. Hat die Backform z. B. den für australische Meat Pies typischen Durchmesser von 15 cm, so sollte die eine Scheibe knapp 17 cm sein (für Boden und Wand der Backform), die andere 15 cm (als Deckel).

Fertigstellung

Die Backformen mit der größeren Teigscheibe auslegen (Boden und Wand). Dann die vorbereitete Masse einfüllen und ob die Deckel-Teigscheibe auflegen. Ca. 20 Minuten bei 180 bis 200 °C backen. Der Teig sollte gold-braun aber nicht zu dunkel werden.

Aus der Backröhre nehmen und mit etwas Tomatensauce servieren.

Schwierigkeit



Zubereitungszeit

40 Minuten

Zutaten

Füllung

500 g Hackfleisch vom Rind teilweise durch gröbere Stücke (0,5 cm) ersetzt oder ergänzt

1 Stück Zwiebel rot

2 EL Tomatenmark

1 EL Olivenöl

1 EL Maisstärke

¾ Tasse Rinderbrühe

1 EL Worcestershire Sauce

1 TL Vegemite –

Ihr nehmt hierfür Maggi Würze, da es kein Vegemite in Deutschland gibt (außer bei mir und bei jedem anderen Australier im Schrank :D)

Salz und Pfeffer

Teig

300 g Mehl

150 ml Wasser

60 g Butter oder Margarine

1,5 EL Zitronensaft oder Essig (optional)

1 Prise Salz



SINGAPORE- CHILLI CRAB

Fabian Weyers

Dieses Gericht kommt aus: Singapur

Während meines Auslandssemesters in Malaysia kam ich natürlich um einen Besuch in Singapur nicht vorbei. Nicht nur, weil die Stadt sehr abwechslungsreich war und nach einigen Monaten entschleunigtem Leben in Malaysia auch eine pulsierende, recht westliche Metropole gut tat, habe ich mich in Singapur wohlfühlt. Denn auch das Essen, wie eigentlich überall in Südostasien, hat mir sehr gut geschmeckt. Dabei ist mir das Gericht „Singapore Chili Crab“ besonders in Erinnerung geblieben. Ein Rezept, dass – abgesehen von der Handhabe der Krabbe – nicht viel Können erfordert. Häufig isst man es mit gedämpften Brötchen oder einer anderen Art Brot, die viel Flüssigkeit aufsaugt. Ich nehme dazu aber auch gerne einfach eine Portion Reis.

Anleitung

Zu Beginn erstmal die Krabbe zerlegen (am besten nach Tipps und Tricks Google nutzen) und im Körper alles entfernen was nicht nach Fleisch aussieht.

Danach die Chilipaste mit Öl kräftig anbraten, das Tomatenmark zugeben und kurz mit anbraten.

Mit der Brühe und der süß-scharfen Sauce ablöschen.

Nun die Austern- und Fischsauce hinzugeben und kurz köcheln lassen.

Im Anschluss die Krabbe in die Sauce geben und alles für ca. 12 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit den Koriander fein hacken und zum Ende der 12 Minuten mit einem Ei und dem Zitronen- oder Limettensaft in die Sauce geben und verrühren.

Nun könnt ihr das Gericht mit einer Beilage (gedämpfte Brötchen oder Reis) genießen.

Schwierigkeit



Zubereitungszeit

45 Minuten

Zutaten

1 King Crab

Chilipaste

50 g Tomatenmark

500 g Hühnerbrühe

150 g Süß-scharfe Sauce

3 EL Austernsauce

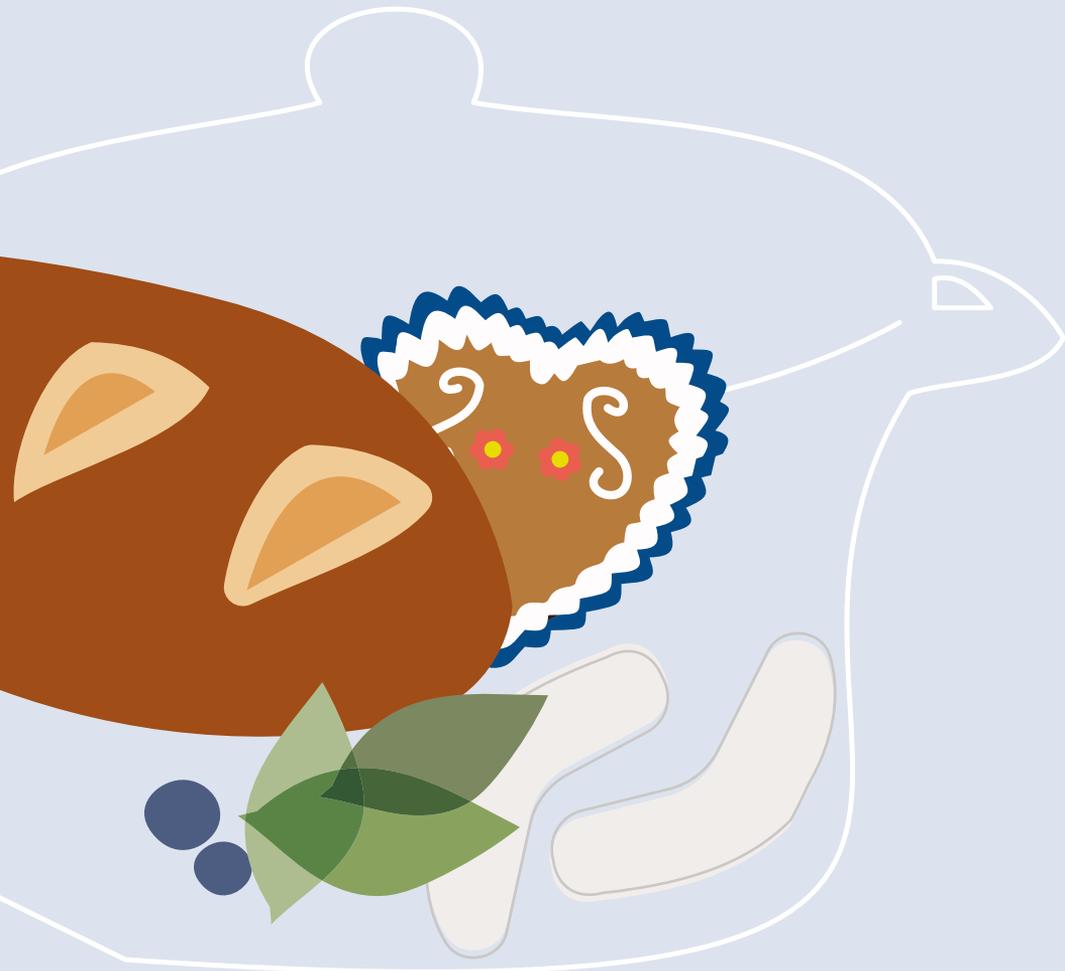
3 EL Fischsuppe

30 g Koriander

1 Ei

2 EL Erdnussöl

1 TL Zitronen- oder
Limettensaft



SCHLESISCHE WEISSWURST MIT LEB- KUCHENSOSSE

Verena Kaschlan

Dieses Gericht kommt aus: Polen

In meiner Kindheit gab es bei meiner Oma jedes Jahr zu Heiligabend ein traditionelles schlesisches Weihnachtsgericht. Wenn ich das Haus betrat, stieg mir der leicht süßliche Geruch des Lebkuchens schon in der Eingangstür in meine Nase und ich konnte riechen, dass jetzt Weihnachten beginnt.

Die ganze Familie versammelte sich am großen Küchentisch und meine Oma verteilte die Weißwürste. Anschließend gingen die großen Töpfe reihum und jeder versorgte sich mit Sauerkraut und Lebkuchensoße. Bei lebhaften Diskussionen wurde stundenlang das Essen genossen. Meine Oma schwelgte in Erinnerungen und erzählte uns großartige Geschichten aus ihrer schlesischen Heimat.

Anleitung

Zubereitung des Sauerkrauts:

Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Im heißen Schmalz glasig dünsten und die Brühe dazugießen. Danach Sauerkraut in die kochende Brühe geben. Wacholderbeeren und Lorbeerblatt dazugeben und bei mittlerer Hitze im geschlossenen Topf 45 Minuten leicht kochen lassen. Mit Salz abschmecken.

Zubereitung der Soße:

Die Hälfte vom Lebkuchen in 2 cm kleine Stücke schneiden und in einem Topf mit ca. 200 ml kaltem Wasser für 10 min. einweichen. Danach den Topf auf mittlerer Stufe erhitzen und unter ständigem Rühren zu einer cremigen Masse verrühren. Die Soße je nach Belieben mit ca. 2 TL Essig, einer Prise Zucker und 1 Prise Salz abschmecken, sodass sie süß-säuerlich schmeckt.

Zubereitung der Weißwurst:

Würste in heißem (nicht mehr kochendem) Wasser 15-20 Minuten sieden.

Nun das Brot in kleine Stücke brechen und auf eine Hälfte des Tellers legen. Die Lebkuchensoße gleichmäßig darüber verteilen. Anschließend die Würste und das Sauerkraut hinzufügen. Fertig. Ich wünsche euch guten Appetit!

Schwierigkeit



Zubereitungszeit

45 Minuten

Zutaten

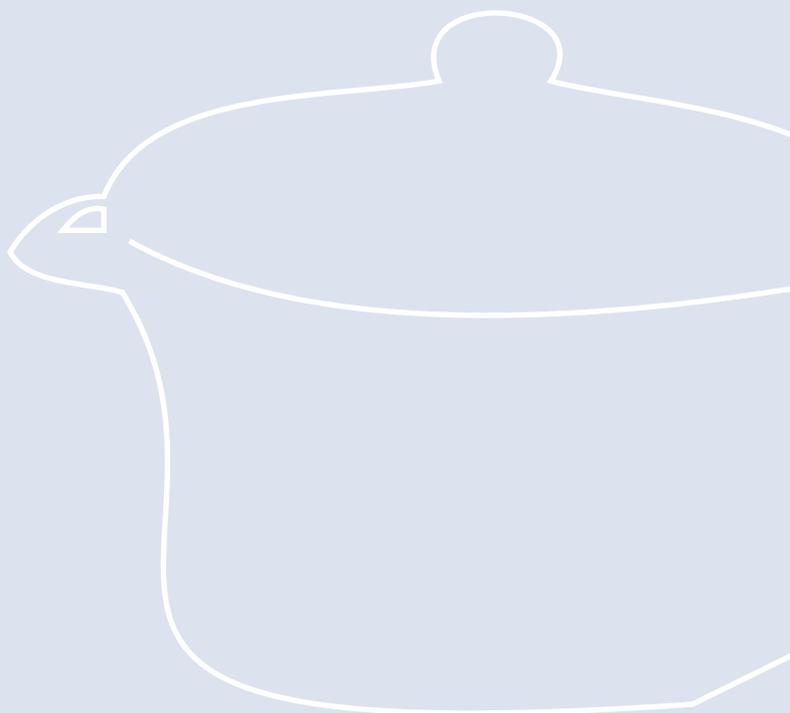
Für 4 Personen:

- 4 Paar schlesische Weißwürste
- 1 große Dose Sauerkraut
- 8 Scheiben Bauernbrot
- 1 Stück Frühstücks- oder Honiglebkuchen
- 1 Zwiebel
- 60 Gramm Gäneschmalz
- ½ Liter Fleischbrühe
- 1 Kg Sauerkraut (frisch, mild)
- 5 Wacholderbeeren
- 1 Lorbeerblatt
- Essig, Zucker und Salz zum Abschmecken

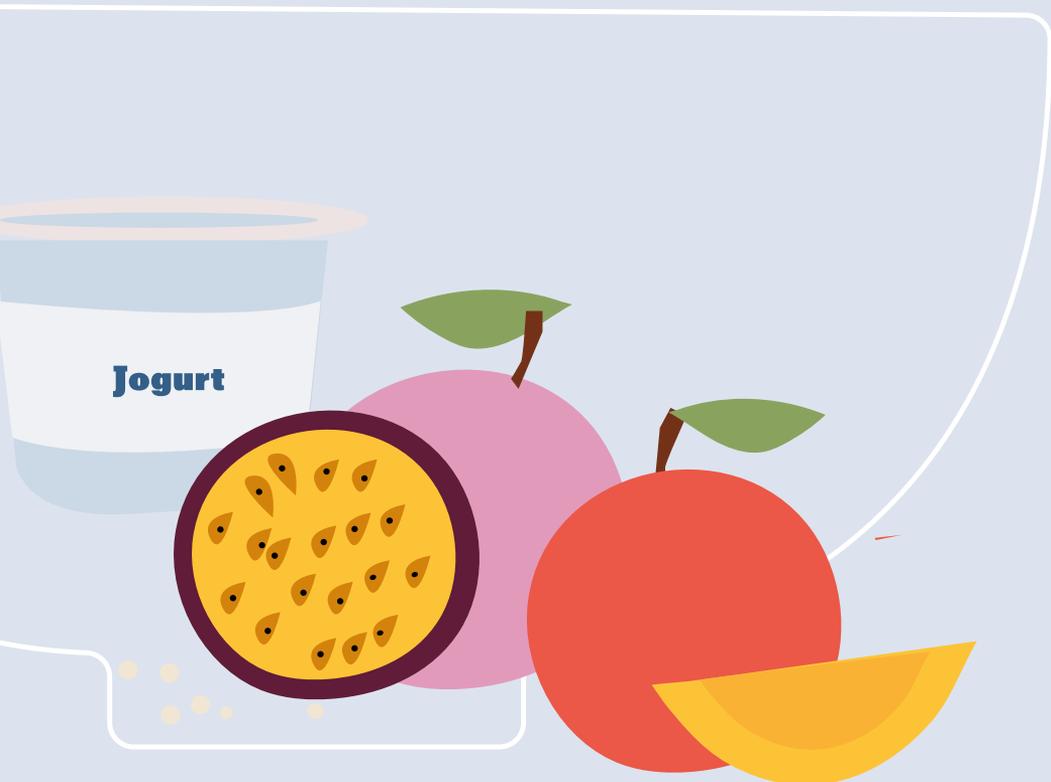
51 **NACHSPEISEN**

- 53 Solero Dessert
- 55 Reine de Saba/Königin von Saba
- 57 Pasteis de Nata
- 59 Kirschbiene
- 61 American Pancakes
- 63 Klassische australische Pavlova
- 65 Pflaumen-Crumble
- 67 Revani – türkischer Grießkuchen

- 69 Deine Rezepte



DESSERT



SOLERO DESSERT

Sandra Stadler

Dieses Gericht kommt aus: Deutschland

Ein cremig-fruchtiges Dessert mit Maracuja und Pfirsichen – ein absolutes Highlight für den Sommer.

Anleitung

Eine flache Form mit den Pfirsichwürfeln auslegen.

Den Vanillejoghurt darüber verteilen. Die Sahne mit Vanillinzucker und Sahnesteif aufschlagen und über den Joghurt geben.

Den Maracujasaft mit dem Vanillesaucenpulver anrühren und deckend auf der Sahne verteilen.

Circa 12 Std. im Kühlschrank ziehen lassen, je nach Geschmack mit Minze oder Waffelröllchen garnieren.

Schwierigkeit



Zubereitungszeit

30 Minuten plus

Kühlzeit 12 Stunden

(am besten über Nacht)

Zutaten

1 Dose Pfirsiche (gewürfelt)

500 g Vanillejoghurt

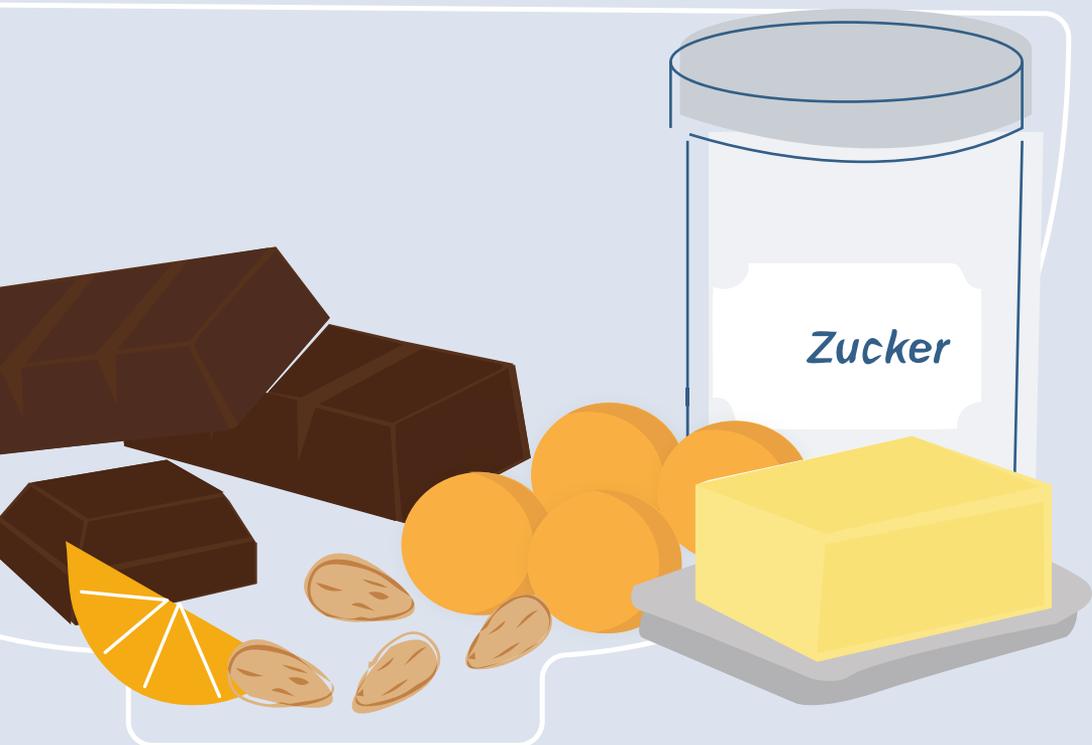
400 ml Sahne

2 Pk. Vanillinzucker

2 Pk. Sahnesteif

3 Tassen Maracujasaft
(gesamt ca. 600 – 700 ml)

3 Pk. Vanillesaucenpulver
ohne Kochen



REINE DE SABA / KÖNIGIN VON SABA

Julia Müller

Dieses Gericht kommt aus: Frankreich

Diesen saftigen Schokoladenkuchen gab es bei jedem Besuch bei meiner Großtante!

Ein echtes Rezept hatte sie nicht, sondern kochte und backte immer nach Gefühl und Erfahrung, aber irgendwann hat meine Mutter einfach mal mitgeschrieben, um einigermaßen passende Mengenangaben zu erhalten.

Dass sie das „berühmte“ Rezept kinderfreundlich – ohne Rum – abgewandelt hatte, habe ich erst erfahren, als ich ihn für Freunde gebacken hatte, die den Film *Julie & Julia* gesehen und danach Julia Childs Rezepte gegoogelt haben und auf diesen Kuchen gestoßen sind.

Anleitung

Blockschokolade mit 2-3 EL Wasser in einem Topf (in dem der weitere Teig zubereitet werden wird) bei schwacher Hitze im Wasserbad schmelzen.

Zucker und Vanillezucker zugeben und Masse abkühlen lassen.

Butter zugeben.

Eigelb zugeben.

Mandeln, Mehl und Backpulver vermengen und zugeben.

Eiweiß zu Eischnee schlagen.

Eiweiß und 5-6 EL Wasser unterheben.

Teig in eine gut gefettete, lange Kastenform (ca. 30 cm) oder Springform geben und gleichmäßig verteilen.

Kuchen für ca. 60 Minuten bei 160 °C Umluft backen. Die Backzeit kann je nach Ofen variieren.

Den Kuchen abkühlen lassen.

Puderzucker vollständig im Zitronensaft auflösen, bis ein Guss entsteht (eher zarter als dicker). [Für die alkoholische Variante die Hälfte des Zitronensafts durch Rum ersetzen. Alternativ schmeckt es auch mit Schokoladenglasur oder -ganache.]

Kuchen mehrfach rundherum (auch von der Unterseite) mit dem Guss einpinseln, bis dieser aufgebraucht ist und zwi- schendurch immer wieder trocknen lassen.

Fertig! Und mit Kaffee oder Tee (oder als Kind auch mit Orangensaft & Co.) schmecken lassen!

Schwierigkeit



Zubereitungszeit

ca. 40 Minuten

ca. 60 Minuten

Backzeit

Zutaten

200 g Butter
(oder Margarine) + Butter
zum Einfetten der Form

200 g Blockschokolade

2-3 EL Wasser

200 g Zucker

2-3 Pk (Vanillin- oder
Vanillezucker

5-6 Eigelb

200 g abgezogene,
geriebene Mandeln

100 g Mehl

1 TL Backpulver

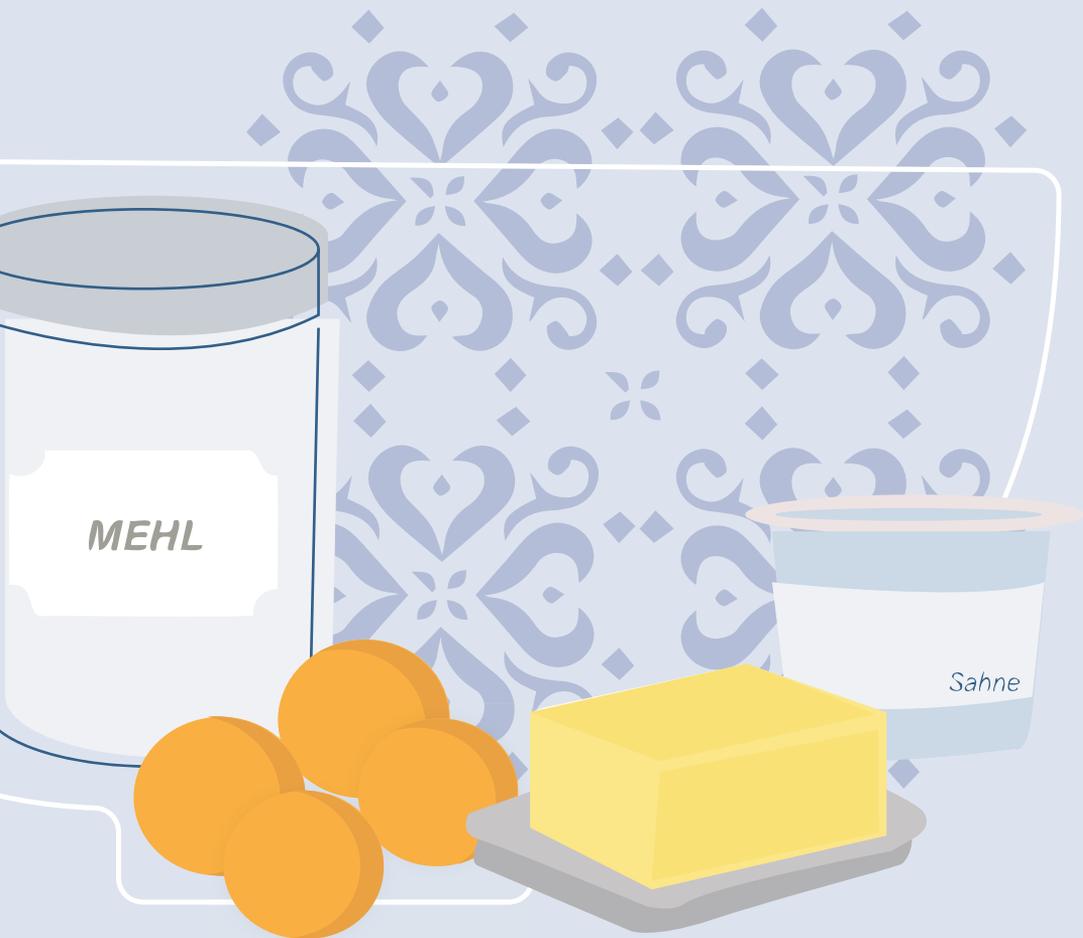
5-6 Eiweiß

5-6 EL Wasser

**Für den Guss
(nach Belieben):**

ca. 1 Tasse / 125 g
Puderzucker

Saft von ½-1 Zitrone
(ca. 3 EL) oder Rum, braun



PASTÉIS DE NATA

Sónia Martins

Dieses Gericht kommt aus: Portugal

Ist eines der Nationalgerichte in Portugal und sie werden überall, zu fast jeder Tageszeit angeboten und gegessen.

Anleitung

Mehl in eine Schüssel geben und einen spitzen Haufen bilden. Langsam lauwarmes Wasser hinzufügen und mithilfe des Handrührgerätes langsam verrühren, bis es eine weiche und homogene Masse ergibt.

Den Teig für 15 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit die Butter mithilfe einer Gabel zerdrücken.

Teig nach der Ruhephase wieder nehmen, etwas kneten und eine Art Pflasterstein formen. Mit einer Rolle den Pflasterstein glatt ausrollen und 1/3 der Butter darauf verteilen (nicht bis zum äußersten Rand, ca. 2 cm Abstand lassen).

Danach das „Blatt“ in der Mitte falten und wieder mit den Händen kneten und ein neuer Pflasterstein bilden. Diesen Vorgang zweimal wiederholen und zum Schluss 15 Minuten ruhen lassen.

Hinweis an dieser Stelle: man kann natürlich auch fertigen Blätterteig kaufen, schmeckt dann aber nur halb so gut

Den Teig nach der Ruhephase erneut ausrollen auf ca. 3-4 mm Höhe und in 10-12 cm dicke Streifen schneiden.

Diese Streifen dann eng einrollen und diese Rollen in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Nun jede Scheibe in ein Förmchen drücken und unten, sowie an den Seiten gut in der Form verteilen. Der Teig sollte gut anliegen aber nicht drüber gehen. Die Fingerspitzen sollten dabei leicht feucht sein.

Für die Füllung alle Zutaten in ein Topf geben und langsam, auf leichter Stufe unter stetigem rühren zum Kochen bringen. Sobald es aufkocht, den Topf vom Herd nehmen, abkühlen lassen und gleichmäßig in die Förmchen verteilen.

Die Förmchen im vorgeheizten Ofen bei 220 °C backen, bis die Oberfläche des Puddings eine goldbraune Farbe einnimmt und sich eine leichte Haut bildet.

Etwas abkühlen lassen und aus der Form nehmen. Bei Bedarf mit Zimt bestreuen.

Schwierigkeit



Zubereitungszeit

ca. 65 Minuten

ca. 30 Minuten

Backzeit

Zutaten

Zutaten für 6 Stück

Für den Teig (*Blätterteig kann auch gekauft werden*):

250 g Mehl

210 g Butter

Für die Füllung:

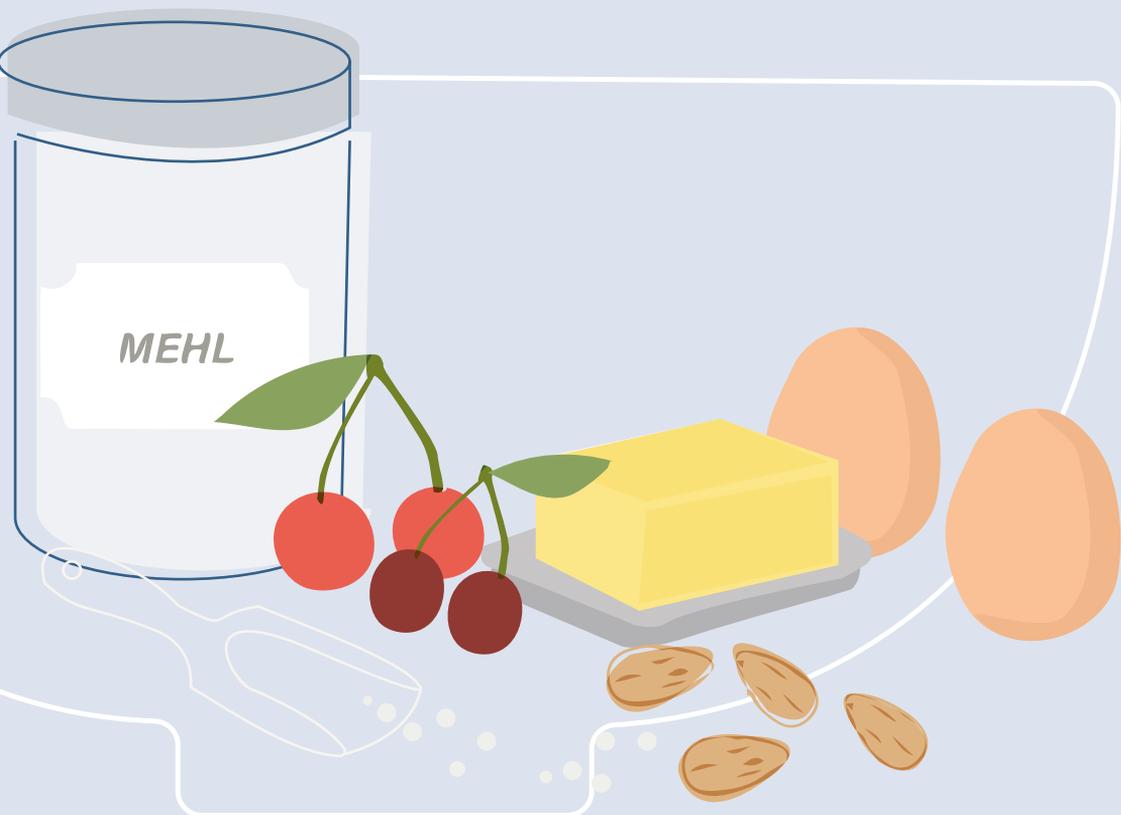
250 ml Sahne

4 Eigelb

Etwas Mehl

100 g Zucker

Etwas Abrieb einer Zitrone und Zimt zum Bestreuen



KIRSCH- BIENE

Anne Rother

Dieses Gericht kommt aus: Deutschland

Den Kuchen backt meine Oma jedes Mal bei Familiengeburtstagen oder anderen Familientreffen.

Anleitung

Butter und Zucker aufkochen und dann die Mandeln unterrühren. Wenn die Masse abgekühlt ist ein Eigelb hinzugeben. Kuchenboden in die Form bringen. Mit dem Kirschsafte den Pudding kochen und auf den Kuchenboden geben.

Dann die Kirschen aufbringen und da drauf eine dünn ausge-rollte Teigdecke legen. Zum Schluss den Bienenstich auftragen. Kuchen bei 180 °C Mittelhitze für 1 Stunde backen

Schwierigkeit



Zubereitungszeit

1 Stunde
inkl. 40 Minuten
Backzeit

Zutaten

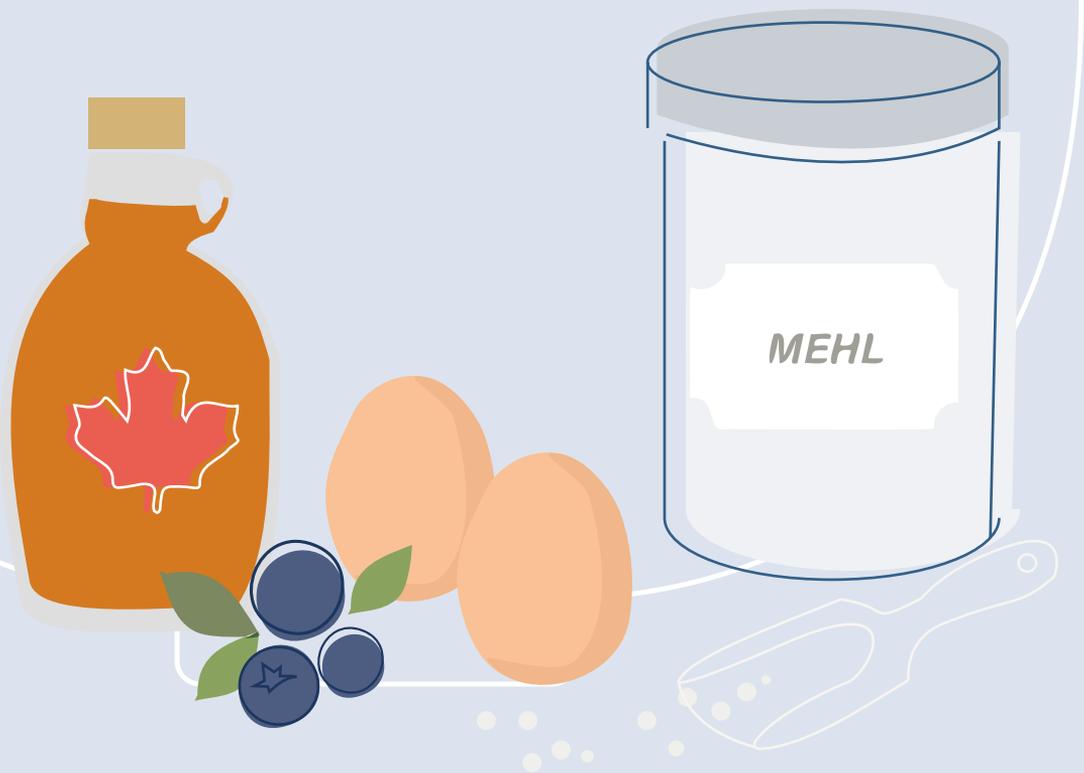
Mürbeteig:

350 g Mehl
125 g Butter
90 g Zucker
2-3 Eier
1 Päckchen Vanillinzucker
½ Päckchen Backpulver
1 Päckchen Pudding

1 Glas entkernte
Sauerkirschen

Bienenstich:

150 g geraspelte Mandeln
125 g Butter
100g Zucker
1 Eigelb



AMERICAN PANCAKES

Thorsten Strauß

Dieses Gericht kommt aus: USA

Anleitung

Das Mehl mit dem Zucker, Backpulver und Salz vermischen. Eier und Milch hinzugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Etwas Öl in eine Pfanne geben und auf mittlerer Stufe erhitzen. Je 2 EL Teig in die Pfanne geben. Die Pancakes sollten etwa einen Durchmesser von ca. 10 cm haben.

Jeden Pancake ca. 2 Minuten ausbacken, bis sich kleine Bläschen bilden, dann wenden und von der anderen Seite ebenfalls so lange ausbacken. American Pancakes mit Beeren und Ahornsirup garnieren und servieren.

Schwierigkeit



Zubereitungszeit

15 Minuten

Zutaten

250 g Weizenmehl
(Typ 405)

2 - 3 EL Zucker

2 TL Backpulver

1 Prise Salz

2 Eier (Gr. M)

200 ml Milch

Etwas Speiseöl
(z. B. Sonnenblumenöl)

etwas Ahornsirup
zum Garnieren

einige Beeren
zum Garnieren



KLASSISCHE AUSTRALISCHE PAVLOVA

Kate Ernst

Dieses Gericht kommt aus: Australien

Als Dessert zu vielen Feierlichkeiten, insbesondere Weihnachten, da es besser in der Hitze hält als ein Kuchen.

Anleitung

Backofen vorheizen auf 120 °C.

Eiweiß schlagen bis es steif werden (kleiner Tipp von meiner Mama: Eiweiß in einer Glasschüssel schlagen).

Zucker langsam unterrühren. 5 Minuten weiter schlagen, bis sich kleine Spitzen formen. Vanilleextrakt und Essig dazutun, während der Mixer weiter schlägt. Maisstärke unterheben – auf keinen Fall hier weiterschlagen!

Löffel die Masse auf einem Backblech aus, sodass sie einen ca. 20 cm großen Kreis bildet.

Ca. 1,5 Stunden backen. Zum Kühlen im Ofen lassen, dabei die Tür vom Ofen etwas auflassen.

Schlagsahne steif schlagen, oben auf den Meringue klatschen und mit Obststücken dekorieren (beliebt sind Kiwi, Erdbeeren, Banane und Passionsfrucht).

Schwierigkeit



Zubereitungszeit

ca. 10 Minuten

1,5 Stunden

Backzeit

Zutaten

5 Eiweiß

300 g Zucker

1½ Teelöffel Vanilleextrakt

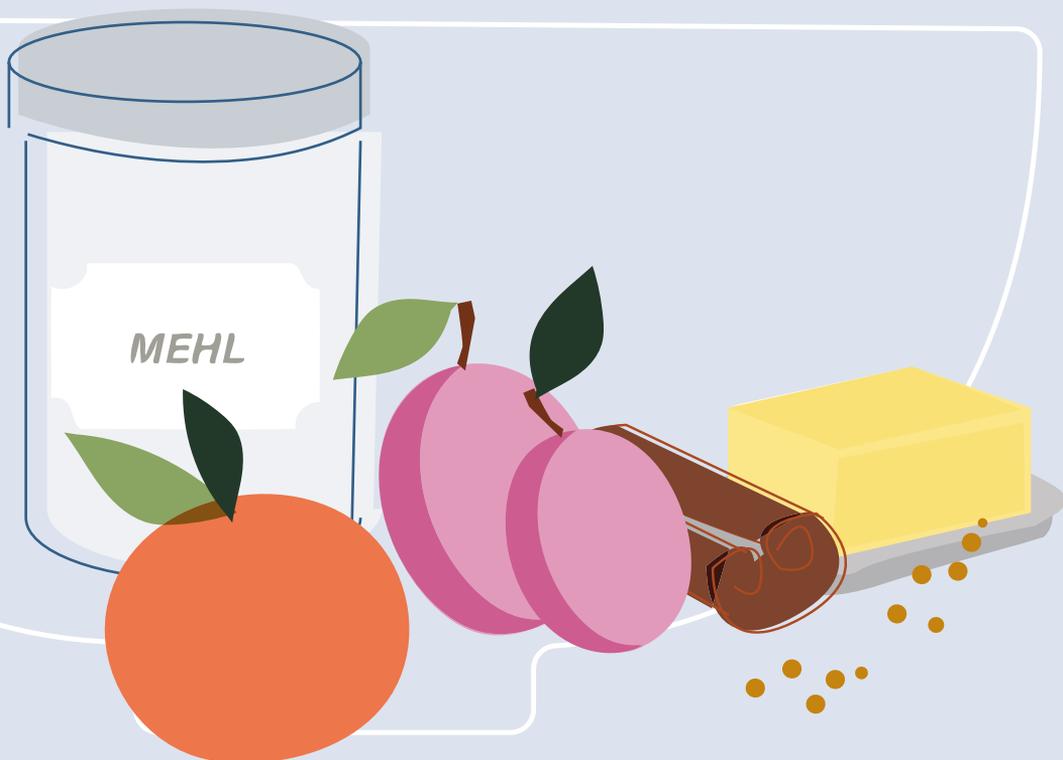
1½ Teelöffel weißer Essig

1½ Esslöffel Maisstärke

1 Prise Salz

200 ml Schlagsahne
für oben drauf

Obst nach Wahl



PFLAUMEN- CRUMBLE

Julia Müller

Dieses Gericht kommt aus: England

Von Apple Crumble (den ich im Buch *1000 Recipes to Try Before You Die* entdeckt habe) gelangweilt habe ich in diesem Jahr im Herbst einfach mal Pflaumen ausprobiert – und es war lecker, schmeckt aber im ganzen Jahr auch mit Apfel!

Ob mit Vanilleeis, Sahne oder Zimt und Zucker: Es ist schnell vorzubereiten, wenn mal Gäste kommen, gelingt eigentlich immer und ist gar nicht viel Aufwand. Mit Crumble und Früchten kann man auch super experimentieren, wenn es dann mal Kirschen oder Himbeeren werden sollen oder der Crumble einigen zu knusprig oder anderen nicht knusprig genug (dabei helfen im Zweifel auch Haferflocken oder Knuspermüsli) geworden ist.

Anleitung

Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Auflaufform oder 4-6 kleine Auflaufförmchen (ca. 12 cm Durchmesser) mit Butter ausstreichen.

Orange gut waschen und halbieren.

Schale von einer halben Orange in eine große Form abreiben und ihren Saft dazu auspressen. (Wenn keine kleinen Auflaufförmchen genutzt werden, kann dies direkt in der großen Auflaufform erfolgen.)

Braunen Zucker (und Vanille-/Vanillinzucker) hinzugeben.

Pflaumen gut waschen, abtrocknen, halbieren und entsteinen.

Pflaumen in Viertel schneiden und in der Form mit den anderen Zutaten mischen.

Pflaumen in Auflaufform (oder aufgeteilt in Auflaufförmchen) im vorgeheizten Backofen für ca. 20 Minuten backen. (Dieser Schritt entfällt bei der Apfelvariante! Dafür die geschälten Äpfel in Spalten und diese in Scheiben schneiden.)

Mehl in einer Schüssel mit braunem Zucker, Zimt und Salz vermischen, Butter in kleinen Würfeln (oder geschmolzen) hinzugeben.

Alles zu Streuseln verkneten. (Man kann den Teig auch glatt kneten und nachher wieder auseinanderzupfen.)

Streusel üppig auf den Pflaumen verteilen.

Nochmals für ca. 20 Minuten backen.

Fertig! Besonders lecker warm serviert mit Vanilleeis, aber auch Sahne, Zimt und Zucker oder Puderzucker schmecken dazu.

Schwierigkeit



Zubereitungszeit

30 Minuten,
ca. 2 x 20 Minuten

Backzeit

Zutaten

Für ca. 4 Portionen:

600 g Pflaumen /
Zwetschgen

100 g brauner Zucker

Optional:

½ Päckchen Vanille-/
Vanillinzucker

Abrieb von einer
halben Orange

Saft von einer
halben Orange
(für die Apfel-Variante Orange
durch Zitrone ersetzen)

Für den Crumble:

120 g Mehl

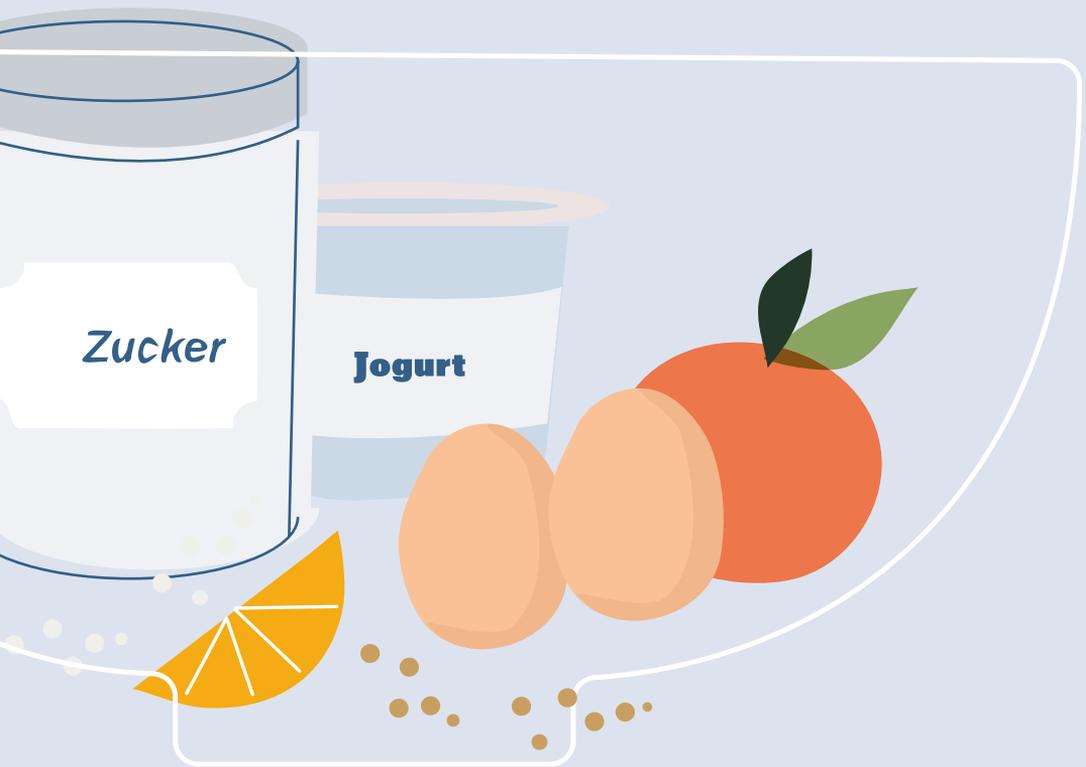
75 g brauner Zucker

75 g Butter

½ TL Zimt (großzügig
gestrichen)

1 Prise Salz

Butter für die Form



REVANI – TÜRKISCHER GRIESSKUCHEN

Aylin Bayram

Dieses Gericht kommt aus: Türkei

Das ist meine liebste Süßspeise, die ich mir gerne zu jedem Anlass wünsche, weil sie mich an meine Kindheit erinnert

Anleitung

Zuerst wird der Sirup vorbereitet. Hierfür werden Zucker und Wasser in einem Topf verrührt und aufgekocht. Das Ganze sollte ca. 12-13 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln. Dann wird der Zitronensaft hinzugegeben (der ist wichtig, damit der Sirup seine Konsistenz beibehält). Nun muss der Sirup komplett erkalten.

In der Zeit, wo der Sirup abkühlt, wird der Teig für den Grießkuchen zusammengerührt. Hierfür Eier, Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen. Öl, Joghurt und Grieß unterrühren. Mehl und Backpulver dazugeben und verrühren. Den Teig in eine gefettete oder mit Backpapier ausgelegte Backform (Maße ca. 36 x 24 cm) füllen und glattstreichen. Nun wird der Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 175 °C Ober-/Unterhitze auf der 2. Schiene von unten für ca. 30 Minuten gebacken. Stäbchenprobe nicht vergessen.

Den Kuchen 1 Minute nachdem er aus dem Ofen gekommen ist mit dem kalten (!!!) Sirup übergießen und mindestens 1-2 Stunden ziehen lassen. Optional kann man die Revani mit Kokosraspeln, Pistazien und/oder Sahne servieren.

Afiyet olsun

Schwierigkeit



Zubereitungszeit

30 Minuten,

30 Minuten

Backzeit

Zutaten

Für den Sirup:

2 Gläser Zucker (400 g)

3 Gläser Wasser (650 ml)

4-5 Tropfen Zitronensaft

Für den Teig

4 Eier

1 Glas Joghurt (220 ml)

1 Glas

Hartweizengrieß (170 g)

1 Glas

Sonnenblumenöl (180 ml)

1 Glas Zucker (200 g)

1 Glas Mehl (130 g)

1 Päckchen Vanillezucker

1 Päckchen Backpulver

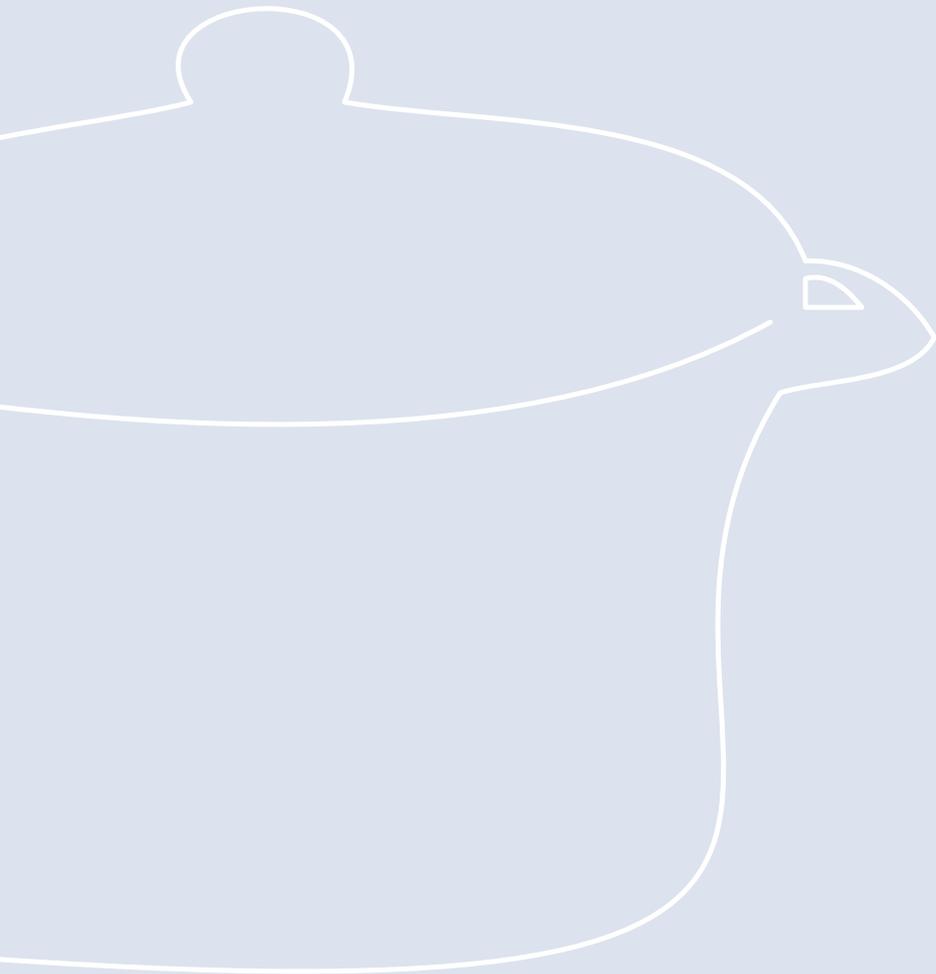
1 TL unbehandelte

Orangenschale



NAME DES REZEPTS

Dieses Gericht kommt aus:



**NAME
DES
REZEPTS**

Dieses Gericht kommt aus:



**NAME
DES
REZEPTS**

Dieses Gericht kommt aus:



**NAME
DES
REZEPTS**

Dieses Gericht kommt aus:

ERGEBNISSE



Langos S. 39



Kirschbiene S. 59



Pflaumen-Crumble S. 65



Reine de Saba/
Königin von Saba S. 55



Ziegenkäse mit Honig
und Serrano-Schinken S. 23

