

# ***Soulfood***

---

*Essen für Leib und Seele*

# Inhalt

---

Vorwort ..... 5

## Suppen

Salmorejo *Spanien* ..... 11  
Okroshka *Ukraine* ..... 13  
Afghanische Nudelsuppe *Afghanistan* ..... 15  
Glasnudelsuppe *China* ..... 17  
Spinat-Linsensuppe *Irak* ..... 19  
Kibbeh mit Linsensuppe *Syrien* ..... 21  
Kürbissuppe mit Tomaten *Deutschland* ..... 23  
Linsensuppe mit Estragon *Armenien* ..... 25

## Kleinigkeiten

Mangosalat *Thailand* ..... 29  
Fattusch *Syrien* ..... 31  
Griechischer Salat mit paniertem Schafskäse *Griechenland* ..... 33  
Tomate-Zucchini-Mozzarella *Italien* ..... 35  
Dillerbsenbrote *Schweden* ..... 37  
Sommerrollen *Vietnam* ..... 39  
Falafel *Irak* ..... 41  
Sfiha *Syrien* ..... 43  
Ftira *Gozo (Malta)* ..... 45  
Gebackener Kürbis *Deutschland* ..... 47  
Kuku Sabzi (Kräuterkuchen) *Iran* ..... 49  
Imam Bayildi (Den Imam hat's umgehauen) *Türkei* ..... 51

## Hauptspeisen

Syrischer Reis *Syrien* ..... 55  
Persischer Reis *Iran* ..... 57  
Kartoffelpuffer *Afghanistan* ..... 59  
Köfte bil Khudar (Köfte mit Gemüse) *Syrien* ..... 61  
Papa rellena (gefüllte Kartoffel) *Peru* ..... 63  
Kabsa mit Huhn *Saudi-Arabien* ..... 65  
Kurdische Klöße (Kutilk) ..... 67

Herausgeber  
Heinrich Deicke, Geschäftsführer  
Diakonisches Werk Altholstein GmbH  
Am Alten Kirchhof 16  
24534 Neumünster

Redaktion und Text  
Melanie Sing

Gestaltung  
Svenja Glischinski

Druck  
Druckerei-Nachverarbeitung der Glückstädter Werkstätten  
Emmy-Noether-Str. 9  
25524 Itzehoe

Bildnachweis  
S. 8 und 16: Christine Noack  
S. 114: Svenja Glischinski  
Alle anderen: Melanie Sing

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Safranhähnchen mit Berberitzenreis <i>Iran</i> .....	69
Gebratene Reismudeln mit Spinat <i>Thailand</i> .....	71
Kabeljau an Steckrübenstampf <i>Norddeutschland</i> .....	73
Chabli uezaki (gemischter Reis usbekischer Art) <i>Afghanistan</i> .....	75
Gefüllte Zucchini <i>Griechenland</i> .....	77
Ouzi <i>Syrien</i> .....	79
Torta Pasqualina (Ostertorte) <i>Italien</i> .....	81
Couscous <i>Libyen</i> .....	83
Gebratene Nudeln mit Gemüse <i>China</i> .....	85
Rosenkohl-Schwarzwurzel-Tarte <i>Frankreich</i> .....	87
Makluba (Umgekippt) <i>Palästina</i> .....	89
Ay Khanum <i>Afghanistan</i> .....	91
Surbiyaan (Zurbian) <i>Jemen</i> .....	93
Frikeh bil Jash (Grüner Weizen mit Hähnchen) <i>Syrien</i> .....	95
Harrah Esbao (verbrannte Finger) <i>Syrien</i> .....	97

## Nachtisch

Mhalayeh <i>Syrien</i> .....	101
Aletria doce (süßes Engelshaar) <i>Portugal</i> .....	103
Tiramisu <i>Italien</i> .....	105
Berliner vom Blech <i>Deutschland, Böhmen</i> .....	107
Hot Cross Buns (Heißwecken mit Kreuz) <i>Großbritannien</i> .....	109
Kanelbullar (Zimtschnecken) <i>Schweden</i> .....	111
Namura bil Ashta (Grieskuchen mit Pudding) <i>Syrien</i> .....	113
Tarte au Chocolat <i>Frankreich</i> .....	115

## Soulfood, also Seelenfutter oder Seelenkost,

ist für alle etwas anderes. Die einen verbinden damit ein besonderes (Geschmacks-)Erlebnis aus dem Urlaub, für die anderen ist damit ein besonderes Gefühl verbunden. Für viele, die in den letzten Jahren nach Deutschland kamen und alles hinter sich ließen, ist der Geschmack ihrer Heimatküche neben ihren Erinnerungen das Einzige, was sie mit nach Deutschland gebracht haben. Essen kann so viel mehr sein als die Zufuhr von Nahrungsmitteln und Kalorien, es stiftet Gemeinschaft und Identität, stärkt Verbundenheit.

„Soulfood“ war auch ein internationales Frauenkochprojekt der Diakonie Altholstein in Neumünster, das als gemeinwesenorientiertes Integrationsprojekt vom Bundesministerium des Innern aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestags gefördert wurde. Über 2,5 Jahre kamen hier Frauen aus den verschiedensten Ländern zusammen und kochten ihre Lieblingsgerichte aus der Heimat oder Kindheit nach.

Dies weckte nicht nur Erinnerungen, sondern es entstand auch ganz nebenbei ein interkultureller Austausch. Rezepte und Kochideen reisen mit den Menschen, die sie zubereiten. Genau wie auch die Menschen dahinter beeinflussen sich regionale Küchen gegenseitig. Sie sind, genauso wie Identitäten, nichts Statisches, sondern ändern sich fortlaufend. Die Rezepte in diesem Buch sind einzelnen Ländern zugeordnet. Das bedeutet jedoch nicht, dass es dieses oder ein ähnliches Rezept nicht auch woanders gäbe. Linsen mit irgendeiner Art von Teigwaren sind ein solcher Klassiker.

Bei „Soulfood“ ging es aber nicht nur um Bekanntes, sondern vielfach auch um Neues: neue Erfahrungen, unbekanntes Zutaten, unbekanntes Gerichte. Ohne Ausprobieren und den Mut, sich auf Experimente mit ungewissem Ausgang einzulassen, ging es nicht. Püriertes Brot in der Suppe? Aber hallo! Eine Würzsoße aus vergorenem Fisch? Oha! Rohes Spinat? Na klar! „Soulfood“ forderte die Bereitschaft ein, Skepsis zu überwinden und neue Erfahrungen zuzulassen. Auf eines aber konnten sich alle verlassen: „Bei Soulfood schmeckt es eigentlich immer!“, stellt eine Teilnehmerin einmal fest.




Im Vordergrund stand immer der Dialog: Es gibt nicht das eine wahre Rezept, sondern viele verschiedene Varianten, die alle die gleiche Daseinsberechtigung haben. Geschmäcker sind unterschiedlich und dürfen das auch sein. Vielfalt erleben, aushalten und genießen war das Motto. Dann ist es auch egal, auf welche Art und Weise die Kräuter klein geschnitten werden... Hauptsache, sie sind am Ende klein genug.

Die verwendeten Kräuter wurden immer in einem türkischen Geschäft gekauft. Ein Bund ist dort zwei bis drei Mal so dick wie in einem deutschen Supermarkt. Als Mehl wurde Weizenmehl Typ 405 verwendet. Die Maßeinheiten sind entweder in Liter und Gramm angegeben oder haben eine große Tasse von 200 ml als Basis. Um keine Verwirrung zu stiften, ob nun eine kleine Kaffeetasse oder ein großer Kaffeepott gemeint sind, wird im Folgenden die Bezeichnung „Becher“ verwendet. Auf eine Umschreibung in Gramm und Liter wurde verzichtet, da einige Rezepte dann deutlich kompliziertere Mengenverhältnisse bekämen.

Die angegebenen Rezeptmengen beziehen sich manchmal auf das deutsche Kochbuch-Standardmaß von 4 Personen, häufiger aber auch nicht. Die Gründe hierfür liegen teilweise in der Praktikabilität, damit ganze Packungen verwendet werden können, teilweise liegen sie in dem soziokulturellen Zusammenhang begründet, in den die Rezepte eingebettet sind. Etlliche Rezepte sind zum Beispiel den Familienfeierlichkeiten vorbehalten oder sie sind so aufwendig, dass sie in der Regel in der Gruppe zubereitet und gegessen werden. Für den Eigenbedarf können die angegebenen Rezeptmengen selbstverständlich beliebig weiter herunter- oder hochgerechnet werden. Die Rezepte in diesem Buch orientieren sich an 100 g Nudeln/ Reis (ungekocht) pro Person. Ob das angemessen ist, muss individuell entschieden werden. Auch eine unterschiedliche Prägung mag eine Rolle spielen: Eine afghanische Teilnehmerin erzählte, dass sie in ihrer Heimat die doppelte Menge an Reis kocht, weil die Menschen dort mehr Reis essen als hier in Deutschland.

Besonderer Dank geht an das Bundesministerium des Inneren und das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge, die aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages Integrationsprojekte wie dieses ermöglichen. Herzlichen Dank auch der Stadt Neumünster, die über das Programm „Soziale Stadt“ im Bildungszentrum Vicelinviertel die Räumlichkeiten für die wöchentlichen Kochtreffen zur Verfügung stellte. Nicht zuletzt gebührt aber auch den vielen Teilnehmerinnen Dank, die mit ihrem Wissen, ihrer Neugierde und ihrer Bereitschaft, Rezepte zu teilen, sich einzubringen und Neues auszuprobieren, „Soulfood“ erst zu dem gemacht haben, was es war. Ohne sie hätte dieses Kochbuch nicht entstehen können.



**Michael Frenzel**  
Fachbereichsleitung Migration und Flüchtlinge



**Melanie Sing**  
Projektleitung







*Suppen*



# Salmorejo Spanien

4  
Portionen



## Zutaten:

1 kg Tomaten  
halbes Baguette vom Vortag  
2-3 Knoblauchzehen  
1 EL Salz  
2 EL Essig  
125 ml Olivenöl  
Tomatenmark nach Bedarf  
2 Eier  
100 g Serrano-Schinken

## Info:

Die Salmorejo ist die andalusische Schwester der Gazpacho. Sie ist ebenfalls eine kalte, wenn auch deutlich dickflüssigere Suppe. Andalusien ist eine autonome Gemeinschaft Spaniens und bildet den südlichsten Zipfel von Europa. 40 Grad sind im Sommer keine Seltenheit. Die Salmorejo bietet dann einen angenehmen Start in das Mittags- oder Abendmenü, das in Spanien immer aus mehreren Gängen besteht.

Tomaten am Strunk und gegenüber kreuzweise einschneiden. In kochendes Wasser geben. Je nach Größe zwischen 30 und 60 Sekunden überbrühen. Anschließend unter kaltem Wasser abschrecken. Die Haut lässt sich nun gut abziehen. Die geschälten Tomaten in kleine Stücke schneiden.

Baguette ebenfalls in kleine Stücke schneiden und unter die Tomaten rühren, damit es weich wird.

Knoblauchzehen schälen und grob zerkleinern. Zusammen mit Salz und Essig zu den Tomaten dazugeben.

Wenn das Brot sehr hart ist, gegebenenfalls noch ein paar Minuten warten, sonst nun mit einem Stabmixer pürieren. Vorsicht, spritzt!

Nun portionsweise das Olivenöl dazugeben. Dazwischen immer wieder pürieren, damit es eine homogene Masse gibt. Mit Salz, vielleicht auch mit Essig und/oder Tomatenmark abschmecken. Die Masse ist fertig, wenn ein homogener Brei entstanden ist, der aromatisch nach Tomaten und Knoblauch schmeckt. Bis zum Verzehr im Kühlschrank lagern.

Eier hart kochen und in ganz kleine Stückchen schneiden und in ein kleines Schälchen abfüllen. Somit kann sich jeder etwas über die Portion streuen.

Schinken ebenfalls in ganz kleine Stücke schneiden und ebenfalls in einem kleinen Schälchen dazu servieren.





# Okroshka Ukraine

6  
Portionen

## Zutaten:

3 Kartoffeln  
6 Eier  
1 Gurke  
1 Bund Radieschen  
4 Tomaten  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
Senf (mittelscharf)  
2 l Kefir  
1 Bund Dill  
Salz  
Pfeffer

## Info:

Dieses Rezept schmeckt am besten an einem richtig heißen Sommertag. An Gemüse kann hineingeschnippelt werden, was gerade Saison hat und zusammen passt. Wichtig ist, dass es wirklich klein geschnitten wird. Ursprünglich wurde es angeblich mit einem vergorenen Brottrunk statt mit Kefir zubereitet. Wer mag, kann den Kefir selbst zubereiten: Milch und Kefirkörner in ein nicht-metallenes Gefäß geben, abdecken, bei Zimmertemperatur einen guten halben Tag stehen lassen. Fertig!

Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. In Salzwasser kochen, abgießen und abkühlen lassen.

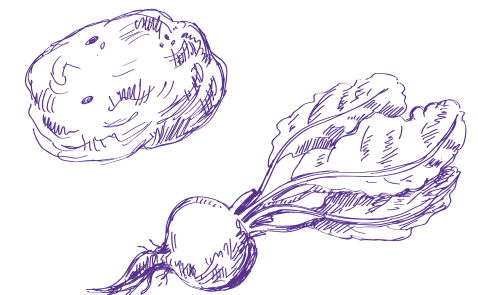
Eier hart kochen, abkühlen lassen und pellen.

In der Zwischenzeit Gurke, Radieschen und Tomaten in kleine Würfel schneiden, die Frühlingszwiebel in feine Ringe. Das Eiweiß ebenfalls in kleine Stücke schneiden.

Die Eigelbe in einer großen Schüssel mit einer Gabel zerdrücken und ordentlich Senf dazugeben. Mit etwas Kefir zu einer cremigen Masse verrühren. Wer mag, kann mit etwas Meerrettich und scharfem Senf nachwürzen.

Den Dill klein hacken. Zusammen mit dem kleingeschnittenen Gemüse, dem Eiweiß und den abgekühlten Kartoffeln zu der Würzpaste dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Erst am Tisch den restlichen (eiskalten!) Kefir darüber gießen. Umrühren und sofort essen.







# Afghanische Nudelsuppe Afghanistan

15  
Portionen

## Zutaten:

5 Zwiebeln  
500 g frischer Spinat  
3 Stangen Lauch  
3 Stangen Staudensellerie  
5 bis 10 cm Ingwer  
1 Becher Augenbohnen  
Zimt  
1 Bund Dill  
1 Bund glatte Petersilie  
1 Bund Minze  
2 Peperoni  
5 Knoblauchzehen  
1 kg Joghurt  
2 l Gemüsebrühe  
500 g bunte Paprika  
250 g Pilze  
5 Karotten  
Paprikapulver  
Kurkuma  
250 g Mie-Nudeln  
1 große Dose Kichererbsen  
1 Dose Mais

## Info:

Diese Suppe wird im Winter sehr gerne gegessen, denn sie liefert alle wichtigen Nährstoffe. Außerdem hat sie eine soziale Komponente: Ohne Fleisch sind ihre Inhaltsstoffe sehr günstig, daher kann leicht die Nachbarschaft dazu eingeladen werden. Eigentlich werden Joghurt und Kräuter am Schluss untergerührt; werden sie jedoch separat dazu gereicht, können sich alle je nach persönlichen Vorlieben davon nehmen.

Zwiebeln klein schneiden. Spinat grob hacken. Lauch und Sellerie längs halbieren und in feine Ringe schneiden. Ingwer schälen und auf einer Reibe fein reiben.

Zwiebeln in einem Topf in ordentlich Öl glasig dünsten. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Augenbohnen, die Hälfte des Lauchs und die Hälfte des Stangenselleries dazugeben. Mit Wasser auffüllen, bis alles bedeckt ist und köcheln lassen, bis die Augenbohnen weich sind. Mit 1 TL Zimt, Salz und Pfeffer abschmecken.

In der Zwischenzeit die Kräuter fein hacken. Peperoni und Knoblauchzehen auf einer Reibe fein reiben. Hier empfiehlt es sich, Handschuhe zu tragen. Ein Viertel der Kräuter unter den Joghurt rühren und mit Salz abschmecken. Die restlichen Kräuter beiseite stellen.

In einem weiteren Topf 2 l Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Paprika und Pilze in kleine Stücke schneiden. Karotten vierteln und in Scheiben schneiden. Zusammen mit dem restlichen Lauch und Stangensellerie in die kochende Brühe geben und weiter köcheln lassen. Mit Paprika, Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen.

Die Mie-Nudeln in kleine Stücke brechen. Sobald das Gemüse noch gut bissfest ist, zugeben und mitkochen.

Wenn die Nudeln so weich sind, dass sie zwischen zwei Fingern zerdrückt werden können, Kichererbsen, Mais und die Spinat-Augenbohnen-Mischung dazugeben. Alles nochmals aufkochen und 200 ml Olivenöl dazugeben. Bei Bedarf noch etwas Wasser zugeben. Die Suppe soll aber sehr dickflüssig bleiben.





Foto: C. Noack

## Glasnudelsuppe China

4  
Portionen

### Zutaten:

100 g Glasnudeln  
100 g Zuckerschoten  
250 g Karotten  
1 Frühlingszwiebel  
2 rote Paprika  
4 Pilze  
15 g frischer Ingwer  
1 rote Chilischote  
1 l Gemüsebrühe  
4 EL Austernsoße  
2 EL Sojasoße  
4 EL Reissessig  
einige Stängel Koriander

### Info:

Gut geeignet sind die aromatischen Shiitake-Pilze für diese Suppe. Alternativ gehen aber auch Champignons. So mancher „typisch chinesische“ Pilz wächst auch in Deutschland. So ist zum Beispiel der Mu-Err-Pilz in Deutschland unter dem Namen „Judasohr“ bekannt. Seine Form erinnert an eine Ohrmuschel. Bevorzugt wächst er auf Holunderbäumen und damit auf dem Baum, an dem sich der Legende nach Judas erhängte, nachdem er Christus verraten hatte. Er ist jedoch relativ geschmacksneutral.

Die Glasnudeln in warmem Wasser einweichen.

Zuckerschoten halbieren und Karotten in Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebel in Ringe und die Paprika in schmale Streifen schneiden. Pilze klein schneiden.

Ingwer fein hacken. Chilischote entkernen und ebenfalls fein hacken. Dabei am besten Handschuhe tragen.

Die Gemüsebrühe zusammen mit den Ingwer- und Chilistückchen in einem großen Topf aufkochen. Austernsoße, Sojasoße und Reissessig dazugeben. Das Gemüse in die kochende Brühe geben und etwa 5 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.

Währenddessen die weichen Glasnudeln klein schneiden und zur Suppe dazugeben. Alles nochmals kurz aufkochen.

Koriander fein hacken und zur Suppe dazugeben. Sofort servieren.







## Spinat-Linsensuppe Irak

4  
Portionen

### Zutaten:

200 g Reis  
200 ml Sonnenblumenöl  
100 g Rosinen  
1 kg frischer Spinat  
2 Knoblauchzehen  
5 Zwiebeln  
500 g passierte Tomaten  
200 g rote Linsen  
Salz  
Pfeffer  
Kreuzkümmel

### Info:

„Ich bin auf einem Bauernhof in der Gegend von Sulaimaniya aufgewachsen. Wegen der teilweise heftigen Winde im Winter heißt sie auch „Stadt der Winde“. Sie ist eine Universitätsstadt im Irak und gilt als kulturelles Zentrum von Kurdistan. Wir haben Gemüse angebaut sowie Geflügel, Schafe und Ziegen gezüchtet. Reis war damals (in den 1970er Jahren) sehr teuer, weil er aus der Türkei oder dem Iran importiert werden musste. Daher gab es Reis nur ein oder zwei Mal im Monat. Bulgur dagegen haben wir selbst angebaut; ihn gab es jeden Tag.“  
*Projektteilnehmerin, 52 Jahre*

Den Reis mit warmen Wasser mehrmals waschen, bis das Wasser klar bleibt. Mit 1 Becher Wasser aufkochen lassen und weiter kochen, bis der Reis halb gar ist. Dann das Wasser abgießen.

100 ml Öl in einem kleinen Topf hoch erhitzen. Über den Reis gießen. Ein Geschirrtuch über den Topf legen und mit dem Deckel fest verschließen, damit kein Wasserdampf entweichen kann. Den Reis bei sehr kleiner Hitze weiter garen.

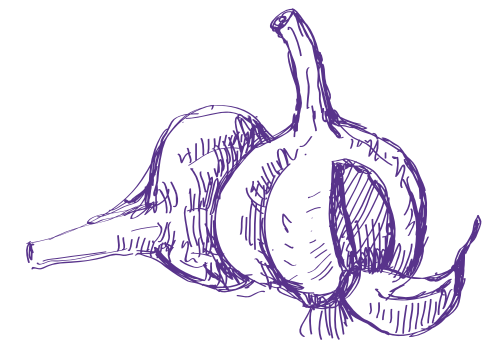
Die restlichen 100 ml Öl heiß werden lassen und darin die Rosinen frittieren. Beides ebenfalls über den Reis gießen und diesen bei weiterhin kleiner Hitze auf dem Herd fertig garen.

Währenddessen die dicken Stiele des Spinats entfernen und den Spinat grob hacken. Knoblauch fein hacken.

Zwiebeln würfeln und in einem Topf in etwas Öl andünsten. Passierte Tomaten, Knoblauch und Linsen dazugeben. Unter ständigem Rühren köcheln lassen, bis die Farbe von Rot zu Orange wechselt.

Nun den Spinat zugeben. Weiterrühren, bis der Spinat zusammengefallen ist.

Mit Salz, Pfeffer und ein wenig Kreuzkümmel abschmecken.







## Kibbeh mit Linsensuppe Syrien

4  
Portionen

### Zutaten:

400 g Bulgur (fein)  
5 Zwiebeln  
100 g Kalbsfleisch  
Zimt  
Salz  
Kibbeh-Gewürzmischung  
100 g Lammhackfleisch  
100 g gehackte Walnüsse  
Butterflöckchen  
300 g rote Linsen  
2 EL Reis  
Instant-Gemüsebrühe  
Curry  
Kreuzkümmel  
Pfeffer  
Zitronensaft  
Koriander  
Öl zum Anbraten

### Info:

Kibbeh sind weit verbreitet in Syrien und darüber hinaus. Deshalb gibt es unzählige Varianten davon. Sehr bekannt ist eine Version, bei der aus dem Teig zitronenförmige Bällchen geformt, mit Hackfleisch gefüllt und frittiert werden. Da diese Variante sehr aufwändig zuzubereiten ist, kommen oft ganze Familien oder Nachbarschaften zusammen, um zusammen zu kochen und zu essen. Dieses Rezept ist eine unkomplizierte und alltagstaugliche Variante.

Bulgur waschen, bis das Wasser klar bleibt.

1 Zwiebel vierteln. Die Zwiebelviertel zusammen mit dem Bulgur, Kalbsfleisch, Zimt, Salz und der Kibbeh-Gewürzmischung durch den Fleischwolf drehen, danach durchkneten. Wer keine Kibbeh-Gewürzmischung bekommt, kann diese auch selbst aus Kreuzkümmel, Majoran, Piment, Minze, Paprika, Pfeffer und Zimt sowie etwas Muskat, Nelken und ein klein wenig Chilipulver herstellen.

3 Zwiebeln in kleine Würfel schneiden. Mit dem Lammhackfleisch in etwas Öl in der Pfanne anbraten. Ebenfalls mit Salz, Zimt und der Kibbeh-Gewürzmischung würzen. Die gehackten Walnüsse untermischen.

Die Hälfte des Bulgurteiges auf einem gefetteten Backblech ausrollen. Die Lammfleischmischung darauf verstreichen. Die andere Teighälfte in Backblechgröße auf dem Tisch ausrollen und auf die Lammfleischmischung legen. Mit einem Messer in rautenförmige Stücke schneiden. Auf jedes Stück ein Stückchen Butter oder Ghee (Butterschmalz) setzen. Im Backofen bei 200 Grad Umluft 30 bis 40 Minuten backen. Die Kibbeh sind fertig, wenn sie goldbraun sind.

In der Zwischenzeit die letzte Zwiebel in kleine Würfel schneiden und in einem Topf in etwas Öl andünsten.

Linsen und Reis kurz mit anbraten. Ungefähr 1 l heißes Wasser dazugeben. Mit Salz, Gemüsebrühe, Curry, Kreuzkümmel und Pfeffer würzen. Köcheln lassen, bis Linsen und Reis gar sind.

Pürieren und nach Belieben mit Zitronensaft und fein gehacktem Koriander verfeinern.



# Kürbissuppe mit Tomaten Deutschland

4  
Portionen



## Zutaten:

1 kg Hokkaido-Kürbis (reines Fruchtfleisch)  
2 Zwiebeln  
75 g Butter  
1,5 l Gemüsebrühe  
4 Tomaten  
1 Baguette  
120 g Crème fraîche  
Petersilie, gehackt  
Croutons  
Salz  
Pfeffer

## Info:

„Wollen wir nicht einmal eine schöne deutsche Suppe kochen, jetzt, wo es Herbst ist?“ Und welche? Kartoffelsuppe, Kürbissuppe, Tomatensuppe, Erbsensuppe,... „Erbsensuppe! Mit schön Speck und Mettenden!“ Mhm,... Kann man den Speck auch weglassen und die Schweinefleischwürste durch andere ersetzen? „Nee, das gehört schon dazu. Dann lieber eine andere Suppe!“ Und so kam es dann zu dieser „schönen deutschen“ Suppe mit Gemüse aus Mittelamerika, garniert mit französischen Croutons und verfeinert mit einem französischen Sauerrahmerzeugnis.

Das Fruchtfleisch des Kürbisses in grobe, die Zwiebeln in etwas kleinere Stücke schneiden. Zusammen in etwa der Hälfte der Butter anschwitzen. Gemüsebrühe aufsetzen. Alles damit ablöschen und danach köcheln lassen.

In der Zwischenzeit in einem Topf Wasser zum Kochen bringen. Die Tomaten am Strunk und gegenüber kreuzweise einschneiden und in das kochende Wasser geben. Ungefähr 1 Minute weiterkochen. Die Tomaten herausnehmen, abschrecken, häuten und ebenfalls in die Gemüsebrühe geben.

Den Sud köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist und zerfällt. Nun die Suppe vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

Von dem Baguette nach Belieben einige Scheiben abschneiden und in kleine Würfel schneiden. Die restliche Butter in einer Pfanne schmelzen lassen. Die Brotwürfel darin goldgelb rösten.

Die abgekühlte Suppe nun pürieren. Die Crème fraîche unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nach Belieben mit frisch gehackter Petersilie und Croutons bestreuen.

Das restliche Baguette in Scheiben geschnitten dazu servieren.





# Linsensuppe mit Estragon Armenien

4  
Portionen



## Zutaten:

- 1 Becher Tellerlinsen
- 1 TL Mehl
- 2 kleine Zwiebeln
- 2 EL Butter
- 4 EL Reis
- 4 mittelgroße Kartoffeln
- 6 Stängel Estragon (30 g)
- Lavasch (armenisches Brot)

## Info:

Lavasch ist das meist gegessene Brot in Armenien. Es ist ein dünnes, ungesäuertes Fladenbrot. In frischem Zustand ist es weich und biegsam. Wenn es trocknet, wird es knusprig und kann dann monatelang gelagert werden. In Deutschland bekommt man es meist in türkischen Läden. Alternativ geht auch arabisches Brot, dieses ist ebenfalls sehr dünn.

Linsen in 1 l Wasser 5 Minuten kochen. Danach das Wasser abgießen und das Mehl unter die Linsen mischen.

Zwiebeln in Würfel schneiden und in einem Topf in der Butter glasig dünsten.

Die bemehlten Linsen, den Reis und ungefähr 2-2,5 l Wasser zu die Zwiebeln geben und bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Die Kartoffeln in dünne, ca. 3 cm lange Stäbchen schneiden und mitkochen.

Die Blätter vom Estragon von den Stängeln zupfen und fein hacken. Die eine Hälfte zur Suppe dazugeben, die andere Hälfte beiseite stellen.

Wenn die Linsen gar sind, die Suppe salzen und abschmecken.

Vor dem Servieren mit dem restlichen Estragon bestreuen.

Dazu passt armenisches Brot.

## Tipp:

Unbedingt darauf achten, die Suppe erst am Schluss zu salzen, wenn die Linsen bereits gar sind. Wenn das Salz zu früh hinzukommt, können die Linsen hart bleiben. Dasselbe gilt für Zitronensaft oder andere Säure.







***Kleinigkeiten***





## Mangosalat Thailand

3  
Portionen

### Zutaten:

- 1 Limette
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Zucker
- 4 EL Erdnussöl
- 1 kleine Chilischote
- 1 reife und feste Mango
- 2 Karotten
- 50 g frischer Baby-Blattspinat
- 10 Stängel Koriander
- 2 Stängel Minze
- 25 g Erdnüsse

### Info:

Dieser Salat vereint die vier Grundgeschmacksrichtungen der thailändischen Küche: scharf, sauer, salzig und süß. Der Verzehr von rohem Baby-Blattspinat ist unbedenklich, da junger Spinat deutlich weniger Oxalsäure und Nitrat enthält. Alle Zutaten werden bei der Zubereitung so klein geschnitten, dass zum Essen später kein Messer notwendig ist. In Thailand wird in der Regel mit dem Löffel gegessen. Mit der Gabel werden lediglich die Speisen auf den Löffel geschoben.

Limette auspressen. Limettensaft mit Sojasoße, Zucker und Erdnussöl verrühren, bis der Zucker sich aufgelöst hat.

Chilischote entkernen, fein hacken und unterrühren.

Das Fruchtfleisch der Mango und die Karotten in feine, streichholzgroße Streifen schneiden. Zusammen mit dem Baby-spinat und dem Dressing vermischen.

Minzblätter abzupfen. Die Kräuter fein, die Erdnüsse grob hacken. Beides über den Salat streuen.







# Fattusch Syrien

4  
Portionen

## Zutaten:

2 Fladen arabisches Brot  
1 Granatapfel  
4 Tomaten  
2 Gurken  
150 g Feldsalat  
2 Frühlingszwiebeln  
0,5 Bund Minze  
1 Knoblauchzehe  
1 Zitrone  
Olivenöl  
Salz  
1 EL Granatapfelsirup

## Info:

Fattusch gibt es auch im Libanon und in Ägypten, wird dort aber mit anderen Zutaten zubereitet.

Arabisches Brot ist ein sehr dünnes Fladenbrot, das nicht zu verwechseln ist mit dem deutlich dickeren türkischen Fladenbrot. In Deutschland bekommt man es meist in türkischen Läden. Traditionell werden die Brotstücke in viel Öl frittiert. Die Trocknung im Backofen ist die kalorienbewusstere Variante.

Das arabische Brot in quadratische, mundgerechte Stücke schneiden. Auf einem Blech gleichmäßig verteilen und im Backofen bei 160 Grad Umluft backen, bis es schön knusprig ist.

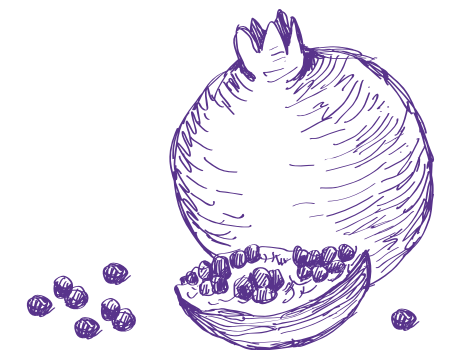
Granatapfel einschneiden und aufbrechen. Die einzelnen Kerne herauslösen. Tomaten, Gurken und Feldsalat klein schneiden. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Die Minzblätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Alles in einer großen Salatschüssel vermischen.

Knoblauch in sehr feine Stückchen schneiden. Zitrone auspressen. Ihren Saft mit der doppelten Menge an Olivenöl, etwas Salz, dem kleingeschnittenen Knoblauch und dem Granatapfelsirup gut verrühren.

Salatsoße, Salat und Brot erst kurz vor dem Servieren vermischen.

## Tipp:

Das Herauslösen der Granatapfelkerne geht am besten bei sehr reifen Granatäpfeln, die bereits „Dellen“ haben. Es kann hilfreich sein, den Granatapfel in einer großen, mit Wasser gefüllten Schüssel zu öffnen. Die herausgefallenen bzw. abgezupften Kerne sammeln sich dann am Boden, während die Schalenteile nach oben schwimmen. Diese können dann einfach abgeschöpft werden.







# Griechischer Salat mit paniertem Schafskäse

Griechenland

4  
Portionen

## Zutaten:

4 Tomaten  
2 grüne Spitzpaprika  
1 Gurke  
0,5 Römersalat (alternativ Eisbergsalat)  
eine Handvoll Oliven  
500 g Schafskäse  
40 g Parmesan  
Paniermehl  
1 Ei  
Mehl  
Olivenöl  
evtl. Oregano  
evtl. Majoran

## Info:

Dieser Salat, auch ‚Bauernsalat‘ genannt, ist eine typische Vorspeise der griechischen Küche. Andere bekannte kalte Mezedes sind marinierte Oliven, Pitabrot, Tsatsiki, eine Creme aus gelben Erbsen namens Fava oder gefüllte Weinblätter. Neben kalten gibt es auch warme Vorspeisen. In der Regel stehen kleine Portionen davon auf dem Tisch und alle bedienen sich nach Belieben.

Tomaten, Spitzpaprika und Gurke in mundgerechte Stücke schneiden. Vorsichtig salzen, denn Schafskäse und Oliven sind sehr salzig, und ein paar Minuten stehen lassen. Das austretende, leicht säuerliche Wasser der Tomaten bildet den „Essig“ der Salatsoße.

Währenddessen den Römersalat in schmale Streifen schneiden.

Oliven bereitstellen.

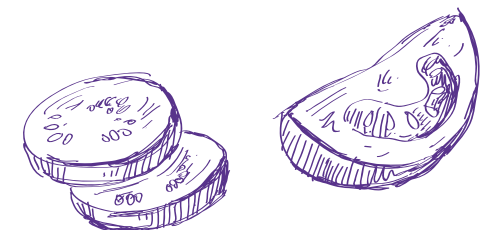
Schafskäse in längliche Riegel schneiden.

Parmesan reiben. Zusammen mit etwa derselben Menge Paniermehl in einen tiefen Teller füllen. Das Ei in einem zweiten tiefen Teller aufschlagen. Etwas Mehl in einen dritten Teller füllen.

Jeden Riegel Schafskäse zuerst in Mehl, dann in Ei und zuletzt in der Paniermehl-Mischung wälzen. Anschließend in einer Pfanne mit Olivenöl auf mittlerer Hitze von allen Seiten anbraten.

Nun den Salat mit dem Gemüse und den Oliven vermischen. Olivenöl darüber geben. Es ist kein weiteres Salz und kein Essig notwendig. Je nach Geschmack noch mit Oregano oder Majoran abschmecken.

Zusammen mit etwas Brot servieren.







## Tomate-Zucchini-Mozzarella Italien

2  
Portionen

### Zutaten:

1 kleiner Zucchini  
2 Tomaten  
125 g Mozzarella  
Olivenöl  
Salz  
Pfeffer  
1 EL Zitronensaft  
frischer Basilikum  
evtl. getrockneter Oregano

### Info:

Diese Vorspeise ist eine Abwandlung der „Insalata Caprese“. Die Farben grün-weiß-rot bilden auch die italienische Nationalflagge. Mozzarella kann aus Büffelmilch sowie aus Kuhmilch hergestellt werden. Im Deutschen heißt es meist „der Mozzarella“ und „die Zucchini“, während es im Italienischen genau umgekehrt „la mozzarella“ und „el zucchini“ heißt.

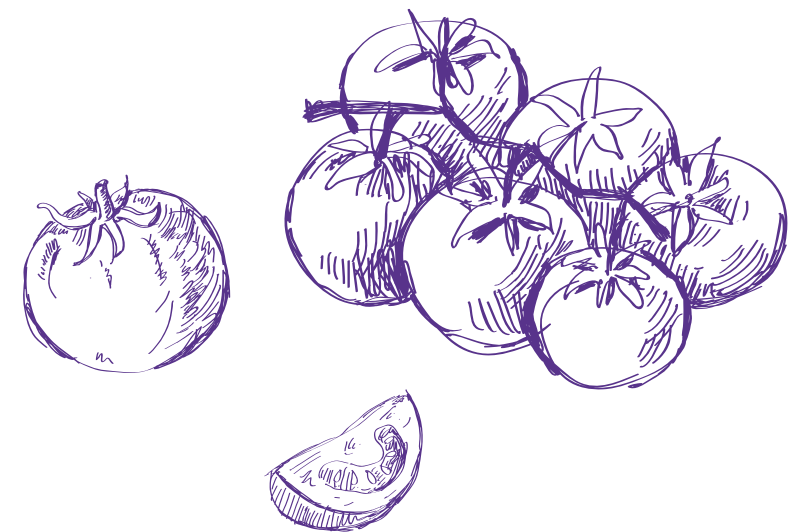
Zucchini, Tomaten und Mozzarella in etwa gleich dicke Scheiben schneiden. Die Zucchinischeiben in einer Pfanne in etwas Olivenöl von beiden Seiten kurz anbraten. Dabei leicht salzen und pfeffern.

1 EL Zitronensaft, 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren.

Auf einen großen Teller zuerst Zucchini, dann Mozzarella und zuoberst Tomaten schichten. Jede Schicht mit etwas Dressing beträufeln.

Mit frischem Basilikum und, wer mag, mit getrocknetem Oregano garnieren.

Dazu passt Ciabatta.







## Dillerbsenbrote Schweden

12  
Portionen

### Zutaten:

2 kleine Bund Dill  
2 kleine Bund Minze  
750 g kräftiges Roggenbrot, in Scheiben geschnitten  
1 Knoblauchzehe, geschält und halbiert  
Rapsöl zum Beträufeln  
600 g Erbsen, tiefgekühlt  
600 g Dicke Bohnen, tiefgekühlt  
Meersalz (alternativ Speisesalz)  
abgeriebene Schale und Saft von 2 Bio-Zitronen

### Info:

Dicke Bohnen, auch Ackerbohnen oder Saubohnen genannt, stellten im Mittelalter die Versorgung mit Proteinen sicher. Da sie auch auf salzigen Böden wachsen, wurden sie früher insbesondere an den Küsten angebaut. Durch die Einführung der Gartenbohne (Buschbohnen, Stangenbohnen) aus Nord- und Südamerika wird sie in Europa inzwischen vorwiegend als Viehfutter eingesetzt. Im arabischen Raum ist sie hingegen Hauptbestandteil von Ful, einem weit verbreiteten Frühstücksgericht.

Dill und Minze waschen und trockenschütteln. Blättchen vom Stiel abzupfen und fein hacken.

Das Brot in einer Pfanne trocken von beiden Seiten anrösten. Noch warm mit der halbierten Knoblauchzehe bestreichen und mit etwas Öl beträufeln.

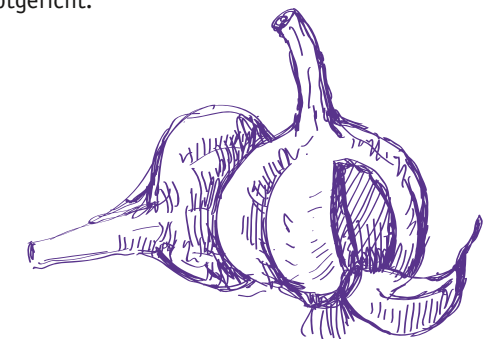
Die tiefgekühlten Erbsen mit kochendem Wasser bedecken und einige Minuten stehen lassen. Danach abtropfen lassen.

Die Dicken Bohnen in einem Topf in kochendem Wasser nach Packungsanweisung 8 – 10 Minuten garen, bis sie weich sind. Danach abtropfen lassen.

Bohnen und Erbsen mit etwas Meersalz, der abgeriebenen Zitronenschale und dem Zitronensaft mischen. Das Ganze mit einem Mixer grob zerkleinern, bis eine streichfähige Paste entsteht. Anschließend Kräuter hinzufügen. Großzügig auf das geröstete Brot streichen.

### Tipp:

Die Brote sind ein toller Hingucker beim Büfett. Zusammen mit Kartoffeln und Fisch ergeben sie zudem ein vollwertiges Hauptgericht.







## Sommerrollen Vietnam

8  
Stück

### Zutaten:

35 g Glasnudeln  
1 Knoblauchzehe  
150 g Hähnchenbrust, Tofu oder Garnelen  
1 kleine Zwiebel  
geschmacksneutrales Öl zum Anbraten  
2 TL Zucker  
1 TL Currypulver  
2 TL Sojasoße  
2 TL Fischsoße (ersatzweise Sojasoße)  
2 TL Reissessig (ersatzweise Zitronensaft)  
Saft von 1 Limette  
Sesam- oder Erdnussöl  
8 Stängel Koriander/Thai-Basilikum/Minze  
1 Karotte  
80 g Eisbergsalat  
80 g Sprossen (z. B. Sojasprossen)  
3 EL Erdnüsse  
8 Blatt Reispapier mit 22 cm Durchmesser  
200 ml Erdnussdip, Sojadipp, süße Chilisoße etc.

### Info:

Sommerrollen ähneln den Frühlingsrollen, werden aber im Gegensatz zu diesen nicht frittiert. Sie sind eine typische Vorspeise in Vietnam und Thailand und ein „Salat to go“ nicht nur für heiße Sommertage. Die Zutaten sind beliebig abwandelbar: Anstatt Fleisch kann man auch Garnelen oder Tofu verwenden, statt Erdnüsse gehen auch Cashews. Als weitere Gemüsesorten sind Avocado, Gurke, Mango oder Paprika denkbar. Wer nicht alleine rollen möchte: Freund\*innen einladen, alle Zutaten in die Mitte und los geht's!

Glasnudeln in warmem Wasser einweichen. Wenn sie weich sind, in ca. 4 cm lange Stücke schneiden.

Knoblauch sehr fein schneiden. Fleisch und Zwiebel würfeln und zusammen in etwas Öl leicht anbraten. Knoblauch, Zucker und Currypulver dazugeben und kurz mit anbraten. Mit der Sojasoße, Fischsoße und dem Reissessig ablöschen. Weiterbraten, bis die meiste Flüssigkeit verdampft ist.

Mit den Glasnudeln vermischen und dann mit Limettensaft und Sesamöl abschmecken. Es soll überwürzt schmecken. Auskühlen lassen.

Blätter der Kräuter abzupfen. Karotte fein raspeln. Salat in feine Streifen schneiden. Erdnüsse grob hacken.

Einen tiefen Teller mit kaltem Wasser füllen. Ein sauberes Geschirrtuch nass machen, auswringen und damit ein großes Schneidebrett einschlagen.

Nun ein Reispapier ins Wasser tauchen, bis es biegsam wird. Dies geschieht recht schnell. Dann auf dem feuchten Geschirrtuch ausbreiten. Auf dem unteren Drittel des Reispapiers einen ca. 10 cm langen und 4 cm breiten horizontalen Streifen mit dem Gemüse und Fleisch belegen. Für ein dekoratives Aussehen dabei mit 2 oder 3 Minzblätter beginnen, darauf die Karottenraspel, den Salat und die Sprossen schichten. Die Sprossen unbedingt auch horizontal legen. Zuletzt die Fleischstücke und die Erdnüsse darauf legen.

Nun das unten überstehende Reispapier nach oben über die Füllung schlagen, danach die Seiten einklappen. Von unten her eng aufrollen.





## Falafel Irak

6  
Portionen

### Zutaten:

500 g getrocknete Maiskörner  
4 Knoblauchzehen  
0,5 Bund Petersilie (glatt)  
2 TL Salz  
1 TL Backpulver  
Öl zum Frittieren

### Info:

Wer mag, kann das ursprüngliche Arme-Leute-Essen nach Belieben zusammen mit kleingeschnittenem Gemüse (Tomate, Gurke, Salat, milden Peperoni), Essiggurken, abgezapften Kräutern (Minze, Koriander, Petersilie) und etwas Tahin, Hummus, Granatapfelsirup in arabisches Brot einrollen und als Wrap essen. Die Falafelbällchen sind weit verbreitet, entsprechend viele Zubereitungsvarianten gibt es. So können die Bällchen zum Beispiel auch aus getrockneten Kichererbsen oder Linsen hergestellt werden.

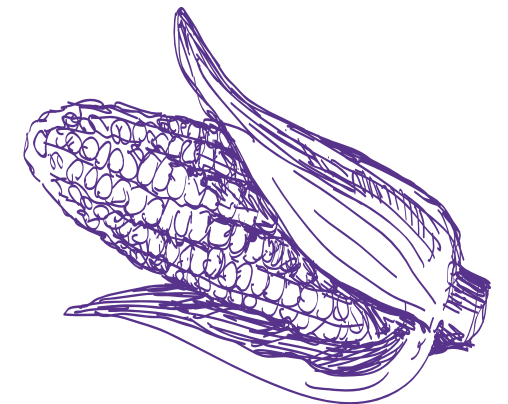
Die getrockneten Maiskörner mindestens 24 Stunden in Wasser einweichen. Danach das Wasser abgießen.

Zusammen mit den Knoblauchzehen und der Petersilie zwei Mal durch den Fleischwolf drehen.

Mit 125 ml Wasser, Salz und Backpulver gut vermischen.

Eine tiefe Pfanne halb hoch mit Öl befüllen und hoch erhitzen. Mit 2 Esslöffeln etwa walnussgroße Portionen von dem Teig abstechen, in Form bringen und in dem siedenden Öl frittieren. Sobald sie goldgelb werden, einmal wenden.

Zusammen mit etwas Sesampaste (Tahin) servieren.







## Sfiha Syrien

10  
Portionen

### Zutaten:

0,5 Würfel Hefe  
 1 kg Mehl  
 1 EL Salz  
 1 EL Zucker  
 250 g Margarine  
 200 ml Milch, lauwarm  
 8 Zwiebeln  
 800 g Tomaten aus der Dose  
 1 Bund Koriander  
 1 kg Hackfleisch (Rind)  
 500 g passierte Tomaten  
 1 EL Salz  
 0,5 TL Pfeffer  
 3-4 EL Granatapfelsirup  
 0,5 TL Zimt  
 Mehl zum Ausrollen

### Info:

Sfihas werden in Syrien, Jordanien, im Libanon und im Irak als warme „mezze“ (Vorspeise) serviert. Statt mit einer Hackfleischmasse können die Fladen auch mit einer Mischung aus Za'atar und Olivenöl bestrichen werden. Za'atar ist eine Gewürzmischung aus je 2 Teilen getrocknetem und fein gemahlenem Thymian, Oregano, Majoran, Bohnenkraut und je 1 Teil gemahlenen und gerösteten Sesamsamen, ganzen gerösteten Sesamsamen, Sumach und 1 Prise Salz. Diese Variante heißt Manaqish und wird gerne am Wochenende zum Frühstück gegessen.

Die Hefe in ungefähr 200 ml warmen Wasser auflösen. Zusammen mit Mehl, Salz, Zucker, Margarine und Milch zu einem Hefeteig verkneten. Die Milch nur portionsweise dazugeben, bis sich aus dem Teig eine Kugel formen lässt, die sich von der Schüssel und den Händen löst. Mit einem sauberen Tuch abdecken und gehen lassen.

Zwiebeln in sehr kleine Würfel schneiden. Tomaten kleinschneiden, Koriander fein hacken. Mit dem Hackfleisch und den passierten Tomaten vermischen.

Mit Salz, Pfeffer, Granatapfelsirup und Zimt abschmecken.

Aus dem Teig kleine Kugeln formen und diese ca. handgroß ausrollen. Mit der Hackfleischmasse bestreichen, dabei einen ordentlichen Rand lassen.

Wer einen arabischen Pizzaofen zur Hand hat: Nun die einzelnen Fladen auf dem Ofen vorbacken und dann in wenigen Minuten im Ofen herausbacken.

Wer auf den Backofen zurückgreifen muss: Den Ofen inklusive der Backbleche auf die höchst mögliche Temperatur, wenn möglich Unterhitze, vorheizen. Keine Sorge, zu heiß geht im normalen Backofen nicht! Wünschenswert wären 350 – 400 Grad. Die Fladen auf das heiße Blech legen und ebenfalls in wenigen Minuten backen, bis sie Farbe annehmen.







## Ftira Gozo (Malta)

4

Portionen

### Zutaten:

500 g Mehl  
 1 TL Salz  
 100 ml Olivenöl  
 300 g Kartoffeln  
 100 g Zwiebeln  
 100 g Tomaten  
 einige schwarze Oliven  
 1 Dose Anchovis  
 Oregano  
 Olivenöl

### Info:

Die Küche Maltas ist stark durch die geografische Nähe zu Italien und von der britischen Kolonialzeit beeinflusst. Die Sprache Maltas, maltesisch, ist hingegen aus einem arabischen Dialekt entstanden, wird aber mit lateinischen Buchstaben geschrieben. Auf der Hauptinsel ist Ftira eine Art überdimensionaler Bagel, der herzhaft mit verschiedenen Zutaten belegt ist. Auf der Insel Gozo ist Ftira jedoch eine Art Pizza. Ftira gibt es in Bäckereien oder an kleinen Ständen für zwischendurch auf die Hand.

Aus Mehl, Salz, Olivenöl und ca. 150 ml lauwarmen Wasser einen Hefeteig zubereiten. Das Wasser dabei portionsweise dazugeben und verkneten. Wenn sich aus dem Teig eine Kugel formen lässt, die sich gut von der Schüssel oder der Arbeitsplatte ablöst, ist der Teig fertig. An einem warmen Ort ungefähr eine Stunde ruhen lassen, bis sich das Volumen des Teiges verdoppelt hat.

Die rohen Kartoffeln und Zwiebeln in dünne Scheiben hobeln. Die Tomaten ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.

Den Teig sehr dünn auf zwei Blechen ausrollen. Zunächst mit den Kartoffelscheiben, dann den Zwiebelscheiben belegen. Darauf die Tomatenscheiben verteilen. Zuletzt die Anchovis und Oliven verteilen.

Mit Oregano bestreuen und Olivenöl beträufeln.

Bei 180 Grad Ober- und Unterhitze ungefähr 40 Minuten backen, bis die Kartoffeln gar sind.







## Gebackener Kürbis Deutschland

3  
Portionen

### Zutaten:

- 1 Hokkaido-Kürbis
- 3 Knoblauchzehen
- kleines Stück Ingwer (je nach Geschmack)
- 3 TL Honig
- 2 TL Olivenöl

### Info:

Vermutlich gelangten Kürbisse bereits im 16. Jahrhundert durch portugiesische Seefahrer von Südamerika nach Japan. 1933 kam der Hokkaido-Kürbis unter dem Sortennamen „Utsugi-akagawa-amaguri-kabocha“ auf den Markt. Übersetzt bedeutet das: „Kürbis mit roter Schale, der nach süßer Esskastanie schmeckt“. Seit den 1990ern wird er auch in Europa angebaut. Wie er zu seinem Namen in Deutschland kam, ist ungeklärt, denn gezüchtet wurde diese Sorte auf der japanischen Hauptinsel Honshu und nicht auf der Insel Hokkaido.

Kürbis in schmale Spalten schneiden. Hokkaido-Kürbisse brauchen nicht geschält zu werden, denn ihre Schale wird beim Kochen weich und kann problemlos mitgegessen werden.

Knoblauchzehen und Ingwer auf einer Reibe fein reiben. In einer Tasse mit Honig und Olivenöl verrühren.

Kürbisspalten damit einpinseln und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Je nach Dicke der Kürbisspalten im Backofen bei 180 Grad Ober- und Unterhitze 30 – 45 Minuten backen, bis der Kürbis weich ist.





# Kuku Sabzi (Kräuterkuchen) Iran

12  
Portionen



## Zutaten:

200 g frischer Spinat  
1 Bund Koriander  
1 Bund Dill  
1 Bund Petersilie  
1 Bund Frühlingszwiebel  
2 Knoblauchzehen  
6 Eier (Größe L)  
2 EL Mehl  
Kurkuma  
Salz  
Pfeffer  
Öl zum Anbraten

## Info:

Es handelt sich bei diesem Gericht um eine Art Eierkuchen, ähnlich wie die Frittata aus Italien oder die Tortilla aus Spanien. Die Schwierigkeit besteht darin, das richtige Verhältnis zwischen Brattemperatur und -dauer zu finden, damit nichts anbrennt. Es wird gerne als Vorspeise (Mezze) serviert und ist ein wichtiges Gericht am persischen Neujahrsfest Nouruz, das zwischen dem 20. und 22. März gefeiert wird. Die Kräuter spiegeln das Wiedererwachen im Frühjahr wieder und die Eier symbolisieren das neue Leben.

Spinat und Kräuter waschen und trocken schleudern. Danach fein hacken.

Je nach Zubereitungsart (vgl. weiter unten) nun den Backofengrill vorheizen.

Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Die Knoblauchzehen sehr fein schneiden. Alles mit etwas Öl in einer großen Pfanne leicht anschwitzen.

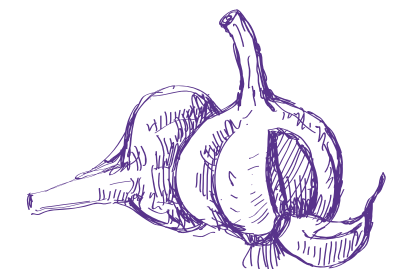
In der Zwischenzeit die Eier in einer großen Schüssel aufschlagen. Die gehackten Kräuter, das Mehl und die Gewürze gut unterrühren.

Die Frühlingszwiebeln gleichmäßig in der Pfanne verteilen, eventuell noch etwas Öl dazugeben. Dann die Eiermischung darauf gießen. Bei geringer Hitze langsam backen, bis das Ei größtenteils gestockt ist.

Nun entweder den gesamten Kräuterkuchen mithilfe eines großen Schneidebretts o. ä. wenden oder ihn in Stücke teilen und die einzelnen Stücke wenden oder die (ofenfeste!) Pfanne unter den vorgeheizten Backofengrill schieben. Das Ziel ist, dass sich nun auch auf der anderen Seite eine schöne Kruste bildet.

Der Kräuterkuchen ist fertig, sobald das Ei vollständig gestockt ist.

Dazu passt Joghurt mit kleingeschnittenen Gurken und etwas Knoblauch.







# Imam Bayildi

(Den Imam hat's umgehauen) Türkei

4  
Portionen

## Zutaten:

4 mittelgroße Auberginen  
Salz  
2 rote Spitzpaprika  
1 Tomate  
4 mittelgroße Zwiebeln  
4 Knoblauchzehen  
200 ml passierte Tomaten  
Olivenöl  
Rosenpaprikapulver (Pul biber)  
2 EL gehackte Petersilie  
Pfeffer  
Zitronensäure

## Info:

„Bayildi“ heißt so viel wie „in Ohnmacht fallen“, aber auch „entzückt sein“ – genauso, wie es im Deutschen jemanden „umhauen“ kann: entweder vor Begeisterung oder weil die Person ohnmächtig wird und hinfällt. Der Legende nach hat es jedenfalls einen Imam umgehauen, nachdem er dieses Gericht gegessen hatte, so lecker war es...

Von den Auberginen die Stielansätze abschneiden. Mit einem Sparschäler immer abwechselnd einen Streifen der Länge nach abschälen, einen Streifen stehen lassen – bis die Aubergine wie ein Zebra aussieht. Jede Aubergine mit einem Messer der Länge nach bis zur Mitte einschneiden. Die Auberginen von außen und innen gut einsalzen. Dies entzieht der Aubergine Wasser und Bitterstoffe.

In der Zwischenzeit die Spitzpaprika vierteln und die Tomate in Scheiben schneiden. Beides beiseite stellen.

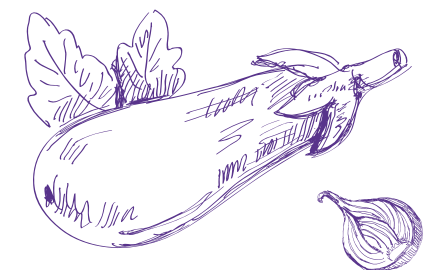
Zwiebeln klein würfeln. Knoblauch ebenfalls schälen und ganz klein schneiden. In etwas Olivenöl andünsten, mit Salz, Paprikapulver und Petersilie abschmecken.

Die gesalzenen Auberginen in etwas Öl in der Pfanne von allen Seiten goldbraun anbraten und dann ein wenig auskühlen lassen. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen.

Die passierten Tomaten mit etwas Wasser verrühren, danach mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Zitronensäure abschmecken. Alternativ geht auch nur Wasser und Salz. Auf dem Boden einer flachen Auflaufform oder Fettpfanne verteilen.

Die Auberginen mit dem Schnitt nach oben in die Auflaufform setzen, die beiden Hälften dabei etwas aufklappen. In den entstandenen Spalt die Zwiebelmasse füllen. Die Spitzpaprikaviertel zwischen den Auberginen verteilen, die Tomatenscheiben darauf legen.

Im Backofen ca. 20 Minuten schmoren. Abkühlen lassen und kalt als Vorspeise servieren. Es schmeckt aber auch sehr gut warm zusammen mit Reis.







## *Hauptspeisen*





## Syrischer Reis Syrien

4

Portionen

### Zutaten:

2 Becher Reis  
3 EL Öl  
6 EL kurze Fadennudeln  
2,5 Becher warmes Wasser  
1 TL Salz

### Info:

Dieser Reis gehört zu den absoluten Basics der syrischen Küche. Die allermeisten Hauptspeisen haben als Beilage entweder Reis oder Bulgur.

Reis so oft waschen, bis das Wasser klar bleibt. Anschließend 20 Minuten in Wasser einweichen.

Öl in einem Topf heiß werden lassen. Fadennudeln unter Rühren bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten.

Reis, Wasser und Salz dazugeben. Bei geschlossenem Deckel aufkochen lassen. Danach auf mittlere Hitze reduzieren und 10 Minuten köcheln lassen. Dann auf kleinste Hitze reduzieren und den Reis in ca. 10 Minuten gar dämpfen, bis alles Wasser verdampft ist.





## Persischer Reis Iran

4  
Portionen

### Zutaten:

400 g weißer Basmatireis  
2 EL Salz  
0,75 TL Safranfäden  
1 Prise Zucker  
2 EL Butter  
2 EL Sonnenblumenöl

### Info:

Dieses Grundrezept ist ein persischer Klassiker. Es erfordert Geduld und ein wenig Fingerspitzengefühl. Wichtig ist ein beschichteter Topf mit dickem Boden und einem dicht schließenden Deckel. Alternativ geht auch eine beschichtete Pfanne. Das Beste an dem Gericht ist die goldene, knusprige Kruste. An ihr kann man angeblich erkennen, ob jemand die persische Küche beherrscht...

Reis mehrmals waschen, bis das Wasser klar bleibt. 15 Minuten in Wasser einweichen lassen. Wasser abgießen.

Ungefähr 1 l Wasser mit 2 EL Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Reis dazugeben und in 4 – 5 Minuten teilgaren. Sobald die äußere Schicht eines Reiskorns bereits weich, der Kern aber noch hart ist, den Reis in ein Sieb umfüllen und mit kaltem Wasser abschrecken.

Safranfäden im Mörser mit 1 Prise Zucker zerreiben. Mit 2 EL heißem Wasser vermischen.

1 EL Butter und 1 EL Öl in einem beschichteten Topf bei mittlerer Hitze zerlassen. 1 EL Safranwasser und 1 Prise Salz dazugeben. Den Topfboden mit Reis bedecken und andrücken. Den restlichen Reis locker pyramidenförmig einfüllen, damit er nicht den Topfrand berührt. Mit einem Kochlöffelstiel vier Löcher bis fast zum Boden hineinbohren. In jedes Loch ein Stückchen Butter stecken. Alles mit dem restlichen Safranwasser (1 EL) beträufeln.

Auf den Topf ein sauberes Geschirrhandtuch legen und mit dem Topfdeckel fest verschließen, damit kein Dampf austritt. Bei mittlerer Hitze 5 Minuten garen, dann bei sehr schwacher Hitze für 15 Minuten dämpfen. Neben dem Herd ein paar Minuten nachquellen lassen.

Das Spülbecken mit kaltem Wasser befüllen. Den Topf mit weiterhin geschlossenem Deckel hineinstellen. Der dabei entstehende Dampf löst die Kruste vom Topfboden.

Wenn der Topf nun vorsichtig gestürzt wird, entsteht ein goldgelber Reiskuchen mit leckerer Kruste.





## Kartoffelpuffer Afghanistan

4  
Portionen

### Zutaten:

1 kg Kartoffeln  
einige Stängel Petersilie  
einige Stängel Minze  
6 Eier  
Salz  
Pfeffer  
4-Gewürz (Pfeffer, Muskat, Zimt, Nelken)  
Öl zum Ausbacken

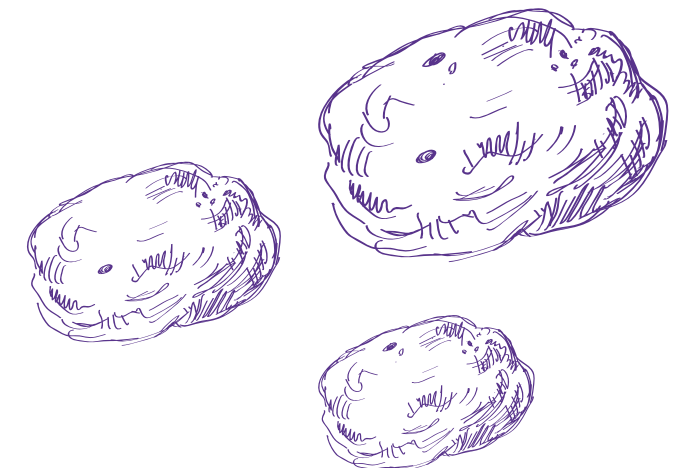
### Info:

Die Kartoffel kommt ursprünglich aus Südamerika. Dank ihrer großen Anpassungsfähigkeit wird sie heute fast auf der ganzen Welt angebaut. Entsprechend weit verbreitet sind auch Variationen von flach in Fett oder Öl ausgebackenen Teigen aus roh geriebenen Kartoffeln.

Kartoffeln sehr fein raspeln. Petersilie und Minze fein hacken, dabei ungefähr die doppelte Menge an Petersilie nutzen. Zusammen mit den Eiern zu einem Teig verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und 4-Gewürz abschmecken.

Aus dem Teig handtellergroße Fladen formen und in viel Öl in einer Pfanne von beiden Seiten ausbacken.

Mit arabischem Brot, Rohkost (grüne Chilischoten, Tomaten, Essiggurken, Oliven) und einer Joghurtsoße servieren.





# Köfte bil Khudar (Köfte mit Gemüse) Syrien

8  
Portionen



## Zutaten:

4 Auberginen  
1 kg Kartoffeln  
750 g Tomaten  
4 Spitzpaprika, grün und rot  
3 Knoblauchzehen  
500 g gehackte Tomaten  
125 g Tomatenmark  
3 EL Paprikamark  
6 EL Granatapfelsirup  
2 TL Kreuzkümmel, gemahlen  
2 TL Koriander, gemahlen  
2 TL Köfte-Gewürz  
Salz  
1 kg Hackfleisch (Rind)  
700 g rote Zwiebel, gehackt  
1 Bund glatte Petersilie, gehackt  
2 TL Ghee (Butterschmalz)

## Info:

Köfte bedeutet so viel wie „Zerstampfes“. Es gibt sie in verschiedensten Varianten von Nordafrika über Südosteuropa bis nach Indien. Ihre Grundzutat ist Rind- oder Lammhackfleisch. Typische Gewürze sind Zimt, Kreuzkümmel, Paprika und Pfeffer.

Auberginen der Länge nach in Zebraoptik schälen, d. h. jeden zweiten Streifen stehen lassen, und in dicke Scheiben schneiden. Kartoffeln ebenfalls in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Beides in reichlich Öl in einer Pfanne portionsweise ausbacken, bis sie von beiden Seiten braun sind.

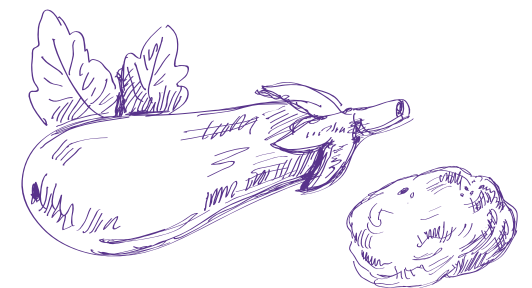
Tomaten und Spitzpaprika in Scheiben bzw. Ringe schneiden.

Knoblauchzehen auf einer Reibe fein reiben. Mit den Tomaten, fast dem gesamten Tomatenmark, 2 EL Paprikamark, 3 EL Granatapfelsirup, 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Koriander und 1 TL Köfte-Gewürz verrühren. Am Ende alles mit Salz abschmecken.

Hackfleisch, Zwiebeln, Petersilie, das restliche Tomatenmark und 1 EL Paprikamark in einer großen Schüssel vermischen. Mit 3 EL Granatapfelsirup, 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Koriander, 1 TL Köfte-Gewürz und 2 TL Salz abschmecken. Frikadellen daraus formen.

Backofen auf die höchste Temperatur bei Ober- und Unterhitze vorheizen. In einer ofenfesten Form immer abwechselnd eine Frikadelle, eine Kartoffel, eine Tomatenscheibe und einen Paprikaring aufrecht stehend schichten. Die Tomatensoße darauf verteilen, nach Bedarf noch etwas Wasser hinzufügen. Einige Ghee-Flöckchen darauf setzen und ca. 90 Minuten backen.

Zu dem Gericht passt Reis.







## Papa rellena (gefüllte Kartoffel) Peru

4  
Portionen

### Zutaten:

200 g Quinoa  
 700 g Kartoffeln  
 3 Eier  
 2 rote Zwiebeln  
 1 kleine Knoblauchzehe  
 Öl zum Anbraten  
 175 g Rinderhackfleisch  
 2 TL Panca-Chili-Pulver (mild)  
 2 TL Amarillo-Chili-Mus (mittelscharf)  
 1 Zweig Petersilie  
 4 TL Rosinen  
 10 schwarze Oliven  
 Pfeffer  
 Kreuzkümmel  
 Oregano  
 Mehl zum Wälzen  
 Saft von 1 Limette

### Info:

Peru ist landschaftlich sehr vielfältig. Die Landschaftszonen reichen vom Küstengebiet über Regenwald bis zum Hochgebirge. Entsprechend unterschiedlich ist der landwirtschaftliche Anbau und folglich sind auch die regionalen Küchen sehr unterschiedlich geprägt. Obwohl in Peru gerne scharf gegessen wird, sind die Gerichte in der Regel nicht scharf gewürzt. Stattdessen steht immer Chili zum individuellen Nachwürzen auf dem Tisch.

Quinoa nach Packungsanweisung kochen. Kartoffeln mit Schale in genügend Wasser weich kochen. 1 Ei hart kochen, danach pellen und vierteln.

1 Zwiebel würfeln und den Knoblauch sehr fein schneiden. Zwiebel und Knoblauch in etwas Öl in einer Pfanne glasig dünsten. Das Fleisch hinzufügen und ungefähr 5 Minuten anbraten. Wer mag, kann nun die Chilisorten hinzufügen und weitere 5 Minuten braten.

Petersilie klein hacken. Zusammen mit Rosinen, Oliven, Pfeffer, Kreuzkümmel und Oregano unter das Fleisch mischen. Die Füllung mit Salz abschmecken und abkühlen lassen.

Kartoffeln schälen und mit einem Kartoffelstampfer fein stampfen. Die restlichen 2 Eier mit etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Unter die Kartoffelmasse rühren, bis eine homogene Masse entsteht. Einige Minuten ruhen lassen.

Die Kartoffelmasse in 4 Portionen teilen. Mit den Händen jeweils eine Kugel formen, dabei ein kleines bisschen Kartoffelmasse zurückhalten. Ein Loch in die Kugel drücken, 2 EL Füllung und ein Eiviertel hineinlegen. Das Loch mit der zurückgehaltenen Kartoffelmasse verschließen.

Eine ordentliche Portion Öl in einer Pfanne heiß werden lassen. Die 4 Kartoffelklöße in Mehl wälzen und im heißen Öl von allen Seiten anbraten.

Für die Zwiebelsalsa die zweite Zwiebel sehr fein schneiden. Mit Limettensaft vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Quinoa und den gefüllten Kartoffeln servieren.

Dazu passt ein Salat aus rohem Spitzkohl, eventuell zusammen mit Avocado, Tomaten und Gurken.





## Kabsa mit Huhn Saudi-Arabien

4  
Portionen

### Zutaten:

750 g Hähnchenfleisch  
4 Tomaten  
6 Karotten  
1 Paprika  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
400 g Reis  
Salz  
Kabsa-Gewürzmischung  
schwarzer Pfeffer  
Kurkuma  
50 g blanchierte Mandeln  
50 g Rosinen  
Sonnenblumenöl zum Anbraten

### Info:

Kabsa wird traditionell auf einer großen Servierplatte angerichtet, die dann in die Tischmitte gestellt wird und von der sich alle selbst bedienen können. Als Besteck wird lediglich ein Löffel verwendet. Inzwischen hat sich Kabsa, das alternativ auch mit Lammfleisch zubereitet werden kann, in den umliegenden Ländern ebenfalls einen festen Platz als Hauptspeise erobert.

Hähnchen in einem Topf mit Wasser bedecken und gar kochen.

Tomaten und Karotten raspeln, Paprika sowie Zwiebeln fein würfeln. Den Knoblauch sehr fein schneiden.

Ungefähr 500 ml Wasser zum Kochen bringen. Reis in eine Schüssel geben und das kochende Wasser darauf gießen. 10 Minuten einweichen lassen. Danach das Reiswasser abgießen.

In einem separaten Topf etwas Öl erhitzen. Zwiebelwürfel unter Rühren darin glasig dünsten. Paprika, Karotten und Knoblauch dazugeben und unter Rühren mit andünsten. Zuletzt die Tomaten dazugeben unditerrühren, bis sie zu Tomatensoße werden. Mit den Gewürzen gut würzen.

Wer keine Kabsa-Gewürzmischung zur Hand hat, kann sich diese auch selbst mischen: Die Hauptzutaten sind schwarzer Pfeffer, Kreuzkümmel und Koriander zu gleichen Teilen, abgerundet mit etwas Nelke, Kardamom und Muskat. Alle Gewürze sind gemahlen.

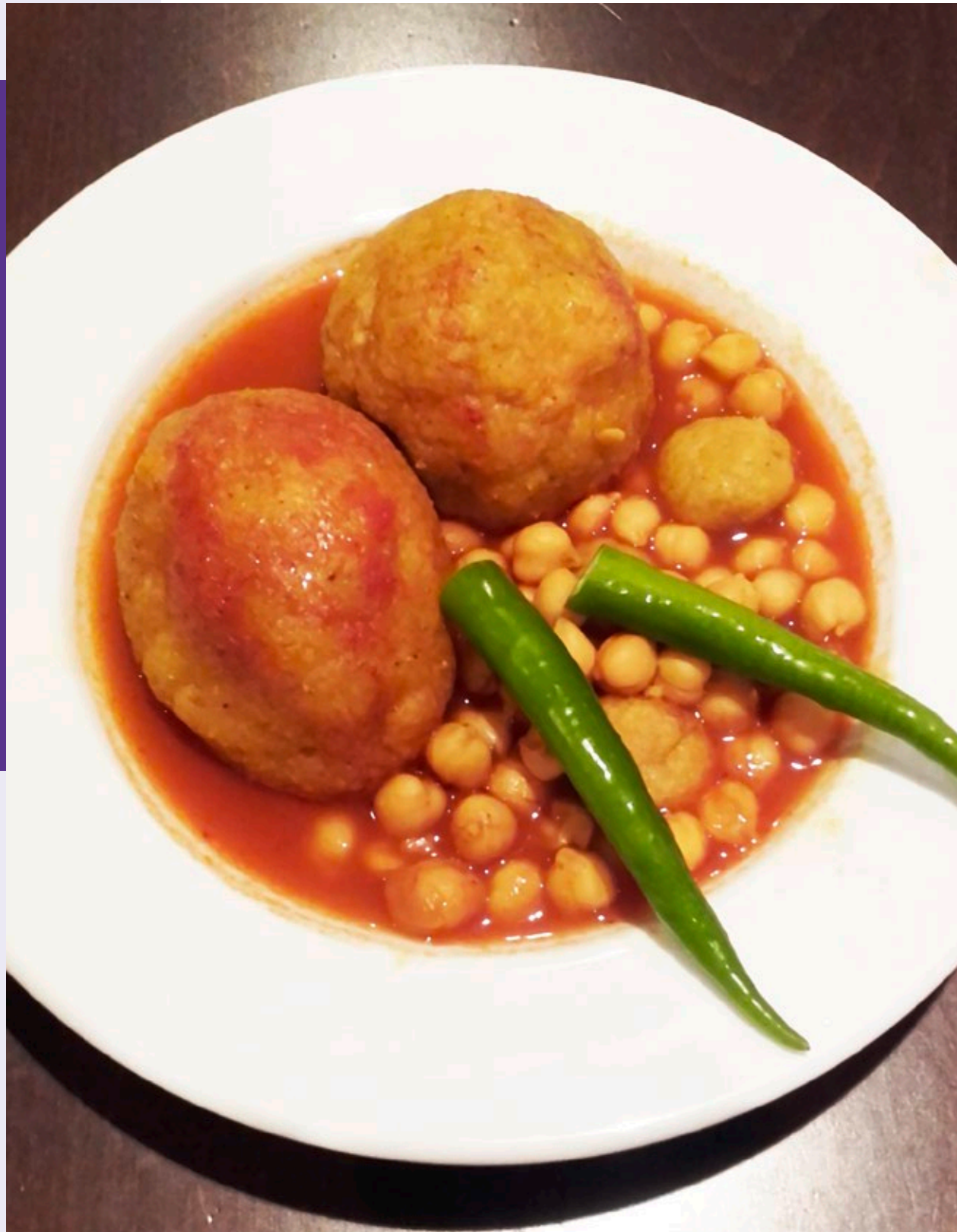
Den Backofen auf 50 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

5 Becher warmes Wasser zu dem Gemüse dazugießen. Den eingeweichten Reis unterrühren. Den Topf mit geschlossenem Deckel auf einen Gitterrost in den Backofen stellen und den Reis dort in ungefähr 30 Minuten fertig garen.

Mandeln und Rosinen in einer ordentlichen Portion Öl anbraten, bis die Mandeln goldgelb werden.

Den Gemüsereis auf einer großen Servierplatte aufschichten. Die Fleischstücke vom Knochen lösen und darauf anrichten. Alles mit den Mandeln und Rosinen garnieren.





## Kurdische Klöße (Kutilk)

4

Portionen

### Zutaten:

800 g feine Weizengrütze  
Salz  
Pfeffer  
Köfte-Gewürzmischung (Zimt, Pfeffer, Salz, Paprika)  
1 bis 2 Zwiebeln  
600 g Hackfleisch  
Öl zum Anbraten  
Kurkuma  
Zimt  
100 g Rosinen  
125 g Mandeln  
1 Bund Petersilie  
100 g Tomatenmark  
350 g gekochte Kichererbsen

### Info:

Grütze ist fein bis grob geschnittenes Getreidekorn. Von der Körnung her ist Grütze gröber als Gries, der zudem gemahlen und nicht geschnitten wird. Ein bekanntes Produkt aus Grütze sind die Haferflocken (aus Hafergrütze). Für Bulgur werden Weizenkörner – ähnlich wie bei parboiled Reis – erst mit heißem Dampf vorbehandelt und nach der Trocknung mit einem Grützeschneider geschnitten. Bei diesem Rezept wird jedoch kein Bulgur, sondern unbehandelte Weizengrütze verwendet.

Die Weizengrütze mit lauwarmen Wasser (ungefähr im Verhältnis 2:1), Salz, Pfeffer und Köfte-Gewürzmischung zu einem Teig verkneten. Wenn der Teig noch krümelte: weiterkneten. Dies kann durchaus länger dauern, da sich das Klebereiweiß erst durch das Kneten löst und sich dann die einzelnen Bestandteile zu einem Teig verbinden. Wem dies zu lange dauert, kann mit etwas Mehl die Bindekraft des Teigs erhöhen. Ebenfalls kann alles mit den Knethaken des Rührgerätes vermischt werden. Den fertigen Teig eine halbe Stunde ruhen lassen. Danach nochmals durchkneten und ggf. mit Wasser oder Grütze nachjustieren. Der Teig soll sich von den Händen und der Schüssel wieder lösen.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln in kleine Würfel schneiden. Eine kleine Menge zur Seite legen, den Rest in einer Pfanne in etwas Öl mit dem Hackfleisch anbraten. Mit der Köfte-Gewürzmischung, Salz, Pfeffer, Kurkuma und Zimt würzen. Am Ende die Rosinen, Mandeln und die fein gehackte Petersilie hinzufügen.

In einem Topf den Rest der Zwiebeln in etwas Öl anbraten, das Tomatenmark, die Kichererbsen und ungefähr 1 Liter Wasser hinzufügen und aufkochen lassen.

Mit feuchten Händen aus dem Teig eine Kugel formen. Die Kugel in die eine Hand nehmen. Mit dem Daumen der anderen Hand bei drehenden Bewegungen eine Öffnung hineinbohren und weiter ausweiten. Das Loch mit dem Hackfleisch füllen und wieder verschließen.

Die gefüllten Kugeln in 30 Minuten in der Tomatensoße gar kochen.







# Safranhähnchen mit Berberitzenreis Iran

4  
Portionen

## Zutaten:

400 g weißer Basmatireis  
Salz  
0,75 TL Safranfäden  
1,5 EL Zucker  
800 g Hähnchenschenkel ohne Haut  
1 mittelgroße Zwiebel  
Sonnenblumenöl  
0,5 TL Kurkumapulver  
schwarzer Pfeffer  
Tomatenmark  
60 g Butter  
100 g Berberitzen  
Pistazien zum Dekorieren

## Info:

Dieses Gericht ist sehr beliebt und im ganzen Iran verbreitet. Die Farbe der Pistazien (grün), des Reises (weiß) und der Berberitzen (rot) entsprechen dabei den Farben der iranischen Nationalflagge. Die persische Küche, die weit über die Landesgrenzen des heutigen Iran hinausreicht, kennt keine Unterscheidung in Vorspeise, Beilagen und Hauptgang. Alles kommt gleichzeitig auf den Tisch, sodass sich alle von allem bedienen können.

Den eingeweichten Reis, wie in „Persischer Reis“ beschrieben, in 4 – 5 Minuten mit 2 EL Salz teilgaren.

Safran mit 1 Prise Zucker zerreiben und mit 3 EL heißem Wasser vermischen. Anschließend Hähnchenschenkel entbeinen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Zwiebel fein hacken. In 2 EL Öl weich dünsten. Fleischstücke, Gewürze, etwas Tomatenmark, Salz und ca. 300 ml Wasser dazugeben. Bei schwacher Hitze schmoren lassen, bis das Fleisch gar ist. Die Fleischbrühe für später aufbewahren.

Nach 20 Minuten 1 EL Butter und 1 EL Öl in einem beschichteten Topf heiß werden lassen. 1 EL Safranwasser und 1 Prise Salz zugeben. Teilgegarten Reis pyramidenförmig einschichten. Vier Löcher hineinbohren und je ein Stückchen Butter hineinstecken. Alles mit 2 TL Safranwasser beträufeln. Mit einem Geschirrtuch und Topfdeckel fest verschließen und den Reis fertig garen. Anschließend die Reiskruste mit der Dampfmethod löse.

Eine Schöpfkelle Reis abnehmen, mit 1 EL Safranwasser gleichmäßig vermischen, bis der Reis eine gelbe Farbe angenommen hat.

In einer Pfanne 1 EL Öl mit der restlichen Butter zerlassen, die Hälfte der Berberitzen und 1,5 EL Zucker hinzugeben. Rühren, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Hähnchen und das restliche Safranwasser dazugeben und bräunen lassen.

Den weißen und gelben Reis gemeinsam anrichten. Mit den restlichen 50 g Berberitzen und den Pistazien garnieren. Mit Fleischbrühe beträufeln.







# Gebratene Reismudeln mit Spinat Thailand

2  
Portionen

## Zutaten:

200 g Reisbandnudeln  
2 Knoblauchzehen  
1 bis 2 cm Ingwer  
1 kleine frische rote Chilischote  
1 unbehandelte Orange  
8 Stängel Minze  
2 EL Öl  
200 g Zuckerschoten  
250 g frischer Baby-Spinat  
2 EL Sojasoße  
60 ml Gemüsebrühe  
1 TL Honig  
Salz

## Info:

Dieses Gericht ist angelehnt an eines der bekanntesten thailändischen Gerichte: Phad Thai (Bratnudeln). Erzählungen nach ‚erfand‘ der autoritär regierende Ministerpräsident Plaek Phibunsongkhram (1897-1964) diese Gericht und ließ das Rezept überall im Land verteilen. Es zu essen, galt als patriotischer Akt. Dies war Teil der von ihm angestrebten Thaiisierung, die sich insbesondere gegen Zugewanderte aus China richtete. Ob er bedacht hat, dass gebratene Reismudeln ursprünglich aus China kommen?

Die Nudeln in heißem Wasser ca. 10 Minuten einweichen. Sie sollen biegsam, aber noch sehr bissfest sein, denn sie garen später nochmals nach.

Die Knoblauchzehen und den Ingwer schälen und in sehr feine Stückchen schneiden. Von der Chilischote das Ende abschneiden und die Kerne entfernen. Ebenfalls in sehr feine Stückchen schneiden.

Auf einer feinen Reibe etwa die Hälfte der Orangenschale abreiben. Dabei darauf achten, wirklich nur die Schale und nicht die weiße Haut darunter abzureiben. Erst einmal beiseite stellen.

Die Blätter der Minze abzupfen und in feine Streifen schneiden. Ebenfalls beiseite stellen. Alle anderen Zutaten bereitstellen.

In einer großen Pfanne den Knoblauch, Ingwer und Chili in etwas Öl andünsten. Die Zuckerschoten zugeben und unter Rühren kurz mitdünsten. Nun den Spinat zugeben und zusammenfallen lassen, dabei weiterrühren. Mit der Sojasoße und Gemüsebrühe ablöschen. Den Honig zugeben und mit Salz abschmecken. Bei geschlossenem Deckel und gelegentlichem Umrühren das Gemüse in wenigen Minuten bissfest garen.

Die Nudeln abtropfen lassen und zusammen mit der Orangenschale zu dem Gemüse geben. Unter Rühren heiß werden lassen. Eventuell mit Sojasoße oder Salz nachwürzen.

Sofort servieren. Je nach Geschmack mit der Minze bestreuen.

## Tipp:

Wichtig bei diesem Gericht ist, dass alles schön knackig und bissfest bleibt. Dieses Rezept ist daher nur für zwei Personen. Bei einer größeren Menge besteht die Gefahr, dass es in einer handelsüblichen Pfanne mehr gekocht als gebraten wird und es dadurch matschig wird.



# Kabeljau an Steckrübenstampf

Norddeutschland

4  
Portionen



## Zutaten:

400 g Steckrüben  
400 g Kartoffeln (mehligkochend)  
2 Karotten  
2 Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
Gemahlener Kümmel  
Thymian  
Pfeffer  
Gemüsebrühe  
0,2 Stangen Lauch  
800 g Kabeljaufilet  
Saft von 1 Zitrone  
Salz  
50 g Butter

## Info:

Steckrüben waren nach den Hungerwintern 1916/1917 und 1946/1947 noch lange verpönt. Hunderttausende starben damals an den Folgen von Hunger und Kälte. Die Steckrübe, sonst hauptsächlich als Schweinefutter angebaut, musste während des Krieges als Grundlage für sehr viele Gerichte erhalten, selbst als Ersatzkaffee. Oftmals reichte es aber nur für eine dünne Suppe. Heute ist die Steckrübe langsam wieder im Kommen, denn sie enthält wenige Kalorien und viele Vitamine, wie das im Winter wichtige Vitamin C.

Steckrüben, Kartoffeln und Karotten in grobe Stücke schneiden. Zwiebeln klein würfen, Knoblauch fein schneiden.

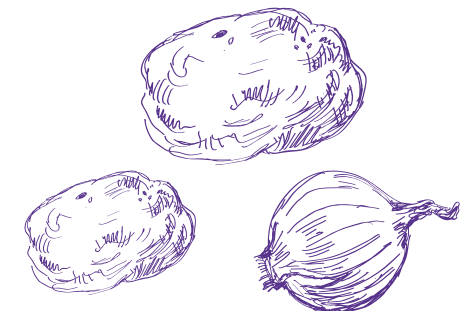
Zusammen mit den Gewürzen in einen Topf geben. Mit Gemüsebrühe auffüllen, bis alles knapp bedeckt ist. Das Gemüse weich garen.

In der Zwischenzeit das Stück Lauch halbieren und in feine Streifen schneiden.

Den Backofen auf 180 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Den Fisch abwaschen und trocken tupfen. Mit Zitronensaft beträufeln sowie leicht salzen und pfeffern. Auf ein gefettetes Backblech legen und im Backofen ca. 15 – 20 Minuten backen.

Das Gemüse mit dem Kartoffelstampfer grob stampfen. Es dürfen ruhig kleinere Stückchen zu sehen sein. Die Butter in Flöckchen darauf setzen. Zusammen mit dem Lauch unterrühren. Mit Salz abschmecken.







# Chabli uezbaki

(gemischter Reis usbekischer Art) Afghanistan

4  
Portionen

## Zutaten:

- 400 g Reis
- 400 g Karotten
- 100 g Rosinen
- 40 g gestiftelte Mandeln
- 40 g gehackte Pistazien
- 1 Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 400 g Lammfleisch
- Öl zum Anbraten

## Info:

Afghanistan ist ein Vielvölkerstaat und entsprechend vielseitig ist die Küche. Dies ist ein Rezept aus der usbekischen Küche, das es in vielen verschiedenen regionalen Varianten gibt und unter dem Namen „Plov“ (in anderen Ländern auch: Pilaw) bekannt ist. Wichtig ist seine lockere Konsistenz, die durch stärkearme Reissorten und fehlendes Umrühren erreicht wird.

Reis mindestens 60 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Danach das Wasser abgießen.

Karotten in dünne, schmale Streifen schneiden. In einer Pfanne in etwas Öl andünsten. Zum Schluss Rosinen und Nüsse zugeben.

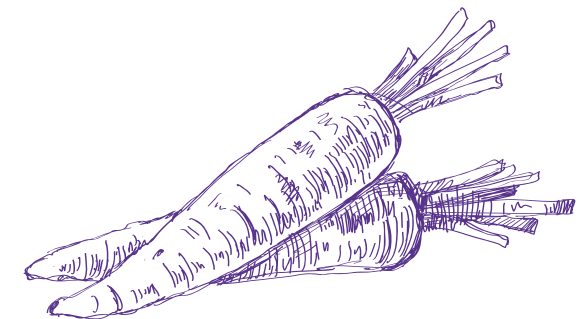
Zwiebel in kleine Würfel schneiden, Knoblauch sehr fein schneiden. Zusammen in einem Topf in etwas Öl anbraten, bis der Knoblauch goldgelb ist. Lammfleisch in grobe Stücke schneiden und mitbraten. Ungefähr 100 ml Wasser dazugeben und köcheln lassen, bis das Fleisch gar ist.

In der Zwischenzeit 1 Liter Salzwasser aufkochen und den Reis dazugeben. Weiterkochen, bis der Reis gar ist. Reis in einem Sieb abtropfen lassen und mit kaltem Wasser abspülen (entfernt die anhaftende Stärke), damit er nicht klebt.

In einem neuen Topf nun zuerst den Reis geben, darauf das Fleisch schichten und zum Schluss die Karottenmischung darauf geben. Falls keine Fleischbrühe mehr da sein sollte, noch etwas Wasser dazugießen. Aber nur etwa so viel, dass der Boden bedeckt ist.

Den Topf mit Alufolie abdecken, mit dem Topfdeckel verschließen und ca. 15 – 20 Minuten bei 180 Grad (Ober- und Unterhitze) im Backofen fertig garen.

Vorsichtig anrichten, damit die Schichten erhalten bleiben.





# Gefüllte Zucchini Griechenland

4  
Portionen



## Zutaten:

4 EL Kritharaki (griechische Nudeln)  
4 Zucchini  
4 Knoblauchzehen  
16 Cherrytomaten  
3 Zwiebeln  
Öl zum Braten  
4 EL Crème fraîche  
Salz  
Pfeffer  
Thymian  
geriebener Käse zum Überbacken

## Info:

Kritharaki sind kleine griechische Nudeln, die die Form von Reiskörnern haben. Sie werden deshalb manchmal auch als Reismudeln bezeichnet. Diese Bezeichnung ist jedoch irreführend: Sie sind nicht aus Reis, sondern aus Hartweizengrieß hergestellt. Für Tsatsiki gibt es unzählige Rezepte. Die Grundzutaten sind: fein geriebene und ausgedrückte Gurke, griechischer Joghurt (10 % Fett), Olivenöl, Knoblauch, Salz, Pfeffer. Alles gut miteinander vermischen, fertig.

Nudeln nach Packungsanweisung kochen und abtropfen lassen.

Zucchini halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aushöhlen. Dabei ca. 0,5 cm Rand stehen lassen. Das Fruchtfleisch klein würfeln.

Knoblauch sehr fein schneiden und Tomaten in kleine Stücke schneiden.

Zwiebeln würfeln und in etwas Öl in einer Pfanne anbraten. Das Fruchtfleisch der Zucchini und den Knoblauch dazugeben und gemeinsam andünsten.

Tomaten, Nudeln und Crème fraîche unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken.

Die Masse in die Zucchinihälften füllen und mit Käse bestreuen.

30 – 40 Minuten bei 175 Grad Umluft im Backofen backen, bis die Zucchini weich sind.

Dazu passt Tsatsiki.







## Ouzi Syrien

10  
Portionen

### Zutaten:

1 kg Lammfleisch  
 2 Zwiebeln  
 1 TL Pfefferkörner  
 1 Zimtstange  
 10 Kardamom-Kapseln  
 Salz  
 1 kg Basmati-Reis  
 2 EL Öl  
 200 g ungeschälte Mandeln  
 Öl zum Anbraten  
 1 kg Erbsen (tiefgekühlt)  
 3 EL Butter  
 1 Packung Yufka-Blätter  
 1 Gurke  
 1 kg Joghurt  
 getrocknete Minze

### Info:

Dieses Rezept sieht raffiniert und zeitaufwändig aus, ist es aber nicht. Es wird zu besonderen Anlässen serviert, wie während des Ramadans beim allabendlichen Fastenbrechen. Dieses wird gerne in Gemeinschaft gefeiert: Sobald es so dunkel ist, dass ein weißer von einem schwarzen Faden nicht mehr unterschieden werden kann, darf wieder gegessen und getrunken werden.

Wer nur eine kleinere Gästeschar zu verköstigen hat, kann die überzähligen Teilchen auch gut vor dem Backen einfrieren.

Fleisch in kleine, ca. 1 cm breite, Würfel schneiden. Zwiebeln vierteln. Zusammen mit den Gewürzen in 2,5 l Wasser gar kochen. Danach die Fleischbrühe abgießen und auffangen.

Reis zusammen mit Öl und der doppelten Menge Flüssigkeit zum Köcheln bringen und gar kochen. Die 2,5 l Fleischbrühe sollten dafür genau ausreichend sein. Bei Bedarf Wasser nachgießen. Abkühlen lassen.

Mandeln in einem Topf mit Wasser bedecken und kochen, bis sich die Schale anfängt zu lösen. Wasser abgießen und Mandeln abschrecken. Die Mandeln mit den Fingern aus der Schale drücken. Dies geht nun ganz leicht. Die geschälten Mandeln in etwas Öl in einer Pfanne leicht anrösten, danach zur Seite stellen.

Die Erbsen ebenfalls in etwas Öl andünsten, bis sie weich sind. Mit Salz und gemahlenem Pfeffer abschmecken. Ebenfalls zur Seite stellen.

Butter zerlassen und Yufka-Blätter vierteln. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eine kleine Schüssel (Dessertschälchen o. ä.) mit 2 Yufka-Viertel über Kreuz auslegen. Die Schüssel so klein wählen, dass alle 4 Enden über den Rand hängen. Einige Mandeln, einige Fleischstücke und 2 EL Erbsen in die Schüssel geben. Mit Reis auffüllen und leicht andrücken, bis die Schüssel randvoll ist.

Nun die überstehenden Yufka-Blätter in die Mitte schlagen und umgedreht auf ein gefettetes Backblech setzen. Mit zerlassener Butter bestreichen. In ungefähr 10 Minuten goldgelb backen.

Gurke in kleine Stückchen schneiden. Mit Joghurt und 100 ml kaltem Wasser verrühren. Mit Salz und Minze abschmecken. Zusammen servieren. Auch ein grüner Salat passt gut dazu.





## Torta Pasqualina (Ostertorte) Italien

4  
Portionen

### Zutaten:

300 g Mehl  
150 ml Olivenöl  
1 TL Salz  
120 ml eiskaltes Wasser  
300 g frischer Spinat  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
Olivenöl zum Andünsten  
Salz  
Pfeffer  
Muskatnuss  
75 g Parmesan  
300 g Ricotta (Hüttenkäse)  
5 Eier  
22er Springform

### Info:

„Buona pasqua!“, wünscht man sich in Italien zu Ostern. An Ostermontag, der „pasquetta“ bzw. dem „kleinen Ostern“, wird in Italien traditionell gepicknickt. Mit dabei ist diese österliche Torta, die allerdings keine Torte, sondern eine Pastete ist. Sie schmeckt nicht nur warm, sondern auch kalt wunderbar.

Mehl, Olivenöl und Salz in einer Schüssel mit den Knethaken des Rührgeräts vermengen. Nach und nach das Wasser unterarbeiten, bis ein glatter Teig entstanden ist. Diesen in drei Teile teilen und kalt stellen.

Spinat waschen und die dicken Stängel abknipsen. Spinat grob hacken.

Zwiebel würfeln und den Knoblauch ganz fein schneiden. In etwas Olivenöl in einer großen Pfanne zusammen andünsten. Spinat portionsweise dazugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss gut würzen und abkühlen lassen.

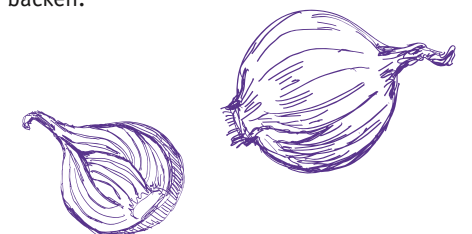
Parmesan fein reiben. Mit dem Ricotta und 1 Ei in einer Schüssel glatt rühren. Spinat zugeben und alles vermischen. Eventuell nochmals mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Den Backofen auf 190 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Ein Drittel des Teiges auf dem Boden der Springform (Durchmesser 22 cm) verteilen und mit dem zweiten Drittel den Rand auskleiden. Das letzte Drittel zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie ausrollen und vorerst zur Seite legen.

Die Spinatmischung in die Springform füllen. Mit einem Esslöffel vier Mulden bilden. Jedes Ei vorsichtig in eine Mulde gleiten lassen, dabei darauf achten, dass das Eigelb ganz bleibt.

Alles mit dem ausgerollten Teig abdecken. In ungefähr 50 Minuten goldbraun backen. Vor dem Anschneiden etwas abkühlen lassen.







## Couscous Libyen

4  
Portionen

### Zutaten:

250 g Lammfleisch (Stücke)  
 1 kleines Stück Zimtstange  
 2 Kardamomkapseln  
 2 kleine Lorbeerblätter  
 1 Zwiebel  
 Sonnenblumenöl  
 1 kleine Dose Kichererbsen  
 1 EL Tomatenmark  
 Kurkuma  
 Salz  
 Pfeffer, gemahlen  
 1 Paprika (Farbe egal)  
 1 Karotte  
 2 Kartoffeln  
 2 Spalten Kürbis (Sorte egal)  
 200 g Tomatenmark  
 400 g Couscous  
 gemahlener Zimt

### Info:

„Mein Mann und ich kommen aus Syrien. Bevor wir nach Deutschland kamen, hatten wir einige Jahre in Libyen gelebt. Mein Mann ist Schweißer und hatte dort eine Stelle. In dieser Zeit lernten wir dieses Gericht kennen. Es ist ein typisches Gericht dort. Die Zubereitung von Couscous war neu für mich, denn in Syrien essen wir entweder Reis oder Bulgur.“  
*Projektteilnehmerin, 22 Jahre*

Fleisch in etwas Öl anbraten, dann mit Zimtstange, Kardamomkapseln und Lorbeerblätter in einem Topf mit Wasser kochen, bis das Fleisch gar ist.

Zwiebel halbieren. Eine Hälfte in Scheiben schneiden und in Öl anbraten. Kichererbsen dazugeben. Mit Tomatenpaste, Kurkuma, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die andere Zwiebelhälfte würfeln. Paprika in kleine Stücke schneiden. Karotte, Kartoffeln und Kürbis in grobe Stücke schneiden.

Das Gemüse in einem separaten Topf in etwas Öl anbraten und das Tomatenmark unterrühren. Mit einer Schöpfkelle voll Fleischbrühe ablöschen. Insgesamt so viel Fleischbrühe zugeben, bis das Gemüse bedeckt ist. Sud mit Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen. Auf mittlerer Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen.

Couscous mit etwas Zimt, Kurkuma und Salz vermischen. Etwas Sonnenblumenöl darauf gießen. Couscous zwischen den Händen verreiben, bis alles mit Sonnenblumenöl benetzt ist. Dazu immer wieder einen Schluck Öl dazugeben.

Couscous in ein feines Sieb füllen. Das Sieb über das kochende Wasser hängen, ohne dass der Couscous mit dem Wasser in Berührung kommt. Ein paar EL des Gemüsesuds unter den Couscous rühren. Den Topf mit einem Deckel verschließen und den Couscous dämpfen. Zwischendurch immer wieder auflockern. Nach ein paar Minuten probieren, ob er gar ist.

Den Couscous auf eine große Servierplatte schichten. Darauf zunächst das Gemüse legen, dann die Fleischstücke darauf verteilen. Mit den Zwiebeln und Kichererbsen garnieren.





## Gebratene Nudeln mit Gemüse China

4  
Portionen

### Zutaten:

100 g Schalotten  
3 Paprika (gemischt)  
200 g Pilze  
400 g Karotten  
1 Frühlingszwiebel  
400 g Mie-Nudeln  
Instant-Gemüsebrühe  
12 g frischer Ingwer  
1 Knoblauchzehe  
500 g Hähnchenbrust  
Öl zum Anbraten  
2 EL Sesamöl  
2 EL Sojasoße

### Info:

Der älteste schriftliche Beleg von Nudeln in China ist 2000 Jahre alt. Archäologische Nachweise reichen noch weiter zurück. Bedingt durch die Größe Chinas gibt es viele unterschiedliche Nudelsorten, mal aus Weizen, mal aus Reis, aber auch aus Mungbohnen oder Buchweizen. Der Legende nach hat Marco Polo die Nudeln nach Europa gebracht. Dies stimmt jedoch nicht: Römische Autoren berichteten bereits vor 2000 Jahren von einer Art Lasagne und einem Vorläufer der Tagliatelle.

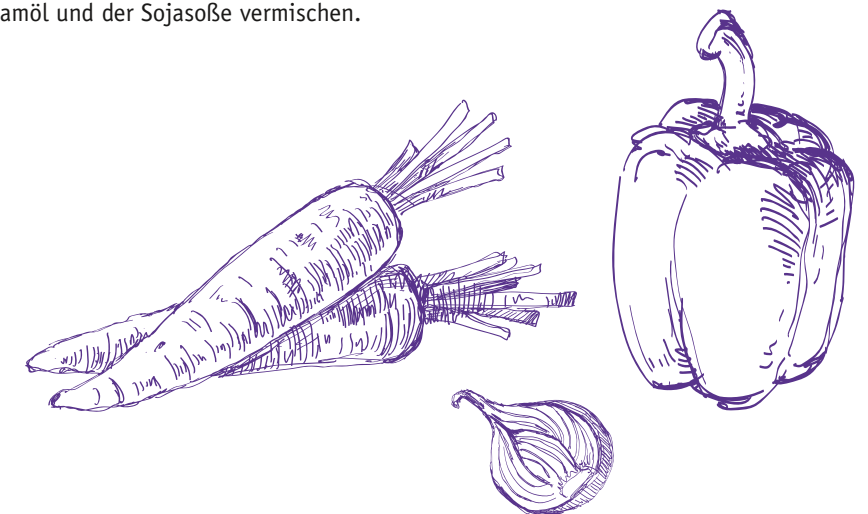
Schalotten und Paprika in schmale Streifen schneiden. Pilze in dünne Scheiben schneiden, die Karotten stifteln. Die Frühlingszwiebel in schmale Ringe schneiden. Alles zur Seite stellen.

Die Nudeln mit kochendem Wasser übergießen, etwas Gemüsebrühepulver dazugeben und ausquellen lassen.

Ingwer und Knoblauch auf einer Reibe fein reiben. Das Fleisch in schmale Streifen schneiden. In etwas geschmacksneutralem Öl in der Pfanne anbraten.

In einer zweiten Pfanne die Karotten und Schalotten in etwas Öl glasig dünsten. Danach das restliche Gemüse dazugeben und alles unter Rühren anbraten. Zuletzt die Nudeln dazugeben und kurz mitbraten.

Gemüse, Fleisch und Nudeln mit dem Sesamöl und der Sojasoße vermischen.







## Rosenkohl-Schwarzwurzel-Tarte Frankreich

4  
Portionen

### Zutaten:

80 g Parmesan  
 250 g Mehl  
 125 g Butter  
 3 Eier  
 Salz  
 500 g Rosenkohl  
 1 unbehandelte Zitrone  
 5 Stangen Schwarzwurzel (möglichst dicke)  
 5 Karotten (ebenso dick)  
 2 EL Butter  
 3 Zweige Rosmarin  
 250 g Schmand  
 Pfeffer

### Info:

Rosenkohl, ein typisch deutsches Gemüse? Was hat der auf einer französischen Tarte zu suchen? Ohne intensive Züchtungsarbeit vor gut 200 Jahren in Belgien, Frankreich und England gäbe es heute keinen Rosenkohl zu kaufen. Die Schwarzwurzel (genauer: die Gartenschwarzwurzel) galt früher als Arme-Leute-Spargel. Sie ist, ebenso wie der Rosenkohl, ein Wintergemüse. Sie kam im 17. Jahrhundert über die spanische Halbinsel nach Mitteleuropa. Eines der größten Anbaugebiete in Europa ist Frankreich.

Parmesan fein reiben. Mit Mehl, kalter Butter, einem kalten Ei und etwas Salz möglichst schnell verkneten. Bei Bedarf noch etwas kaltes Wasser dazugeben. 30 Minuten kalt stellen.

Rosenkohl am Strunk kreuzweise einschneiden und in Salzwasser bissfest kochen. Danach in Eiswasser abschrecken.

Von der Zitrone mit einer feinen Reibe die Schale abreiben. Dabei wirklich nur die Schale, und nicht etwa auch die weiße Haut, mit abreiben, denn diese ist bitter. Danach die Zitrone auspressen.

Zitronensaft in einer flachen Schale mit Wasser mischen. Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Schwarzwurzeln nach dem Schälen nochmals waschen und sofort in dem Zitronenwasser zwischenlagern. In so lange Stücke schneiden, wie der Rosenkohl hoch ist (ca. 2 cm). Hier empfiehlt es sich, Handschuhe zu tragen. Die Karotten in ebenso lange Stücke schneiden. Zusammen mit den Schwarzwurzeln in 2 EL Butter in einem großen Topf anschwitzen und bei kleiner Hitze bissfest garen.

Mit dem Teig eine Springform (26er Form) auskleiden und 20 Minuten im Backofen vorbacken.

Die Rosmarinblätter von den Stängeln abzupfen und sehr fein hacken. Zusammen mit der abgeriebenen Zitronenschale, etwas Pfeffer und Salz, den restlichen 2 Eiern und dem Schmand glatt rühren.

Die Schmandmasse auf den vorgebackenen Teig geben und das Gemüse darauf verteilen. In ungefähr 20 – 25 Minuten fertig backen.







## Makluba (Umgekippt) Palästina

10  
Portionen

### Zutaten:

1 kg Reis  
1,5 kg Lammfleisch, in Stücken  
1 EL Pfefferkörner  
10 Kardamomkapseln  
5 Nelken  
2 Lorbeerblätter  
1 Muskatnuss  
Salz  
500 g Zwiebeln  
3 Tomaten  
2 kg Auberginen  
5 rote Spitzpaprika  
5 grüne große, milde Peperoni  
viel Öl zum Anbraten  
200 g blanchierte Mandeln

### Info:

„Dieses Rezept ist aus der Familie meines Schwiegersohns. Sie sind während der Nakba (übersetzt in etwa: Katastrophe. Gemeint ist die Flucht und Vertreibung von nichtjüdischen Palästinenser\*innen aus dem damaligen britischen Mandatsgebiet Palästina im Zuge der Staatsgründung Israels) nach Syrien geflohen. Ich koche dieses Gericht oft, wenn eine andere Familie zu Besuch kommt.“  
Projektteilnehmerin, 64 Jahre

Reis mit kochendem Wasser übergießen und 30 Minuten einweichen lassen.

2 Zwiebeln vierteln. Das Fleisch mit etwas Öl anbraten, dann die Zwiebeln hinzugeben und mit anbraten. Zusammen mit den Pfefferkörnern, Kardamomkapseln, Nelken, Lorbeerblättern und der Muskatnuss in einen Topf geben. Mit heißem Wasser bedecken und köcheln lassen. Nach ungefähr der Hälfte der Garzeit salzen. Wenn das Fleisch gar ist, die Fleischbrühe abgießen und auffangen.

Zwiebeln in Ringe schneiden und Tomaten in Scheiben schneiden. Auberginen der Länge nach in Scheiben schneiden. Spitzpaprika in Ringe schneiden. Grüne Peperoni ganz lassen.

Alles Gemüse getrennt nach Sorten portionsweise in einer Pfanne in viel Öl mehr frittieren als braten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Nun in einen großen Topf alles einschichten: Zuerst die Paprika, danach die Tomaten, dann die Zwiebeln und zuletzt die Auberginen.

Reiswasser abgießen und den Reis auf die die Auberginen geben. Fleischbrühe angießen, bis sie ungefähr 3 cm über dem Reis steht. Bei kleiner Hitze den Reis in 30 – 45 Minuten bei geschlossenem Deckel garen, bis alle Flüssigkeit aufgesogen ist.

In der Zwischenzeit die Mandeln in etwas Öl goldgelb anbraten und zur Seite stellen.

Eine große Servierplatte, notfalls ein Backblech, umgedreht auf den Topf legen. Nun den Topf mit der Platte kopfüber drehen, sodass die Platte unten und der Topf oben ist. Den Topf vorsichtig hochheben, damit die umgekippte Gemüse-Reis-Schichtung erhalten bleibt.

Die Fleischstücke darauf verteilen und mit den Mandeln garnieren.





## Ay Khanum Afghanistan

20  
Portionen

### Zutaten:

1,5 kg Mehl  
1 Würfel Hefe  
1,25 kg Zwiebeln  
1,75 Knollen Knoblauch  
2,5 kg Rinderhackfleisch  
Salz  
Pfeffer  
Koriander, gemahlen  
1 kg Kartoffeln  
2 Stangen Lauch  
1 Bund Koriander  
0,5 Bund Dill  
0,5 Bund Minze  
zerlassene Butter zum Bestreichen  
100 g Tomatenmark  
250 g geschälte Kichererbsen  
250 ml passierte Tomaten  
750 g Quark

### Info:

Ay Khanum heißt nicht nur eine archäologische Ausgrabungsstätte einer antiken griechischen Stadt ganz im Norden von Afghanistan, sondern auch dieses etwas aufwändigere Gericht. Es wird in Afghanistan traditionell bei besonderen Anlässen gekocht, wie zum Beispiel während des Ramadans oder bei Hochzeiten. Gedämpfte Teigtaschen finden sich in vielen Küchen von Japan über Russland bis hin zur Türkei. Als Ursprungsland wird China gehandelt.

Aus Mehl, Hefe, 1 Prise Salz und ca. 750 ml lauwarmem Wasser einen Hefeteig zubereiten. 6 Kugeln daraus formen, diese zugedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen.

1 kg Zwiebeln und 1 Knolle Knoblauch fein hacken und in etwas Öl anschwitzen. Hackfleisch hinzufügen und unter Rühren anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken.

Kartoffeln grob raspeln. Lauch halbieren und in feine Ringe schneiden. Kräuter fein hacken, einen kleinen Teil davon zum Garnieren zur Seite legen. Den Rest mit dem Hackfleisch mischen.

Teigkugeln ausrollen (Durchmesser ca. 50 cm) und die Masse darauf verteilen. Von einer Seite her aufrollen. Mit Butter bestreichen. In einem Topf mit Dampfgareinsatz Wasser zum Kochen bringen. Den Einsatz mit Butter einpinseln und den aufgerollten Teig kreisförmig hineinlegen. In ca. 20 Minuten gar dämpfen. Vorgang für jede Teigkugel wiederholen.

Die restlichen 250 g Zwiebeln und eine halbe Knolle Knoblauch feinhacken und in etwas Öl anschwitzen. Tomatenmark dazugeben und unter Rühren anbraten. Kichererbsen hinzufügen und weiterbraten. Zuletzt die passierten Tomaten, etwas Wasser und Salz hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren in ungefähr 30 Minuten gar kochen.

Für die Quarksoße das restliche Viertel der Knoblauchknolle sehr fein schneiden. Mit Quark und etwas Wasser glatt rühren, mit Salz abschmecken.

Die „Strudel“ in portionsgroße Stücke schneiden, mit der kalten Quarksoße und der heißen Tomatensoße besprenkeln und mit den restlichen Kräutern garnieren.





## Surbiyaan (Zurbian) Jemen

20  
Portionen

### Zutaten:

3 kg Lammkeule  
2 kg Kartoffeln  
1 kg Joghurt  
1 EL Korianderkörner  
1 EL Kümmel  
Safran oder mit Wasser vermischte Reisfarbe  
500 g Zwiebel  
2 Knollen Knoblauch  
Öl zum Anbraten  
3 Nelken  
1 Stange Zimt  
3 Kardamomkapseln  
Salz  
3 kg Basmatireis  
2 Würfel Shisha-Kohle  
Rosinen  
blanchierte Mandeln

### Info:

Da dieses Gericht eine lange Zubereitungsdauer hat, wird es nur zu besonderen Gelegenheiten gekocht. Dazu zählen das allabendlichen Fastenbrechen während des Ramadans, Hochzeiten oder wenn wichtige Gäste zu bewirten sind.

Fleisch und Kartoffeln in Stücke schneiden.

Joghurt mit Korianderkörnern, Kümmel und Safran pürieren.

Zwiebeln schneiden, Knoblauch fein hacken und in Öl anbraten. Die Hälfte davon mit Fleisch, Kartoffeln und der Joghurt-Mischung gut vermischen, 1 Stunde ziehen lassen und anschließend ca. 1 Stunde bei sehr niedriger Hitze köcheln lassen.

1,5 l Wasser aufkochen. Die andere Hälfte der Zwiebel-Knoblauch-Mischung, Nelken, Zimt, Kardamomkapseln, Salz und Reis hinzufügen. Etwa 5 Minuten in wallendem Wasser kochen, bis der Reis halb gar ist. Wasser abgießen und Gewürze entfernen.

Abwechselnd Reis und Fleisch in einem Topf schichten, dabei mit Fleisch beginnen. Auf den Reis mit Safran ein Spiralmuster streuen. Wieder mit Reis bedecken. So oft wiederholen, bis Reis und Fleisch aufgebraucht sind.

In die Mitte eine kleine Mulde drücken und mit Alufolie auskleiden. Etwas Sonnenblumenöl hineingießen. Shisha-Kohle anzünden. Wenn sie richtig glüht, hineinlegen. Sie gibt dem Ganzen einen rustikalen Geschmack. Wer keine zur Hand hat, kann sie aber auch weglassen.

Den Topf mit einem Deckel verschließen und weitere 30 Minuten bei geringer Hitze köcheln, bis alles gar ist.

Währenddessen die Mandeln und Rosinen in einem Topf in viel Öl anbraten, bis die Mandeln goldgelb glänzen. Das Gericht damit garnieren.





# Frikeh bil Jash

(Grüner Weizen mit Hähnchen) *Syrien*

4

Portionen

## Zutaten:

400 g Frikeh  
 200 g Erbsen (tiefgekühlt)  
 1 kleine Zwiebel  
 400 g Hähnchenbrust  
 4 Kardamomkapseln  
 2 Nelken  
 2 Lorbeerblätter  
 einige Pfefferkörner  
 3 EL Ghee (Butterschmalz)  
 0,5 TL Curry  
 0,5 TL Pfeffer, gemahlen  
 Salz  
 0,5 Gurke  
 1 kleine Knoblauchzehe  
 400 g Joghurt (3,8 % Fett)  
 getrocknete Minze  
 1 kleine rote Spitzpaprika  
 60 g Cashewnüsse oder gestiftete Mandeln  
 Öl zum Anbraten

## Info:

Frikeh ist, ähnlich wie Grünkern, unreif geernteter Weizen, der anschließend geröstet wird. Beide haben ein nussiges und rauchiges Aroma. Der Legende nach erntete ein Dorf im Krieg den Weizen noch unreif ab, da sie eine Belagerung befürchteten. Im Zuge des Krieges brannte das Dorf ab. Als die geflohenen Dorfbewohner\*innen zurückkehrten, stellten sie fest, dass der Weizen glücklicherweise nur halb verbrannt war und außerdem nun viel besser schmeckte.

Frikeh waschen. Fremdkörper wie Steinchen aussortieren.

Erbsen antauen lassen.

Zwiebel schälen. Das Fleisch in mittelgroße Stücke zerteilen. Zusammen mit der ganzen Zwiebel, den Kardamomkapseln, Nelken, Lorbeerblättern und Pfefferkörnern in ca. 600 ml Wasser gar kochen. Abgießen und die Brühe auffangen.

2 EL Ghee in einem Topf zerlassen. Frikeh dazugeben und unter Rühren bei mittlerer Hitze anrösten. Mit der Hühnerbrühe ablöschen. Curry, Pfeffer und 1 TL Salz dazugeben. Bei mittlerer Hitze in ca. 30 – 40 Minuten gar köcheln. Zwischendurch umrühren und eventuell Wasser nachgießen.

In der Zwischenzeit die Gurke in sehr kleine Stückchen schneiden. Knoblauch ebenfalls sehr fein schneiden. Mit dem Joghurt verrühren und mit Salz und getrockneter Minze abschmecken.

Spitzpaprika in Ringe schneiden.

Kurz bevor die Frikeh gar ist, die angetauten Erbsen in 1 EL Ghee in einem Topf gar dünsten. Nüsse in etwas Öl in einer Pfanne goldgelb anrösten.

Frikeh auf einer Servierplatte anrichten. Erbsen und Hähnchenstücke darauf verteilen. Mit den Nüssen und der Spitzpaprika dekorieren. Zusammen mit dem Dip servieren.





## Harrah Esbao (verbrannte Finger) Syrien

6  
Portionen

### Zutaten:

1 kg Mehl  
 1 Esslöffel Zucker  
 Salz  
 6 Fladen dünnes, arabisches Brot  
 8 Zwiebeln  
 viel Sonnenblumenöl zum Frittieren  
 2 Becher Tellerlinsen  
 2 Bund Koriander  
 2 Knollen Knoblauch  
 4 TL Tamarindenpaste  
 1 TL Zitronensäure  
 250 ml Granatapfelsirup  
 0,5 Granatapfel (optional)

### Info:

In Süddeutschland gibt es Linsen mit Spätzle, in Italien Pasta e Lenticce und in Syrien Harrah Esbao. Übersetzt heißt das so viel wie „verbrannte Finger“, weil das Gericht so lecker ist, dass man davon schon einmal aus dem Topf nascht und sich dabei die Finger verbrennt.

Mehl, ungefähr 500 ml Wasser, 1 EL Zucker und 1 EL Salz zu einem Teig verkneten. Das Wasser portionsweise dazugeben, bis sich aus dem Teig eine glatte Kugel formen lässt, die sich von den Händen gut wieder löst.

Teig 1 Stunde ruhen lassen. Anschließend mit viel Mehl ausrollen und in kleine Stücke schneiden, ca. 1 cm x 1 cm. Die Stücke gut bemehlen, damit sie nicht aneinander kleben bleiben.

Arabisches Brot in mundgerechte Stücke schneiden, ca. 2 cm x 2 cm. Zwiebeln in Ringe schneiden und in viel Sonnenblumenöl anbraten. Die Brotstücke frittieren. Alles zur Seite stellen.

Linsen 20 Minuten in 2 l Wasser kochen.

Währenddessen Koriander fein hacken. Knoblauch fein schneiden, mit etwas Salz bestreuen und zerdrücken. Beides zusammen mit Olivenöl bei geringer Hitze in einer Pfanne kurz andünsten.

Nach 20 Minuten Kochzeit die Teigstücke zu den Linsen geben. Mit Tamarindenpaste, 1 EL Salz, Zitronensäure und Granatapfelsirup abschmecken. Unter Rühren bei mittlerer Hitze weitere 20 Minuten kochen.

Zwiebeln und Brot auf den Linsen anrichten. Zum Schluss kleine Korianderklekse darauf verteilen.

Wer mag, kann außerdem noch Granatapfelkerne darauf verteilen.







***Nachtisch***



# Mhalayeh Syrien

15  
Portionen



## Zutaten:

- 1 Päckchen Mastix
- 1,6 l Milch
- 600 ml Sahne
- 1 Becher Maisstärke
- 1 Becher Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 200 g Pistazien, ohne Salz
- 200 g Mandelblättchen
- 15 Belegkirschen

## Info:

Diesen Nachtisch gibt es gewöhnlich bei Hochzeiten und Verlobungen, sonst nicht. Die Mandeln und Pistazien symbolisieren dabei Mann und Frau, getrennt durch die Sahne und verbunden über die rote Kirsche. Mastix ist ein Gummiharz der Mastix-Pistazienbäume. In Deutschland bekommt man es gewöhnlich in türkischen Läden.

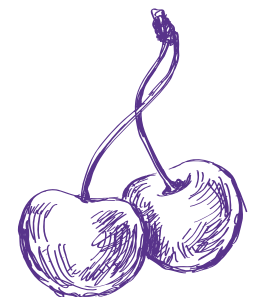
Mastix in einem Mörser zerreiben.

Milch, 400 ml Sahne, Maisstärke, Zucker und Vanillezucker in einen Topf geben und alles gut miteinander vermischen. Aufkochen und unter Rühren weiter köcheln lassen, bis die Masse anfängt anzudicken. Dann sofort Mastix unterrühren und noch 1 Minute weiterköcheln lassen. In Dessertschälchen abfüllen und erkalten lassen.

Die restlichen 200 ml Sahne steif schlagen. In die Mitte jeder Portion mit Sahne eine Trennlinie ziehen.

Pistazien hacken und auf jeweils die eine Hälfte streuen. Auf die andere Hälfte die Mandelblättchen streuen.

Zuletzt je eine Belegkirsche auf der Trennlinie platzieren.







## Aletria doce (süßes Engelshaar) Portugal

16  
Portionen

### Zutaten:

1 Bio-Zitrone  
1,6 l Milch  
500 g Zucker  
4 Prisen Salz  
400 g Fadennudeln  
250 g Butter  
2 Eigelbe  
Zimt zum Bestäuben

### Info:

„Da meine Mutter aus Portugal stammt, kommen bei uns regelmäßig portugiesische Gerichte auf den Teller. Aletria ist bei uns die Nachspeise, die klassischerweise an Heilig Abend serviert wird. Meistens bereiten wir sie bereits am Vortag zu. Sie wird gekühlt auf einem flachen Servierteller serviert. So kann sich jeder ein Stück herausschneiden und es gibt keine Diskussionen, wer das größte Stück bekommt. Aletria schmeckt auch im Sommer sehr gut, dann natürlich ohne Zimt und mit mehr Zitronensäure.“  
Projektteilnehmerin, 28 Jahre

Von der Zitrone die Schale mit einer feinen Reibe abreiben. Dabei darauf achten, wirklich nur die Schale und nichts von der weißen Haut mit abzureiben, denn diese ist bitter.

Zitronenschale zusammen mit Milch, Zucker und Salz aufkochen.

Fadennudeln unter ständigem Rühren dazugeben. Unter weiterem Rühren die Butter Stückchen für Stückchen unterrühren. Weiter köcheln lassen und rühren, bis die Nudeln weich sind. Topf vom Herd nehmen.

Eigelbe mit einer Gabel aufschlagen und zügig in die leicht abgekühlte Masse einrühren.

Topf wieder auf den Herd stellen und vorsichtig unter ständigem Rühren erwärmen; es darf aber auf keinen Fall kochen! Nach maximal 5 Minuten sollte die Masse deutlich dickflüssiger geworden sein. Sobald das der Fall ist, Topf vom Herd nehmen.

In eine flache Schale oder eine kleine Fettpfanne gießen und komplett auskühlen lassen. Dies kann auch über Nacht im Kühlschrank geschehen.

Kurz vor dem Servieren mit Zimt bestäuben. Wer mag, kann alternativ Johannisbeeren zum Garnieren verwenden. Deren Säure bildet einen schönen Kontrast zu der süßen Nachspeise.







# Tiramisu Italien

8  
Portionen

## Zutaten:

3 Eier  
5 EL Zucker  
200 ml Schlagsahne  
500 g Mascarpone  
300 ml starker Kaffee/Espresso  
400 g Löffelbiskuits  
50 g Kakaopulver (ungesüßt)

## Info:

„Tiramisù heißt übersetzt: „Zieh mich hoch!“, und bedeutet so viel wie: „Tröste mich!“ Insofern sind auch die Millionen an Kalorien entschuldigt, die eine Portion enthält. Es existieren ungefähr tausend originale Varianten von Tiramisù. Da ich eine Puristin bin und immer auf der Suche nach einer ursprünglichen Variante, enthält mein Rezept keinen Alkohol.“  
*Projektteilnehmerin, 54 Jahre*

Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen. Danach die Sahne steif schlagen.

Eigelb und Zucker mit dem Schneebesen in einer großen Schüssel cremig rühren. Sahne, Eiweiß und Mascarpone löffelweise abwechseln in die Schüssel dazugeben und von Hand unterrühren, bis eine cremige Masse entsteht.

Kaffee kochen und in eine flache Schale oder einen tiefer Teller gießen.

Löffelbiskuits einzeln kurz in den Kaffee dippen und eine Schicht in die Servierschale legen. Anschließend mit einer Schicht Creme bedecken. Dann schichtweise fortfahren. Die letzte Schicht ist dabei die Creme.

Für den optimalen Genuss 24 Stunden kühlen, da ein gutes Tiramisù gut durchziehen sollte.

Vor dem Servieren mit Kakaopulver bestreuen, sodass die oberste Schicht Creme komplett bedeckt ist.





## Berliner vom Blech Deutschland, Böhmen

12  
Stück

### Zutaten:

500 g Mehl  
1 Würfel Hefe  
120 g Zucker  
200 g Butter  
100 ml Milch  
1 Prise Salz  
2 Eier  
Konfitüre/Pflaumenmus zum Füllen  
Puderzucker zum Bestäuben

### Info:

Berliner gibt es in vielen verschiedenen regionalen Varianten unter unterschiedlichen Namen. Sie sind ein traditionelles Faschnachts- und Karnevalsgebäck. In diesen närrischen Tagen kann es auch einmal vorkommen, dass sich ein Berliner mit Senffüllung darunter schummelt... Berliner werden eigentlich in Fett ausgebacken. Die hier gewählte Vorgehensweise entspricht der der Buchteln bzw. Rohrmudeln. Diese gibt es ebenfalls mit regional verschiedenen Füllungen. In der Regel werden sie mit Vanillesoße serviert.

Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Dort die Hefe hineinbröckeln und etwas Zucker dazugeben. Mit 50 ml warmen Wasser verrühren. Abdecken und an einem warmen Ort 15 Minuten gehen lassen, bis der Vorteig Blasen wirft.

Butter, Milch, Salz und den restlichen Zucker in einem Topf auf Körpertemperatur erwärmen. Mit dem Mehl verrühren und zusammen mit den Eiern zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Wenn der Teig zu trocken ist und bröseln, noch etwas Milch zugeben. Wenn er zu feucht ist und klebt, noch etwas Mehl dazugeben. Der Teig hat die richtige Konsistenz, wenn er sich von Schüssel und Händen wieder löst. Zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat.

Backblech einfetten. Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Teig erneut kurz durchkneten und in 12 Portionen teilen. Kleine Fladen daraus formen, in die Mitte jeweils einen kleinen Klecks Konfitüre oder Pflaumenmus setzen. Teigränder nach oben klappen und zusammendrücken. Die Teigkugel mit der Öffnung nach unten auf das Blech setzen.

Die einzelnen Teigkugeln eng nebeneinander auf das Blech setzen. Sie sollen beim Backen zusammenwachsen und können danach dann Stück für Stück abgebrochen werden.

Ungefähr 20 – 25 Minuten backen, bis sie goldgelb werden und es hohl klingt, wenn man von unten gegen den Teig klopft.

Abkühlen lassen und mit Puderzucker servieren. Schmeckt frisch am besten.





# Hot Cross Buns

(Heißwecken mit Kreuz) Großbritannien

12  
Stück

## Zutaten:

275 ml Milch  
1 Bio-Zitrone  
650 g Mehl  
85 g Zucker  
1,5 TL Trockenhefe  
1 TL Salz  
Zimt, Kardamom, Muskat, Nelken, ö. ä.  
45 g Butter (Zimmertemperatur)  
1 Ei (Zimmertemperatur)  
125 g Trockenfrüchte (z. B. Rosinen)

## Info:

Hot Cross Buns sind in Großbritannien seit dem 16. Jahrhundert nachgewiesen und verbreiteten sich dann durch die britische Kolonialherrschaft auf der ganzen Welt. In Kontinentaleuropa sind sogenannte Heißwecken im Einflussbereich der Hanse seit ungefähr der gleichen Zeit belegt. Sie werden im englischsprachigen Raum insbesondere an Karfreitag gegessen. Dies hängt vermutlich damit zusammen, dass an Karfreitag die christliche Fastenzeit endet und nun wieder Milchprodukte gegessen werden dürfen.

Milch in einem Topf auf Körpertemperatur erwärmen.

Zitronenschale abreiben. Dabei darauf achten, nur die Schale und nicht etwa die weiße Haut abzureiben, denn diese ist bitter.

Vom Mehl 2 EL zur Seite stellen. Den Rest des Mehls mit Zucker, Trockenhefe, Salz, der Zitronenschale und 2 TL Gewürze in eine Schüssel geben und vermischen. Die Auswahl der Gewürze unterliegt dem persönlichen Geschmack.

Butter in Stücke schneiden und darauf verteilen. Die warme Milch dazugießen und verrühren. Nun das Ei zugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Wenn der Teig zu trocken ist und bröseln, noch etwas Milch zugeben. Wenn er zu feucht ist und klebt, noch etwas Mehl dazugeben. Der Teig hat die richtige Konsistenz, wenn er sich von Schüssel und Händen wieder löst.

Abschließend die Trockenfrüchte einarbeiten. Zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat. Backblech einfetten.

Teig erneut kurz durchkneten und dann in 12 Portionen teilen. Diese zu Brötchen („buns“) formen und nebeneinander auf das Backblech setzen. Nochmals 30 Minuten gehen lassen.

Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

2 EL Mehl und 2 EL kaltes Wasser verrühren. Damit die Kreuze auf die Brötchen malen. Dies geht am besten mit einem Spritzbeutel. Wer keinen hat, kann die Masse auch in eine kleine Gefriertüte füllen und eine Ecke abschneiden.

15 – 20 Minuten backen, bis sie goldgelb werden und es hohl klingt, wenn man von unten gegen den Teig klopft.

Etwas abkühlen lassen. Hot Cross Buns werden in der Regel noch warm („hot“) gegessen. Wer mag, kann sie halbieren und mit Butter bestreichen.





## Kanelbullar (Zimtschnecken) Schweden

30  
Stück

### Zutaten:

125 g Butter  
250 ml Milch  
125 g Zucker  
0,5 Würfel frische Hefe  
500 g Weizenmehl  
0,5 TL Salz  
0,5 TL Kardamom, gemahlen  
Mehl zum Ausrollen  
Zimt  
1 Ei zum Bestreichen  
Hagelzucker zum Bestreuen

### Info:

Zimtschnecken sind ein sehr beliebtes Gebäck in Skandinavien. 2013 setzte die Europäische Union neue Höchstmengen für Cumarin fest, einem in Zimt enthaltenen Stoff. Zimtschnecken enthalten jedoch so viel Zimt, dass ihr regelmäßiger Verzehr als gesundheitsgefährdend eingestuft worden wäre. Der Aufschrei war entsprechend groß. Schweden hat daraufhin Zimtschnecken als traditionelle Spezialität anerkannt, denn dafür gelten höhere Grenzwerte.

75 g Butter in einen Topf zerlassen. Milch und 75 g Zucker hinzufügen. Bis auf Körpertemperatur erwärmen. Hefe hineinbröckeln und auflösen lassen.

Mehl, Milchmischung, Salz und Kardamom in einer großen Schüssel zu einer geschmeidigen Teigkugel verkneten. Wenn der Teig sich noch nicht wieder von der Schüssel und den Händen löst, noch etwas Mehl dazugeben. Wenn der Teig zu trocken ist und sich keine glatte Kugel aus dem Teig formen lässt, einen Schluck Milch dazugeben. An einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat.

Den Teig rechteckig und ungefähr 0,5 cm dick ausrollen. Mit weicher Butter bestreichen. Dick mit Zimt und Zucker bestreuen.

Von der langen Seite her aufrollen und in daumendicke Scheiben schneiden.

Backblech fetten. Die einzelnen Scheiben mit ausreichend Abstand voneinander aufs Backblech legen. Nochmals 30 Minuten gehen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das Ei in einer Tasse mit einer Gabel verquirlen und die Zimtschnecken damit bestreichen. Mit Hagelzucker bestreuen. Alternativ geht auch normaler Haushaltszucker.

20 – 25 Minuten backen, bis sie eine leichte Farbe annehmen. Sie sind fertig, wenn sie hohl klingen, wenn man von unten dagegen klopft.





# Namura bil Ashta

(Grieskuchen mit Pudding) *Syrien*

16  
Stücke

## Zutaten:

- 4 EL Maisstärke
- 2 Becher Milch
- 1 Becher Sahne
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 3 Becher Zucker
- 1 TL Zitronensaft
- 4 Eier
- 1 Becher Gries
- 1 Becher Mehl
- 1 Becher Joghurt
- 1 Becher Kokosraspel
- 0,5 Becher Öl
- 0,5 Becher Milch
- 1 Päckchen Backpulver

## Info:

Dieses Rezept stammt aus Syrien, ist aber auch in den umliegenden Ländern bekannt. Man kann den Kuchen auch ohne die Füllung, aber mit Zuckersirup, machen. Dann heißt er nur „Namura“. In anderen Ländern ist diese Variante auch unter dem Namen Basbousa bekannt. Wer mag, kann in den Sirup noch Rosenwasser oder Orangenblütenwasser geben.

Stärke mit etwas Milch glatt rühren. Zusammen mit der restlichen Milch, Sahne und 1 Päckchen Vanillezucker unter Rühren in einem Topf aufkochen. Köcheln lassen, bis es andickt. Den Pudding abkühlen lassen.

2 Becher Zucker und 1 Becher Wasser zusammen mit dem Zitronensaft in einem Topf aufkochen. 10 Minuten köcheln lassen. Den Sirup abkühlen lassen und zur Seite stellen.

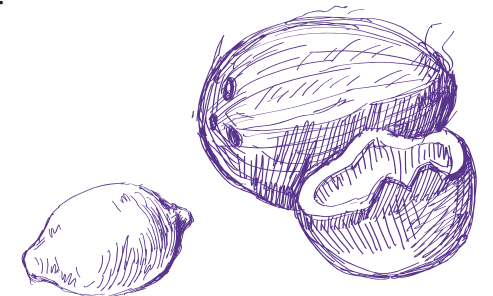
Eine viereckige Backform mit Backpapier auslegen. Zur Not geht auch ein Backblech mit hohem Rand, dann wird der Kuchen jedoch flacher. Backofen auf 160 Grad Unterhitze vorheizen.

Eier und 1 Becher Zucker schaumig schlagen. Gries, Mehl, Joghurt, Kokosraspel, Öl, Milch und zuletzt das Backpulver nach und nach unterrühren.

Die Hälfte des Teiges auf das Backblech streichen. Den Pudding darauf verteilen. Nun den restlichen Teig darauf geben.

45 Minuten backen. Während der letzten 10 Minuten die Oberhitze hinzuschalten.

Nach dem Backen den kalten Sirup auf den noch warmen Kuchen streichen. Vollständig auskühlen lassen, erst dann in viereckige Stücke schneiden.







## Tarte au Chocolat Frankreich

12  
Stücke

### Zutaten:

1 Päckchen Schokoladenpuddingpulver  
0,5 TL Backpulver  
200 g Zartbitter- oder Vollmilchschokolade  
200 g Butter  
4 Eier  
1 Päckchen Vanillezucker  
1 Prise Salz  
100 g Puderzucker  
100 g gehackte Schokolade

### Info:

Neben süßen Tartes wie dieser gibt es in Frankreich auch salzige Tartes. Normalerweise besteht eine Tarte aus einem geschmacksneutralen Mürbeteig, der ohne Salz und ohne Zucker hergestellt und verschieden befüllt wird. Bei diesem Schokoladenkuchen ist der Teig abhandengekommen; er besteht nur noch aus der Füllung.

Puddingpulver (alternativ: 2 EL Stärke und 2 EL Kakaopulver) und Backpulver vermengen.

200 g Schokolade gemeinsam mit der Butter im Wasserbad schmelzen. Kurz abkühlen lassen.

Backofen auf 175 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eier, Vanillezucker, Salz und Puderzucker mit dem Rührgerät aufschlagen, bis eine helle, cremige Masse entsteht. Langsam die Schokoladen-Buttermasse unter ständigem Rühren dazugeben. Die gehackte Schokolade unterrühren. Zum Schluss das Puddingpulver und Backpulver unterheben.

Eine Spring- oder Tarteform gut einfetten und den Teig in die Form füllen. 25 Minuten backen. Der Kuchen ist nach dem Backen noch relativ flüssig, deswegen gut abkühlen lassen, bevor er aus der Form gelöst wird.

**Tipp:** Die gehackte Schokolade kann auch durch gehackte Nüsse oder Kaffeebohnen ersetzt werden!

**Tipp:** Je bitterer die Schokolade ist, die verwendet wird, desto mehr Zucker verwenden. Bei Schokolade mit einem Kakaoanteil von 80 Prozent dürfen es ruhig 150 g Puderzucker sein.



