

# KULINARISCHE VIELFALT ENTDECKEN

*Interkulturelles Kochbuch*

EISENACH



Eisenacher Frauen kochen ihre Lieblingsrezepte



ÜBER 30  
REZEPTIDEEN  
VON NAH UND  
FERN!



## VORWORT

### LIEBE LESERINNEN UND LESER,

Sie halten das erste Eisenacher interkulturelle Kochbuch in Ihren Händen.

Seit 2018 findet in Eisenach monatlich ein interkulturelles Frauenfrühstück statt, welches von der Caritasregion Südthüringen, Frauen helfen Frauen e.V. sowie der Gleichstellungsbeauftragten und der Integrationsmanagerin der Stadtverwaltung Eisenach gemeinsam organisiert wird.

Frauen aus unterschiedlichen Ländern treffen sich und bringen Gerichte aus ihren Heimatländern mit. Neben dem gemeinsamen Frühstück werden verschiedene Themen besprochen, die Frauen aus aller Welt betreffen. Das gemeinsame Frühstück bietet einen ganz besonderen Einblick in die Essgewohnheiten und kulturellen Traditionen der Teilnehmerinnen. Es entstand die Idee, gemeinsam ein Interkulturelles Kochbuch zu gestalten, damit die Rezepte von vielen Menschen in Eisenach ausprobiert und nachgekocht werden können.

Ich freue mich über die Fülle von Rezepten in diesem Kochbuch, aber auch über die kulturelle Vielfalt in unserer Stadt, die dadurch sichtbar und erlebbar wird.

Mehr als 30 Rezepte laden Sie, liebe Leserinnen und Leser, zum Kochen und Backen ein.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Nachkochen und gutes Gelingen.


































### Ein Dankeschön geht:














- an alle Frauen, die mit ihren Rezepten zum Gelingen des Kochbuches beigetragen haben
- an die Organisatorinnen des Interkulturellen Frauenfrühstücks
- an die Ziola GmbH
- an Juliane Reinhardt von der Agentur Setzepfand & Partner für die Umsetzung unserer Idee
- sowie an die Thüringer Ehrenamtsstiftung, die uns durch das Projekt „nebenan angekommen“ die finanziellen Mittel für das Kochbuch zur Verfügung gestellt hat. Der Engagementfonds „nebenan angekommen“ unterstützt finanziell und unbürokratisch Organisationen und Initiativen, die sich für die Integration von Menschen mit Zuwanderungshintergrund engagieren.

Die aktuellen Termine für das interkulturelle Frauenfrühstück finden Sie auf der Homepage der Stadt Eisenach unter: [www.eisenach.de](http://www.eisenach.de)

**Katja Wolf**  
Oberbürgermeisterin

# INHALT

Auberginen-Curry	Nepal	 	06
Qatayf	Syrien		08
Äplermagronen	Schweiz	 	10
French Toast	USA und Deutschland		12
Blumenkohlrisotto	Deutschland	 	14
Butter Chicken	Indien	 	16
Chiles En Nogada	Mexiko		18
Falafel	Syrien	  	20
Kesselgulasch	Ungarn	 	22
Eritreisches Frühstück	Eritrea		24
Käsekuchen	Deutschland		26
Syrisches Frühstück	Syrien		28
Gefüllte Weinblätter	Syrien	 	30
Wabenbrötchen	Syrien		32
Brot	Deutschland		34
Bärlauchbutter	Deutschland	 	36
Lachsaufstrich	Deutschland	 	38
Pizzabutter	Deutschland	 	40
Rote-Beete-Pesto	Deutschland	 	42
Sheikh Al Mahshi	Syrien	 	44

Blätterteig-Taschen	Deutschland		46
Kirschauflauf	Deutschland		48
Pernil Asado	Kuba	 	50
Gefüllte Zucchini	Griechenland	 	52
Kibbeh Maglia	Syrien	  	54
Mohnkuchen	Deutschland		56
Königsberger Klopse	Deutschland	 	58
Erdbeer-Tiramisu	Deutschland		60
Kabuli Palau	Afghanistan	 	62
veganes Kabuli Palau	Afghanistan	 	64
Köttbullar	Schweden	 	66
Gewürzkuchen	Deutschland		68
Hähnchen-Kokos-Suppe	Thailand	 	70
Malai Am	Indien		72
Ravioli	Italien	 	74
Impressum & Abkürzungsverzeichnis			78

-  Frühstück
-  Mittagessen
-  Nachmittag
-  Vorspeise
-  Dessert
-  Abendessen
-  besondere Anlässe





Frühstück



Vorspeise



Mittagessen



Dessert



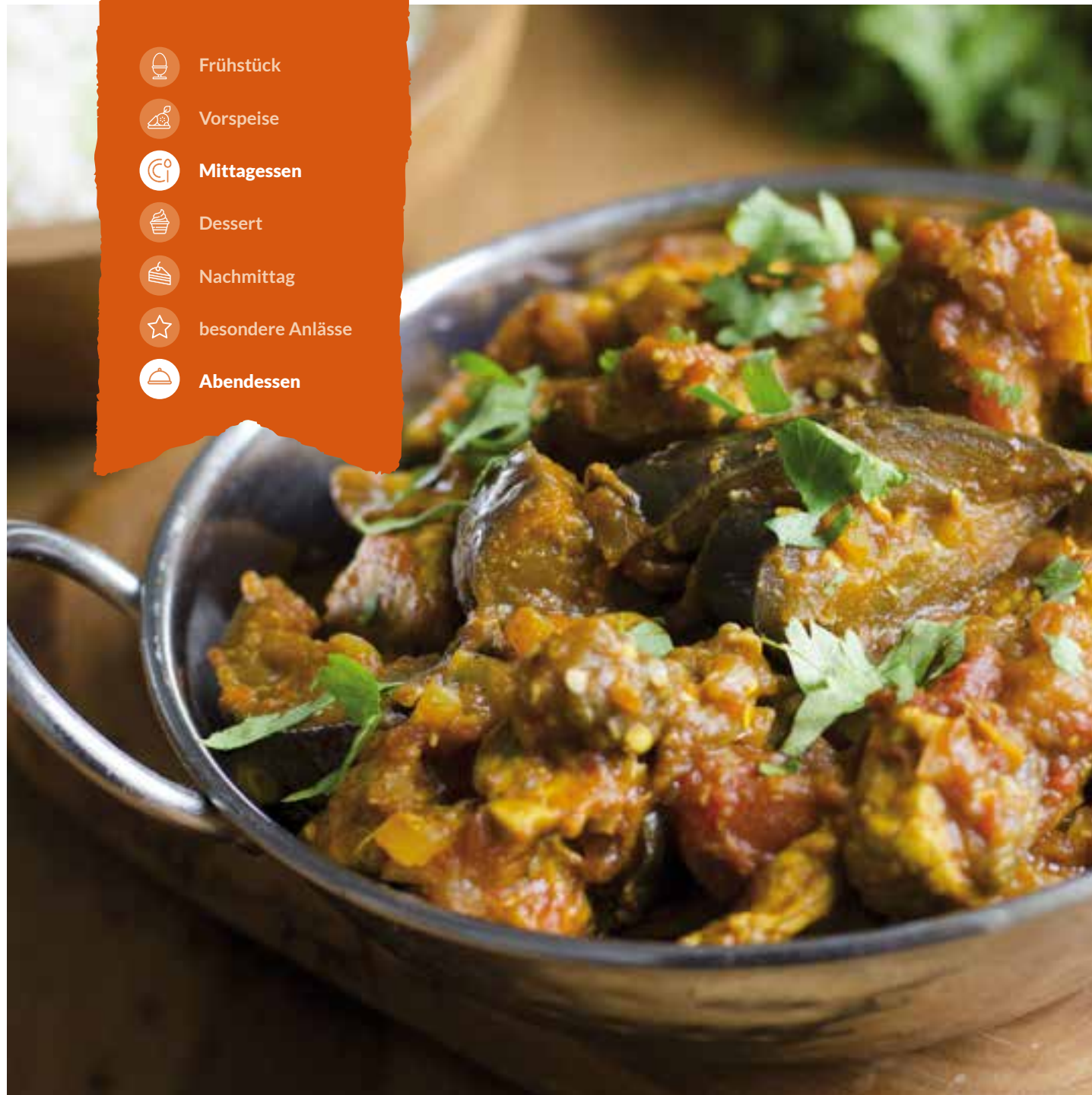
Nachmittag



besondere Anlässe



Abendessen



# AUBERGINEN-CURRY

*auf nepalesische Art*

Portionen: 2-3 Personen • Arbeitszeit: 40 Minuten • Land: Nepal

Die Auberginen und die Kartoffeln in Streifen schneiden – so lang wie ein Zeigefinger und doppelt so dick. Zwiebel in dicke Scheiben schneiden.

Das Öl in einem Topf erhitzen. Falls Bockshornklee verwendet wird, diesen nun dazu geben und warten, bis der Bockshornklee schwarz wird. Den Topf vom Herd nehmen, den sehr fein geschnittenen Knoblauch und Ingwer (alternativ als Paste) hineingeben und kurz, etwa 5–10 Sekunden, unter ständigem Rühren anbraten.

Den Herd auf mittlere Stufe reduzieren, den Topf darauf stellen und die Zwiebeln dazu geben und kurz anschwitzen. Danach die Gewürze (Kurkuma, Koriander, Kreuzkümmel und Salz) mit dem

Inhalt im Topf vermischen und etwa 2–3 Minuten anbraten.

Anschließend die Auberginen und Kartoffeln dazu geben und mit den Gewürzen gut vermengen. Nach 5 Minuten die klein geschnittenen Tomaten dazu geben (alternativ die passierten Tomaten) und gut vermischen. Den Topf mit dem Deckel verschließen und für etwa 20 Minuten köcheln lassen.

Anschließend mit warmen Reis servieren oder als Brotaufstrich genießen.

## TIPP

Um einen zu intensiven Ingwerschmack zu vermeiden, wird der Ingwer stattdessen im Ganzen mitgekocht und am Ende wieder herausgenommen.

## ZUTATEN

2	große Auberginen
1–2	mittelgroße Kartoffeln
½ TL	Kurkumapulver
½ TL	Kreuzkümmelpulver
½ TL	Korianderpulver
1	große Zwiebel
3–4	große Tomaten oder 250 g passierte Tomaten
3	Knoblauchzehen
20 g	Ingwer
4 EL	Sonnenblumen- oder Rapsöl
¼ TL	Bockshornklee (optional)

Rezept von Shrada Thapa-Schmidt

# QATAYF

*syrisches Dessert*

Portionen: 4 Personen • Arbeitszeit: 2 Stunden • Land: Syrien

## TEIG

Mehl, Backpulver und Wasser zu einem Teig verkneten und danach 15 Minuten ruhen lassen. Anschließend wenig Fett in einer beschichteten Pfanne erhitzen und aus dem Teig kleine Pfannkuchen backen. Die Pfannkuchen nicht wenden und nur von einer Seite backen – so lange, bis sich kleine Bläschen bilden und der Pfannkuchen trocken ist. Dabei darauf achten, dass die Pfannkuchen nicht zu dunkel werden – eventuell Pfanne vom Herd nehmen und Pfannkuchen darin fertig backen lassen.

## FÜLLUNG

Für die Füllung die fein gehackten Walnüsse sowie Zimt und Kokosraspeln (Menge nach Geschmack) mischen. Wenn die Pfannkuchen fertig sind, werden sie auf der nicht gebackenen Seite mit einem Teelöffel der Füllung belegt und anschließend zusammengeklappt.

Die gefüllten Pfannkuchen werden jetzt in heißem Öl gebraten, bis sie eine braune Farbe annehmen.

## SIRUP

Das Wasser mit Zucker verrühren und zuletzt den Saft der Zitrone hinzugeben. Die Pfannkuchen im Zuckersirup kurz wenden und anschließend servieren.

## ZUTATEN

### FÜR DEN TEIG

3 Tassen Mehl  
3¼ Tassen Wasser  
25 g Backpulver  
Sonnenblumenöl

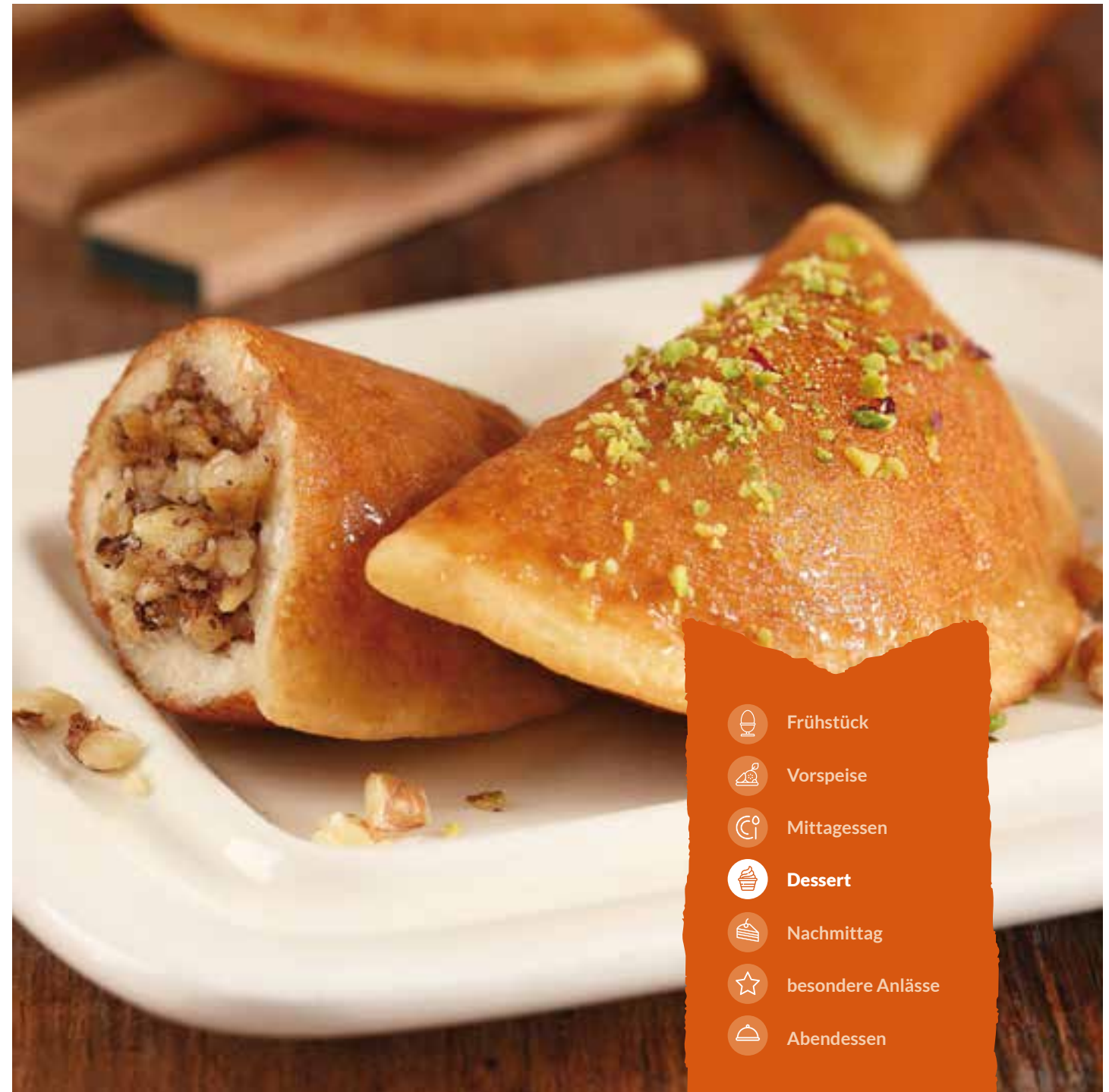
### FÜR DIE FÜLLUNG

1 Pck. Walnüsse (fein gehackt)  
Zimt  
Kokosraspeln

### FÜR DAS SIRUP

2 Glas Zucker  
1½ Gläser Wasser  
¼ Zitrone

Rezept von Jamal



-  Frühstück
-  Vorspeise
-  Mittagessen
-  Dessert
-  Nachmittag
-  besondere Anlässe
-  Abendessen





Frühstück



Vorspeise



Mittagessen



Dessert



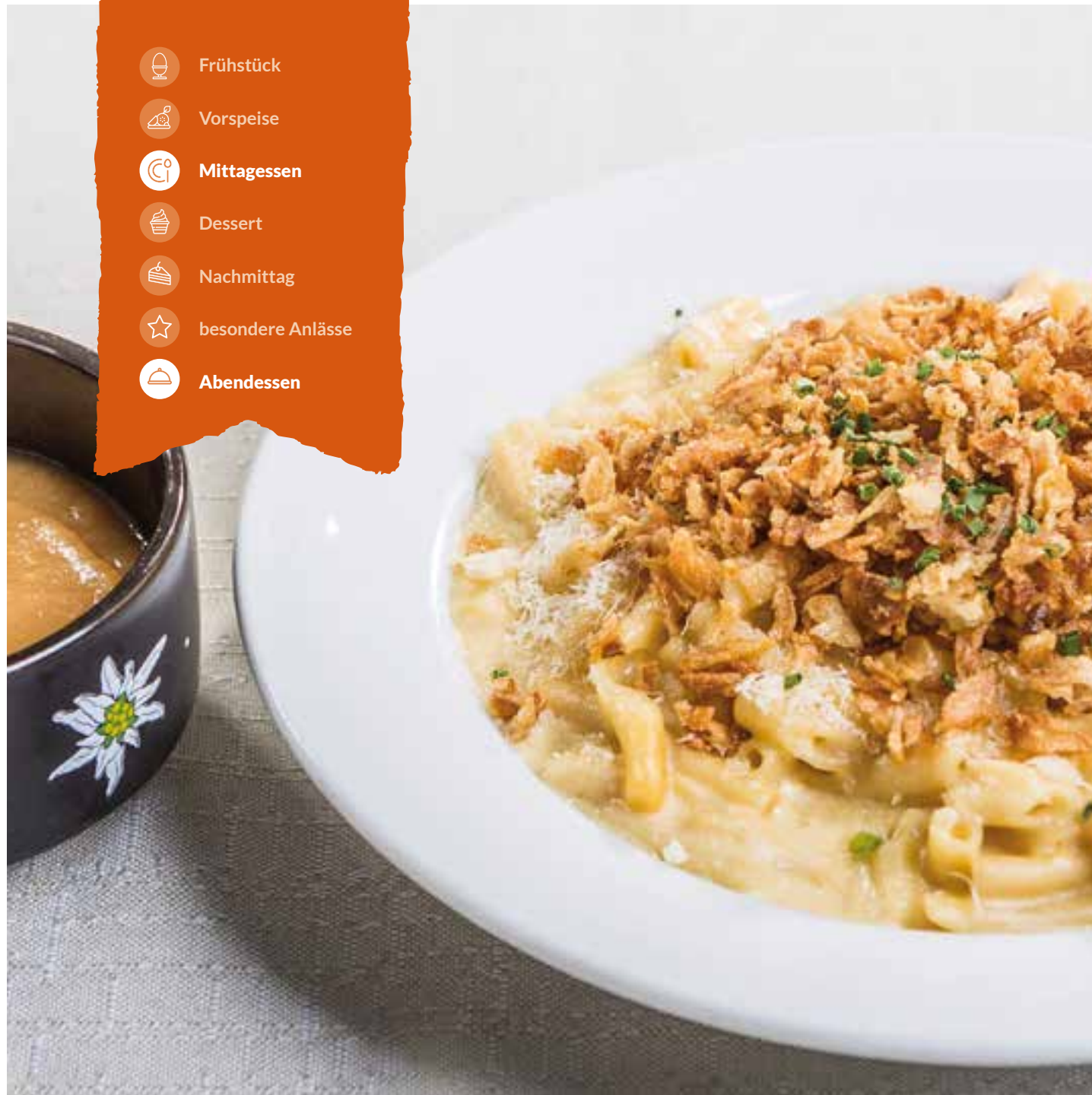
Nachmittag



besondere Anlässe



Abendessen



# ÄPLERMAGRONEN

*deftiges Gericht aus den Schweizer Alpen*

Portionen: 4 Personen • Arbeitszeit: 30 Minuten • Land: Schweiz

Die Kartoffeln in 1 cm große Würfel schneiden, die Zwiebeln halbieren und in schmale Sicheln schneiden. Anschließend die Brühe aufkochen, Hitze reduzieren und die Kartoffelwürfel sowie die Nudeln darin bissfest kochen – dabei gelegentlich umrühren.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln in Butter glasig rösten, sie dürfen auch braun werden. Ein Drittel der Zwiebeln an die Seite stellen.

Nun die Brühe abgießen und die Nudeln und Kartoffeln abwechselnd mit dem grob geriebenen Bergkäse und zwei

Drittel der angebratenen Zwiebeln in mehreren Schichten in eine Schale geben. Anschließend die Sahne darüber geben und abschmecken.

Die Äplermagronen mit den gerösteten Zwiebeln bestreuen und zusammen mit Apfelmus servieren.

## ZUTATEN

400 g	festkochende Kartoffeln
3	Zwiebeln
2–3 EL	Butter
400 g	kurze Makkaroni
1 l	Brühe (Bouillon oder Salzwasser)
200 ml	Sahne
200 g	Bergkäse (grob gerieben)
	Apfelmus

Rezept von Karin Köhler

## TIPP

Die Äplermagronen sind nicht nur pur sehr zu empfehlen – dazu schmeckt auch eine Brühwurst hervorragend!

# FRENCH TOAST

... oder Armer Ritter

Portionen: 3 Personen • Arbeitszeit: 10 Minuten • Land: USA/Deutschland

Alle Zutaten miteinander verrühren und die Toastscheiben hineinlegen. Am besten mit einer Gabel viele kleine Löcher in die Toastscheiben stechen, damit sie sich schön voll saugen. Die Toastscheiben nach 1–2 Minuten wenden.

In einer Pfanne das Fett erhitzen und die Toasts auf mittlerer Hitze zur gewünschten Bräune von beiden Seiten backen.

## TIPP

Am besten schmecken die French Toasts mit Puderzucker oder Ahornsirup. Auch Obst – z.B. Bananen – oder geschlagene Sahne, Frischkäse und Eiscreme sind perfekte Begleiter.

## ZUTATEN

4	Eier
100 ml	Sahne (ersatzweise Milch oder halb/halb)
40 g	Mehl
45 g	Zucker oder Vanillezucker
1 Prise	Salz
½ TL	Zimt (optional)
6 Scheiben	Toast- oder Briochebrot
	Fett

Rezept von Heidrun Sachse

 Frühstück

 Vorspeise

 Mittagessen

 Dessert

 Nachmittag

 besondere Anlässe

 Abendessen







Frühstück



Vorspeise



Mittagessen



Dessert



Nachmittag



besondere Anlässe



Abendessen



# BLUMENKOHLRISOTTO

*das Risotto ohne Reis*

Portionen: 4 Personen • Arbeitszeit: 35 Minuten • Land: Deutschland

Kartoffeln, Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Blumenkohl in kleine Röschen schneiden. Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig dünsten. Nun die Kartoffelwürfel hinzugeben und bei milder Hitze darin 2 Minuten schmoren.

Anschließend mit Weißwein ablöschen, mit 200 ml Gemüsebrühe auffüllen und ca. 10–12 Minuten einkochen lassen, bis die Kartoffeln bissfest gegart sind.

Danach Blumenkohl, Safran und Pinienkerne dazugeben. Die übrige Brühe auffüllen und in ca. 5–6 Minuten auf die Hälfte der Flüssigkeit einkochen lassen.

Petersilie hacken und dazugeben. Den Parmesan reiben und 60 g davon mit der gewürfelten Butter unter Rühren im Gericht schmelzen. Den übrigen Parmesan darüber streuen, mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

## ZUTATEN

400 g	Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
1	kleine Zwiebel
1	Knoblauchzehe
400 g	Blumenkohl
2 EL	Olivenöl
100 ml	Weißwein
400 ml	Gemüsebrühe
12	Safranfäden
80 g	Pinienkerne
2 Stängel	Petersilie
80 g	Parmesan
40 g	Butter
	Salz und Pfeffer

Rezept von Stefanie Kraus



# BUTTER CHICKEN

*intensiv, aromatisch, indisch!*

Portionen: 4 Personen • Arbeitszeit: 40 Minuten • Land: Indien

Das Hähnchen in mundgerechte Stücke schneiden und mit einem Teelöffel Ingwer-Knoblauchpaste, einem Teelöffel Chilipulver sowie etwas Salz 15–20 Minuten marinieren.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenstücke anbraten, dann aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. In derselben Pfanne die gewürfelten Zwiebeln braten. Die Hälfte der Butter, die geviertelten Tomaten und die Cas-

hews dazugeben. Außerdem den Rest der Ingwer-Knoblauchpaste, das Garam Masala, Chilipulver, etwas Wasser und etwas Zucker in die Pfanne geben und verrühren. Alles miteinander erhitzen, fein pürieren und durch ein Sieb passieren.

Die Hähnchenstücke zurück in die Pfanne geben, mit Sahne, Butter und der passierten Sauce vermischen und 5–7 Minuten kochen. Das Butter Chicken mit Reis servieren.

## ZUTATEN

400 g	Hähnchenbrustfilet
2 TL	Ingwer-Knoblauchpaste
2 TL	Chilipulver
500 g	Tomaten
100 g	Zwiebeln
50 g	Cashew
1 TL	Garam Masala
2 TL	Zucker
5 TL	Butter
3 EL	Sahne
	Salz
	Öl

Rezept von Terini

Frühstück

Vorspeise

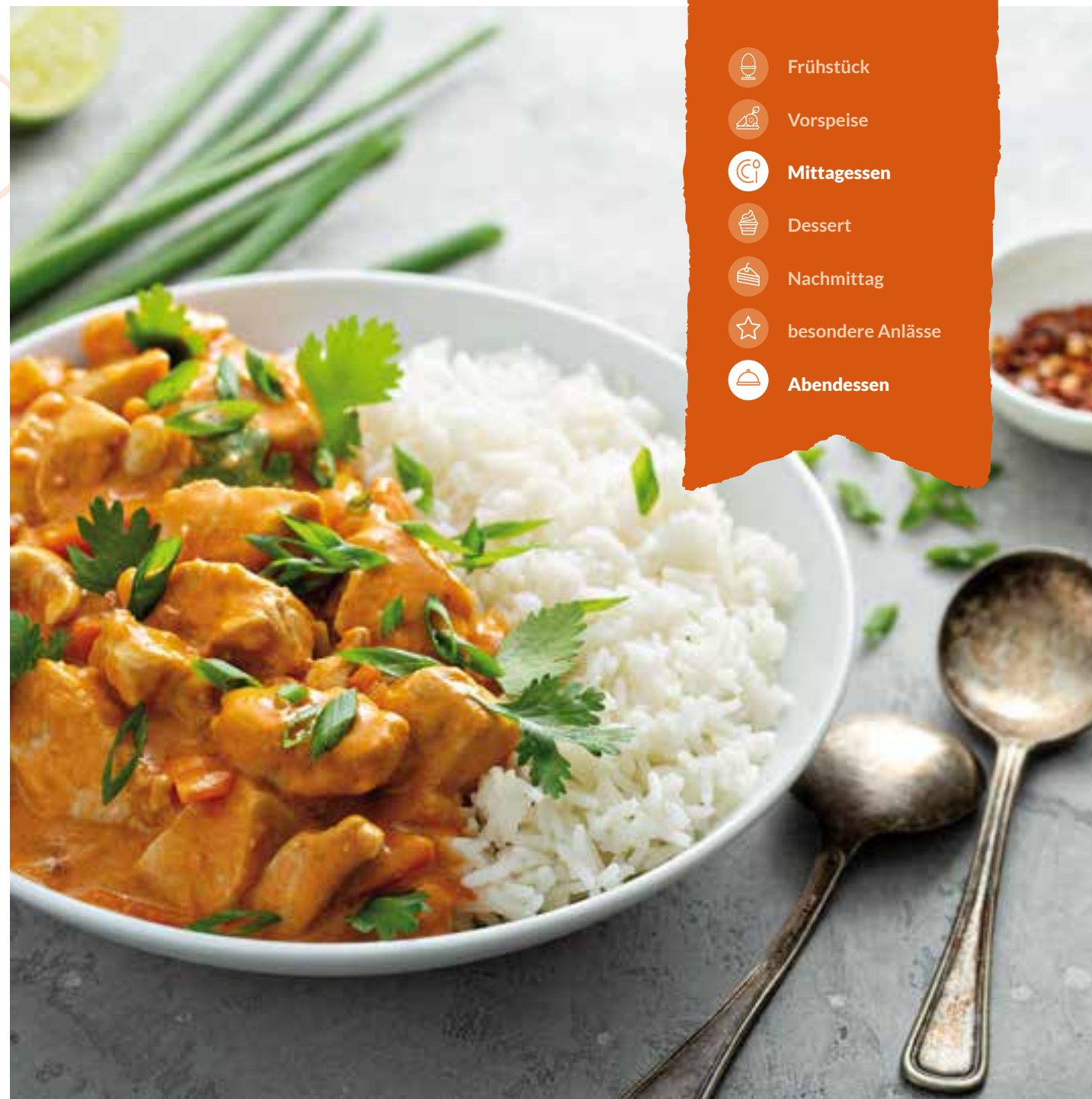
Mittagessen

Dessert

Nachmittag

besondere Anlässe

Abendessen







Frühstück



Vorspeise



Mittagessen



Dessert



Nachmittag



besondere Anlässe



Abendessen



## ZUTATEN

6 Poblano-Paprika  
(alternativ grüne Paprika)

### FÜR DIE FÜLLUNG

500 g Hackfleisch  
(Rind bzw. Rind  
und Schwein gemischt)  
1 Zwiebel  
1 Tasse Tomatenpüree (naturell)  
3 EL Öl  
60 g Rosmarin  
60 g Mandeln  
30 g Pinienkerne  
je 2 Pflirsiche, Birnen, Äpfel  
1 reife Kochbanane  
½ TL Nelkenpulver

### FÜR DIE NOGADA-SAUCE

100 g frische Walnüsse  
100 g cremiger Ziegenkäse oder  
Frischkäse  
1 Glas Portwein  
½ l Milch

### FÜR DIE VERZIERUNG

1 Granatapfel  
Koriander (nach Belieben)

Rezept von Martha Monserrat  
Volkman-Fragoso

# CHILES EN NOGADA

*mexikanische Nationalspeise*

Portionen: 6 Personen • Arbeitszeit: 45 Minuten • Land: Mexiko

Die Paprika rösten und in eine Plastiktüte wickeln (es ist wichtig, dass sie „schwitzen“). Nach einer halben Stunde entkernen, die Haut entfernen und waschen.

### FÜLLUNG

Eine Knoblauchzehe und die fein gehackte Zwiebel anbraten und anschließend das Fleisch hinzufügen. Wenn es gut angebraten ist, das Tomatenpüree, die Rosinen, die geschälten und gehackten Mandeln und die Acitrón hinzufügen.

Nun werden die gut gehackten Früchte werden in dieser Reihenfolge hinzugefügt: zuerst Pflirsich, dann Apfel, Birne und am Schluss die Kochbanane. Mit Nelkenpulver würzen.

Mit Salz und Pfeffer würzen und vom Herd nehmen, sobald die Mischung dicker wird. Anschließend ruhen lassen. Sobald der Eintopf kalt ist, werden die Paprika mit der Masse gefüllt.

### NOGADA-SAUCE

Für die Sauce werden die Walnüsse gemahlen und mit etwas Milch, Ziegenkäse und einem Glas Portwein vermischt.

Die Chilis in der Nogada-Sauce baden, abschließend mit Granatapfelkörnern und etwas Petersilie garnieren und servieren.

## WISSENS- WERTES

Das Gericht erinnert an die Vollendung der Unabhängigkeit Mexikos. Es symbolisiert die Farben der Flagge und wird traditionell im September gegessen.



# FALAFEL

die kleinen Bällchen aus der arabischen Küche

Portionen: 5 Personen • Arbeitszeit: 2 Stunden\* • Land: Syrien

Die getrockneten Kichererbsen mindestens 12 Stunden in Wasser einweichen. Anschließend durch einen Fleischwolf drehen und mit den restlichen Zutaten vermischen.

Die Masse wird teelöffelweise entweder in eine Falafelform gepresst oder zu kleinen Bällchen geformt.

In einer Bratpfanne mit viel Öl werden die Bällchen frittiert, bis sie von beiden Seiten knusprig braun sind. Danach herausnehmen und auf einem Teller mit

Küchenkrepp das restliche Öl abtropfen lassen.

Sesamsauce aus den angegebenen Zutaten bereiten und über die Falafel geben. Dazu passen arabisches Brot oder Wraps und klein geschnittenes Gemüse wie Salat, Gurken und Tomaten.

## ZUTATEN

1 kg	Kichererbsen getrocknet
2	Zwiebeln
7	Knoblauchzehen (je nach Geschmack)
2 EL	Kreuzkümmel
1 EL	Natron
1 EL	Koriander
1 Pck.	Backpulver
1 Bund	glatte Petersilie Salz und Pfeffer

## FÜR DIE SESAM-SAUCE

200 g	Tahina
300 g	Joghurt etwas Wasser Saft von einer Zitrone

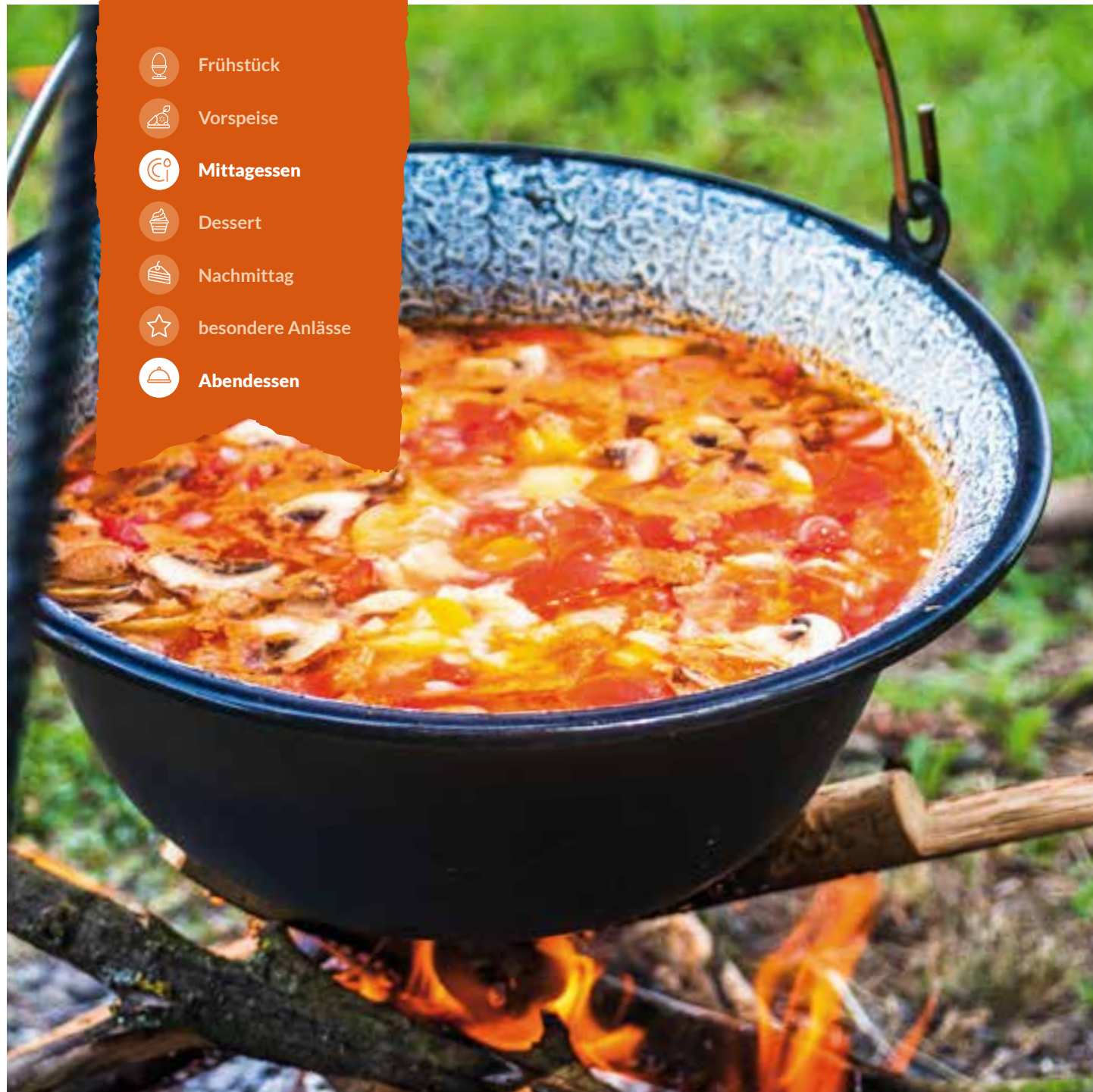
Rezept vom Interkulturellen  
Verein Eisenach e.V.

\*(ohne Einweichzeit)



-  Frühstück
-  Vorspeise
-  Mittagessen
-  Dessert
-  Nachmittag
-  besondere Anlässe
-  Abendessen





- Frühstück
- Vorspeise
- Mittagessen
- Dessert
- Nachmittag
- besondere Anlässe
- Abendessen

# KESSELGULASCH

*pikante Spezialität auf offenem Feuer*

Portionen: 10 Personen • Arbeitszeit: 1 Stunde • Land: Ungarn

Das Fleisch in etwa 2 cm große Würfel und die Zwiebel in grobe Würfel schneiden. Im Kessel über dem Feuer das Butterschmalz erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin glasig dünsten, aber keine Farbe nehmen lassen.

Anschließend das Fleisch und den Kümmel hinzugeben. Das Fleisch und von allen Seiten leicht anbraten und danach mit dem gesamten Paprikapulver bedecken und salzen.

So viel Wasser aufgießen, dass das Fleisch bedeckt ist und eine Stunde leicht über dem Feuer schmoren lassen. Dabei darauf achten, dass das Gulasch nicht zu sehr kocht und am Kesselboden ansetzt.

In der Zwischenzeit das Gemüse schneiden – die Kartoffeln, die Karotten und den Sellerie in große Würfel, die Paprika in grobe Stücke schneiden und die Tomaten in achteln. Nach der Schmorzeit die Karotten, den Sellerie und die Kartoffeln zum Fleisch geben, umrühren und nochmals so viel Wasser zugeben, dass alles gerade bedeckt ist.

Nach einer weiteren halben Stunde die Paprika und Tomaten zugeben. Die gesamte Schmorzeit beträgt etwa 2½ Stunden.

Zum Schluss eventuell noch etwas Flüssigkeit zugeben, mit Salz abschmecken und schließlich mit Weißbrot servieren.

## ZUTATEN

1,2 kg	Rindfleisch (Schulter oder Nuss)
600 g	Zwiebeln
100 g	Butterschmalz
1 TL	Kümmel
4 Zehen	Knoblauch
200 g	Paprikapulver (edelsüß)
2	große Karotten
½	Knollensellerie
2	Paprikaschoten
4	mittelgroße Tomaten
800 g	festkochende Kartoffeln
	Salz

Rezept von Gabriella Szep-Kis



# ERITREISCHES FRÜHSTÜCK

*Ein würziger Start in den Tag.*

Portionen: 3–6 Personen • Arbeitszeit: 2 Stunden • Land: Eritrea

In einem Topf etwas Öl erhitzen und die Zwiebeln darin auf niedriger Stufe etwa 10 Minuten dünsten. Danach Chili hinzugeben und weitere 10 Minuten dünsten.

Anschließend mit einer Tasse Wasser ablöschen, die geschnittenen Tomaten und Paprika sowie die Butter hinzugeben und mit Pfeffer würzen. Nun 2 Stunden leicht köcheln lassen.

Nach Ende der Kochzeit kann das eritreische Frühstück zusammen mit Brötchen genossen werden.

## ZUTATEN

3	Zwiebeln
4	Tomaten
2 EL	Chili
1 EL	Pfeffer
2	Knoblauchzehen
1	kleine grüne Paprika
3 EL	Butter
12	Brötchen

Rezept von Fiory



-  Frühstück
-  Vorspeise
-  Mittagessen
-  Dessert
-  Nachmittag
-  besondere Anlässe
-  Abendessen



Frühstück



Vorspeise



Mittagessen



Dessert



Nachmittag



besondere Anlässe



Abendessen



# KÄSEKUCHEN

*der Klassiker vom Blech*

Portionen: 24 Stück • Arbeitszeit: 40 Minuten • Land: Deutschland

## ZUTATEN

### FÜR DEN TEIG

300 g	Mehl
2 gestr. TL	Backpulver
140 g	weiche Butter oder Margarine
140 g	Zucker
1 Pck.	Vanillezucker
2	Eier

### FÜR DIE FÜLLUNG

200 g	Zucker
2	Eier
4	Eigelb
750 ml	Milch
2 Pck.	Puddingpulver (Vanillegeschmack)
1 kg	Speisequark (Magerquark)
300 ml	Sonnenblumenöl

### FÜR DIE EIWEISSMASSE

4	Eiweiß
100 g	Zucker

Rezept von Nicole Päsler

## TEIG

Das Mehl und das Backpulver mischen, die übrigen Zutaten hinzufügen und mit einem Mixer zu einem glatten Teig verrühren.

Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche kurz verkneten. Anschließend auf einem eingefetteten Backblech ausrollen und bei 180 °C etwa 15 Minuten backen. Danach etwas abkühlen lassen.

## FÜLLUNG

Zucker, Eier und Eigelb in einer großen Schüssel 2 Minuten schaumig schlagen. Dann die Milch langsam unterrühren

und Puddingpulver, Quark sowie Öl hinzufügen. Die Masse auf den Boden gießen und 30 Minuten backen.

## EIWEISSMASSE

Eiweiß sehr steif schlagen, nach und nach den Zucker hinzugeben und den Eischnee in kleinen Portionen auf die Füllung geben und verstreichen. Nun nochmals 12 Minuten backen.

## WISSENS- WERTES

Wenn der Kuchen abkühlt, bilden sich kleine goldene Tröpfchen – deswegen wird er auch Tröpfchenkuchen genannt.





# SYRISCHES FRÜHSTÜCK

gefüllte Teigtaschen

Portionen: 10 Personen • Arbeitszeit: 3 Stunden • Land: Syrien

Aus 400 g Mehl, dem Wasser und der Milch sowie Zucker, Joghurt, Hefe und Backpulver einen Teig herstellen. Anschließend abdecken und 10 Minuten ruhen lassen.

Nun das Öl, weitere 400 g Mehl sowie Salz hinzugeben und gut durchkneten. Der Teig darf nicht mehr kleben und sollte geschmeidig sein. Jetzt weitere 30 Minuten ruhen lassen. Aus diesem Teig werden anschließend 18 Kugeln geformt und flach ausgerollt.

Für die Füllung den Mozzarella und Hartkäse reiben und mit der flüssigen Butter und den Eiern mischen. Diese

Füllung wird nun auf die Teiglinge gegeben. Danach wird der Teig von außen nach innen gefaltet – dabei soll die Füllung aber nicht zugedeckt werden (in Form eines Auges). Die Enden werden seitlich verschlossen.

Am Ende das Ei, einen Esslöffel Milch und Vanille mischen, den Teig damit bestreichen und den Sesam gemischt darauf streuen.

Die Teiglinge auf einem Backpapier jeweils mit einem Abstand von mindestens 2 cm im Ofen 10–15 Minuten backen (Ober-/Unterhitze, 250°C, mittlere Schiene).

## TIPP

Die Füllung kann nach Geschmack variieren – so können z.B. auch Fleisch und Zwiebeln verwendet werden.

## ZUTATEN

800 g	Mehl
150 ml	Milch
50 ml	Öl
150 ml	Wasser
4 EL	Zucker
2 EL	Joghurt
2 EL	Hefe
2 EL	Salz
1 EL	Backpulver
1	Ei
2 EL	Sesam (schwarz und weiß) etwas Vanille

## FÜR DIE FÜLLUNG

250 g	Mozzarella
250 g	Hartkäse
1 EL	flüssige Butter
2	Eier

Rezept von Asmahan



Frühstück

Vorspeise

Mittagessen

Dessert

Nachmittag

besondere Anlässe

Abendessen





-  Frühstück
-  Vorspeise
-  Mittagessen
-  Dessert
-  Nachmittag
-  besondere Anlässe
-  Abendessen

# GEFÜLLTE WEINBLÄTTER

*syrische Art*

Portionen: 5–8 Personen • Arbeitszeit: 3 Stunden • Land: Syrien

Zunächst werden die Stiele der frischen Weinblätter abgeschnitten und die Blätter 2–3 Minuten in kochendes Wasser gegeben. Danach gut abtropfen lassen.

Den Reis waschen, für etwa 20 Minuten im Wasser einweichen und anschließend in ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Nun die Tomaten und die Petersilie waschen und fein hacken.

## FÜLLUNG

Reis, Tomaten, Petersilie, Butter, Salz und Pfeffer gut vermengen und durchkneten. Mit Salz, Pfeffer und evtl. Kümmel würzen. Je nach Geschmack kann auch eine Knoblauchzehe hinzugegeben werden.

## WICKELANLEITUNG

Die Weinblätter mit der Seite nach unten legen, sodass die Blattadern nach oben zeigen. Auf der Höhe des entfernten Stiels einen schmalen Streifen mit der Füllung formen. Anschließend einmal rechts und links zusammenlegen und dann fest zusammen rollen.

Die gewickelten und gefüllten Weinblätter in einen Topf geben und mit einem hitzebeständigen Teller beschweren. Dieser verhindert, dass die Röllchen beim Kochen durcheinanderwirbeln und sich wieder aufrollen. Ausreichend Wasser über die Röllchen gießen – diese sollten bedeckt sein – und den Inhalt zum Kochen bringen. Die gefüllten Weinblätter zugedeckt etwa eine Stunde auf kleinster Flamme köcheln lassen.

Anschließend die Brühe in kleine Schälchen füllen, die Weinblätter auf einen Teller anrichten und mit Zitrone servieren. Dazu schmeckt ein einfacher Joghurt-Gurken Salat mit Minze.

## TIPP

Das Gericht lässt sich am besten in Gemeinschaft zubereiten – so geht das Wickeln schneller und das Kochen macht mehr Spaß!

## ZUTATEN

ca. 350 Weinblätter

### FÜR DIE FÜLLUNG

500 g Reis  
5 Tomaten  
1 Bund Petersilie  
100 g Butter  
je 1 EL Salz & Pfeffer  
4–6 Knoblauchzehen

Rezept von Jamal



# WABENBRÖTCHEN

süß oder herzhaft gefüllt

Portionen: 6 Personen • Arbeitszeit: 2 Stunden\* • Land: Syrien

Die Hefe in der warmen Milch mit Zucker auflösen und 10 Minuten abgedeckt ruhen lassen.

Das Mehl in eine große Schüssel geben mit der Hefemilch und dem Öl vermischen. Den Teig danach abdecken und eine Stunde gehen lassen.

Anschließend wird der Teig zu kleinen Kugeln geformt und je nach Geschmack mit Schafskäse, Schokolade oder Datteln gefüllt. Die Teigkugeln werden nun

nebeneinander in eine Form oder auf ein Backblech gelegt, so dass die Form einer Wabe entsteht.

Den Teig mit Sesam oder Schwarzkümmel bestreuen und bei 180° C im Ofen backen, bis die Brötchen goldbraun sind.

## ZUTATEN

300 ml	warme Milch
2 EL	Zucker
1 EL	Hefe
4 Tassen	Mehl
½ Tasse	Sonnenblumenöl
	Sesam oder Schwarzkümmel
	Schafskäse, Schokolade, Datteln o.ä. zum Füllen

Rezept von Wafaa Heli

\* (ohne Wartezeit)

 Frühstück

 Vorspeise

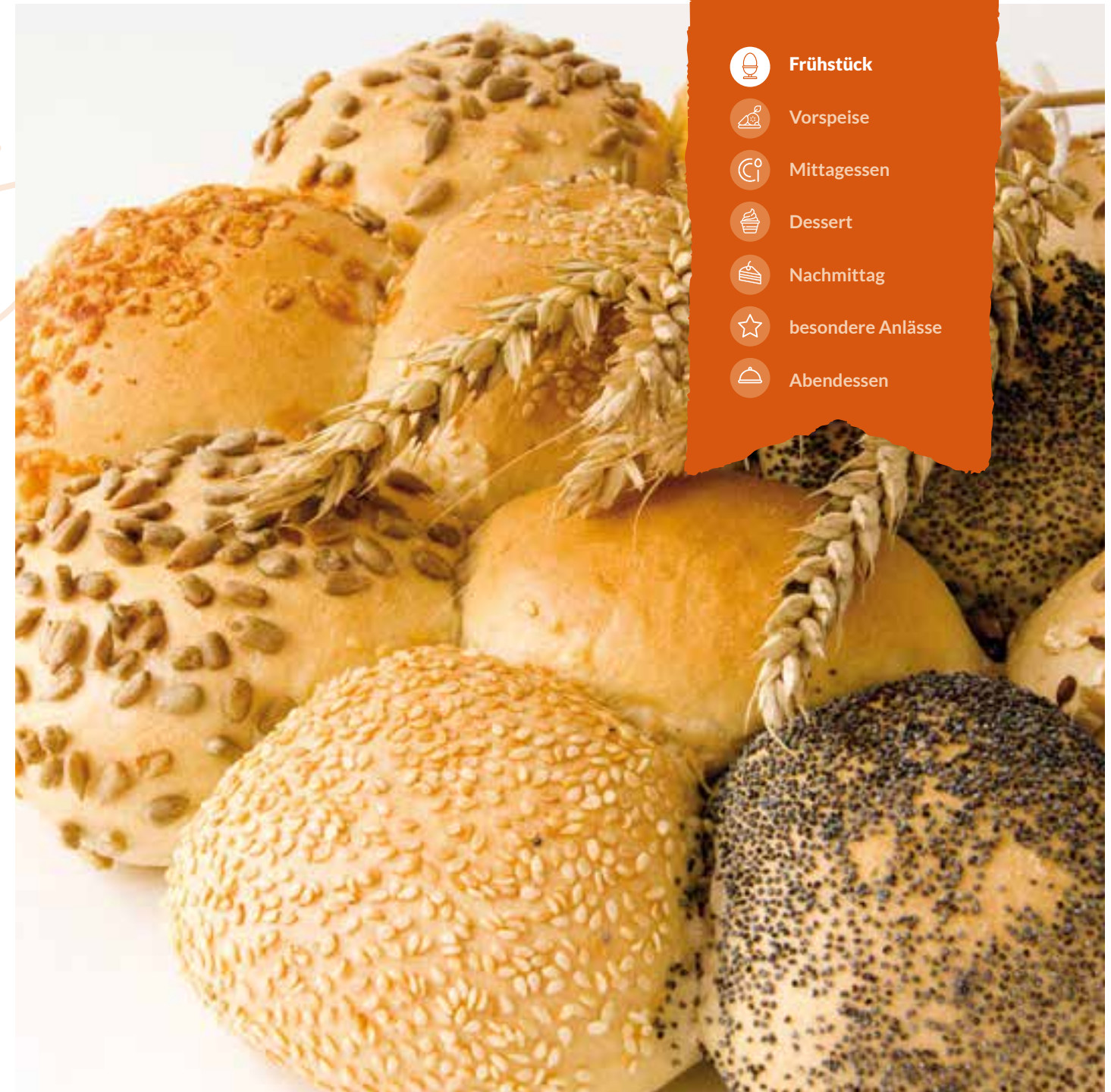
 Mittagessen

 Dessert

 Nachmittag

 besondere Anlässe

 Abendessen







Frühstück



Vorspeise



Mittagessen



Dessert



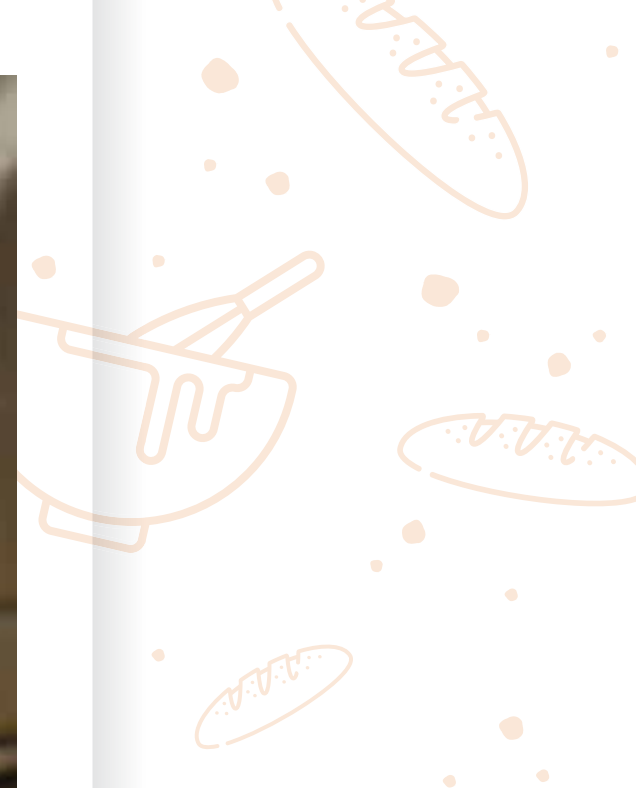
Nachmittag



besondere Anlässe



Abendessen



# BROT

*...selbstgemacht schmeckt am besten!*

Portionen: 4 Personen • Arbeitszeit: 2 Stunden • Land: Deutschland

Das Mehl mit der Trockenhefe in einer großen Schüssel vermischen. Danach Salz und Öl hinzugeben und langsam das Wasser unterrühren.

Anschließend eine Kastenform fetten und mit Mehl austreuen. Den Teig in die Form geben und die Oberseite mit Wasser bestreichen.

Alles gut durchkneten bis ein glatter Teig entsteht. Nun wird der Teig abgedeckt und muss mindestens 20 Minuten gehen. Danach sollte er sich um das Doppelte vergrößert haben

Bei 220 °C (Ober-/Unterhitze) wird das Brot nun ca. 40–50 Minuten gebacken.

## TIPP

Am besten schmeckt das Brot, wenn Dinkelmehl verwendet wird!

Dazu passen die Brotaufstriche auf den nächsten Seiten.

## ZUTATEN

500 g	Mehl
350 ml	warmes Wasser
1 Pck.	Trockenhefe
1 TL	Salz
2 EL	Olivenöl

Rezept von Nicole Päsler



# BÄRLAUCHBUTTER

*Ein Muss auf jeder Grillparty!*

Portionen: 4-6 Personen • Arbeitszeit: 30 Minuten • Land: Deutschland

Die Walnusskerne zermahlen und die Bärlauchblätter in Streifen schneiden. Beides in eine Schüssel geben und pürieren.

Anschließend Senf und Olivenöl sowie die Butter und die Gewürze zugeben und nochmals pürieren.

Die Bärlauchbutter abschmecken, in Schälchen füllen und bis zum Servieren kühl stellen.

## TIPP

Schmeckt super zu geröstetem Brot und Gegrilltem!

## ZUTATEN

30 g	Walnusskerne
1 Bund	Bärlauch
1 EL	Senf (mittelscharf oder körnig)
4 EL	Olivenöl
125 g	Butter (zimmerwarm) Meersalz Chiliflocken

Rezept von Simone Fehr

 Frühstück

 Vorspeise

 Mittagessen

 Dessert

 Nachmittag

 besondere Anlässe

 Abendessen

## MIT DEM THERMOMIX

Walnusskerne 5 Sek./Stufe 6 mahlen • grob geschnittenen Bärlauch hinzugeben und 5 Sek./Stufe 7 pürieren • Senf und Olivenöl ca. 5 Sek./Stufe 4 unterrühren • Butter und Gewürze zugeben und ca. 5 Sek./Stufe 5 unterrühren • abschmecken und in Schälchen füllen • bis zum Servieren kühl stellen



Frühstück



Vorspeise



Mittagessen



Dessert



Nachmittag



besondere Anlässe



Abendessen



#### MIT DEM THERMOMIX

Zwiebeln zerkleinern 4 Sek./ Stufe 5 · Lachs in groben Stücken dazugeben und zerkleinern 5 Sek./Stufe 4 · Frischkäse und Crème fraîche untermischen 4 Sek./Stufe 4 · abschmecken und in Schälchen füllen · mit Lachs und Dill garnieren

#### ZUTATEN

1	rote Zwiebel (ca. 70 g)
200 g	geräucherter Lachs
200 g	Frischkäse
30 g	Crème fraîche
	Salz & Pfeffer
	etwas Dill

Rezept von Simone Fehr

# LACHSAUFSTRICH

*...sommerlich leicht*

Portionen: 4-6 Personen • Arbeitszeit: 30 Minuten • Land: Deutschland

Die Zwiebel fein hacken. Den geräucherter Lachs fein würfeln oder alternativ pürieren.

Anschließend den Frischkäse und die Crème fraîche verrühren. Zwiebel und Lachs hinzufügen und vermischen.

Den Aufstrich nun noch mit Salz und Pfeffer abschmecken, in Schälchen füllen und mit Lachs und Dill garnieren.

#### TIPP

Auch als Dip bei einer Grillparty sehr zu empfehlen!



# PIZZABUTTER

ein herzhafter Brotaufstrich

Portionen: 4-6 Personen • Arbeitszeit: 30 Minuten • Land: Deutschland

Zwiebel und Knoblauchzehe klein hacken und pürieren. Danach mit etwa 40 g Butter leicht anschwitzen.

Die Möhren Schälen und sehr fein reiben – alternativ ebenfalls pürieren. Die geriebenen Möhren, Tomatenmark, Pizzagewürz sowie Salz und Pfeffer mit in den Topf geben und vermischen, bis eine homogene Masse entsteht.

Nun den Topf vom Herd nehmen, die restliche Butter hinzugeben und unter Rühren schmelzen lassen.

Abschließend einen Spritzer Zitronensaft und die Sahne unterrühren. In eine Schüssel umfüllen und im Kühlschrank fest werden lassen.

## TIPP

Nicht nur ein leckerer Brotaufstrich – auch perfekt zum Würzen beim Kochen oder als Dip!

## ZUTATEN

1	mittelgroße Zwiebel
1	Knoblauchzehe
190 g	Butter (weich)
250 g	Möhren
150 g	Tomatenmark
1 TL	Salz
1 TL	Pizzagewürz
40 g	Sahne
1 Spritzer	Zitronensaft
	Pfeffer (nach Geschmack)

Rezept von Simone Fehr

 Frühstück

 Vorspeise

 Mittagessen

 Dessert

 Nachmittag

 besondere Anlässe

 Abendessen

## MIT DEM THERMOMIX

Zwiebel und Knoblauchzehe zerkleinern 8 Sek./Stufe 3 · 40 g Butter zugeben und erhitzen bei 80° C · Möhren in grobe Stücke schneiden und zerkleinern 10 Sek./Stufe 4 · Tomatenmark, Pizzagewürz, Salz und Pfeffer vermischen und 4 Minuten bei 80° C dünsten · Sahne, Zitronensaft und 150 g Butter vermischen 40 Sek./Stufe 4 bzw. 5 · abschmecken und in Schälchen füllen · bis zum Servieren kühl stellen





Frühstück



Vorspeise



Mittagessen



Dessert



Nachmittag



besondere Anlässe



Abendessen



# ROTE-BEETE-PESTO

*ein leckerer Rohkost-Brottaufstrich*

Portionen: 1-6 Personen • Arbeitszeit: 30 Minuten\* • Land: Deutschland

## FERMENT

Aus 15 g Salz und einem halben Liter Wasser wird zunächst eine 3-prozentige Salzlake aus 15 g Salz hergestellt.

Anschließend wird die Zwiebel geschält, der Ingwer sowie die Rote Beete gut sauber gebürstet und alles in kleine Stücke geschnitten.

In ein verschließbares Glas wird nun zuerst – falls je nach Geschmack – frisch gehackter Knoblauch und Chili gefüllt. Darüber wird das Gemüse geschichtet und mit einem Fermentationsgewicht (z.B. kleines Glas) beschwert. Abschließend wird die Salzlake darüber gegossen. Bis zum Rand sollten 2-3 cm Platz bleiben, damit nichts überläuft.

Das Glas nur leicht verschließen und in den ersten 5-7 Tagen bei Raumtemperatur lagern – so beginnt die Fermentation (Milchgärung) und Gas kann aus dem Glas entweichen.

Nach dieser Zeit wird das Glas fest verschlossen und 2-3 Wochen kühl und dunkel aufbewahrt (z.B. im Kühlschrank).

## PESTO

Um nun ein Pesto herzustellen, wird das Ferment abgegossen. Die Lake wird aufgefangen und anschließend mit den gemahlene Sonnenblumenkernen püriert. Dabei immer wieder abschmecken und so Schritt für Schritt unter Zugabe weiterer Gewürze und Kerne zu einem Pesto verarbeiten.

## ZUTATEN

- 1-2 frische Knollen Rote Beete
- 1 große Zwiebel
- 1 Stück Ingwer
- 100-300 g Sonnenblumenkerne (auch andere Kerne möglich)
- Salz & Pfeffer
- weitere Gewürze nach Geschmack (z.B. Knoblauch, Chili, Kurkuma)

Rezept von Sonja

\*(Fermentationszeit: 2-3 Wochen)



# SHEIKH AL MAHSHI

*Das Gericht der Könige*

Portionen: 8–10 Personen • Arbeitszeit: 2 Stunden • Land: Syrien

Die Auberginen der Länge nach einschneiden und im heißen Öl für ca. 3-4 Minuten zart braun frittieren. Auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Die Zwiebel schälen, fein würfeln und goldbraun rösten, danach die Pinienkerne hinzugeben und mischen. Anschließend das Hackfleisch zugeben, würzen und anbraten, bis das Fleisch braun ist.

Nun die Auberginen aushöhlen, die Hackfleischmischung hinein geben und die gefüllten Auberginen in eine ofenfeste Form geben. Aus Wasser, den passierten Tomaten sowie Salz und Pfeffer eine Sauce mischen und über die Auberginen gießen.

Bei mittlere Hitze werden diese nun auf mittlere Schiene für ca. 20–30 Minuten gebacken. Dazu wird Reis serviert.

## TIPP

Statt der

Tomatensauce kann auch eine Joghurt-Minze-Sauce verwendet werden. Dazu einfach Joghurt mit Minze und gepresstem Knoblauch vermengen.

## ZUTATEN

8	kleine Auberginen
250 g	Hackfleisch (Rind)
1	Zwiebel
2–3 EL	passierte Tomaten
3 Tassen	Wasser
1 TL	Zimt
	Salz & Pfeffer (nach Geschmack)
	Pinienkerne (eine Hand voll)

Rezept von Jamal



-  Frühstück
-  Vorspeise
-  Mittagessen
-  Dessert
-  Nachmittag
-  besondere Anlässe
-  Abendessen





- Frühstück
- Vorspeise
- Mittagessen
- Dessert
- Nachmittag**
- besondere Anlässe
- Abendessen

# BLÄTTERTEIG-TASCHEN

mit fruchtiger Apfel-Beeren-Füllung

Portionen: 6 Personen • Arbeitszeit: 30 Minuten • Land: Deutschland

Die Äpfel schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die gefrorenen Beeren, das Mehl und den Zucker hinzugeben und vermischen.

Anschließend wird der Blätterteig ausgerollt – wer möchte, kann diesen natürlich auch selbst zubereiten. Auf das rechteckige Teigstück wird nun die Mischung

verteilt. Die Ränder werden zusammengeklappt, sodass der Blätterteig die Füllung umschließt.

Den Teig oben in gleichmäßigen Abständen leicht einschneiden und bei 200 °C für 30–40 Minuten im Ofen backen.

## TIPP

Die fertig gebackenen Blätterteigtaschen mit Puderzucker bestreuen – sieht schöner aus und schmeckt noch besser!

## ZUTATEN

300 g	Blätterteig (ungesäuert)
2	kleine Äpfel
4 EL	gefrorene rote Beeren
1½ EL	Mehl
6–8 EL	Zucker

Rezept von Anna Zech



# KIRSCHAUFLAUF

süße Verführung zum Mittag

Portionen: 4 Personen • Arbeitszeit: 1 Stunde • Land: Deutschland

Das Toastbrot in Würfel schneiden, die Milch aufkochen und die Toastbrot-Würfel mit der kochenden Milch übergießen. Anschließend abkühlen lassen.

Danach 60 g Butter, 60 g Zucker, zwei Eigelb, zwei Prisen Zimt und ½ TL abgeriebener Zitronenschale mit dem Rührmixer schaumig rühren. Nun wird die abgekühlte, aufgeweichte Brotmasse hinzugefügt.

Das Eiweiß der beiden Eier mit einer Prise Salz steif schlagen und vorsichtig unter die Brotmasse heben.

Nun die frischen Kirschen waschen und nach Belieben entkernen bzw. die Kirschen aus dem Glas in ein Sieb geben, den Saft abgießen und aufheben.

Im nächsten Schritt wird eine hitzebeständige Auflaufform mit Butter eingefettet und mit Semmelbröseln bestreut. Anschließend abwechselnd eine Schicht Brotmasse und eine Schicht Kirschen einfüllen, die oberste Schicht ist Brotmasse. Alternativ kann die Brotmasse auch mit den Kirschen vermischt werden.

40 g Zucker mit etwas Zimt verrühren und den Zimtzucker über den Auflauf streuen. Ebenso 40 g Butter als Butterflöckchen darauf verteilen.

Den Backofen auf 180° C vorheizen, den Kirschaufwurf ca. 45 Minuten backen und anschließend heiß genießen.

## ZUTATEN

500 g	Toastbrot
500 ml	Milch
100 g	Butter
100 g	Zucker
2	Eier
500 g	Kirschen (frisch oder aus dem Glas)
	abgeriebene Schale einer Zitrone
	Salz
	Zimt

Rezept von Ulrike Quentel



Frühstück



Vorspeise



Mittagessen



Dessert



Nachmittag



besondere Anlässe



Abendessen

## TIPP

Die Kirschpfanne schmeckt besonders gut mit Vanillesauce und Kirschsaf!





Frühstück



Vorspeise



Mittagessen



Dessert



Nachmittag



besondere Anlässe



Abendessen



# PERNIL ASADO

*Schweinekeule auf Lateinamerikanische Art*

Portionen: 4 Personen • Arbeitszeit: 3 Stunden • Land: Kuba

Zuerst eine Marinade aus dem getrockneten Oregano, Bitterorangen-Saft, 3 gehackten Knoblauchzehen und Olivenöl vorbereiten.

Anschließend die Schweinekeule mit den übrigen Knoblauchzehen spicken, mit der Marinade einreiben und großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Keule über Nacht im Kühlschrank marinieren.

hinzugegeben, dass der Bräter etwa 2,5 cm gefüllt ist. Die Keule abgedeckt 2 Stunden braten, anschließend den Deckel abnehmen und weitere 30 Minuten braten.

Nach er Garzeit wird die Schweinekeule mit den Orangen-Spalten und dem frischen Oregano garniert. Dazu passen Reis und schwarze Bohnen.

Am nächsten Tag den Ofen auf 180 °C vorheizen und die Keule in einen tiefen Bräter geben. Nun wird so viel Wasser

## ZUTATEN

- 1 Schweinekeule / Eisbein
- 2 EL getrockneter Oregano
- 175 ml Bitterorangen-Saft
- 13 Zehen Knoblauch
- 50 ml Olivenöl
- grobes Salz
- schwarzer gemahlener Pfeffer
- Schweineschmalz zum Anbraten
- Orangen-Spalten
- frischer Oregano

Rezept von Petra Werner



# GEFÜLLTE ZUCCHINI

mit Eier-Zitronen-Sauce

Portionen: 4 Personen • Arbeitszeit: 30 Minuten\* • Land: Griechenland

## FÜLLUNG

Für die Füllung werden die Pinienkerne in einer Pfanne leicht geröstet.

Den Stiel der Zucchini entfernen und diese anschließend aushöhlen. Zwiebel, Knoblauch und die Hälfte der ausgehöhlten Zucchini fein schneiden und in einer weiteren Pfanne mit 3–4 EL Olivenöl ca. 8 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Nun das Hackfleisch hinzugeben und weitere 3–4 Minuten braten. Den Reis zugeben und leicht andünsten. Danach mit 250 ml Wasser ablöschen und bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten kochen lassen.

Die Füllung vom Herd nehmen und die fein gehackten Kräuter, die gerösteten Pinienkerne sowie Salz, Pfeffer, Zitronensaft und etwas geriebene Zitronenschale hinzugeben und vermischen.

Anschließend werden die Zucchini gefüllt und in einen Bräter gegeben. 300 ml Wasser, 3–4 EL Olivenöl sowie Salz

und Pfeffer hinzugeben und bei geschlossenem Deckel 35–40 Minuten kochen lassen. Eventuell während des Kochens noch etwas Wasser zugeben.

## SAUCE

Die Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze schmelzen lassen und anschließend das Mehl unter Rühren hinzugeben – dabei soll eine leichte Bräune entstehen.

Langsam und unter ständigem Rühren wird die Sauce von den zuvor gekochten Zucchini sowie etwas Wasser dazugegeben, bis die Sauce die gewünschte Konsistenz hat.

Zuletzt mit Zitronensaft, Muskatnuss sowie Salz und Pfeffer abschmecken, zwei Eigelb dazugeben und umrühren.

Dazu passen eine Scheibe griechischer Fetakäse und Weißbrot.

\* (zzgl. Kochzeit: 40 Minuten)

## ZUTATEN

8	Zucchini
je 1	Zwiebel & Knoblauchzehe
5–6 EL	Olivenöl
150 g	Langkornreis
500 ml	Wasser
400 g	Hackfleisch (Rind)
je ¼ Bund	Dill, Petersilie, griechische Minze
1–2 EL	Zitronensaft (frisch gepresst)
20 g	Pinienkerne
	Salz & Pfeffer
	geriebene Zitronenschale

## FÜR DIE SAUCE

80 g	Butter
80 g	Mehl
2	Zitronen (Saft davon)
1 Prise	Muskatnuss
2	Eigelb
	Salz & Pfeffer

Rezept von Maria Kaffee



- Frühstück
- Vorspeise
- Mittagessen
- Dessert
- Nachmittag
- besondere Anlässe
- Abendessen





Frühstück



Vorspeise



Mittagessen



Dessert



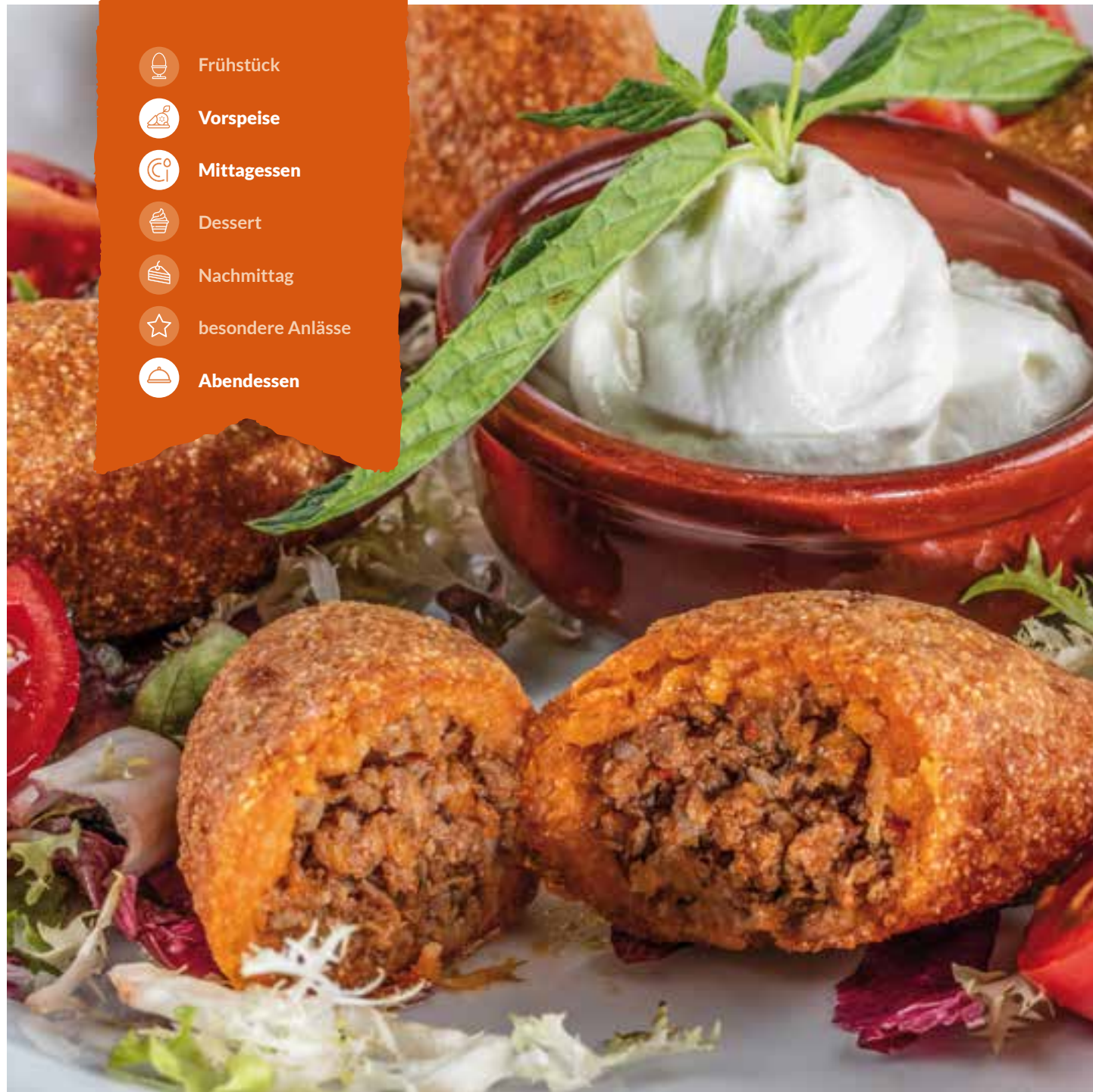
Nachmittag



besondere Anlässe



Abendessen



# KIBBEH MAGLIA

*orientalische Hackbällchen*

Portionen: 4-6 Personen • Arbeitszeit: 4 Stunden • Land: Syrien

## FÜLLUNG

Für die Füllung wird das Hackfleisch mit den klein geschnittenen Zwiebeln angebraten. Pinienkerne, Granatapfel, Pfeffer und Zimt hinzugeben und mit Salz abschmecken. Anschließend 5-10 Minuten braten und danach abkühlen lassen.

Aus diesem Teig werden walnussgroße Bällchen geformt, die mit dem Finger vorsichtig ausgehöhlt werden. Je dünner die Teigschicht ist, desto besser. Dabei aufpassen, dass der Teig nicht reißt.

In die Öffnung wird nun etwas von der Füllung gegeben und anschließend der Teig gut verschlossen. Jetzt werden die Kibbeh in die traditionelle ovale Form gebracht.

Die fertigen Kibbeh in reichlich Öl fritieren, bis diese eine schöne braune Farbe angenommen haben.

## TEIG

Das Rindfleisch zerkleinern bzw. pürieren und zu einer butterweichen Paste verarbeiten. Währenddessen den Bulgur mit Salz, Kümmel, Zimt und Paprikapulver in einer großen Schüssel vermischen und mit ca. zwei Tassen Wasser für 20 Minuten einziehen lassen. Wenn der Bulgur trocken ist, immer wieder etwas Wasser zugeben.

Nun den Bulgur zu einem leichten Teig kneten. Sobald sich dieser gut kneten lässt, wird das pürierte Rindfleisch langsam dazu gegeben. Den Teig gut kneten, bis er fest wird.

## ZUTATEN

500 g	Rindfleisch
500 g	Bulgur
2 EL	Kreuzkümmel
1 EL	Salz (nach Geschmack)
1 EL	Zimt
½ EL	Paprikapulver

## FÜR DIE FÜLLUNG

600 g	Hackfleisch vom Rind
2	Zwiebeln
1 Prise	Zimt
100 g	Pinienkerne oder Walnüsse
2 EL	Granatapfel
	Salz & Pfeffer (nach Geschmack)
	Gewürzkibbeh

Rezept von Weaam Hatem

## TIPP

Am besten schmeckt dieser Klassiker der arabischen Küche mit einem leckeren Joghurt-Dip.



# MOHNKUCHEN

...wie von Oma

Portionen: 12 Portionen • Arbeitszeit: 1 Stunde • Land: Deutschland

## TEIG

Alle Zutaten für den Teig zu einem Mürbeteig kneten und eine Stunde kalt stellen. Den Teig danach in eine Springform (28 cm) geben und einen Rand von etwa 3 cm andrücken.

## MOHNMASSE

Für die Mohnmasse den Pudding kochen (ohne Zucker) und anschließend die Mohnback-Zubereitung sowie Schmand unterrühren. Die Masse wird nun auf den Teig gegeben und bei 175°C Umluft ca. 20 Minuten gebacken.

## DECKE

Eigelb und Zucker schaumig rühren und Schmand sowie Eischnee unterheben. Nach der Backzeit von 20 Minuten auf den Kuchen verteilen und anschließend weitere 20 Minuten backen.

## ZUTATEN

### FÜR DEN TEIG

300 g	Mehl
200 g	Butter
100 g	Zucker
1	Ei
Prise	Salz

### FÜR DIE MOHNMASSE

2 Pck.	Mohnback
1 Pck.	Vanillepudding
½ l	Milch
1 Becher	Schmand

### FÜR DIE DECKE

1 Becher	Schmand
100 g	Zucker
3-4	Eier (getrennt)

Rezept von Katrin Swiderski

 Frühstück

 Vorspeise

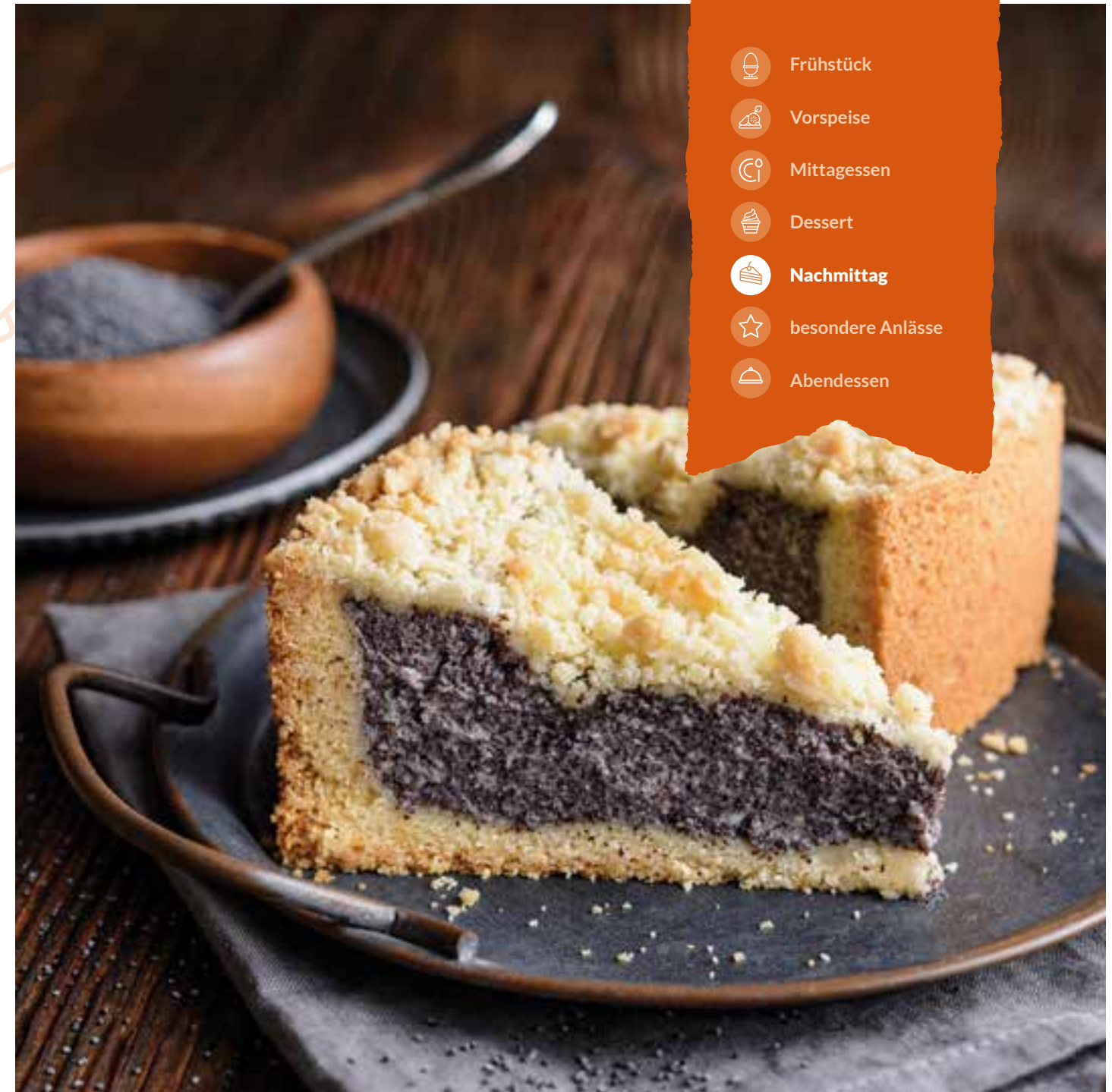
 Mittagessen

 Dessert

 Nachmittag

 besondere Anlässe

 Abendessen





Frühstück



Vorspeise



Mittagessen



Dessert



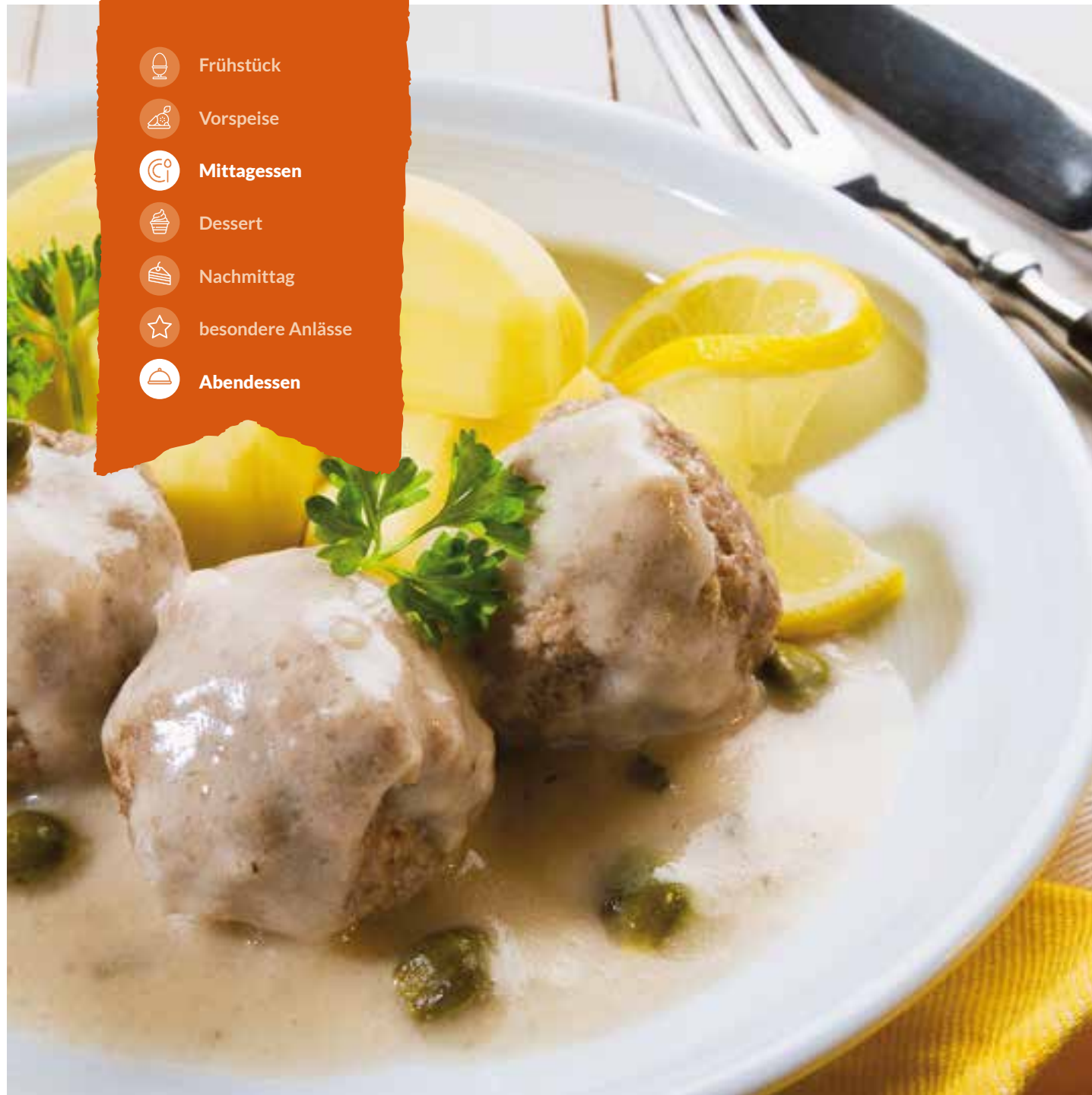
Nachmittag



besondere Anlässe



Abendessen



# KÖNIGSBERGER KLOPSE

*nach Berliner Art*

Portionen: 4 Personen • Arbeitszeit: 1 Stunde • Land: Deutschland

## KLOPSE

Das Hackfleisch mit den Eiern vermischen. Tomatenmark und Senf hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Klopsteig schließlich mit den Semmelbröseln binden und acht Klopse formen.

Nach der Garzeit die Klopse entnehmen. In einem Topf Butter zerlassen und mit Mehl abbinden. Den Sud der Klopse aufgießen und zu einer Sauce verrühren.

## SAUCE

Die Zutaten für die Sauce in einen Topf geben und aufkochen lassen. Nun werden die geformten Klopse hineingegeben und etwa 25 Minuten gekocht.

## TIPP

Mit Kapern in der Sauce schmecken die Klopse einfach hervorragend!

## ZUTATEN

### FÜR DIE KLOPSE

800 g	gemischtes Hackfleisch
2	Eier
1 TL	Tomatenmark
1 TL	Senf
	Semmelbrösel
	Salz und Pfeffer

### FÜR DIE SAUCE

1 l	Wasser
2	Zitronenscheiben
2 EL	Thymian
2 EL	Maggi
2 EL	Zucker
	Salz und Pfeffer
	Paprikapulver (edelsüß)

Rezept von Carmen Kilsch



# ERDBEER-TIRAMISU

*Der italienische Klassiker als fruchtige Variante*

Portionen: 8 Personen • Arbeitszeit: 1 Stunde • Land: Deutschland

Die Erdbeeren waschen, Stiele entfernen, in kleine Stücke schneiden und in ein hohes Gefäß geben. Die Limette auspressen und den Saft zu den Erdbeeren geben. Nun den Puderzucker hinzufügen und mit einem Pürierstab fein pürieren.

In einer Schüssel Mascarpone mit Joghurt und Vanillezucker verrühren – die Masse sollte nicht zu flüssig werden. Nun nach und nach die Erdbeersauce hinzugeben. Dabei etwa  $\frac{1}{3}$  der Sauce übrig lassen.

Anschließend werden die Löffelbiskuits in eine Auflaufform gelegt und mit etwas Orangensaft beträufelt. Darauf wird die Erbeercreme verteilt. Nun wieder mit einer Schicht Biskuits und Creme bedecken – je nach Größe der Auflaufform können zwei bis drei Schichten gelegt werden.

Das Tiramisu gut abdecken und für mindestens eine Stunde in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren wird die übrige Erdbeersauce über dem Tiramisu verteilt.

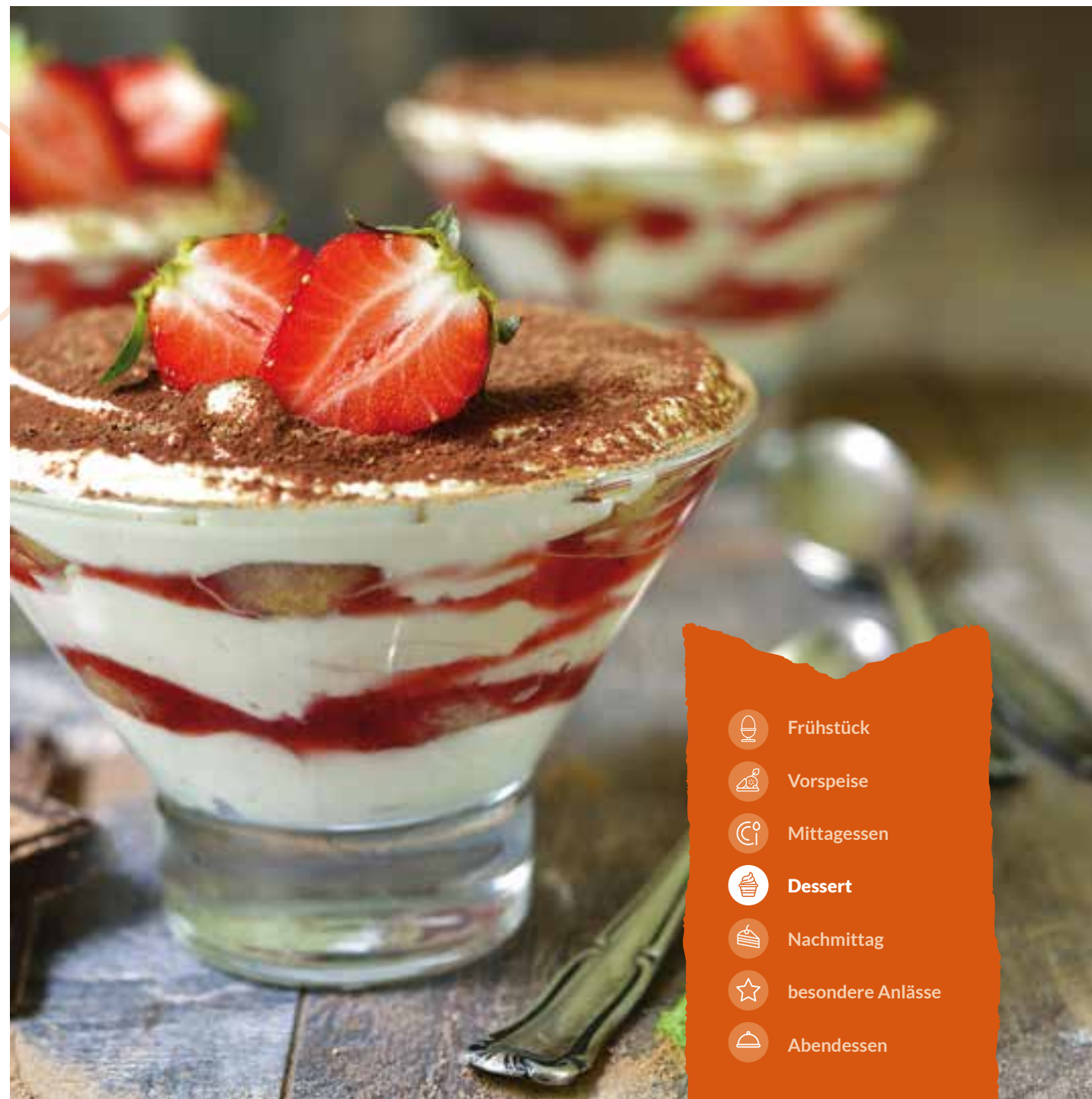
## TIPP

Zum Verfeinern der Erbeersauce können statt Limettensaft auch einige Blätter frische Minze bzw. Erdbeerminze verwendet werden.

## ZUTATEN

500 g	Erdbeeren
1	Limette
4 EL	Puderzucker
250 g	Mascarpone
250 g	Joghurt
1 Pck.	Vanillezucker
	Löffelbiskuits
	Orangensaft

Rezept von Nicole Päsler



-  Frühstück
-  Vorspeise
-  Mittagessen
-  **Dessert**
-  Nachmittag
-  besondere Anlässe
-  Abendessen





-  Frühstück
-  Vorspeise
-  Mittagessen
-  Dessert
-  Nachmittag
-  besondere Anlässe
-  Abendessen

## KABULI PALAU

ein afghanisches Reisgericht

Portionen: 6–8 Personen • Arbeitszeit: 2 Stunden • Land: Afghanistan

Den Reis spülen bis das Wasser klar ist und für zwei Stunden in Wasser quellen lassen.

Zwiebeln in Würfel schneiden und anschwitzen. Anschließend das klein geschnittene Fleisch hinzugeben und anbraten.

Die Gewürze mit etwa 500 ml Wasser mischen, das Fleisch damit ablöschen und etwa eine Stunde bei geringer Hitze garen.

Nun die Rosinen in etwas Öl in einer Pfanne braten bis sie aufquellen, anschließend herausnehmen.

In der gleichen Pfanne werden die in kleine Stifte geschnittenen Möhren mit etwas Zucker angebraten. Auch diese wieder herausnehmen und die gehackten Mandeln kurz anrösten.

Anschließend das gegarte Fleisch abgießen, die Brühe in einem großen Topf auffangen und den abgessenen Reis hinzugeben. Bei geringer Hitze so lange garen bis die Flüssigkeit aufgesogen ist.

Mit einem Holzlöffel kleine Kamme in den Reis stechen, damit der Dampf entweichen kann.

Fleisch, Möhren, Rosinen und Mandeln darauf verteilen und mit geschlossenem Deckel bei geringer Hitze ziehen lassen. Dabei ein sauberes Geschirrtuch um den Deckel wickeln, damit der Dampf aufgesogen wird. Nach 30 Minuten kann das Kabuli Palau serviert werden.

### ZUTATEN

600 g	Lamm oder Hähnchen
2	Zwiebeln
300 g	Möhren
500 g	Basmatireis
100 g	Rosinen
80 g	gehackte Mandeln
1 TL	Galam Masala
½ TL	gemahlener Koriander
	Salz, Pfeffer, Öl und Zucker

Rezept von Katrin Swiderski



# VEGANES KABULI PALAU

eine schnellere und vegane Variante

Portionen: 4 Personen • Arbeitszeit: 1 Stunde • Land: Afghanistan

Den Reis nach Packungsanleitung mit der 1,5-fachen bis doppelten Menge Wasser zubereiten. Sobald der Reis fertig ist, werden Tomatenmark, Galam Masala, Olivenöl sowie die Gemüsebrühe eingerührt. Nun etwas ziehen lassen.

Anschließend den Lauch halbieren und in schmale Streifen schneiden. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen und den Lauch darin etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Danach den gehackten Knoblauch hinzugeben und kurz mit andünsten. Den gefrorenen Spinat ebenfalls in den Topf geben, auftauen und warm werden lassen. Mit Koriander, Kreuzkümmel, Chiliflocken sowie Salz und Pfeffer würzen.

Nun die Karotten in schmale Streifen schneiden und in einer Pfanne mit etwa 1 EL Öl für 5 Minuten anbraten. Dann die Rosinen dazugeben und warm werden lassen. Abschließend mit Zucker bestreuen und karamelisieren lassen.

Die Mandeln in einer Pfanne ohne Öl für etwa 4 Minuten leicht anrösten. Nun den Reis mit Karotten, Rosinen und Mandelsplittern als Topping anrichten.

## ZUTATEN

### FÜR DEN REIS

150 g	Basmatireis
300 ml	Wasser
50 g	Tomatenmark
2 EL	Olivenöl
1 EL	Gemüsebrühe
je ½ TL	Salz und Pfeffer
2 TL	Galam Masala

### FÜR DAS TOPPING

2	Möhren (ca. 200g)
60 g	Rosinen
1 EL	Öl
2 EL	brauner Zucker (alternativ weißer Zucker)
50 g	Mandelsäfte

### FÜR DEN SPINAT

800 g	Spinat (tiefkühl)
200 g	Lauch
2 Zehen	Knoblauch
1 EL	Öl
½ TL	Koriander
je 2 Prisen	Kreuzkümmel, Chiliflocken Salz und Pfeffer

Rezept von Katrin Swiderski



- Frühstück
- Vorspeise
- Mittagessen
- Dessert
- Nachmittag
- besondere Anlässe
- Abendessen





Frühstück



Vorspeise



Mittagessen



Dessert



Nachmittag



besondere Anlässe



Abendessen



# KÖTTBULLAR

*schwedische Fleischbällchen*

Portionen: 4 Personen • Arbeitszeit: 30 Minuten\* • Land: Schweden

Die Brötchen in kleine Stücke reißen, in eine Schüssel geben und etwa 5 Minuten in der Milch einweichen lassen.

In der Zwischenzeit die Zwiebel fein hacken und in einer Pfanne mit etwas Öl glasig anschwitzen.

Nun die angebratenen Zwiebeln zusammen mit dem Rinderhack, Ei, Piment, Salz und Pfeffer zu den eingeweichten Brötchen geben und gut vermengen.

Aus der Masse werden nun Bällchen geformt (ca. 3cm Durchmesser). Diese auf einen Teller legen und für ca- 20-30 Minuten kalt stellen.

Anschließend in einer großen beschichteten Pfanne Butter erhitzen und die Köttbullar darin bei mittlerer Hitze

rundherum ca. 15 Minuten anbraten. Dabei darauf achten, dass die Pfanne nicht zu voll ist. Die angebratenen Bällchen aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Für die Sauce das Mehl im Bratfett angeschwitzt und unter Rühren mit Rinderfond auffüllen. Zum Schluss die Sahne untermischen und die Sauce bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten kochen lassen.

Die Sauce mit Pfeffer und Sojasauce abschmecken. Fleischbällchen zurück in die Pfanne geben und in der Sauce schwenken.

Die Köttbullar mit Preiselbeermarmelade und Kartoffelpüree servieren.

## ZUTATEN

600 g	Rinderhack
1	Brötchen
1	Ei
1	Zwiebel
300 ml	Rinderfond
100 ml	Milch
60 ml	Sahne
je 1 EL	Butter und Mehl
1 TL	Piment (gemahlen)
2 TL	Sojasauce
	Salz un Pfeffer
	Öl

Rezept von Denise Roshani

\* (zzgl. Ruhezeit: 20 Minuten)



# GEWÜRZKUCHEN

*schmeckt nicht nur in der Weihnachtszeit*

Portionen: 12 Portionen • Arbeitszeit: 15 Minuten\* • Land: Deutschland

Mehl, Zucker, Backpulver, Natron sowie Zimt und Nelken vermischen und anschließend das Öl hinzugeben.

Nacheinander die Eier und danach Haferflocken, Mandeln und geraspelte Äpfel unterrühren.

Die Masse nun in eine Springform (28 cm) füllen und bei 175 °C etwa 1 Stunde backen (evtl. ab der Hälfte der Zeit abdecken). Nach etwa 50 Minuten Backzeit Stäbchenproben machen – der Kuchen sollte saftig sein.

## TIPP

Nach dem Backen kann der Gewürzkuchen noch mit ganzen Mandeln verziert werden.

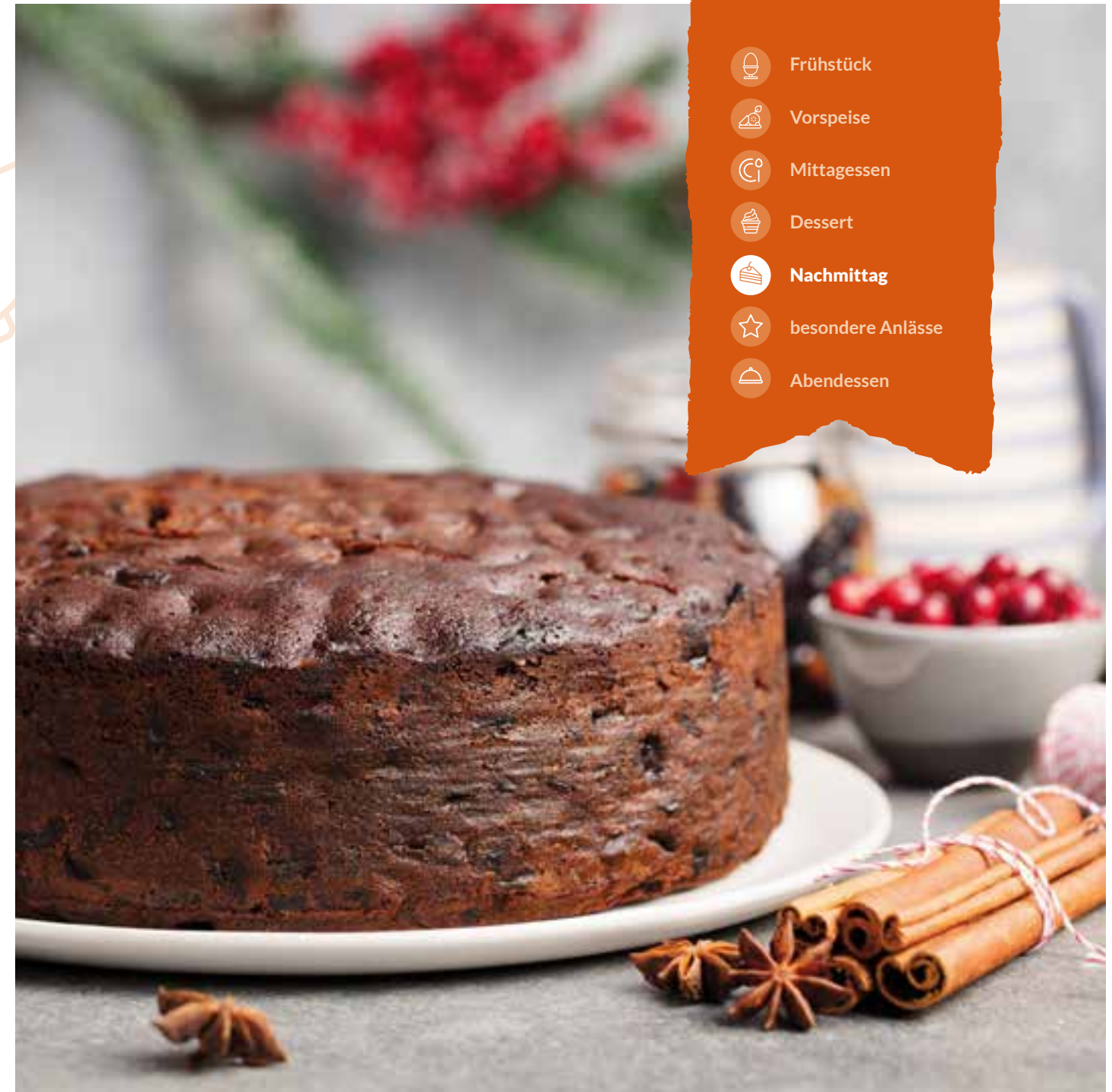
## ZUTATEN

2 Tassen	Mehl
1½ Tasse	Zucker
je 1 TL	Backpulver und Natron
je 1 TL	Zimt und Nelken (gemahlen)
2 Tassen	Öl
4	Eier
2 Tassen	Haferflocken
½ Tasse	gehackte Mandeln
2 Tassen	geraspelte Äpfel

Rezept von Katrin Swiderski

\* (zzgl. Backzeit: 1 Stunde)

- Frühstück
- Vorspeise
- Mittagessen
- Dessert
- Nachmittag
- besondere Anlässe
- Abendessen





Frühstück



Vorspeise



Mittagessen



Dessert



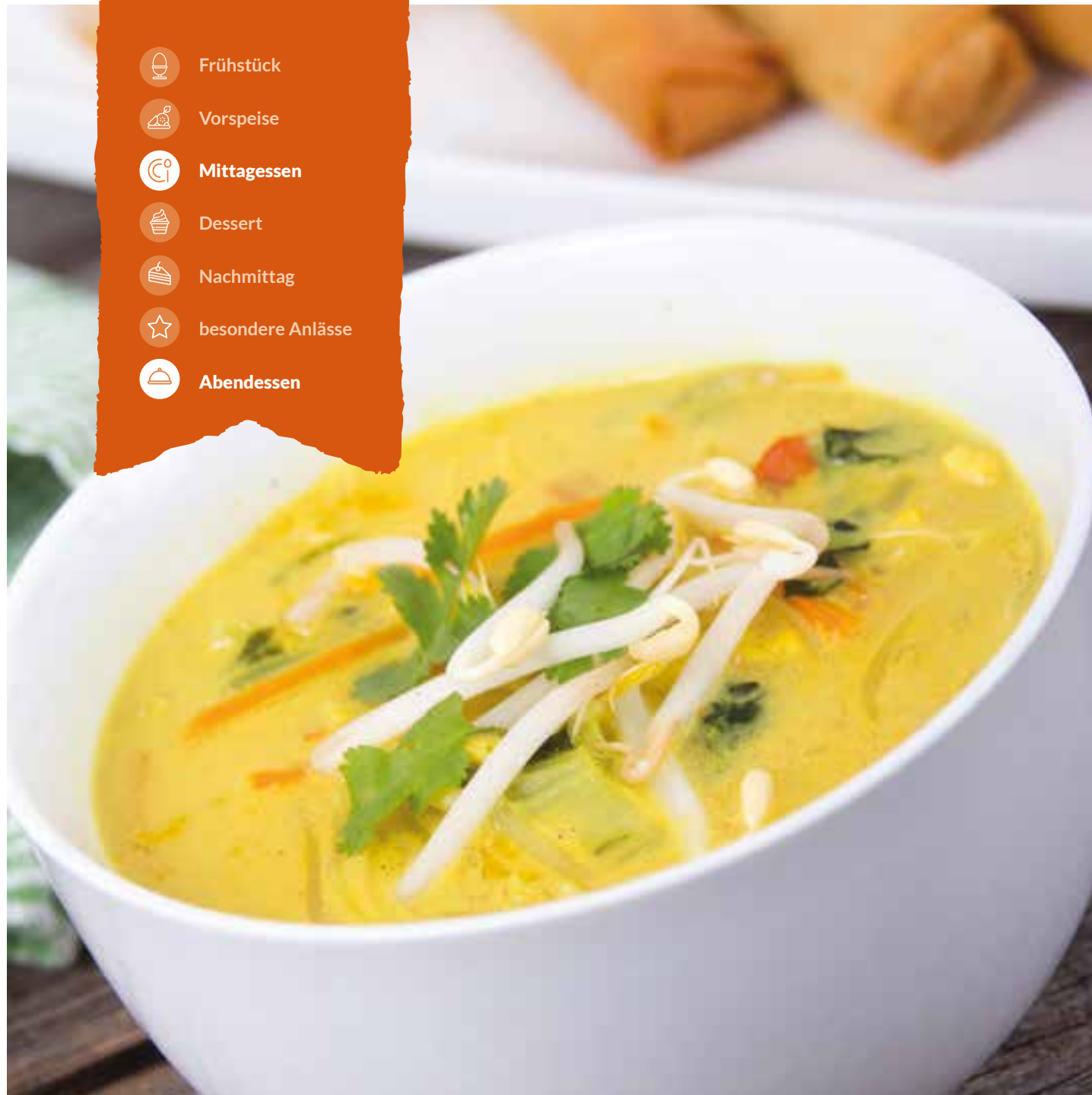
Nachmittag



besondere Anlässe



Abendessen



# HÄHNCHEN-KOKOS-SUPPE

*besonderes Aroma und asiatische Würze*

Portionen: 6 Personen • Arbeitszeit: 1,5 Stunden\* • Land: Thailand

Den Ingwer schälen und in große Stücke schneiden. Das Huhn in einem Topf mit Salzwasser und dem Ingwer zugedeckt etwa eine Stunde köcheln lassen bis das Huhn gar ist (mit einem Schnellkochtopf verringert sich die Garzeit).

Das Huhn und den Ingwer herausnehmen, abkühlen lassen und das Fleisch von den Knochen lösen. Die Flüssigkeit im Topf lassen.

Anschließend die Paprikaschoten waschen, vierteln und in schmale Streifen schneiden. Möhren und Frühlingszwiebeln putzen, waschen und ebenfalls in ca. 5 cm lange, dünne Streifen schneiden. Die Mungobohnensprossen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Das Hähnchenfleisch, die Paprika-, Möhren- und Frühlingszwiebelstreifen mit den Mungobohnensprossen in den Topf mit der Brühe geben. Außerdem die Kokosmilch hinzugeben.

Mit Chiliflocken, Limettensaft, Pfeffer und Salz sowie der Sweet-Chili-Sauce nach Belieben würzen und abschmecken.

Die Suppe kurz köcheln lassen bis das Gemüse bissfest gegart ist.

## ZUTATEN

- 1 Mais- oder Grillhähnchen
- 2 l Wasser
- 2 rote Paprikaschoten
- 5 Möhren
- 2 Gläser Mungobohnensprossen (ca. 175 g Abtropfgewicht)
- 2 Dosen Kokosmilch
- ein kleines Stück Ingwer
- Pfeffer und Salz
- Chiliflocken
- Limettensaft
- Sweet-Chili-Sauce

Rezept von Denise Kunert

\* (zzgl. Kochzeit: 1 Stunde)



# MALAI AM

ein fruchtiges Mango-Dessert aus Indien

Portionen: 6 Personen • Arbeitszeit: 10 Minuten • Land: Indien

Die Sahne mit Zucker steif schlagen. Die Mango schälen, vom Stein schneiden und fein pürieren.

Anschließend das Mangopüree vorsichtig unter die Sahne unterheben.

Das Dessert in Portionsschälchen verteilen und bis zum Servieren kühl stellen. Eventuell mit Schlagsahne garnieren.

## TIPP

Schmeckt nicht nur als Dessert, sondern auch als erfrischendes Getränk! Dazu einfach mit Joghurt statt Sahne zubereiten und pürieren.

## ZUTATEN

200 g	Sahne
2 TL	Zucker
1	reife Mango oder 400 g Mangopüree aus der Dose

Rezept von Heidrun Sachse



-  Frühstück
-  Vorspeise
-  Mittagessen
-  **Dessert**
-  Nachmittag
-  besondere Anlässe
-  Abendessen



Frühstück



Vorspeise



Mittagessen



Dessert



Nachmittag



besondere Anlässe



Abendessen



# RAVIOLI

*mit Ricotta und Spargel*

Portionen: 4 Personen • Arbeitszeit: 1 Stunde • Land: Italien

## NUDELTEIG

Mehl und Eier mit dem Mixer zu einem Teig verrühren. Diesen anschließend ausrollen und in Quadrate schneiden.

In einer Pfanne wird nun die Butter erhitzt und der Spargel sowie der Speck angebraten.

## FÜLLUNG

Salz, Pfeffer, Ricotta und Petersilie in einer Schüssel vermischen. Die Füllung auf den Quadraten verteilen, den Teig verschließen und die Ränder mit einer Gabel zusammendrücken.

Die Pasta in kochendem Salzwasser für etwa 10 Minuten kochen lassen. Wenn die Ravioli oben schwimmen, sind sie fertig.

Anschließend alles in einer Pfanne vermischen, servieren und mit Parmesan bestreuen

## SAUCE

Für die Sauce den Spargel putzen und ca. 8 Minuten in Wasser kochen. Die Hälfte des Sparhels mit ein wenig Wasser pürieren und würzen.

## ZUTATEN

### FÜR DEN NUDELTEIG

300 g Weizenmehl  
3 Eier

### FÜR DIE FÜLLUNG

600 g Ricotta  
etwas Petersilie  
Salz und Pfeffer

### FÜR DIE SAUCE

400 g grüner Spargel  
200 g Tiroler Schinkenspeck  
50 g Butter  
Salz und Pfeffer  
Parmesankäse

Rezept von Anna Lucia Riviello





# IMPRESSUM & ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

## HERAUSGEBER

Stadtverwaltung Eisenach  
Postfach 101462 · Markt 1 · 99817 Eisenach  
Telefon: (0 36 91) 670 800  
Internet: [www.eisenach.de](http://www.eisenach.de)  
E-Mail: [info@eisenach.de](mailto:info@eisenach.de)

## INHALTLICHE VERANTWORTLICHKEIT

Stabstelle Soziale Stadt  
Dezernat II · Markt 22 · 99817 Eisenach

## INTEGRATIONSMANAGEMENT

Nicole Päsler  
Telefon: (0 36 91) 670 436  
E-Mail: [nicole.paesler@eisenach.de](mailto:nicole.paesler@eisenach.de)

## GLEICHSTELLUNGSBEAUFTRAGTE DER STADT EISENACH

Ulrike Quentel  
Telefon: (0 36 91) 670 160  
E-Mail: [ulrike.quentel@eisenach.de](mailto:ulrike.quentel@eisenach.de)

## GRAFISCHE GESTALTUNG UND LAYOUT

setzepfandt & partner  
agentur für werbung und events  
Telefon: (0 36 91) 88 59 90  
Internet: [www.agentur-sp.de](http://www.agentur-sp.de)

1.Auflage: 100 Stück, Januar 2021

## BILDNACHWEISE

S. 6: Martin Turzak – [stock.adobe.com](https://stock.adobe.com) | S. 9: stockshooter – [stock.adobe.com](https://stock.adobe.com) | S. 10: photogra4you – [stock.adobe.com](https://stock.adobe.com) | S. 13: eivaisla – [stock.adobe.com](https://stock.adobe.com) | S. 14: O.B. – [stock.adobe.com](https://stock.adobe.com) | S. 17: fahrwasser – [stock.adobe.com](https://stock.adobe.com) | S. 18: Wirestock – [stock.adobe.com](https://stock.adobe.com) | S. 21: LIGHTFIELDSTUDIOS – [stock.adobe.com](https://stock.adobe.com) | S. 22: Milan – [stock.adobe.com](https://stock.adobe.com) | S. 25: vparadi – [stock.adobe.com](https://stock.adobe.com) | S. 26: Kerstin – [stock.adobe.com](https://stock.adobe.com) | S. 29: Maan – [stock.adobe.com](https://stock.adobe.com) | S. 30: Nelea Reazanteva – [stock.adobe.com](https://stock.adobe.com) | S. 33: IrisArt – [stock.adobe.com](https://stock.adobe.com) | S. 34: Doris Heinrichs – [stock.adobe.com](https://stock.adobe.com) | S. Janna – [stock.adobe.com](https://stock.adobe.com) | S. 38: dolphy\_tv – [stock.adobe.com](https://stock.adobe.com) | S. 41: wsf-f – [stock.adobe.com](https://stock.adobe.com) | S. 42: fascinadora – [stock.adobe.com](https://stock.adobe.com) | S. 45: Fanfo – [stock.adobe.com](https://stock.adobe.com) | S. 46: yuliiaholovchenko – [stock.adobe.com](https://stock.adobe.com) | S. 49: Doris Heinrichs – [stock.adobe.com](https://stock.adobe.com) | S. 50: FomaA – [stock.adobe.com](https://stock.adobe.com) | S. 53: freeskyline – [stock.adobe.com](https://stock.adobe.com) | S. 54: mehmet – [stock.adobe.com](https://stock.adobe.com) | S. 57: Marcus Z-pics – [stock.adobe.com](https://stock.adobe.com) | S. 58: Michael Röhrich – [stock.adobe.com](https://stock.adobe.com) | S. 61: lilechka75 – [stock.adobe.com](https://stock.adobe.com) | S. 62: Fanfo – [stock.adobe.com](https://stock.adobe.com) | S. 65: FomaA – [stock.adobe.com](https://stock.adobe.com) | S. 66: O.B. – [stock.adobe.com](https://stock.adobe.com) | S. 69: annapustynnikova – [stock.adobe.com](https://stock.adobe.com) | S. 70: juliedeshaies – [stock.adobe.com](https://stock.adobe.com) | S. 73: nata\_vkusidey – [stock.adobe.com](https://stock.adobe.com) | S. 74: Ezume Images – [stock.adobe.com](https://stock.adobe.com)

## FÖRDERUNG

Gefördert durch die Thüringer Ehrenamtsstiftung und nebenan angekommen – der Thüringer Engagementfonds und der Stadt Eisenach.

In Kooperation mit Ziola GmbH und dem Projekt Stark im Beruf.



## VERWENDETE ABKÜRZUNGEN

EL	Esstlöffel
TL	Teelöffel
g	Gramm
kg	Kilogramm
l	Liter
ml	Milliliter
Pck.	Packung



