

REZEPTSAMMLUNG

**Rezepte von Geflüchteten und
hauswirtschaftlichen Fachkräften,
die am Projekt beteiligt sind**

**„Interkultureller Dialog über Alltagsernährung im
hauswirtschaftlichen Kontext“**

**der
Landesarbeitsgemeinschaft Hauswirtschaft
Niedersachsen**

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Die Rezepte wurden freundlicherweise von den ProjektteilnehmerInnen für die Durchführung des Projekts zur Verfügung gestellt und zur Veröffentlichung freigegeben.

Hrsg.:

Prof. Dr. Elisabeth Leicht-Eckardt

Bearbeitung:

Dipl. oec. troph. (FH) Marietheres Rehrmann

Gestaltung:

Dipl. oec. troph. (FH) Antje Bartke

Osnabrück, September 2017

Vorwort

Die Landesarbeitsgemeinschaft Hauswirtschaft Niedersachsen hat – mit Förderung des niedersächsischen Ministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz – 2017 ein einjähriges Projekt durchgeführt mit dem Ziel, einen Leitfaden zu erstellen zur nachhaltigen Nahrungszubereitung und Nutzung von Haushaltsgeräten für die Zielgruppe der nach Deutschland Geflüchteten. Im Projekt „Interkultureller Dialog über Alltagsernährung im hauswirtschaftlichen Kontext“ kamen hauswirtschaftliche Fachkräfte aus Niedersachsen und Geflüchtete aus dem Raum Osnabrück zusammen. Bei einem Kennenlernetreffen wurden Rezepte ausgetauscht, daraus ein arabisches und ein deutsches Gericht zum gemeinsamen Kochen ausgewählt und dieses jeweils von einer Geflüchteten und einer deutschen hauswirtschaftlichen Fachkraft in Partnerarbeit zubereitet.

Das WABE-Zentrum Klaus Bahlsen der Hochschule Osnabrück bietet die Möglichkeit, den Energie- und Wasserverbrauch bei der Nahrungszubereitung im Detail zu messen und zeitgleich auf einem Bildschirm zu visualisieren. Es wurde von jeder Projektteilnehmerin ein deutsches und ein arabisches Gericht gekocht. Der Ressourcenverbrauch wurde für jedes Gericht der zehn Teams erfasst und dokumentiert. Die Auswertung der Versuche im Einzelnen wird in einem Abschlussbericht des Projekts zum Jahresende vorliegen.

Die von den Projektteilnehmenden zusätzlich für eine mögliche Zubereitung ausgewählten Rezepte sollen auf Wunsch der ProjektteilnehmerInnen Beachtung finden, weshalb sie – einheitlich aufbereitet – nachfolgend zusammengestellt sind. Im ersten Teil finden sich die Rezepte der Geflüchteten, im zweiten Teil die der hauswirtschaftlichen Fachkräfte, jeweils sortiert nach Vorspeisen, Hauptgerichten und Süßspeisen. Sichtbar werden dabei der hohe Anteil frischer pflanzlicher Lebensmittel der meist arabischen Gerichte und die bereits etablierte Internationalität von Zutaten sowie die Verwendung von Kartoffeln bei vielen deutschen Gerichten. Beim Auswertungstreffen im Juni gab es wegen des Fastenmonats Ramadan keine Verpflegung. Die Rezepte des WABE-Zentrums für die Auftaktveranstaltung im März und die heutige Tagung sind auf Wunsch der ProjektteilnehmerInnen am Ende eingefügt.

Der Dank geht an alle ProjektteilnehmerInnen, die sich in diesem Projekt aktiv eingebracht und den intensiven persönlichen Dialog über das Thema Kochen konstruktiv begonnen haben. Dank geht aber auch an die Projektmitarbeiterinnen, ohne die diese spannende Erfahrung nicht möglich gewesen und diese Rezeptsammlung nicht zustande gekommen wäre.

Osnabrück, 14. September 2017

Prof. Dr. Elisabeth Leicht-Eckardt

Teil 1: Ausgewählte Rezepte der Geflüchteten

<u>Vorspeisen</u>	<u>Seite</u>
Joghurt mit Gurken und Minze	4
Salat	4
Tabulé	5
<u>Hauptspeisen vegetarisch</u>	<u>Seite</u>
Afghanischer Reis	6
Auberginen mit Sesam im Backofen	7
Borak (gefüllte Teigtaschen)	8
Frische dicke grüne Bohnen gebraten	8
Bulgur mit Tomaten	9
Mujaddara	9
<u>Hauptspeisen mit Fleisch</u>	<u>Seite</u>
Arabische Hackfleisch-Gemüse-Pfanne mit Reis und Joghurt-Gurken-Soße	10
Arabisches Knoblauch Huhn mit Kartoffeln	11
Gegrillte Rinder-/Lammleber	12
Hackfleisch-Erbсен-Pfanne mit Reis und Joghurt-Gurken-Soße	13
Hähnchenbrust mit Gemüse und Reis	14
Kebab	15
Lammkarree	16
Malwa	17
Ossy	18
Reis mit Hackfleisch und Erbsen	19
Teigtaschen mit verschiedenen Füllungen	20
<u>Süßspeisen</u>	<u>Seite</u>
Basbusi	21
Baklava	22

Joghurt mit Gurken und Minze

Zutaten für 4 Personen

1 Salatgurke
1 Knoblauchzehe
500 g Joghurt, türkisch
2 TL Minze Pulver, türkisch
1 TL Salz

Zubereitung

Für die Joghurtsoße Gurke waschen, eventuell schälen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauchzehe schälen und mit einer Knoblauchpresse zerdrücken. Joghurt in eine Schüssel füllen, Gurke und Knoblauchzehe hinzugeben. Soße mit Minze und Salz abschmecken.

Salat

Zutaten für 4 Personen

2 Tomaten
1/2 Salatgurke
Frühlingszwiebeln
1 Paprikaschote
1 Kopf Salat
125 g Feldsalat

1 Zitrone
3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
1/2 Bund Minze

Zubereitung

Salatzutaten waschen und kleinschneiden. Austretende Tomatenflüssigkeit auffangen. Aus Saft der ausgepressten Zitrone, Öl und aufgefangenem Tomatensaft eine Salatsoße herstellen und mit Salz, Pfeffer und Minze (Blätter gewaschen) abschmecken. Die Salatzutaten mit der Marinade gut durch mischen.

Beilage: Fladenbrot

Tabulé

Zutaten für 4 Personen

2 Bund Petersilie
7 Tomaten
2 Frühlingszwiebeln
1/4 Bund Minze
1/4 Glas Bulgur, fein (ca. 75 g)
3/4 Glas Olivenöl (125 ml)
60 ml Zitronensaft
Salz

Zubereitung

Petersilie waschen und kleinschneiden.

Tomaten, Frühlingszwiebeln und Minze waschen, in kleine Stücke schneiden und vermengen. Petersilie zugeben.

Bulgur in kaltem Wasser 5 Minuten einweichen, dann mit der Hand das Wasser ausdrücken. Bulgur zu den Salatzutaten geben.

Aus Olivenöl, Zitronensaft und Salz eine Marinade rühren, über den Salat geben und alles gut vermengen.

Beilage: Fladenbrot

Afghanischer Reis

Zutaten für 4-5 Personen

1 kg Reis
1 Zwiebel
4-5 EL Öl
3 Tomaten
1 TL Kurkuma
100 g Mandeln, ganz, geschält
100 g Pistazienkerne
1 1/2 EL Kreuzkümmel
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Reis mit heißem Wasser ca. 2 Stunden in einem Topf quellen.

Zwiebel schälen, würfeln und in einem Topf mit Öl dünsten. Tomaten waschen, würfeln und in den Topf geben. Nun Kurkuma, Mandeln, Pistazien, abgegossenen Reis zugeben und einmal aufkochen. Dann zugedeckt bei kleiner Hitze ziehen lassen (ca. 20 Minuten) bis der Reis gar ist. Ab und zu umrühren und bei Bedarf Wasser zugeben.

Mit Kreuzkümmel und den anderen Gewürzen abschmecken und auf einer Platte hügelartig anrichten.

Auberginen mit Sesam im Backofen

Zutaten für 4 Personen

4 Auberginen
100 g Joghurt, (3,5 % Fett)
100 g Sesam
1 Zitrone, ausgepresst
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer
Petersilie, frisch

Zubereitung

Auberginen waschen, auf ein Backblech legen und backen oder grillen. Zwischendurch die Auberginen immer wieder drehen, damit sie von allen Seiten gleichmäßig gar werden.

Backofeneinstellung: Ober- und Unterhitze 160°C, ca. 60 Minuten, mittlere Einschubleiste.

Bei Umluft Beheizung ca. 30°C niedrigere Temperatur einstellen und die Angaben des Herstellers beachten.

Auberginen abkühlen lassen und schälen.

Dann Auberginen mit Joghurt, Sesam, Zitronensaft, geschälter und zerdrückter Knoblauchzehe pürieren bis eine weiche Masse entsteht. Abschmecken mit Salz und Pfeffer.

Angerichtet wird mit frischer Petersilie.

Beilage: Fladenbrot

Borak **(gefüllte Teigtaschen)**

Zutaten

300 g Mehl
100 ml Wasser, warm
1 Würfel frische Hefe oder
1 Päckchen Trockenhefe
3 TL Zucker, etwas Salz
20 ml Sonnenblumenöl
20 ml Milch

Füllung

300 g geriebener Käse
2 Eier
Petersilie
Schwarzkümmel
Öl zum Backen

Zubereitung

Aus den Teigzutaten einen Hefeteig zubereiten und kneten bis er weich ist. 30 Minuten gehen lassen. Hefeteig ausrollen und mit einer runden Ausstechform Kreise ausstechen.

Für die Füllung Käse, Eier, gehackte Petersilie und Schwarzkümmel mischen. Diese Masse auf die Mitte des Kreises setzen, zusammenklappen und etwa 30 Minuten ruhen lassen.

Anschließend in einer Pfanne mit Öl Teigtaschen von beiden Seiten goldgelb backen.

Frische dicke grüne Bohnen gebraten

Zutaten für 4 Personen

1 kg dicke grüne Bohnen, enthülst
1 Zwiebel
4 Knoblauchzehen
100 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Dicke Bohnen waschen.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen, kleinschneiden und in Öl anbraten.

Dicke, grüne Bohnen dazugeben, anbraten, mit etwas Wasser auffüllen. und etwa 20 Minuten weiter garen.

Bohnengemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Beilage: Joghurt und Fladenbrot

Bulgur mit Tomaten

Zutaten für 4 Personen

500 g Bulgur (grob)
3 Tomaten
3 Zwiebeln
5 EL Olivenöl
150 g Tomatenmark
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
Pfeffer, Salz
1 l Wasser
Petersilie

Zubereitung

Bulgur waschen mit Wasser aufgießen und bis zu 2 Stunden einweichen.
Tomaten waschen und in Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln.
Öl in einen Topf geben, Zwiebel und Bulgur darin anschwitzen. Tomaten, Tomatenmark, Walnüsse und Gewürze zugeben und alles gut vermischen.
Zum Schluss Wasser auffüllen und solange kochen, bis der Bulgur weich ist.
Anrichten mit Petersilie.

Mujaddara

Zutaten für 4 Personen

500 g Bulgur	10 EL Olivenöl
500 g braune Linsen	Salz, schwarzer Pfeffer
3 Zwiebeln	Brühwürfel

Zubereitung

Bulgur und Linsen waschen. Linsen in Wasser nicht ganz weichkochen. Bulgur, Salz, Pfeffer und Brühwürfel zugeben und beides zusammen weichkochen (ca. 30 Minuten).
Zwiebeln schälen, in dünne Streifen schneiden und in einer extra Pfanne in Olivenöl goldbraun braten.
Öl ohne Zwiebeln über die Linsen und Bulgur gießen, alles zusammen aufkochen und mit den Gewürzen abschmecken.
Das Gericht wird mit den gebratenen Zwiebeln angerichtet.

Beilage: Joghurt, Salat

Arabische Hackfleisch-Gemüse-Pfanne mit Reis und **Joghurt-Gurken-Soße**

Zutaten für 4 Personen

1 Zwiebel	4 EL Öl
500 g Rinder-Hackfleisch (halal)	2 Tassen Reis (400 g Basmati Reis) oder arabischer Reis
4 EL Öl	4 TL Salz
Salz, Pfeffer	
250 g Pilze	
Je 1 Paprika (rot, grün, gelb)	40 g Butter
2 Tomaten	4 EL Nüsse, gehackt
500 ml Tomaten, passiert	
1 EL Thymian	1 Salatgurke
2 TL Zimt	2 Knoblauchzehen
1 EL Chili Pulver	500 g Joghurt, türkisch
	2 TL Minze Pulver türkisch, 1 TL Salz

Zubereitung

Zwiebel schälen und würfeln. Mit dem Hackfleisch in Öl in einer Pfanne anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse waschen und würfeln (etwa 1,5 cm groß), zum Hackfleisch geben und anbraten. Dann die geschnittenen Tomaten und Tomatenpüree zugeben und alles einige Minuten schmoren. Nun die Hackfleisch-Gemüse Pfanne kräftig mit Salz, Pfeffer, Thymian, Zimt- und Chilipulver abschmecken.

In der Zwischenzeit Öl in einen Topf erhitzen. Reis hinzufügen und gut verrühren, 4 Tassen Wasser auf den Reis gießen und kräftig mit Salz würzen. Deckel auf den Topf setzen. Ankochen und mit geringer Hitze 15 Minuten quellen lassen.

In einem kleinen Topf Butter schmelzen und gehackte Nüsse darin bräunen lassen.

Für die Joghurtsoße Gurke waschen, eventuell schälen und in kleine Stücke schneiden. Knoblauchzehe schälen und mit einer Knoblauchpresse zerdrücken. Joghurt in eine Schüssel füllen, Gurke und Knoblauchzehe zugeben. Soße mit Minze und Salz abschmecken.

Servieren: auf einem Teller wie folgt schichten: Reis – Hackfleisch – Gemüse – Nüsse
Dazu wird die Joghurt- Gurken Soße gereicht.

Arabisches Knoblauch-Huhn mit Kartoffeln

Zutaten für 4 Personen

600 g Hähnchenbrustfilet
6 EL Olivenöl
4 Knoblauchzehen
1 EL Chili Paste
1 EL Koriander Pulver
Salz
1 kg Kartoffeln

Zubereitung

Hähnchenbrustfilet waschen, trockentupfen und in 4 Stücke zerteilen. In einer kleinen flachen Schüssel Olivenöl, Knoblauchzehen (geschält und gehackt), Chili Paste, Koriander und Salz verrühren. Das Hähnchenfleisch mit einem kleinen Teil der Paste einreiben und abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben und mit dem Rest Paste vermengen. Kartoffeln nun in eine flache Auflaufform geben und im Backofen garen.

Backofeneinstellung: Ober- und Unterhitze 200°C, ca. 45 Minuten, mittlere Einschubleiste.

Bei Umluft Beheizung ca. 30°C niedrigere Temperatur einstellen und die Angaben des Herstellers beachten.

20 Minuten vor Ende der Garzeit die Hähnchenbrustfilets dazugeben und garen.

Das Arabische Knoblauch-Huhn wird in der Auflaufform serviert.

Hinweise: Gibt man die Hähnchenbrust von Anfang an mit in den Backofen, wird sie zu trocken.

Nach Geschmack kann man den Auflauf zusätzlich mit Rosmarin würzen.

Gegrillte Rinder-/Lammleber

Zutaten für 4 – 5 Personen

1 kg Rinder-Leber (halal)
Salz, Pfeffer
Chili- und Paprika-Pulver
4-5 Tomaten

Zubereitung

Von der Leber Häute und Sehnen entfernen und in kleine gleichmäßige Stücke schneiden.

Aus Salz, Pfeffer, Chili- und Paprika-Pulver eine Gewürzmischung herstellen und die Leberstücke darin von allen Seiten wenden.

Tomaten waschen und in große Stücke schneiden.

Jeweils 3 gewürzte Leber- und 3 Tomatenstücke abwechselnd auf einen Spieß stecken bis alle Leber- und Tomatenstücke aufgespießt sind. Dann die Fleischspieße von jeder Seite etwa 5 Minuten grillen.

Beilage: Afghanischer Reis

Hackfleisch-Erbesen-Pfanne mit Reis und **Joghurt-Gurken-Soße**

Zutaten für 4 Personen

500 g Rinder-Hackfleisch (halal)	4 EL Öl
4 EL Öl	2 1/2 Tassen Reis (500 g)
Salz, Pfeffer	Basmati oder arabisch
1 Zwiebel	Salz
1 Möhre	1 L Wasser
30 g Butter	
450 g Erbsen, tiefgefroren	40 g Butter
1 kleine Dose Mais	4 Esslöffel Nüsse, gehackt
1 Salatgurke	
2 Knoblauchzehen	
500 g Joghurt, türkisch	
2 TL Minze Pulver, türkisch, 1 TL Salz	

Zubereitung

Hackfleisch in heißem Öl in einer Pfanne braten bis es gar ist, dann mit Salz und Pfeffer würzen.

Zwiebel und Möhre schälen und würfeln. In einer anderen Pfanne Butter schmelzen, Zwiebel, Möhre, Erbsen und Mais zufügen und anschwitzen. Dann Reis, Salz und heißes Wasser (ca. 1 L) dazugeben und in geschlossener Pfanne etwa 20 Minuten quellen lassen. Abschmecken mit Salz und Pfeffer.

In einem kleinen Topf Butter schmelzen und gehackte Nüsse darin bräunen.

Für die Joghurtsoße Gurke waschen, eventuell schälen und in kleine Stücke schneiden. Knoblauchzehe schälen und mit einer Knoblauchpresse drücken. Joghurt in eine Schüssel füllen, Gurke und Knoblauchzehe zugeben. Soße mit Minze und Salz abschmecken.

Servieren: die gegarten Zutaten wie folgt auf einen Teller schichten:

Reis – Gemüse – Hackfleisch – Nüsse

Dazu wird die Joghurt-Gurken-Soße gereicht.

Hähnchenbrust mit Gemüse und Reis

Zutaten für 4 Personen

1 Knoblauchzehe
2 Möhren
Je 2 kleine Paprikaschoten, grün, gelb rot
1 kleine Dose Mais
1 kleine Dose gemischte Pilze
2 Ei Öl
Salz, Curry

500 g Reis (Langkornreis)
Salz
30 g Butter

500 g Hähnchenbrust (halal)
1 Zwiebel
Öl
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Knoblauchzehe, Möhren schälen, Paprikaschoten waschen und alles kleinschneiden. Dann das gesamte Gemüse in etwas Öl dünsten und mit Salz und Curry abschmecken.

Den entstandenen Gemüsesaft auffangen, mit Wasser auffüllen (1 L), den Reis darin ca. 20 Minuten quellen lassen. Abschmecken mit Salz und Butter.

Hähnchenbrust waschen, trockentupfen, Zwiebeln schälen, würfeln und beides in heißem Öl anbraten. Abschmecken mit Salz und Pfeffer.

Hähnchenbrust mit Gemüse und Reis servieren.

Kohle erhitzen und in Aluminiumfolie zum Gericht geben.

Kebab

Zutaten für 8 Personen

1 kg Kalbfleisch (halal)
5 EL Öl
3 Zwiebeln
2 kg Tomaten
Paprika-Pulver
7 gemischte arabische Gewürze
Pfeffer
Ingwer
Muskatnuss
Pinienkerne

Zubereitung

Fleisch in Streifen schneiden und in einer Pfanne mit Öl scharf anbraten. Zwiebeln, schälen, würfeln und mitbraten.

Tomaten waschen, heiß abbrühen, häuten, kleinschneiden und 10 Minuten garen, würzen.

Das gebratene und gewürzte Kebab in eine Auflaufform füllen und mit gekochtem Tomatenpüree bedecken. Auflauf im Backofen backen.

Backofeneinstellung: Ober- und Unterhitze 180°C, ca. 30 Minuten, mittlere Einschubleiste.

Bei Umluft Beheizung ca. 30°C niedrigere Temperatur einstellen und die Angaben des Herstellers beachten.

Auflauf wird mit Pinienkernen und gekochtem Reis serviert.

Lammkarree

Zutaten für 5 – 6 Personen

1 kg Lammfleisch (halal)
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
4 Tomaten
2 Paprikaschoten
5 EL Öl
Salz, Pfeffer
Chili- und Paprika-Pulver
Kurkuma

Zubereitung

Lammfleisch waschen, in Stücke schneiden, in einen Topf mit Wasser geben und 15-20 Minuten kochen.

Zwiebeln und Knoblauchzehe schälen und in Würfel schneiden. Tomaten waschen, würfeln. Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und würfeln.

Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauchzehe darin andünsten, Tomaten und Paprika dazugeben. Gemüse ankochen und 20 Minuten fortkochen. Dann das gekochte Fleisch und die Gewürze zum Gemüse geben und weitere 15 Minuten fortkochen. Lammkarree abschmecken.

Beilage: Afghanischer Reis

Malwa Malvenblätter (Bekkula) mit Hähnchenbrustfilet

Zutaten für 2 Personen

200 g Malwa (frisch oder getrocknet)
1 Knoblauchzehe
1/8 L Wasser
1/4 Bund Koriandergrün
2 Hähnchenbrustfilets (halal)
2 EL Olivenöl
Salz

Zubereitung

Malvenblätter mit geschälter Knoblauchzehe in 1/8 L Wasser ca. 20 Minuten dünsten, dann gut abtropfen lassen. Koriandergrün waschen und fein hacken.
Öl in einer Pfanne erhitzen und die gewaschenen, in Stücke geschnittenen Hähnchenbrustfilets anbraten, herausnehmen.
In der Pfanne Malvenblätter und Knoblauch in Öl anschwitzen. Gewürfelte Hähnchenbrustfilets und Koriandergrün unterrühren und salzen. Bei milder Hitze die Malwa garen bis die gesamte Flüssigkeit der Malvenblätter verdampft ist.

Ossy (Teigtaschen mit Reis, Erbsen und Nüssen)

Zutaten

3 Tassen Reis
1 Glas Erbsen
1 kg Rinder-Hackfleisch (halal)
Margarine oder Butter
1 Packung Mandeln, geschält
150 g Cashewnüsse
100 g Pistazien
Butter
1 Packung Blätterteig (gekühlt oder tiefgekühlt)

Zubereitung

Reis und Erbsen mit Wasser garen. Hackfleisch in Öl anbraten. Mandeln, Cashewnüsse, Pistazien hacken und in Butter braten. Gegarten Reis, Erbsen und Hackfleisch mit angebratenen Mandeln und Nüsse mischen.

In die Mitte von jeder Blätterteigplatte etwas Füllung geben, zusammenklappen und mit gehackten Pistazien verzieren. Die Teigtaschen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen goldbraun backen.

Backofeneinstellung: Ober- und Unterhitze 200°C, ca. 20 Minuten, mittlere Einschubleiste.

Bei Umluft Beheizung ca. 30°C niedrigere Temperatur einstellen und die Angaben des Herstellers beachten.

Reis mit Hackfleisch und Erbsen

Zutaten für 4 Personen

500 g Reis (arabischer)
200 g Rinder Hackfleisch (halal)
2 EL Öl
500 g Erbsen, (tiefgefroren)
2 St. Maggi Würfel
Salz, Pfeffer, arabische Gewürze

Zubereitung

Reis in Wasser 1/2 Stunde einweichen.

Fleisch in heißem Öl anbraten. Erbsen und Gewürze dazugeben und garen.

Den Reis abgießen und mit in den Fleischtopf geben. Alles gut mischen, 1 L heißes Wasser aufgießen und bei kleiner Hitze garen. Sobald es aufkocht, den Deckel zur Seite schieben, so dass der Dampf entweichen kann. Etwa 20 Minuten den Reis quellen lassen. Mit Salz, Pfeffer und arabischen Gewürzen abschmecken.

Teigtaschen mit verschiedenen Füllungen

Zutaten für 4 Personen

1 kg Mehl	1 EL Butter
1 Päckchen Frischhefe	1 EL Salz
1 TL Zucker	1 Tasse Milch
1 kleine Tasse Öl	2 Eier

1. Füllung

1 kg Kartoffeln, (gegart)
2 Bund Spinat
1 Zwiebel
Salz, Sesam, Schwarzkümmel

2.Füllung

200 g Rinder-Hackfleisch (halal)
2 EL Öl
Petersilie
Salz, Pfeffer

3.Füllung

1 Packung Fetakäse
1 Tasse Oliven
Za`atar (Thymian)

4.Füllung

1 Granatapfel
5 Walnüsse

Zum Bestreichen der Teigtaschen: 2 Eiweiß und 2 Eigelb

Zubereitung

Hefeteig bereiten. Mehl, Hefe, Zucker, Eier, Öl, Butter, Salz und Milch zu einem Teig mischen und gut kneten. Teig abdecken und etwa 30 Minuten gehen lassen.

Für die 1. Füllung gegarte Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse geben. Spinat waschen, kleinschneiden und mit kleingeschnittener Zwiebel und den Gewürzen Salz, Sesam und Schwarzkümmel vermengen und abschmecken.

Für die 2. Füllung Hackfleisch in einer Pfanne mit Öl anbraten. Petersilie waschen, kleinhacken und zufügen. Hackfleischfüllung mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die 3. Füllung Käse und Oliven klein würfeln, mischen und mit Thymian abschmecken.

Für die 4. Füllung Granatapfel halbieren und Kerne herauslösen. Walnüsse knacken, hacken und mit Granatapfel mischen.

Den Hefeteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, runde Formen (Kreise) ausstechen. Gewünschte Füllung in die Mitte geben. Ränder mit verschlagenem Eiweiß bestreichen, überklappen und andrücken.

Backblech mit Backpapier auslegen. Teigtaschen darauf legen und mit Wasser verdünntem Eigelb bestreichen. Bei Raumtemperatur noch einmal gehen lassen, dann im Backofen goldbraun abbacken

Backofeneinstellung: Ober- und Unterhitze 200°C, ca. 20 Minuten, mittlere Einschubleiste

Bei Umluft Beheizung ca. 30°C niedrigere Temperatur einstellen und die Angaben des Herstellers beachten.

Basbusi **(Arabischer Grießkuchen)**

Zutaten

3 Eier	1 Päckchen Backpulver
1 Glas (100 g) Zucker	Öl zum Ausfetten der Kuchenform
1 Päckchen Vanillinzucker	
1 Glas (100 g) Milch oder Joghurt	3 Gläser (300 g) Zucker
1 Glas (100 g) Kokosraspel	3 Gläser (300 ml) Wasser
1 Glas (100 g) Hartweizengrieß	Zitronensalz
(Hartweizengrieß)	
1 Glas (100 g) Mehl	

Zubereitung

Zur Information: 1 türkisches Teeglas umfasst 100 ml.

Eier, Zucker, und Vanillezucker zu einer schaumigen Masse rühren. Milch oder Joghurt, Kokosraspel und Grieß zufügen. Zum Schluss Mehl, Backpulver dazugeben und zu einer geschmeidigen Masse verrühren.

Eine Kuchenform (Springform) mit Öl ausfetten und den Grießteig darin verteilen. Den Kuchen in den kalten Backofen schieben und goldbraun backen.

Einstellung: Ober- und Unterhitze 200°C, ca. 30 Minuten, mittlere Einschubleiste.
Bei Umluft Beheizung ca. 30°C niedrigere Temperatur einstellen und die Angaben des Herstellers beachten.

Inzwischen den Sirup herstellen. Zucker und Wasser aufkochen und solange kochen, bis es anfängt zu sprudeln, dann Zitronensalz zufügen und 1-2 Minuten kochen, bis ein Sirup entsteht.

Den noch heißen Kuchen mit Zuckersirup begießen, bis der Kuchen den Sirup voll aufgesaugt hat. Dann in Rauten schneiden.

Baklava

Zutaten

250 g Zucker
100 ml Wasser
1/2 EL Zitronensaft
300 Walnüsse
100 g Butter
10-12 Blätter Yufka-Teig oder Blätterteig

Zubereitung

Sirup herstellen. Zucker, Wasser und Zitronensaft in einem Topf zum Kochen bringen und ca. 10 Minuten einköcheln lassen.

Walnüsse zerkleinern, 2 EL Zuckerwasser dazu gießen, 2 EL Butter dazugeben und alles zu einer Paste vermischen.

Butter schmelzen. 2 Teigblätter dünn mit Butter bestreichen und übereinander legen. Dann auf 1 Teigblatt Walnusspaste verteilen und auf die anderen Teigblätter legen. Nun werden die Teigblätter aufgerollt, in Scheiben geschnitten, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech gelegt und im Backofen gebacken.

Backofeneinstellung: Ober- und Unterhitze 200°C, ca. 20 Minuten, mittlere Einschubleiste.

Bei Umluft Beheizung ca. 30°C niedrigere Temperatur einstellen und die Angaben des Herstellers beachten.

Den Kuchen aus dem Backofen nehmen und mit Zucker-Wasser beträufeln.

Teil 2: Ausgewählte Rezepte der hauswirtschaftlichen Fachkräfte

<u>Vorspeisen</u>	<u>Seite</u>
Erbsencremesuppe mit Minze und Croutons	24
Kürbissuppe	25
Maisrahmsuppe	26

<u>Hauptspeisen, vegetarisch</u>	<u>Seite</u>
Bauernfrühstück mit Zucchini und Feta	27
Blumenkohlaufauf	28
Kartoffelaufauf	29
Kartoffel-Zucchini-puffer mit Kräuterquark	30
Kartoffelpuffer	31
Käsespätzle	32
Ofengemüse mit Quark	33
Ofenkartoffeln mit Gemüse und Zitronen-Schafskäsesoße	34
Pellkartoffeln mit Kräuterquark und Feldsalat	35

<u>Hauptspeisen mit Fleisch</u>	<u>Seite</u>
Frikadellen mit Kartoffelbrei	36
Gnocchi-Hackfleisch-Gemüse Auflauf	37
Hähnchencurry mit Reis und Gurkensalat	38
Krautpfanne	39
Möhreneintopf	39
Möhren-Krautsalat mit Burger und Senf-Ketchup-Sauce	40
Porree-Hackfleischpfanne mit Reis	41
Puten-Champignon-Geschnetzeltes mit Butterreis	42
Spitzkohl-Bratwurst-Pfanne	43
Stampfkartoffeln mit Sauerkraut und Bratwurst	44
Steckrüben-Apfel-Eintopf	45
Zucchini-Aufauf	46

<u>Hauptgerichte mit Fisch</u>	<u>Seite</u>
Gerstentopf mit Spargel und Lachs	47
Heringstipp mit Joghurt-Saure-Sahne-Soße und Pellkartoffeln	48
Matjes nach Hausfrauen Art mit Dillkartoffeln	49

<u>Süßspeisen</u>	<u>Seite</u>
Schneller Apfelkuchen	50

Erbsencremesuppe mit Minze und Croutons

Zutaten für 4 Personen

3 Scheiben Toastbrot
1 EL Butter
Salz, Pfeffer aus der Mühle
100 g Sellerieknolle
2 Knoblauchzehen
2 Schalotten
4 EL Olivenöl
400 ml Gemüsebrühe
2 Zweige frische Minze
2 Zweige glatte Petersilie
300 g Erbsen (tiefgekühlt)
1 Ecke Schmelzkäse (Sahne)
150 ml Sahne
1 Zweig Minze

Zubereitung

Toastbrot würfeln und in einer Pfanne mit Butter zu knusprigen Croutons rösten. Dann salzen, pfeffern und beiseite stellen.

Sellerie, Knoblauchzehen, Schalotten schälen und fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und das Gemüse dünsten, mit Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und ca. 10-15 Minuten fortkochen.

Minze und Petersilie waschen, zerkleinern und mit den Erbsen zusammen in der Brühe erhitzen. Schmelzkäse und Sahne dazugeben. Erbsencremesuppe pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit Croutons und Minze garnieren.

Kürbissuppe

Zutaten für 4 Personen

1 Kürbis (Hokkaido mittelgroß)
1-2 Zwiebeln
Etwas Öl
2-3 EL Currypulver
1 L Wasser
4-5 Möhren (mittelgroße)
4-5 Kartoffeln (mittelgroße)
1 Dose Kokosmilch
200 g Sauerrahm
gekörnte Gemüsebrühe, Pfeffer
Kürbiskernöl

Zubereitung

Kürbis waschen, halbieren, auskratzen und mit Schale in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.

Etwas Öl im Topf erhitzen, Kürbis, Zwiebeln und Currypulver zufügen und andünsten. Dann mit Wasser ablöschen. Geschälte, gewürfelte Möhren und Kartoffeln hinzufügen, ankochen und 20 Minuten fortkochen.

Kokosmilch, Sauerrahm einrühren und die Suppe pürieren. Mit gekörnter Brühe und Pfeffer abschmecken. Mit ein paar Tropfen Kürbiskernöl die Suppe garnieren.

Varianten: Esskastanien mitkochen, Rosinen oder etwas Ingwer zufügen.

Maisrahmsuppe

Zutaten für 4 Personen

2 Zwiebeln (mittelgroß)
1 Knoblauchzehe
30 g Butter
800 g Mais (gegart)
750 ml Gemüsebrühe
200 g Schmand
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung

Zwiebeln, Knoblauchzehe schälen, kleinschneiden und in Butter dünsten. Mais dazugeben und dünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und etwa 10 Minuten fortkochen. Maisrahmsuppe pürieren, Schmand dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Bauernfrühstück mit Zucchini und Feta

Zutaten für 4 Personen

800 g Kartoffeln (festkochend)
4 EL Öl
2 rote Paprikaschoten
2 kleine Zucchini
2 Zwiebeln
Salz, Pfeffer
8 Eier (Größe M)
1/2 Bund Petersilie
200 g Feta Käse

Zubereitung

Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben hobeln. Kartoffeln einer Pfanne in heißem Öl unter Wenden ca. 15 Minuten braten.

Paprika waschen und in Streifen schneiden. Zucchini putzen, waschen, in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen, würfeln. Gemüse ca. 5 Minuten mit den Kartoffeln mitbraten und würzen mit Salz und Pfeffer.

Eier, Salz und Pfeffer verquirlen, über die Kartoffel-Gemüse-Masse gießen. In geschlossener Pfanne ca. 10 Minuten stocken lassen.

Auf eine große Porzellanplatte stürzen und vierteln. Petersilie waschen und zupfen. Feta Käse zerbröckeln. Beides über das Bauernfrühstück streuen.

Blumenkohlauflauf

Zutaten für 4 Personen

1 Blumenkohl
Etwas Butter
500 g Kartoffeln (geschält, gekocht, in Würfel geschnitten)
Evtl. 100 g Kochschinken (gewürfelt)
1/2 L Milch
1 Ei
Salz, Pfeffer, 1 TL Paprika
200 g geriebener Käse

Zubereitung

Blumenkohl putzen, in kleine Röschen teilen und waschen.

Auflaufform mit Butter einfetten. Blumenkohlröschen und geschälte, gekochte und gewürfelte Kartoffeln in die Auflaufform geben. Auf Wunsch kann auch gewürfelter Kochschinken dazugegeben werden.

Milch mit Ei und Gewürzen verquirlen und über den Auflauf gießen. Anschließend mit Käse bestreuen und im Backofen backen.

Backofeneinstellung: Ober- und Unterhitze 200°C, ca. 40 Minuten, mittlere Einschubleiste.

Bei Umluft Beheizung ca. 30°C niedrigere Temperatur einstellen und die Angaben des Herstellers beachten.

Hinweis: Sind Blumenkohl und Kartoffeln vorher gekocht, dann:

Backofeneinstellung: Ober- und Unterhitze 200°C, ca. 20 Minuten, mittlere Einschubleiste.

Kartoffelaufbau

Zutaten für 4 Personen

200 g Sauerrahm
200 g Creme fraiche
400 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
1 kg kleine Kartoffeln (Drillinge)
50 g Butter
5 Scheiben Toastbrot
1 TL Rosmarin, frisch gehackt

Zubereitung

Sauerrahm, Creme fraiche, Gemüsebrühe verrühren, mit Salz, Pfeffer kräftig abschmecken und in eine Auflaufform geben.

Kartoffeln gut waschen, evtl. bürsten. Mit einem Messer die Kartoffeln mehrere Male einschneiden, so dass sie unten noch zusammenhängen. Dann nebeneinander in die Auflaufform setzen, mit den Schnittflächen nach oben und im Backofen backen.

Backofeneinstellung: Ober- und Unterhitze 200°C, ca. 30-50 Minuten (hängt von der Größe und der Sorte der Kartoffeln ab), mittlere Einschubleiste.

Butter schmelzen, Toastbrot würfeln, gehackten Rosmarin hinzufügen, vermischen, über den Auflauf streuen und überbacken.

Backofeneinstellung: Ober- und Unterhitze 220°C, ca. 10 Minuten, untere Einschubleiste.

Bei Umluft Beheizung ca. 30°C niedrigere Temperatur einstellen und die Angaben des Herstellers beachten.

Beilage: gemischter Salat

Kartoffel-Zucchini-Puffer mit Kräuterquark

Zutaten für 4 Personen

600 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
300 g Zucchini
Etwas Mehl
2 Eier
1 TL Thymian
Salz, Pfeffer
Ca. 1/8 L Öl (Rapsöl)

1 Bund Petersilie
1 Bund Schnittlauch
1 TL Dill
1/2 TL Thymian
1/2 Zitrone
200 g Quark
50 ml Sahne
Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung

Ergibt 16 Kartoffel-Zucchini-Puffer

Zucchini waschen und die Enden entfernen. Kartoffeln schälen und in Wasser legen. Beides mit der groben und oder feinen Reibe raspeln und in eine Schüssel füllen. Anschließend Mehl, Eier, Thymian hinzufügen, mit Salz, Pfeffer würzen und alles gut verrühren. Die Masse kalt stellen.

Für den Kräuterquark die restlichen Kräuter waschen und hacken. Zitrone auspressen. Dann Quark, Sahne, Kräuter in eine Schüssel geben, verrühren und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken.

Öl in der Pfanne erhitzen, Puffer von je 2-3 Esslöffel Kartoffel-Zucchini-Masse von beiden Seiten goldbraun backen.
Servieren mit Kräuterquark.

Kartoffelpuffer

Zutaten für 4 Personen

2 kg Kartoffeln
2 Zwiebeln
2 TL Salz
3 Eier
50 g Paniermehl oder Haferflocken
2 EL Quark
Öl zum Backen

Zubereitung

Kartoffeln und Zwiebeln schälen und reiben.

Zur Kartoffel-Zwiebel-Masse Salz, Eier, Paniermehl oder Haferflocken und Quark zugeben und verrühren.

In heißem Öl kleine Puffer von beiden Seiten goldbraun backen.

Beilage: Apfelmus

Käsespätzle

Zutaten für 4 Personen

500 g Mehl
3 Eier
1/2 TL Salz
Ca. 1/2 L lauwarmes Wasser
Etwas Butter für die Auflaufform
2 1/2 L Wasser
1 EL Salz
1 TL Öl
500 g Käse gerieben (Emmentaler- oder Bergkäse)
1 große Zwiebel
Butter
Pfeffer

Zubereitung

Mehl, Eier Salz und lauwarmes Wasser zu einem dickflüssigen, glatten Teig verarbeiten. Auflaufform buttern.

Wasser, Salz und Öl in einem großen Topf zum Kochen bringen. Immer nur einen Teil des Spätzle-Teiges auf das angefeuchtete „Spatzenbrett“ geben und mit einem langen Messer feine Streifen in das kochende Salzwasser schaben (oder Spatzenhobel). Aufkochen bis die Spätzle hochsteigen, mit einem Schaumlöffel herausholen, abtropfen lassen und sofort in die gebutterte Auflaufform geben. Spätzle schichtweise mit geriebenem Käse einfüllen. Den restlichen Teig ebenso portionsweise verarbeiten. Die oberste Schicht sollte Käse sein.

Zwiebel schälen, würfeln und in Butter dünsten. Zwiebel über den Käse verteilen, mit Pfeffer würzen und im Backofen backen.

Backofeneinstellung: Ober- und Unterhitze 200°C, ca. 30 Minuten, mittlere Einschubleiste.

Bei Umluft Beheizung ca. 30°C niedrigere Temperatur einstellen und die Angaben des Herstellers beachten.

Ofengemüse mit Quark

Zutaten für 4 Personen

4 große Kartoffeln
2 rote Bete
½ Kürbis (z.B. Hokkaido)
4 Möhren
2 Fenchel
1 Kohlrabi
Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer

500 g Quark
4 EL Milch
1 Bund gemischte Kräuter
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Kartoffeln waschen und in dünne Spalten schneiden. Rote Bete waschen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Kürbis waschen, entkernen und in Spalten schneiden.

Möhren waschen, schälen und in 3 cm dicke Stücke schneiden.

Fenchel waschen, halbieren, Strunk entfernen und in Ringe schneiden. Kohlrabi waschen, schälen, halbieren und in Stifte schneiden.

Das geschnittene Gemüse in eine Schüssel geben und mit Öl und Gewürzen marinieren.

Anschließend in die Fettpfanne des Backofens füllen und backen.

Backofeneinstellung: Ober- und Unterhitze 230°C, ca. 30 Minuten, mittlere Einschubleiste.

Bei Umluft Beheizung ca. 30°C niedrigere Temperatur einstellen und die Angaben des Herstellers beachten.

Für den Quark, Milch und Kräuter (gewaschen, gehackt) verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ofenkartoffeln mit Gemüse und Zitronen-Schafskäsesoße

Zutaten für 4 Personen

1 1/2 kg Kartoffeln
Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer
200 g Brokkoli
200 g Blumenkohl

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
Ca. 50 g Butter
Ca. 50 g Mehl
Ca. 300 ml Hafermilch
100 g Schafskäse
4 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Kartoffeln, waschen und in dünne Spalten schneiden. Kartoffeln mit Öl und Gewürzen marinieren. Kartoffelspalten in die Fettpfanne geben und im Backofen backen.

Backofeneinstellung: Ober- und Unterhitze 230°C, ca. 30 Minuten, mittlere Einschubleiste.

Bei Umluft Beheizung ca. 30°C niedrigere Temperatur einstellen und die Angaben des Herstellers beachten.

Brokkoli und Blumenkohl waschen und in Röschen teilen. Gemüse mit 1/8 L Wasser, etwas Salz ankochen und ca. 15 Minuten fortkochen.

Für die Soße Zwiebel, Knoblauchzehen fein würfeln und in Butter anschwitzen. Unter Rühren Mehl dazugeben und mit Hafermilch ablöschen. Schafskäse kleinschneiden und in die Soße geben. Zitronen-Schafskäsesoße mit Zitronensaft, Salz, und Pfeffer abschmecken.

Angerichtet werden die Ofenkartoffeln mit Blumenkohl-Brokkoli Gemüse und der Zitronen-Schafskäsesoße.

Pellkartoffeln mit Kräuterquark und Feldsalat

Zutaten für 4 Personen

800 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend)

200 g Magerquark

200 g Creme fraiche

Etwas Milch

1 Knoblauchzehe

Je ½ Bund Petersilie, Schnittlauch, Dill

Salz, Pfeffer

250 g Feldsalat

1-2 EL Essig

2-3 EL Wasser

Salz, Zucker, Pfeffer

2-3 EL Öl

Zubereitung

Gleichmäßig große Kartoffeln waschen und bürsten. Kartoffeln in einen Topf geben 1/8 L Wasser dazu gießen, ankochen, ca. 25 Minuten fortkochen und 5 bis 10 Minuten bei ausgeschalteter Kochstelle fertigkochen. Das Wasser abgießen und Kartoffeln schälen.

Für den Kräuterquark Quark, Creme fraiche und etwas Milch verrühren. Knoblauchzehe schälen und mit der Knoblauchpresse zerkleinern. Kräuter waschen, klein hacken, zur Quarkmasse geben und abschmecken.

Feldsalat verlesen, waschen und abtropfen lassen. Aus Essig, Wasser, Salz, Pfeffer, Zucker und Öl eine Marinade herstellen. Feldsalat mit der Marinade vermengen und abschmecken.

Frikadellen mit Kartoffelbrei

Zutaten Frikadellen für 4 Personen

500 g Hackfleisch
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Ei
100 g Semmelbrösel
100 g Senf (mittelscharf)
1 EL gekörnte Brühe
Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum
Öl zum Braten

Zubereitung

Hackfleisch in eine Schüssel geben. Zwiebel, Knoblauchzehe schälen, kleinschneiden und zum Fleisch geben. Ebenso Ei, Semmelbrösel, Senf und gekörnte Brühe. Hackfleischteig mit Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum würzen und 8 Frikadellen aus dem Hackfleischteig formen.

Öl erhitzen, Frikadellen darin langsam von beiden Seiten braun anbraten.

Zutaten Kartoffelbrei für 4 Personen

1 kg Kartoffeln (mehlig kochende)
1/4 L Milch
Salz, Muskatnuss

Zubereitung

Kartoffeln waschen und in 1/4 L Wasser ankochen und 20 Minuten fortkochen. Kartoffeln abgießen, schälen und pürieren.

Milch erwärmen, nach und nach unter Rühren an die Kartoffel gießen. Kartoffelbrei mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Gnocchi-Hackfleisch-Gemüse Auflauf

Zutaten für 4 Personen

600 g Hackfleisch

Etwas Öl

300 g Zucchini

2 Dosen geschälte Tomaten

Salz, Pfeffer, Oregano

600 g Gnocchi (Kartoffel-Gnocchi aus dem Kühlregal)

150 g geriebener Käse

Zubereitung

In einem großen Topf Hackfleisch in Öl anbraten und durchbraten.

Zucchini waschen, in Stücke schneiden, zum Hackfleisch geben und kurz dünsten.

Dann die geschälten Tomaten etwas zerkleinern und zum Hackfleisch geben. Die Hackfleisch-Gemüse-Soße mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.

Gnocchi in eine Auflaufform geben und Hackfleisch-Gemüse-Soße gleichmäßig darüber verteilen. Geriebenen Käse darüber streuen und in den Backofen geben zum Überbacken.

Backofeneinstellung: Ober- und Unterhitze 200°C, ca. 30-45 Minuten, mittlere Einschubleiste.

Bei Umluft Beheizung ca. 30°C niedrigere Temperatur einstellen und die Angaben des Herstellers beachten.

Hähnchencurry mit Reis und Gurkensalat

Zutaten für 4 Personen

750 g Hähnchenbrust
2 EL Rapsöl
4 rote Zwiebeln
Ca. 20 g Ingwer (frisch)
Curry, Kurkuma, Cayennepfeffer, Salz
200 ml Sahne
200 g Schmand
Koriander, grün

200 g Reis (z.B. Langkornreis)
Salz

1-2 Salatgurken
1-2 EL Essig
1-2 EL Wasser
2-3 EL Öl
Ev. Etwas Senf
Salz, Pfeffer, Kräuter

Zubereitung

Hähnchenbrust waschen, trocknen und in Öl von allen Seiten anbraten. Zwiebeln schälen, in Würfel schneiden, geschälten und kleingeschnittenen Ingwer, Curry, Kurkuma, Cayennepfeffer, Salz zum Fleisch geben und ca. 20 Minuten garen. Dann Sahne, Schmand einrühren, kurz aufkochen ömit Koriander und Gewürzen abschmecken.

Reis, Salz und 400 ml Wasser in einen Topf geben, ankochen und ca. 20-25 Minuten quellen lassen.

Für den Gurkensalat Gurke schälen und in dünne Scheiben schneiden. Aus Essig, Wasser, Öl, Senf, Gewürzen und Kräutern eine Marinade herstellen und über die Gurkenscheiben gießen.

Krautpfanne

Zutaten für 6 Personen

1 Weißkohl
1 Zwiebel
Etwas Öl
1 kg Rinderhackfleisch
1 kg Kartoffeln (gekocht, geschält, gewürfelt)
Salz, Pfeffer, mind. 2 EL Paprika edelsüß, 1 EL Paprika scharf, Kümmel

Zubereitung

Vom Weißkohl Strunk entfernen, kleinschneiden und waschen.
Zwiebeln schälen, würfeln und in einem großen Topf in Öl anbraten.
Rinderhackfleisch darin krümelig braten. Weißkohl zugeben und mit etwas (1/8 L) Wasser angießen, ankochen und ca. 45 Minuten schmoren.
Zur Krautpfanne gekochte und gewürfelte Kartoffeln zugeben. Mit Salz, Pfeffer Paprikapulver sowie Kümmel würzen.

Möhreneintopf

Zutaten für 4 Personen

500 g Hackfleisch
750 g Möhren
750 g Kartoffeln
500 g Zwiebeln
1/2 L Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
Petersilie

Zubereitung

Hackfleisch in einem Topf krümelig anbraten.
Möhren, Kartoffeln schälen und waschen. Möhren in Scheiben und Kartoffeln in Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden.
Gemüse zum Fleisch geben, mit Gemüsebrühe angießen, aufkochen und 20 Minuten fortkochen.
Eintopf mit Salz, Pfeffer abschmecken und mit gewaschener, zerkleinerter Petersilie bestreuen.

Möhren-Krautsalat mit Burger und Senf-Ketchup-Sauce

Zutaten für 4 Personen

1/4 Weißkohl
Salz
2 Möhren
1 TL Zucker, weißer Pfeffer
2 EL weißer Balsamico
4 EL Sonnenblumenöl

500 g Rinderhackfleisch
Salz, schwarzer Pfeffer

3 Cornichons
2 EL Dijon Senf
8 EL Ketchup
1 TL Worcester Sauce
1/2 TL Curry, weißer Pfeffer

Zubereitung

Weißkohl fein hobeln, waschen und in einer Schüssel mit Salz kräftig durchkneten. Möhren schälen, waschen, raspeln und zum Kohl geben. Gemüse mit Zucker, weißem Pfeffer würzen, Essig und Öl marinieren.

Rinderhackfleisch mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen, dann kleine Patties (Burger) formen. Anschließend von beiden Seiten ca. 10 Minuten braten.

Für die Sauce Cornichons fein würfeln. Senf, Ketchup, Worcester Sauce, Curry, Pfeffer hinzufügen und gut verrühren.

Krautsalat, Burger und Senf-Ketchup-Sauce zusammen anrichten.

Porree-Hackfleisch-Pfanne mit Reis

Zutaten für 3 Personen

2 Tassen Wasser

Salz

150 g (1 Tasse) Langkorn- u. Wildreis oder Reis, parboiled

500 g Porree

Rapsöl

250 g Hackfleisch (halb Rind-, halb Schweinefleisch)

Salz, Pfeffer, Sojasoße

Zubereitung

2 Tassen Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Eine Tasse Reis hineinstreuen und im geschlossenen Topf 20 Minuten quellen lassen.

Porree waschen, putzen, in Ringe schneiden und in einer Pfanne mit Öl kurz anbraten, dann herausnehmen.

Nun Hackfleisch in die Pfanne geben, krümelig anbraten und durchgaren.

Zum Schluss Porree und Reis zum Hackfleisch geben. Die Porree-Hackfleisch-Pfanne mit Salz, Pfeffer und Sojasoße abschmecken.

Puten-Champignon-Geschnetzeltes mit Butterreis

Zutaten für 4 Personen

200 g Langkornreis

Salz

480 g Putenbrust

1 EL Rapsöl

360 g Champignons

Ca. 30 g Mehl

1/4 L Fleisch- oder Gemüsebrühe

1/8 L Weißwein

150 ml Sahne

Salz, Pfeffer

50 g Butter

Petersilie

Zubereitung

Reis, Salz und 400 ml Wasser in einen Topf geben ankochen und ca. 20-25 Minuten quellen lassen, bis der Reis bissfest ist. Dann mit kaltem Wasser abschrecken.

Putenbrust waschen, trocknen, in Streifen schneiden, in heißem Öl von allen Seiten anbraten und aus der Pfanne nehmen. Champignons putzen, vierteln und in der Pfanne goldgelb braten. Dann mit Mehl bestäuben, mit Brühe, Weißwein unter Rühren ablöschen und kurz aufkochen. Danach Putenbruststreifen wieder zugeben und in geschlossener Pfanne ca. 30 Minuten gar schmoren. Mit Sahne, Salz und Pfeffer abschmecken.

Butter in einem Topf schmelzen, Reis dazugeben und erhitzen. Petersilie putzen, waschen und klein schneiden.

Zum Schluss Putengeschnetzeltes mit Reis und gehackter Petersilie anrichten.

Spitzkohl-Bratwurst-Pfanne

Zutaten für 2 Personen

400 g Spitzkohl
1 Zwiebel
2 Bratwürste (gebrüht)
1 EL Öl
1 TL Kümmel Saat
2 TL Senf
150 g Schmand
100 ml Fleischbrühe
4 Stiele glatte Petersilie
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Spitzkohl putzen, vierteln, Strunk entfernen und waschen. Kohl quer in 1 cm Streifen schneiden. Zwiebel schälen und kleinwürfeln.

Bratwürste eventuell pellen und in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Wurstscheiben darin goldbraun braten und aus der Pfanne nehmen.

Zwiebel und Kümmel in heißes Bratfett in die Pfanne geben und glasig dünsten. Spitzkohl zugeben und 5 Minuten braten.

Senf, Schmand und Fleischbrühe verrühren. Mit den Bratwurstscheiben zum Spitzkohl geben und aufkochen. Deckel auf die Pfanne legen und bei milder Hitze 6-8 Minuten schmoren lassen. Der Spitzkohl soll noch bissfest sein.

Glatte Petersilie waschen und Blättchen abzupfen.

Spitzkohl-Bratwurst-Pfanne mit Salz und Pfeffer würzen und mit Petersilie bestreut servieren.

Dazu passen kleine Pellkartoffeln oder Kartoffelpüree.

Stampfkartoffeln mit Sauerkraut und Bratwurst

Zutaten Stampfkartoffeln für 4 Personen

750 g -1 kg Kartoffeln (mehlig kochend)
Salz, Muskatnuss
50 g Butter
1/4 L Milch
Garnitur: 1-2 Zwiebeln, etwas Öl

Zubereitung

Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden, in einem Topf mit 1/4 L Wasser ankochen und 20 Minuten fortkochen. Kartoffelwasser abgießen, Kartoffeln stampfen, Butter und warme Milch einrühren. Stampfkartoffeln mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Garnitur: Zwiebeln schälen, in feine Ringe schneiden und in Öl anbraten. Kross gebratene Zwiebelringe über die Stampfkartoffeln geben.

Zutaten Sauerkraut für 4 Personen

20 g Schmalz
1 Zwiebel
500 g Sauerkraut
2 Lorbeerblätter
5 Wacholderbeeren
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Schmalz im Topf erhitzen. Zwiebeln schälen, kleinschneiden und in Schmalz dünsten. Sauerkraut, Lorbeerblätter, Wacholderbeeren, etwas Wasser zugeben, ankochen und ca. 20-30 Minuten fortkochen. Abschmecken mit Salz und Pfeffer. Variante: Sauerkraut mit 3-4 Äpfeln dünsten.

Zutaten Bratwurst für 4 Personen

30 g Schmalz
4 Bratwürste (grob)

Zubereitung

Schmalz in einer Pfanne erhitzen. Bratwürste anbraten, mit etwas Wasser ablöschen und ca. 10-15 Minuten garen.

Steckrüben-Apfel-Eintopf

Zutaten für 4 Personen

1 kg Steckrüben
500 g Kartoffeln
1 EL Margarine oder Butter
1 Lorbeerblatt
1 L Gemüsebrühe
4 Mettenden
1 EL getrockneter Majoran
600 g Äpfel
Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung

Steckrüben, Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. In einem Topf Margarine oder Butter erhitzen, die gewürfelten Zutaten, Lorbeerblatt hineingeben und dünsten. Dann Gemüsebrühe dazu gießen, aufkochen und 20 Minuten garen.

Mettenden in Scheiben schneiden, zum Eintopf geben und mit Majoran weitere 10 Minuten garen.

Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen, würfeln, zum Eintopf geben und nochmals 10 Minuten garen.

Nun den Steckrüben-Apfel-Eintopf mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Zucchini-Auflauf

Zutaten für 4 Personen

500 g Zucchini
1/8 L Wasser
Salz
150 g Creme fraiche
1 Ei
Salz, Pfeffer, Muskat
100 g Käse (gewürfelt z.B. Emmentaler)
100 g Kochschinken oder Geflügelsalami (gewürfelt)

Butter
Paniermehl
Ca. 30 g gehackte Mandeln

Zubereitung

Zucchini waschen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Wasser, Salz aufkochen und Zucchini 5 Minuten darin garen, dann abtropfen lassen.

Creme fraiche, Ei und Gewürze verrühren. Käse- und Schinken- bzw. Wurstwürfel dazugeben und mit den Zucchini vermengen.

Auflaufform mit Butter einfetten und die Zucchini-Masse einfüllen. Paniermehl und Mandeln darüber streuen, Butterflöckchen aufsetzen und im Backofen backen.

Backofeneinstellung: Ober- und Unterhitze 200°C, 25-30 Minuten, mittlere Einschubleiste.

Bei Umluft Beheizung ca. 30°C niedrigere Temperatur einstellen und die Angaben des Herstellers beachten.

Beilage: Baguette

Gerstentopf mit Spargel und Lachs (Risotto)

Zutaten für 4 Personen

750 g Spargel (oder Spargel aus dem Glas)

Salz

1 Gemüsezwiebel

2 EL Raps- oder Olivenöl

250 g Gerste

250 g Lachs, tiefgefroren

2 EL Pesto, grün

Salz, schwarz gemahlener Pfeffer

Zubereitung

Spargel schälen, in Stücke schneiden, in kochendes Salzwasser geben und ca. 10 Minuten kochen.

Zwiebel schälen, würfeln und in Öl anschwitzen. Gerste hinzufügen, umrühren, 700 ml Spargelwasser dazu gießen und 20 Minuten gar kochen.

Den gefrorenen Lachs nach Packungsanleitung in der Pfanne oder im Mikrowellengerät garen. Dann in mundgerechte Stücke zerteilen.

Das grüne Pesto unter die gare Gerste mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Spargelstücke unter die grüne Gerste heben und die Lachsstücke darauf servieren.

Heringsstipp mit Joghurt-Saure-Sahne-Soße und Pellkartoffeln

Zutaten für 4 Personen

8 Heringe, eingelegt
1 große Zwiebel
2 große Gewürzgurken
1 Apfel ,säuerlich
300 g Joghurt
250 g Saure Sahne
Etwas Zitronensaft
Salz, schwarzer Pfeffer, Zucker
1 Bund Schnittlauch
1 kg Pellkartoffeln (neue, festkochend)

Zubereitung

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Gewürzgurken in dünne Scheiben schneiden. Apfel schälen und in kleine Würfel schneiden.

Joghurt, Saure Sahne und etwas Gurkenwasser glatt rühren. Mit wenig Salz, schwarzem Pfeffer, 2 Prisen Zucker und einem Spritzer Zitronensaft herzhaft abschmecken. Heringsfilets abtupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und mit Zwiebel, Apfel und Gurken unter die Soße heben.

Schnittlauch waschen, in Röllchen schneiden, unter den Heringsstipp heben und im Kühlschrank abgedeckt gut durchziehen lassen.

Pellkartoffeln waschen, bürsten und mit 1/4 L Wasser ankochen und ca. 25 Minuten fortkochen. Pellkartoffeln vor dem Servieren pellen und zum Heringsstipp reichen.

Matjes nach Hausfrauen Art mit Dillkartoffeln

Zutaten für 4 Personen

8 Matjesfilets
600 g Kartoffeln (festkochend)
4 Zwiebeln
2 Äpfel
1 Bund Dill
1 kleines Glas Gewürzgurken (Cornichons)
200 g Mayonnaise
100 ml Sahne
Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung

Matjes waschen. Kartoffeln schälen, waschen, vierteln, mit 1/8 L Wasser, etwas Salz zum Kochen bringen und 25 Minuten fortkochen. Kartoffelwasser abgießen.

Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Äpfel schälen, achteln und in Scheiben schneiden. Dill waschen und fein hacken. Gewürzgurken je nach Größe vierteln und in Scheiben schneiden.

Mayonnaise mit Sahne und etwas Gurkenwasser verrühren. Gurken, Zwiebel, Äpfel dazugeben, vermengen, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Dill über die Kartoffeln streuen.

Alles zusammen anrichten.

Schneller Apfelkuchen

Zutaten

200 g Mehl
1 TL Backpulver
80 g Zucker
1 Päckchen Vanillinzucker
125 g Butter
4 Äpfel (z.B. Boskoop)
100 g Butter
125 g Zucker
100 g gehobelte Mandeln
1 EL Milch

Zubereitung

Mehl mit Backpulver, Zucker, Vanillinzucker und weicher Butter in eine Rührschüssel geben. Teigzutaten zu einem glatten Teig kneten. Mürbeteig in eine gefettete Springform (26 cm Durchmesser) drücken und im Backofen vorbacken.

Backofeneinstellung: Ober- und Unterhitze 200°C, ca. 15 Minuten, mittlere Einschubleiste.

Bei Umluft Beheizung ca. 30°C niedrigere Temperatur einstellen und die Angaben des Herstellers beachten.

Für den Belag Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden. Dann auf den vorgebackenen Boden legen.

Für den Guss Butter im Topf schmelzen, Zucker, Mandeln, Milch einrühren und aufkochen lassen. Dann den Guss über die Äpfel geben und den Kuchen im Backofen fertig backen.

Backofeneinstellung: Ober- und Unterhitze 200°C, ca. 20 Minuten, mittlere Einschubleiste.

Bei Umluft Beheizung ca. 30°C niedrigere Temperatur einstellen und die Angaben des Herstellers beachten.

Teil 3: Rezepte des WABE-Zentrums zur Auftaktveranstaltung und Abschlusstagung

Vorspeisen

Blattsalat mit fruchtigem Salatdressing

Seite

52

Hauptspeisen, vegetarisch

Bunte Gemüsetarte

Kartoffel-Kürbis-Wedges

Kartoffel-Möhrengemüse in Salbeisoße

Reisquiche

Seite

53

54

55

56

Blattsalat mit fruchtigem Salatdressing

Zutaten für 4 Personen

1-2 Köpfe Salat
30 ml Johannisbeeressig
10 ml weißer Balsamico
50 g Beerengelee
1/2 TL Salz
1/2 TL Pfeffer
1/2 TL Senf
1/4 TL Zucker
40 ml Olivenöl
1/2 TL Walnussöl
1/4 TL körniger Senf

Zubereitung

Vom Salat äußere Blätter entfernen. Übrige Blätter vom Strunk lösen, in mundgerechte Stücke zupfen, waschen und abtropfen lassen.

Für das Salatdressing Johannisbeeressig mit Balsamico, Beerengelee, Salz, Pfeffer, Senf und Zucker vermengen und fein pürieren. Währenddessen Oliven- und Walnussöl langsam zugießen. Zum Schluss körnigen Senf untermengen und abschmecken.

Salatdressing erst kurz vor dem Anrichten mit dem Salat vermengen.

Bunte Gemüsetarte

Zutaten für 1 Blech

200 g Butter
300 g Joghurt
500 g Mehl
1 Gemüsezwiebel
2 Auberginen
2 Zucchini
2 Paprikaschoten
2 EL Olivenöl
4 Tomaten
Kräuter der Provence
6 Eier
300 g geriebener Käse
2 Becher Crème fraîche
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Butter mit 2 Prisen Salz, Joghurt und Mehl zu einem Mürbeteig verkneten und auf einem gefetteten Backblech ausrollen. Gemüsezwiebel schälen und würfeln. Auberginen, Zucchini und Paprikaschoten waschen und würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin andünsten. Tomaten waschen, würfeln und zugeben, mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence abschmecken.

Für den Guss Eier verquirlen mit Käse und Creme fraîche vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Gemüsemischung auf dem Teigboden verteilen, mit der Eiersahne begießen und im Backofen bei Heißluft bei 180 °C ca. 30 Minuten backen.

Kartoffel-Kürbis-Wedges

Zutaten für 4 Personen

1 kg Kartoffeln
500 g Hokkaido
4 EL ÖL
2 TL Paprikapulver
1 TL Salz
1/2 TL Pfeffer
Zimt

Zubereitung

Kartoffeln waschen, gegebenenfalls schälen und in Spalten schneiden.

Hokkaido waschen und in Spalten schneiden.

Öl, Paprikapulver, Salz, Pfeffer und etwas Zimt verrühren und mit den Kartoffel- und Hokkaidospalten vermengen.

Anschließend die Kartoffel-Hokkaido-Wedges auf einer mit Backtrennpapier ausgelegten Fettpfanne verteilen und backen.

Backofeneinstellung: Ober- und Unterhitze 220°C, ca. 30- 40 Minuten, mittlere Einschubleiste.

Bei Umluft Beheizung ca. 30°C niedrigere Temperatur einstellen und die Angaben des Herstellers beachten.

Kartoffel-Möhrengemüse in Salbeisoße

Zutaten für 4 Personen

800 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
600 g Möhren
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
60 g Butter
200 ml Sahne
200 ml saure Sahne
2 Handvoll Salbeiblätter
Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer

Zubereitung

Kartoffeln und Möhren schälen, waschen und mit den Kartoffeln vorkochen. Dann das Gemüse würfeln oder in Scheiben schneiden.

Zwiebeln schälen, waschen und fein würfeln. Knoblauchzehen schälen und pressen. Butter in einem Topf schmelzen, Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen, mit Sahne sowie saure Sahne ablöschen und erhitzen. Salbeiblätter waschen, in dünne Streifen schneiden und zur Soße geben. Kartoffeln und Möhren unterheben, mit Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer abschmecken.

Beilage: Gemischter Salat

Reisquiche

Zutaten für 4 Personen

400 g Vollkorn- oder Naturreis
1 TL Salz
800 ml Wasser
2 rote Paprikaschoten
700 g Champignons
2-4 EL Öl
Salz
Weißer Pfeffer
2 TL frische Gartenkräuter
8 Eier
1/2 l Milch
Salz
Pfeffer
Etwas Öl zum Einfetten der Fettpfanne

Zubereitung

Reis in einen Topf geben, Salz überstreuen, Wasser zugießen, ankochen und 30 – 40 Minuten quellen.

Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden. Champignons putzen, vierteln und in Öl anbraten. Würzen mit Salz und Pfeffer. Gartenkräuter waschen und klein hacken. Angebratenes Gemüse, Küchenkräuter und den gegarten Reis vermischen.

Eier mit Milch verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Anschließend die Reis-Pilzmischung in eine gefettete Fettpfanne geben und glatt streichen. Die Eiermilch darüber gießen und backen.

Backofeneinstellung: Ober- und Unterhitze 200°C, ca. 25 - 30 Minuten, mittlere Einschubleiste.

Bei Umluft Beheizung ca. 30°C niedrigere Temperatur einstellen und die Angaben des Herstellers beachten.