

JUBILÄUMSAUSGABE
ANLÄSSLICH DES
5. GEBURTSTAGS DER
CARITAS-SKF-ESSEN



REZEPTBUCH

DER  **cse**
caritas | skf | essen

MITARBEITER:INNEN





INHALT

COCKTAIL

cse Sunrise-Spritz	3
--------------------------	---

SALATE & BEILAGEN

Fattoush <i>Libanesischer Brotsalat</i>	4
Khachapuri <i>Georgisches Käsebrot</i>	5
Nacho Salat	7
Tabbouleh	8
Vegane Frikadellen	9

HAUPTSPEISEN

Biryani <i>Indisches Reisgericht</i>	10
Bolani <i>Afghanische Teigtaschen</i>	11
Erbseneintopf	12
Goanesisches Garnelencurry	13
Kabuli Palau <i>Afghanisches Reisgericht</i>	14
Mariniertes Schweinefilet	15
Murgh Makani <i>Original Indian Butter Chicken</i>	16
Shakriya <i>Syrisches Fleischgericht</i>	17
Soljanka <i>Suppenggericht</i>	18
Soutzoukakia <i>Griechische Hackbällchen</i>	19
Tomatenrisotto	21

DESSERTS

Bananenbrot	22
Basbousa <i>Grieskuchen</i>	23
Couscous-Coffee-Trifle mit roter Grütze	24
Kürbiskernkuchen	25
New York Cheesecake	26
Vegane deftige Waffeln	27



CSE SUNRISE-SPRITZ



ZUM ANSTOßEN SOLL DER COCKTAIL NOCH SCHÖN BUNT AUSSEHEN, ABER FÜR DEN GESCHMACK MUSS MAN ALLE FARBEN (WIE BEI DER CSE) GUT MISCHEN – NUR DANN KOMMT EIN RUNDER FRUCHTIG LECKERER COCKTAIL BEI RAUS!

ZUTATEN

- $\frac{1}{2}$ geschälte Orange
- 4 cl Tequila
- 120 ml Maracujasaft
- $1 \frac{1}{2}$ - 2cl Grenadine
- 1 cl Blue Curacao
- 2 Limettenspalten
- Sprite
- Crushed Eis



Für die alkoholfreie Variante einfach den Vodka weglassen und alkoholfreien Blue Curacao verwenden.

ZUBEREITUNG

- 1 Die halbe geschälte Orange in ein Glas geben und mit einem Stößel leicht zerstoßen.
- 2 Das Glas bis etwas mehr als die Hälfte mit Crushed Eis befüllen.
- 3 4cl Vodka und eine Spritzer Zitrone hinzufügen.
- 4 120 ml Maracujasaft drüber gießen.
- 5 Je nach Geschmack $1 \frac{1}{2}$ bis 2 cl Grenadine langsam an der Seite eingießen.
- 6 Glas mit Sprite auffüllen.
- 7 Den Cocktail mit ca. 1cl Blue Curacao vorsichtig färben.
- 8 Zwei Limettenspalten darüber ausdrücken und mit ins Glas geben.
- 9 Strohhalm und Deko ins Glas. Fertig!



ZUTATEN

1 Arabischer Salat
(Romana in groß)

1 Bund Rucola

Feldsalat

4 Tomaten

1 große Gurke

1 Paprika (rot oder gelb)

1 Bund Radieschen

1 Bund Lauchzwiebel

1 Bund Minze

1 Bund Petersilien

200 ml Olivenöl

250 ml Zitronensaft
(frisch gepresst)

1 arabisches Fladenbrot

1x EL Sumak

Etwas Salz
(nach Geschmack)

FATTOUSH

LIBANESISCHER BROTSALAT

ZUBEREITUNG

- 1 Arabisches Brot in mittelgroße Stücke (rautenförmig) schneiden und goldbraun frittieren oder im Backofen bis zur gewünschten Bräunung backen.
- 2 Den Salat klein schneiden, die Tomaten, Gurken, Lauchzwiebeln und Radieschen in mittelgroße Würfel schneiden. Die Minzblätter und die Petersilie von den Stielen entfernen und grob hacken.
- 3 Alles zusammen in eine große Schüssel geben, Zitronensaft, Olivenöl und Sumak hinzufügen und vermengen. Salz nach Bedarf hinzufügen. Das Brot wird dazu gereicht.

KHACHAPURI

GEORGISCHES KÄSEBROT

ZUTATEN

10 g frische Hefe

1 Prise Zucker

150 g warmes Wasser

2 TL Salz

350 g Weizenmehl,
Type 405 + ca. 50 g für
Arbeitsfläche und Kneten

40 g zerlassene Butter

2 Eier, Gr. L

50 ml Milch

200 g Mozzarella

200 g Hirtenkäse

ZUBEREITUNG

1 Die Hälfte des Wassers in eine kleine Schüssel geben. Die Hefe darin mit dem Zucker verrühren und 10 Minuten ruhen lassen. Dann das restliche Wasser zugeben.

2 Das Mehl in eine große Schüssel geben. In der Mitte des Mehls eine Vertiefung freischieben und die Hefemischung hineingeben.

3 Salz, ein Ei und die weiche Butter auf dem Mehland verteilen und langsam untermischen, von außen nach innen, die Zutaten in die Mitte geben, verrühren und dann verkneten.

4 Der Teig soll elastisch sein und nicht kleben – Eventuell tröpfchenweise Wasser, falls zu trocken, oder teelöffelweise Mehl, falls zu klebrig, hinzufügen. Den Teig zu einer Kugel formen, abdecken und ruhen lassen bis sich das Volumen in etwa verdoppelt hat. (ca. 1-1,5 Stunden).

5 Während der Teig ruht, kann die Käsefüllung zubereitet werden. Dazu Mozzarella und Hirtenkäse grob zerreiben und zu einer Kugel formen.

6 Sobald sich der Teig verdoppelt hat, diesen auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, kurz durchkneten, dann in der Mitte des Teigkreises den Käseball setzen.

7 Die Seitenränder über die Teigkugel schlagen, sodass diese vollkommen eingehüllt ist. Oben in der Mitte die zusammenstoßenden Teigränder fest verkneten, damit sie nicht auseinanderfallen.

8 Die Teigkugel mit der Nahtstelle nach unten auf das Papier legen und vorsichtig mit einer Teigrolle zu einem Kreis mit ca. 40 cm Durchmesser ausrollen.

9 Anschließend die Oberfläche mit einer Gabel mehrmals einstechen, damit später die Luft entweichen kann. Alternativ könnt Ihr auch einfach in der Mitte einen kleinen „Schornstein“ aufreißen.

10 Ein Eigelb mit der Milch verrühren und auf dem Fladenbrot verstreichen. Ruhen lassen bis der Ofen aufgeheizt ist – ca. 10 Min.

11 Den Backofen mit einem Backblech auf 220°C Umluft aufheizen und ein Schälchen Wasser auf den Boden stellen. Sobald der Ofen aufgeheizt ist, das Backblech vorsichtig herausnehmen und das Khachapuri mit Hilfe des Backpapiers auf das Backblech ziehen und sofort in den Ofen schieben. Die Temperatur auf 200°C vermindern. Nach ca. 20 – 25 Minuten – je nach Ofenleistung – das goldgelbe Chatschapuri aus dem Ofen nehmen, leicht abkühlen lassen und servieren.



NACHO SALAT

ZUTATEN

FÜR 8 PERSONEN

500 g Hackfleisch oder vegane Variante

2 Zwiebeln

2 Dosen Mais

2 Dosen Kidneybohnen

1 Flasche Salsa Soße

1 Eisbergsalat

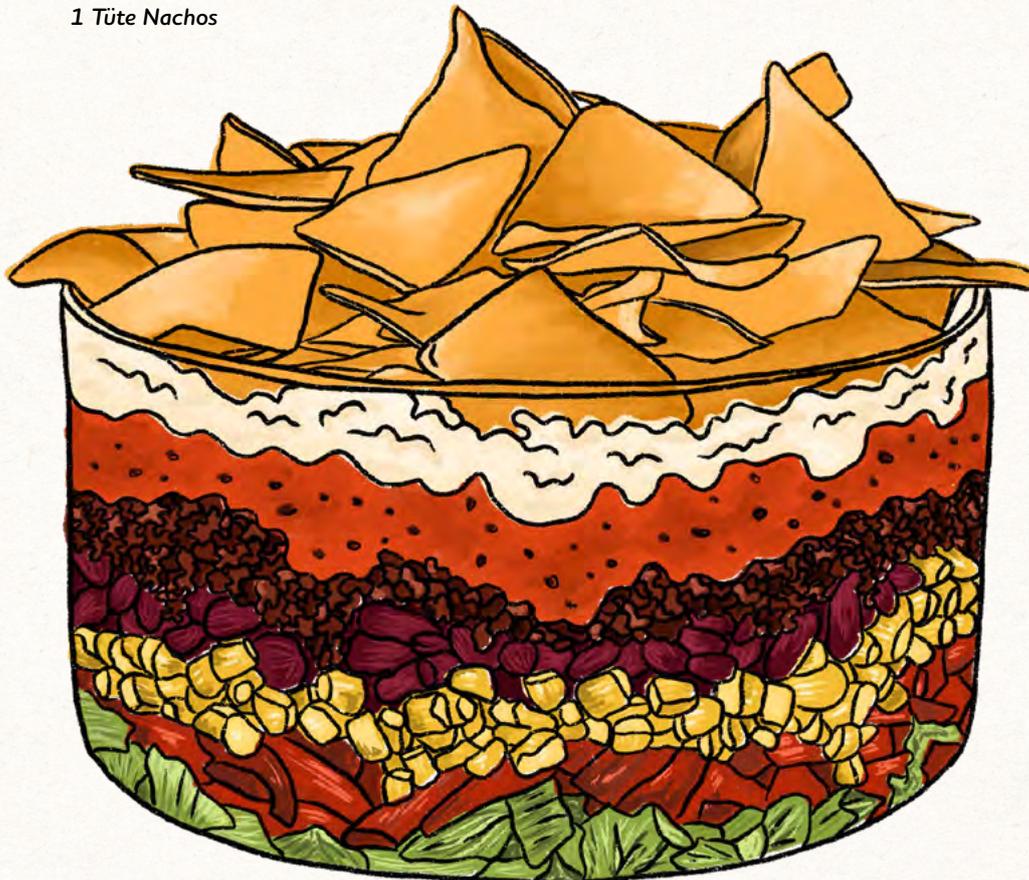
1 Becher Crème fraîche

250 g geriebener Gouda

1 Tüte Nachos

ZUBEREITUNG

- 1 Die Zwiebeln schälen, klein schneiden und mit dem Hackfleisch zusammen anbraten. Abkühlen lassen.
- 2 Den Eisbergsalat putzen und klein schneiden.
- 3 Dann in eine große Schüssel abwechselnd Hackfleisch, Mais, Kidneybohnen, Salsa, Crème fraîche, Eisbergsalat und geriebenen Käse geben.
- 4 Nachos zerbröseln und auf den Salat streuen.



TABBOULEH

TABBOULEH IST EIN TRADITIONELLER SALAT AUS DER LEVANTE-REGION IM NAHEN OSTEN.

ZUTATEN FÜR DEN SALAT

1 Tasse Bulgur (feiner Weizengrieß)

2 Tassen frische Petersilie, fein gehackt

1/2 Tasse frische Minze, fein gehackt

2 Tomaten, gewürfelt

1/2 Tasse Frühlingszwiebeln (Frühlingslauch oder Lauch), fein geschnitten

FÜR DAS DRESSING

Saft von 2-3 Zitronen, je nach Geschmack

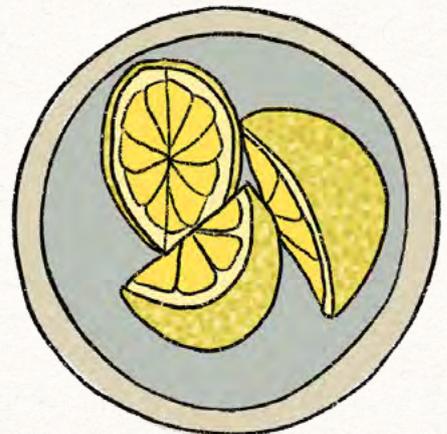
1/4 Tasse Olivenöl

1 TL Salz (oder nach Geschmack)

Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

- 1 Gib den Bulgur in eine Schüssel und übergieße ihn mit kochendem Wasser. Bedecke den Bulgur mit Wasser und lass ihn 20-30 Minuten einweichen. Wenn der Bulgur weich ist, gieße ihn durch ein feines Sieb ab und drücke überschüssiges Wasser heraus.
- 2 In einer großen Salatschüssel vermische den eingeweichten und abgetropften Bulgur, die gehackte Petersilie, die gehackte Minze, die gewürfelten Tomaten und die geschnittenen Frühlingszwiebeln.
- 3 In einer kleinen Schüssel das Olivenöl, den Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermengen. Dies ist das Dressing.
- 4 Gieße das Dressing über den Salat und werfe alles gut durch, um die Zutaten zu vermengen. Du kannst die Menge des Dressings nach Geschmack anpassen.
- 5 Lass den Tabbouleh-Salat vor dem Servieren im Kühlschrank etwa 30 Minuten lang ruhen, damit sich die Aromen gut entfalten können.
- 6 Serviere den Tabbouleh-Salat als Beilage zu gegrilltem Fleisch, Hühnchen oder Fisch. Du kannst ihn auch in Pita-Brot einrollen oder einfach alleine genießen.



VEGANE FRIKADELLEN

ZUTATEN

2 Zwiebeln

etwas Öl

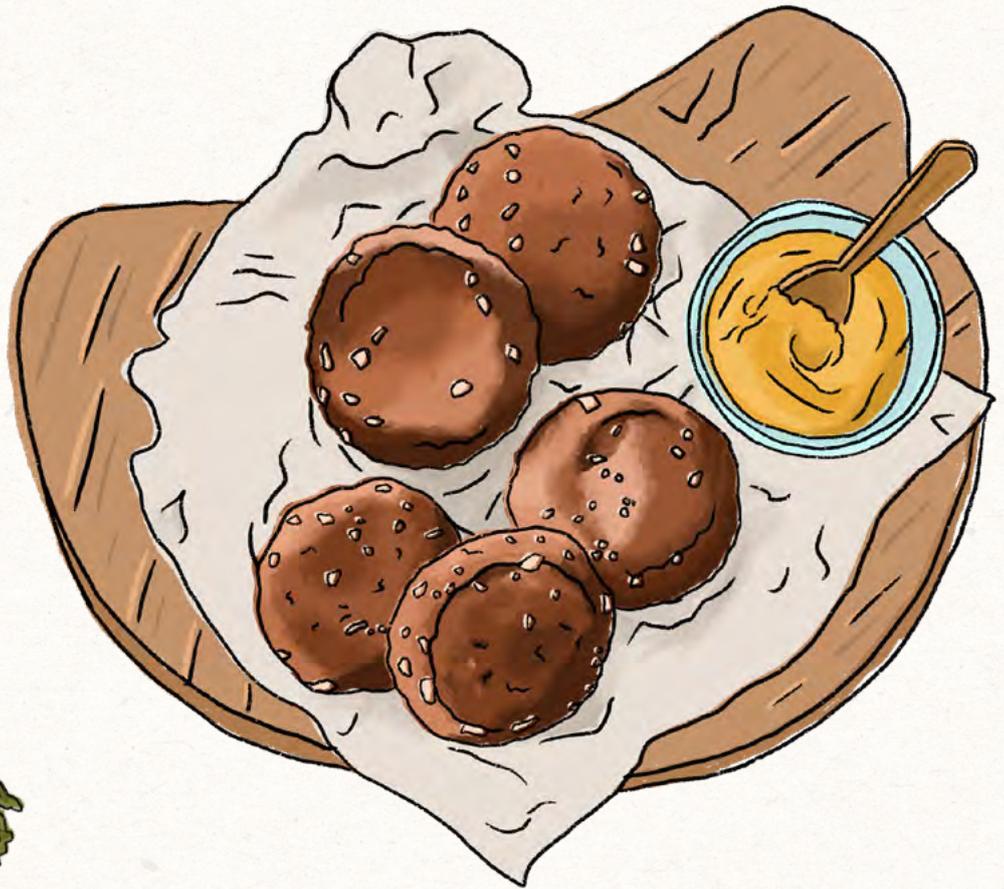
Tomatenmark und Curry

500 g zarte Haferflocken

750 ml kochendes Wasser

Frische Petersilie

Salz und weißer Pfeffer



ZUBEREITUNG

- 1 Die Zwiebeln fein hacken und in einer Pfanne mit etwas Öl goldgelb braten.
- 2 Tomatenmark und Curry mit anbraten, bis es nach Gewürzen duftet.
- 3 Die Haferflocken sowie kochendes Wasser dazugeben und gut vermischen.

- 4 Vom Herd nehmen. Petersilie rupfen und unter den Teig heben, mit Salz und weißem Pfeffer würzen.
- 5 Teig abkühlen lassen, kleine Bällchen formen und diese in einer Pfanne braten.



BIRYANI

BIRYANI IST EIN HERZHAFTES REISGERICHT AUS ASIEN

ZUTATEN

FÜR 6 PERSONEN

6 Gläser Reis (Basmati "extra long")

1 kleine Packung Nudeln
(Fadennudeln)

1 Hähnchenbrustfilet

1 Dose Cashewkerne

1 kleine Tüte Sultaninen

1 große Dose Kichererbsen

1 Dose Grüne Erbsen

1 Bund frische Petersilie
zum Garnieren

Zitronensalz

Öl zum Braten

Kurkuma, Curry

Salz

Biryani-Masala-
Gewürzmischung

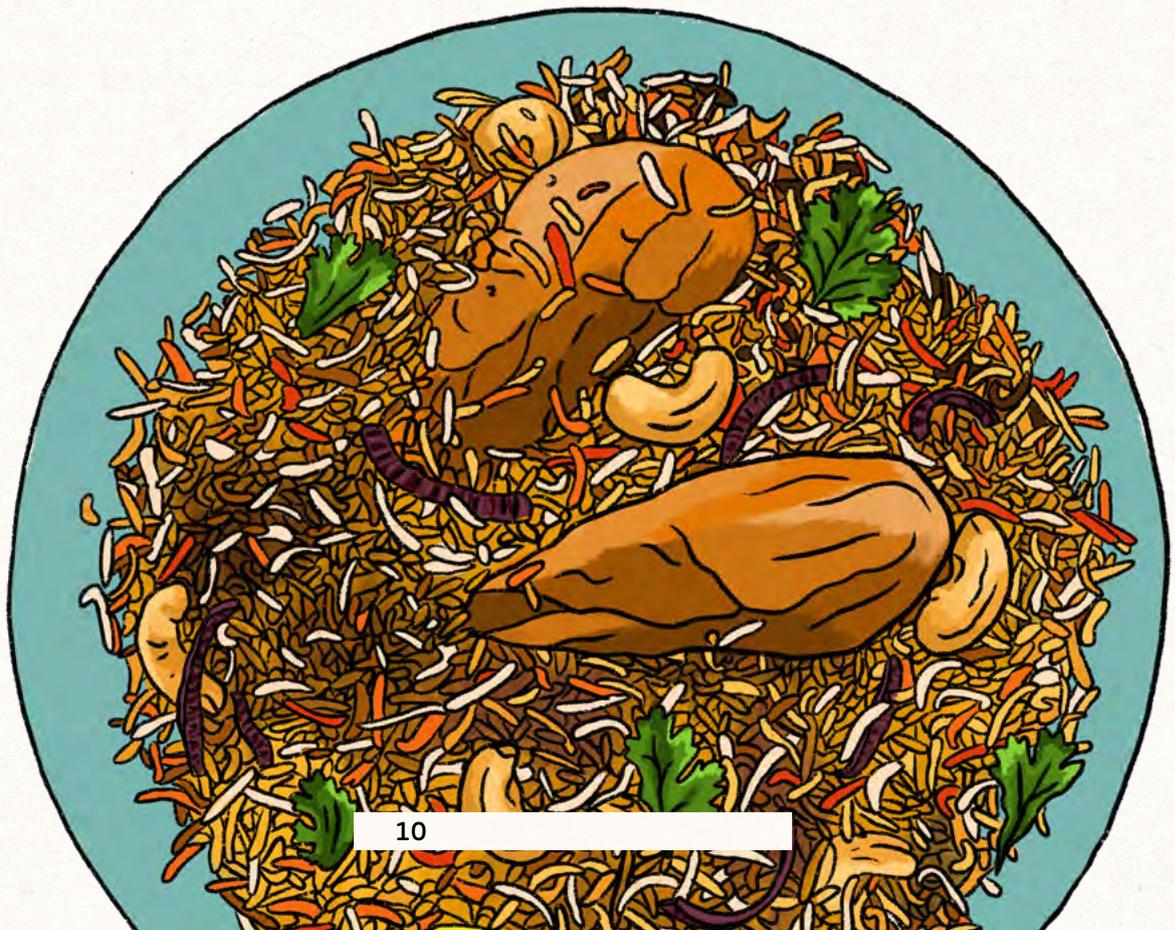
Joghurt

ZUBEREITUNG

- 1 Den Reis gründlich waschen und in Wasser einweichen lassen. Währenddessen das Fleisch von beiden Seiten kurz scharf anbraten.
- 2 Die Nudeln, Sultaninen und Cashewkerne 1-2 Minuten anbraten. Kichererbsen und die Erbsen absieben und abtropfen lassen.
- 3 In einem großen Topf zuerst Öl und den Reis, das Fleisch und Nudeln geben.

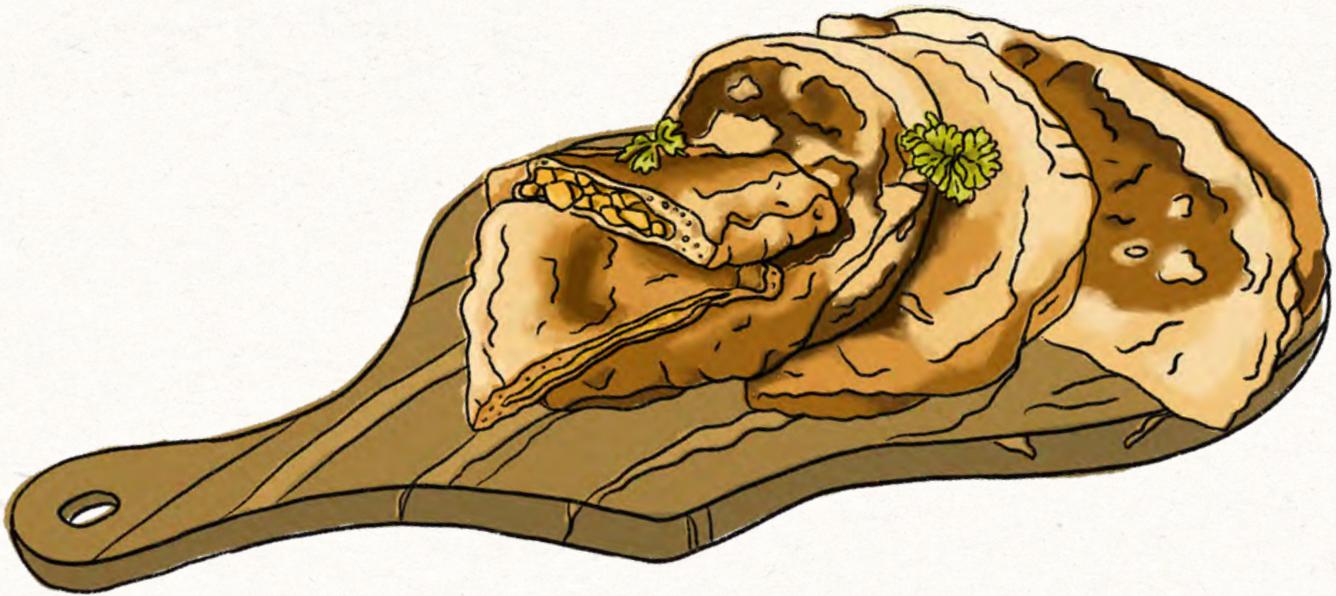
Gewürzmischung, Curry, Kurkuma und Brühe dazugeben. Nach Geschmack salzen.

- 4 Kichererbsen, Erbsen, Cashewkerne und Sultaninen hinzufügen. Alles schön auf mittlerer Hitze rundherum anbraten und in reichlich kochendem Wasser in einem gut verschlossenen Topf kochen lassen. Danach auf niedrige Hitze für ca. 60 Minuten zu Ende garen lassen.



BOLANI

AFGHANISCHE TEIGTASCHEN MIT KARTOFFELFÜLLUNG



ZUBEREITUNG

1 Die Kartoffeln schälen und vierteln und in Salzwasser gar kochen. Abgießen und mit etwas Milch zu Püree verarbeiten. Mit Salz abschmecken. Die Frühlingszwiebeln klein hacken, in etwas Öl anbraten und mit dem Kartoffelpüree vermischen.

2 Jeweils zwei Teigblätter übereinander legen und jeweils 2 Teelöffel von dem Püree darauf geben. Die Taschen wie einen Brief falten, die Spitze mit etwas lauwarmem Wasser befeuchten und andrücken. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit etwas Öl einpinseln und ca. 30 Minuten bei 180 Grad Heißluft backen.

3 Die Bolani werden im Ofen super knusprig und sind auch fettärmer als in der Pfanne zubereitet. Dazu isst man Naturjoghurt.

ZUTATEN

FÜR 4 PERSONEN

4 m.-große Kartoffeln

1 Bund Frühlingszwiebeln

etwas Milch

etwas Salz

1 Pck. (TK) Teigblätter für Frühlingsrollen

etwas Öl

ERBSENEINTOPF

DIESES GERICHT IST EBENFALLS IN DER SYRISCHEN KÜCHE SEHR BEKANT UND WIRD NORMALERWEISE MIT FLEISCH ZUBEREITET. DIESMAL HABEN WIR ES JEDOCH OHNE FLEISCH GEKOCHT, SPEZIELL FÜR VEGETARISCHE ESSER.

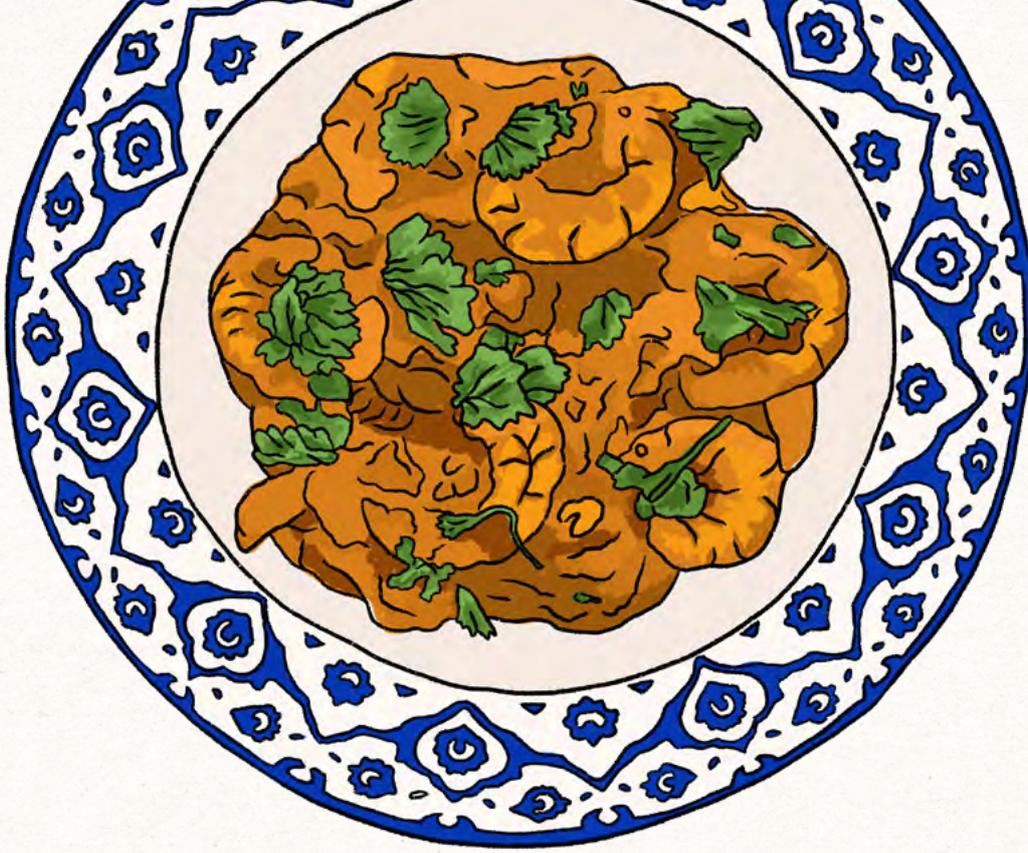
ZUTATEN

2 Tassen getrocknete grüne Erbsen
1 Zwiebel, gewürfelt
2 Karotten, gewürfelt
2 Kartoffeln, gewürfelt
3 Tomaten, gewürfelt
2 Knoblauchzehen, gehackt
2 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark
1 Lorbeerblatt
1 TL getrockneter Thymian
6 Tassen Gemüsebrühe
Salz und Pfeffer nach Geschmack
Frische Petersilie zum Garnieren (optional)

ZUBEREITUNG

- 1 Die getrockneten Erbsen abspülen und in ausreichend Wasser über Nacht einweichen. Am nächsten Tag abgießen und abtropfen lassen.
- 2 In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen und die gewürfelte Zwiebel, Karotten, Kartoffeln, Tomaten und den gehackten Knoblauch darin anbraten, bis sie weich sind.
- 3 Füge die abgetropften Erbsen, das Lorbeerblatt, den Thymian, das Tomatenmark und die Gemüsebrühe hinzu. Bring die Mischung zum Kochen.
- 4 Reduziere die Hitze, decke den Topf ab und lass den Eintopf etwa 1-1,5 Stunden köcheln, bis die Erbsen weich sind. Rühre gelegentlich um und schäume eventuell ab.
- 5 Entferne das Lorbeerblatt und würze den Erbseneintopf mit Salz und Pfeffer nach Geschmack.
- 6 Optional mit frischer Petersilie garnieren und heiß mit Reis servieren.





ZUTATEN

250 g Garnelen (roh, ohne Schale und Darm)

1 Dose Tomaten (gehackt)

1 Dose Kokosmilch

1 Chili (oder mehr, je nach Geschmack)

1 Stück Ingwer (etwa 2,5 cm lang)

1 Zwiebel (fein gehackt)

2 Knoblauchzehen (fein gehackt)

1 TL Zucker

2 TL Kurkuma

12 Pfefferkörner (schwarz)

4 Nelken

1 TL Kreuzkümmel (Samen)

3 TL Koriander (frisch, gehackt)

1 TL Zitronensaft

GOANESISCHES GARNELENCURRY

ZUBEREITUNG

- 1** Zwiebel, Ingwer und Chili in einer Pfanne anbraten, bis die Zwiebel glasig ist. Knoblauch zugeben und einige Minuten weiterbraten.
- 2** Kurkuma, Pfefferkörner, Nelken und Kreuzkümmelsamen mörsern und in die Pfanne geben. Etwa eine Minute lang unter ständigem Rühren anbraten. Anschließend Tomaten und Zucker zugeben und fünf Minuten kochen.
- 3** In der Zwischenzeit die Kokosmilchdose öffnen. Wenn sich oben eine feste Schicht abgesetzt hat, das Kokoswasser anderweitig verwenden und nur die Creme in die Pfanne geben.

Ist alles gut vermischt, nur die Hälfte der Dose in die Pfanne geben. Zum Kochen bringen.

- 4** Nach fünf Minuten Garnelen zugeben und so lange weiterkochen, bis sie sich rosa verfärben. Vorsicht, sie überkochen leicht und werden dann zäh!
- 5** Vom Herd nehmen, mit Koriander bestreuen, mit Zitronensaft beträufeln und sofort servieren.
- 6** Dazu passt weißer oder brauner Basmatireis. Um ihn zu verfeinern, kann man einige Koriandersamen und eine Zimtstange ins Kochwasser geben.

KABULI PALAU

IST EIN AFGHANISCHES REISGERICHT MIT LAMM, ROSINEN UND MÖHREN, WELCHES DURCH DIE KOMBINATION AUS KARDAMOM, GARAM MASALA UND KORIANDER EINEN EINZIGARTIGEN GESCHMACK ERGIBT.

ZUTATEN

- 300 g Lammfleisch
- 300 g Hähnchenfleisch
- 2 Zwiebeln
- 300 g Möhren
- 500 g Basmati Reis
- 100 g Rosinen
- 80 g gehackte Mandeln
- 1 TL Garam Masala
- 1 TL gemahlener Kardamom
- 1/2 TL gemahlener Koriander
- Öl, Salz, Zucker und Pfeffer

ZUBEREITUNG

- 1 Spült den Reis solange, bis das abfließende Wasser klar ist. Danach lasst ihr den Reis für etwa 2 Stunden im Wasser quellen.
- 2 Schneidet die Zwiebeln in kleine Würfel. Das Fleisch könnt ihr von Sehnen und Fett befreie und anschließend in mundgerechte Stücke schneiden.

Schwitzt die Zwiebeln in einer heißen Pfanne in etwas Öl an. Gebt anschließend das Fleisch hinzu und bratet dieses bräunlich an.

- 3 In der Zwischenzeit könnt ihr die Gewürze mit etwa 500ml warmen Wasser zu einer Gewürzbrühe mischen. Mit dieser löschst ihr das Fleisch in der Pfanne ab. Lasst alles zusammen aufkochen und gart das Fleisch bei geschlossenem Deckel und geringer Hitze für etwa 1 Stunde.

- 4 Während ihr auf das Fleisch wartet, könnt ihr die Möhren zunächst in kleine, sehr dünne Stifte schneiden oder reiben.

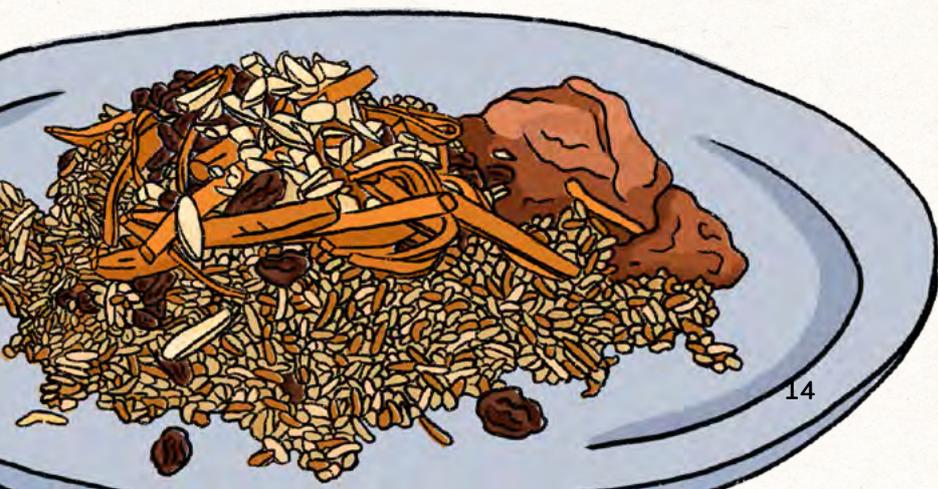
- 5 Erhitzt etwas Öl in einer großen Pfanne und bratet darin zunächst die Rosinen kurz an, bis sie aufquellen. Herausnehmen und anschließend im gleichen Öl die Möhrenstifte zusammen mit 1 EL Zucker für ca. 3-4 Minuten andünsten. Diese ebenfalls herausnehmen und

abschließend noch die gehackten Mandeln kurz anrösten.

- 6 Sobald das Fleisch gar ist, nehmt ihr es aus der Pfanne und stellt es beispielsweise im Backofen noch warm. Gießt die übrig gebliebene Fleischbrühe in einen großen Topf und gebt den Reis hinzu. Lasst nun den Reis bei geringer Hitze so lange vor sich hin köcheln, bis die gesamte Flüssigkeit aufgesogen ist.

- 7 Wenn die Flüssigkeit aufgesogen ist, könnt ihr mit einem Holzlöffel zunächst kleine Kamine in den Reis stechen, damit der Dampf entweichen kann. Gebt nun das warm gestellte Fleisch darüber und bedeckt dieses mit den Möhren, Rosinen und Mandeln. Lasst alles bei geschlossenem Deckel für weitere 30 Minuten bei sehr geringer Hitze noch etwas ziehen (wickelt vorher noch ein sauberes Küchentuch drum herum, damit der Dampf aufgesogen wird).

- 8 Zum Anrichten gebt ihr zunächst das Fleisch auf einen Teller und schichtet anschließend den Reis darüber. Zum Abschluss die Möhren, Mandeln und Rosinen auf den Reis geben und alles zusammen heiß servieren.



MARINIERTES SCHWEINEFILET

ZUTATEN

600 g Schweinefilet

FÜR DIE MARINADE

100 ml neutrales Öl
(z.B. Sonnenblumenöl)

50 ml Sojasoße

50 ml Honig

1 TL Chilipulver

1/2 TL Currypulver

200 g Frischkäse/Creme Fraîche

ZUBEREITUNG

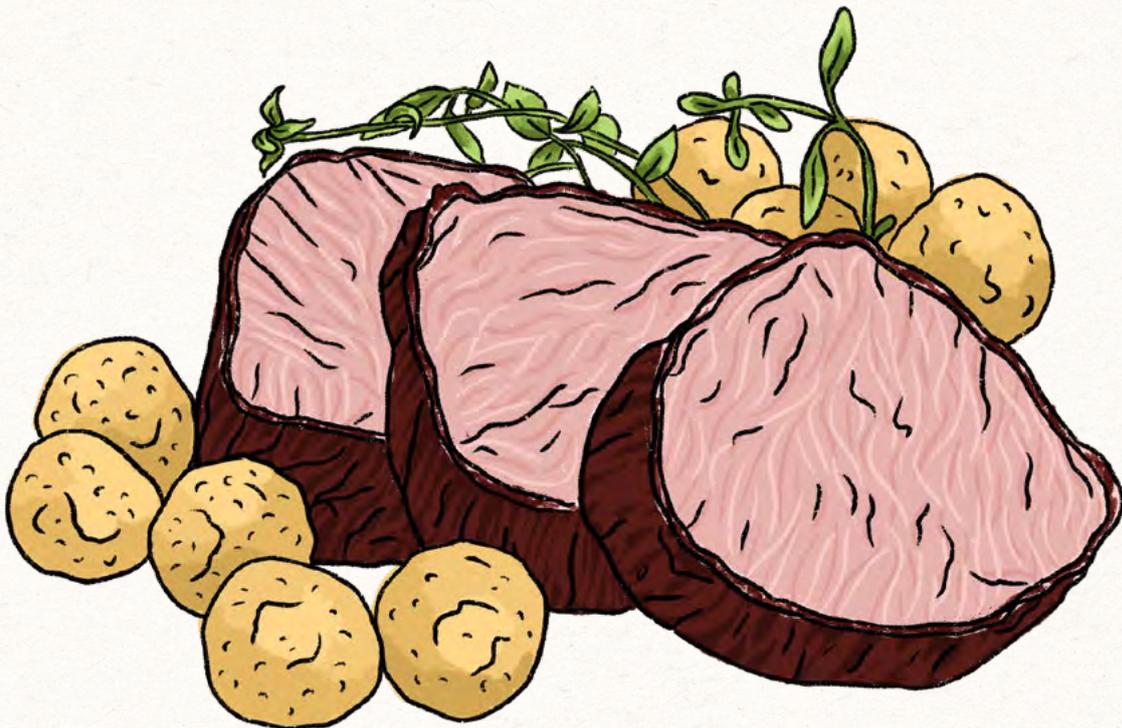
1 Das Filet waschen u. die Silberhaut entfernen. Die Zutaten für die Marinade gut verrühren. Das Filet mit der Marinade in einen Gefrierbeutel geben, gut verschließen, durchschütteln und über Nacht in den Kühlschrank legen.

2 Den Backofen (Ober-/Unterhitze) auf 200 °C einstellen. Das Fleisch mit der Marinade in eine Auflaufform geben und ca. 30 min. auf der mittleren Schiene garen, dabei immer mal wieder mit der Marinade übergießen.

3 Das fertig gegarte Filet in Scheiben schneiden u. warm stellen.

4 Für die Soße die Marinade mit 200g Frischkäse (alternativ Creme Fraîche) unter Rühren aufkochen und evtl. nachwürzen.

✱ Entweder mit Spätzle oder Klößen und Rotkohl oder Speckböhnchen schmeckt's uns am besten!



MURGH MAKHANI

ORIGINAL INDIAN BUTTER CHICKEN

ZUTATEN

500 g Hähnchenbrust

FÜR DIE MARINADE

1 TL Paprikapulver

1 EL Limonensaft oder Zitronensaft

1 TL Salz

1 Becher Joghurt (150 g)

1 TL Cayennepfeffer

1 EL Garam Masala

1 Zehe/n Knoblauch

1 Stück(e) Ingwer, daumengroß

AUSSERDEM

4 EL Butter

1 Zwiebel(n)

500 g Dosentomaten gehackt

1 TL Zimt

1 TL Salz

1 TL Curry

2 TL Cayennepfeffer

1 Stück(e) Ingwer, daumengroß

1 Zehe/n Knoblauch

150 ml Sahne

einige Korianderblätter, optional

ZUBEREITUNG FLEISCH

- 1 Die Hähnchenbrust in Stücke schneiden.
- 2 Aus 1 TL Paprikapulver, 1 EL Limonen- bzw. Zitronensaft, 1 TL Salz, 1 Becher Joghurt, 1 TL Cayennepfeffer, 1 EL Garam Masala Pulver, 1 Stück Ingwer und 1 Knoblauchzehe eine Marinade herstellen.
- 3 Das Fleisch mit der Marinade mischen. Mindestens eine Stunde einziehen lassen. Besser ist es, das Fleisch bereits am Vortag zu marinieren und über Nacht in den Kühlschrank zu stellen.
- 4 Den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen dann das Fleisch in einer Auflaufform für 18-25 Minuten garen.

MAKHANI SAUCE/TOMATENSAUCE ZUBEREITEN WÄHREND DAS FLEISCH IM BACKOFEN GART:

- 5 Die Zwiebel klein hacken und in 2 EL Butter glasig anschwitzen.
- 6 Die passierten Tomaten, den Zimt, 1 TL Salz, 2 TL Cayennepfeffer, 1 Stück Ingwer und 1 Knoblauchzehe hinzugeben.
- 7 Alles 20 Minuten mit Deckel und bei niedriger Temperatur sämig köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Nun die restlichen 2 EL Butter etwas Zucker, und die Sahne hinzufügen, weitere 3 Minuten köcheln.
- 8 Wenn das Fleisch im Backofen braun wird die Sauce in die Auflaufform verteilen ca. 5 Minuten zusammen im Backofen schmoren.

☀️ Dazu passen Reis oder indisches Naambrot!





SHAKRIYA

DAS SYRISCHE GERICHT SHAKRIYA MIT FLEISCH IST EINES DER HERAUSRAGENDEN LEVANTINISCHEN GERICHTE UND WEIT VERBREITET IN DEN KÜCHEN EINIGER ARABISCHER LÄNDER.

ZUTATEN

FÜR DAS FLEISCH

500 g Lamm- oder Rindfleisch, gewürfelt.

1 Zwiebel, gewürfelt.

2 Knoblauchzehen, fein gehackt.

2 EL Pflanzenöl.

Salz und Pfeffer nach Geschmack.

FÜR DIE SAUCE

2 Tassen Joghurt

2 EL Maismehl oder Reismehl (alternativ 1 EL Weizenmehl)

3 Tassen Wasser

2 EL frische Minze, fein gehackt

Salz nach Geschmack

ZUBEREITUNG

- 1 In einem großen Topf das Pflanzenöl erhitzen und die gewürfelte Zwiebel darin anbraten, bis sie goldbraun ist.
- 2 Füge das gewürfelte Fleisch hinzu und brate es an, bis es braun ist.
- 3 Füge den gehackten Knoblauch hinzu und brate ihn kurz mit dem Fleisch an.
- 4 Gieße 3 Tassen Wasser über das Fleisch und lass es etwa 1-1,5 Stunden köcheln, bis das Fleisch zart ist. Während des Kochens gelegentlich Schaum abschöpfen, um die Brühe zu klären.
- 5 In einer separaten Schüssel das Maismehl oder Reismehl mit etwas Wasser glatt rühren.
- 6 Wenn das Fleisch zart ist, rühre das Joghurt-Mehl-Gemisch in die Brühe. Rühre ständig, um Klumpen zu vermeiden.
- 7 Lass die Mischung 10-15 Minuten köcheln, bis die Sauce eindickt.
- 8 Füge die gehackte Minze hinzu und rühre sie in die Sauce ein.
- 9 Mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Bedarf anpassen.
- 10 Serviere das Shakriya-Gericht heiß über Reis oder mit Fladenbrot. Du kannst es auch mit zusätzlicher frischer Minze garnieren.

SOLJANKA

SOLJANKA IST EINE SÄUERLICH-SCHARFE SUPPE DER OSTEuropÄISCHEN KÜCHE SOWIE DER DDR-KÜCHE

ZUTATEN

FÜR 4 PERSONEN

500 g Fleisch (Kasseler, Jagdwurst und/ oder Wurstreste aller Art)

2-3 Zwiebeln

1,5 Liter Fleischbrühe

2-3 saure Gurken

500 g Sauerkraut

100 g Tomatenmark

Gewürze nach Geschmack und wie vorhanden: Lorbeerblatt, Piment, Salz, Pfeffer und Paprika

ZUBEREITUNG

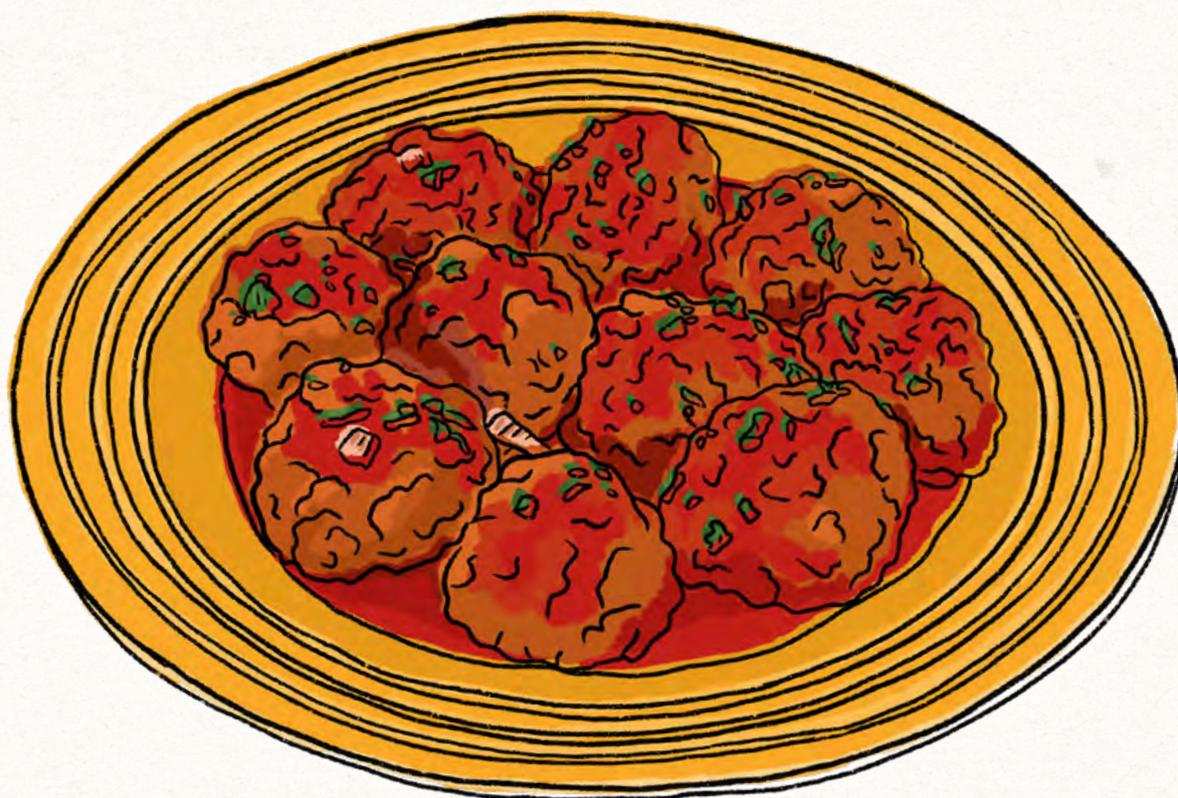
- 1 Fleisch in Würfel oder Streifen schneiden und Zwiebeln würfeln.
- 2 Fleisch in einem Topf mit etwas Fett anbraten, Zwiebeln zugeben und mit andünsten. Tomatenmark dazu geben und etwas mitbraten. Das Ganze mit Brühe ablöschen und 45 Minuten unter Zugabe von 1-2 Lorbeerblätter und 2-4 Pimentkörner köcheln.
- 3 Gurken und Sauerkraut dazu geben, ein paar Minuten köcheln und mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.
- 4 Zum Schluss mit einem Klecks saurer Sahne anrichten.

Die Soljanka in all ihren unterschiedlichsten Variationen gehörte in den 70er und 80er Jahren in der DDR zu jeder Familienfeier oder Party. Sie ist sehr schmackhaft und lässt sich schnell und einfach auch mit Zutaten, die man gerade im Haus hat, zubereiten. Probiert sie einfach mal aus. So bunt und vielfältig die Rezepte für diese Suppe, so sind es auch die Geschichten der DDR. Ich gebe sie gerne weiter.



SOUTZOUKAKIA

GRIECHISCHE HACKBÄLLCHEN IN TOMATENSOSSE



ZUTATEN

1 kg Hackfleisch 3/4 Rind
1/4 Schwein

3 Eier

100 g Semmelbrösel am
besten Selbstgemachte

1 TL Tomatenmark

1 Zwiebel

2 Dosen gehackte Tomaten

2 Stangen Porree

2 Zehen Knoblauch

Paprika

1 TL Senf

150 ml Rotwein

2 cl Ouzo

Oregano

Kreuzkümmel

Chillipulver

Olivenöl

Sonnenblumenöl

Frische Petersilie

Frischer Rosmarin

Frischer Thymian

1 TL Backpulver

Rohrzucker

Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG HACKBÄLLCHEN

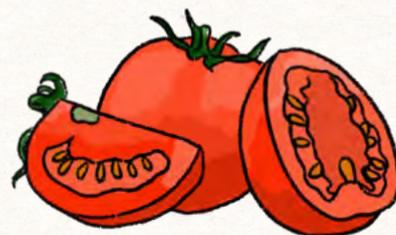
- 1 Eine halbe Zwiebel in kleine Würfel schneiden und diese mit dem Hackfleisch in eine Schüssel geben. Dann nehmen wir die gelbe bis hellgrüne Seite des Porrees und schneiden diesen in Stückchen und geben diesen ebenfalls hinzu.
- 2 Die Petersilie und den Knoblauch hacken wir auch fein. Anschließend geben wir ungefähr 100 g Semmelbrösel mit in die Schüssel. Zusätzlich geben wir einen Teelöffel Backpulver und Senf dazu.
- 3 Gewürzt wird das Fleisch mit Salz, Pfeffer, Oregano, Kreuzkümmel und Chilli. Drei Eier schlagen wir auch in die Schüssel. Um es zu vollenden geben wir noch einen kräftigen Schuss von Olivenöl sowie 2cl Ouzo dazu.
- 4 Nun fangen wir an alles mit den Händen gut zu vermengen. Mit den Händen immer etwas von der Masse zu gleich großen Bällchen formen
- 5 In eine vorgeheizte Pfanne mit dem Sonnenblumenöl geben wir dann die Bällchen dazu und braten diese kurz von jeder Seite an.
- 6 Wenn diese von außen schön braun geworden sind, nehmen wir die raus und legen die Röllchen auf einen Teller.

ZUBEREITUNG TOMATENSALSA

- 1 In die Pfanne kommt ein Schuss Olivenöl. Dann hacken wir die andere Hälfte der Zwiebel und dünsten diese an.
- 2 Eine halbe orangene und eine halbe rote Paprika würfeln, den Rest vom Porree in schneiden und alles in der Pfanne anbraten.
- 3 Eine Zehe gehackten Knoblauch dazu. Mit dem Tomatenmark weiter schmoren lassen. Dann mit einem Schluck Rotwein 2-3 mal ablöschen. Mit einem Teelöffel Senf, Salz, Pfeffer und Chilli abschmecken.
- 4 Während die Soße vor sich hin kocht etwas Rohrzucker dazu geben. Anschließend hacken wir noch die restliche Petersilie mit Rosmarin.
- 5 Dann geben wir die Souzoukalia in die Salsa dazu und sieden diese durch.



Zum Schluss richten wir die Hackbällchen mit der Salsa an und bestreuen die mit frischem Thymian, dazu Baguette.



TOMATENRISOTTO

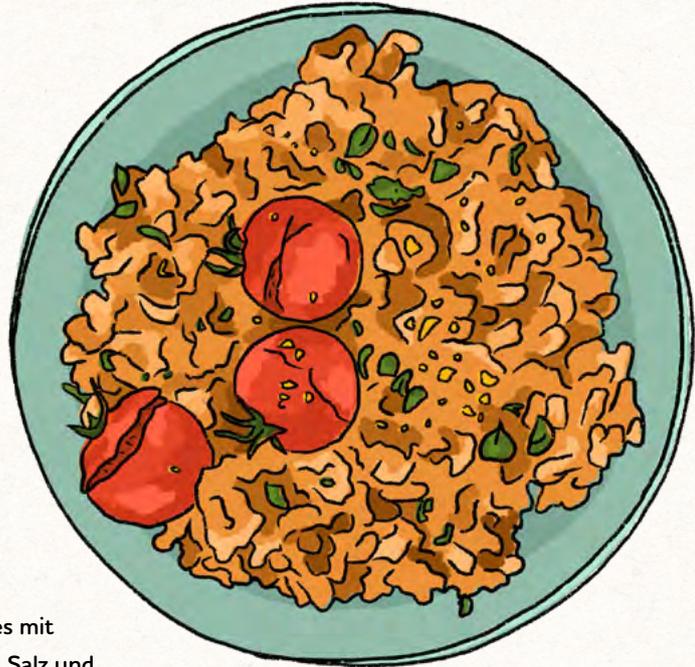
ZUTATEN

FÜR 2 PERSONEN

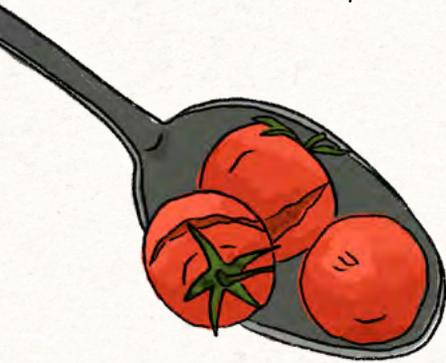
200 g Kirschtomaten
2 große Tomaten
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
400 ml Gemüsebrühe
100 ml Weißwein
2 EL Butter
1 Zwiebel
150 g Risottoreis
1 EL Tomatenmark
50 g Mandelblättchen
50 g geriebener Parmesan
1 große Prise Zucker
Salz, Pfeffer, Oregano,
Basilikum und Chiliflocken

ZUBEREITUNG

- 1** Zunächst den Backofen auf 190°C Umluft vorheizen.
- 2** Die Kirschtomaten halbieren, die großen Tomaten in Würfel schneiden und eine Knoblauchzehe schälen und grob hacken. Alles mit Olivenöl, Oregano, Basilikum, Salz und Pfeffer vermengen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen. Im heißen Ofen für ca. 15 Minuten rösten.
- 3** Die Gemüsebrühe erhitzen und die Mandelblättchen ohne Fett in der Pfanne rösten. Für die weitere Verwendung bereit legen.
- 4** In der Zwischenzeit die Zwiebel und die andere Knoblauchzehe schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Butter in einem großen Topf erhitzen und Zwiebel und den Knoblauch glasig dünsten. Den Risottoreis und das Tomatenmark hinzufügen und unter Rühren eine Minute dünsten.
- 5** Anschließend abwechselnd mit heißer Gemüsebrühe und Weißwein ablöschen und das Risotto ca. 15 Minuten unter ständigem Rühren köcheln lassen, bis es perfekt bissfest ist.
- 6** Zum Schluss mit Chiliflocken, Salz, Zucker und Pfeffer würzen und den Parmesan unterrühren. Das Risotto mit den Ofentomaten und den Mandelblättchen servieren.



WENN MAN DIE BUTTER DURCH MARGARINE ERSETZT UND EINEN VEGANEN PARMESAN NIMMT, IST DAS REZEPT GANZ LEICHT VEGAN.





ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 3 reife Bananen
- 80 ml Ahornsirup (oder Zucker)
- 4 EL Kokosöl, geschmolzen
- 4 EL Pflanzenmilch
- 1 EL Essig (Apfelessig)
- 70 g Haferflocken
- 170 g Vollkornmehl
- 4 EL gehackte Nüsse (Cashew, Walnuss)
- 1,5 TL Backpulver
- 0,5 TL Zimt
- 1 Prise Salz
- 30 g gehackte Schokolade
- Ahornsirup
- Kokosöl für die Backform

BANANENBROT

ZUBEREITUNG

- 1 Eine Kastenform mit Kokosöl einfetten und zur Seite stellen. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
- 2 2 Bananen fein zerdrücken und mit den anderen flüssigen Zutaten verrühren.
- 3 Die trockenen Zutaten zugeben und alles vermischen. In die Kastenform füllen. 1 Banane der Länge nach aufschneiden, auf den Teig legen und leicht andrücken.
- 4 Mit Ahornsirup beträufeln und in den Ofen stellen.
- 5 30 Minuten bei 180 Grad backen, Backofen öffnen und kurz lüften, dann 20 Minuten bei 150 Grad fertig backen.
- 6 30 Minuten abkühlen lassen und dann aus der Form stürzen.

BASBOUSA

BASBOUSA IST EIN SÜSSER, IN SIRUP GETRÄNKTER GRIESSKUCHEN, DER URSPRÜNGLICH AUS ÄGYPTEN STAMMT

ZUTATEN

FÜR DEN SIRUP

- 2 Tassen Zucker
- 1 Tasse Wasser
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Orangenblütenwasser

FÜR DEN TEIG

- 2 Eier
- 1 Pck. Vanillezucker
- 1 Pck. Backpulver
- 1 Tasse Zucker
- 1,5 Tassen Gries
- 1,5 Tassen Joghurt
- 1,5 Tassen Kokosraspeln
- 1,5 Tassen Sonnenblumenöl
- Eine Prise Salz
- Ganze Mandeln für die Deko des Teiges

ZUBEREITUNG

SIRUP

Zucker, Wasser, Zitronensaft & Orangenblüten zusammen kochen und abkühlen lassen.

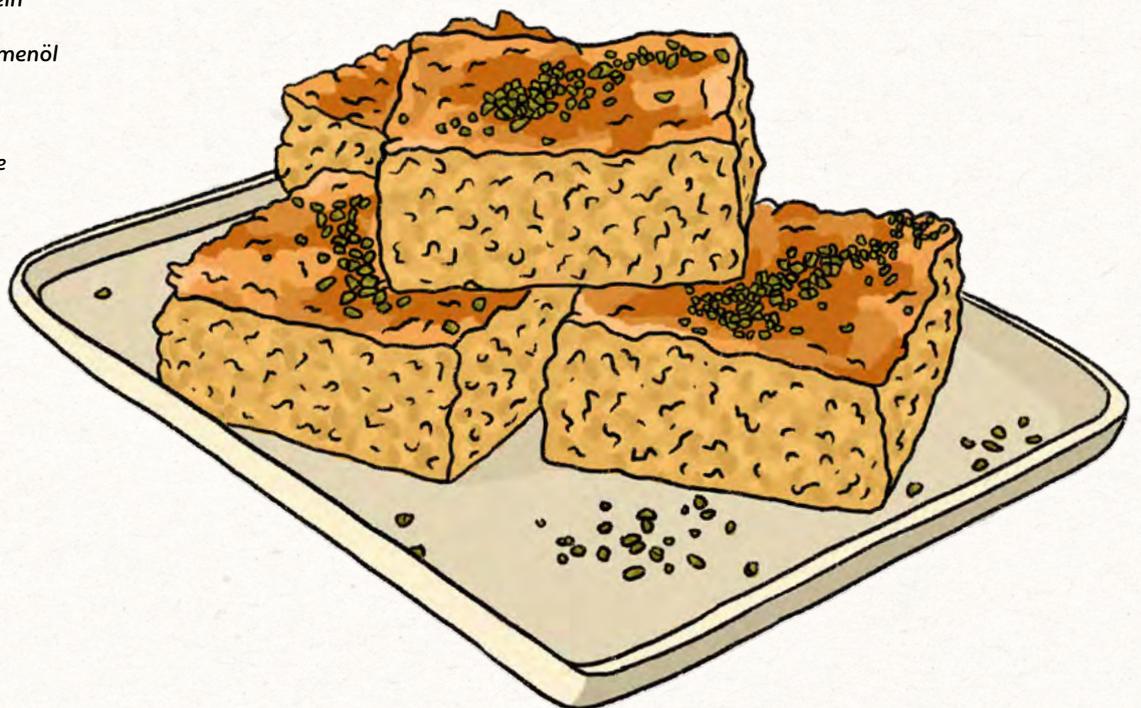
ZUBEREITUNG

TEIG

- 1 Eier, Zucker, Vanillezucker, Joghurt, Kokosraspeln, Gries, Backpulver & Öl zusammen umrühren, eine Prise Salz & ein paar Zitronespritzer darauf.
- 2 Teig im Backblech verteilen, nachdem das Blech mit

Backpapier ausgelegt wurde. Und dann lassen wir den Teig 10 Minuten ruhen, und den Backofen auf 180c vorheizen.

- 3 Und nach 15 Minuten nehmen wir den Teig aus dem Backofen raus und Markieren ein Muster wo dann die Mandeln platziert werden. Anschließend wird der Teig in den Ofen gelegt, bis er schön Braun wird. Nachher wird der gekühlte Sirup über den Teig geschüttet. Es hängt davon ab wie süß man es haben möchte.



COUSCOUS-COFFEE-TRIFLE MIT ROTER GRÜTZE

ZUTATEN

FÜR 4 PERSONEN

- 200 g Couscous
- 2 EL lösliches Kaffeepulver
- 1 EL Kakao
- $\frac{1}{2}$ TL Puderzucker
- 200 g Schlagsahne
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Becher (500g) rote Grütze

ZUBEREITUNG

- 1 Couscous in einer Schüssel mit Kaffeepulver, Kakao und dem Puderzucker vermengen. Mit 200 ml heißem Wasser übergießen und gut verrühren. Abgedeckt ca. 5 Minuten quellen lassen.
- 2 Sahne mit dem Vanillezucker steif schlagen. Couscous mit einer Gabel auflockern und abwechselnd mit der roten Grütze und der Sahne in 4 Gläser schichten. Dabei mit etwas roter Grütze und Couscous abschließen.



KÜRBISKERNKUCHEN

ZUTATEN

200 g Gehackte oder geriebene Kürbiskerne

170 g weiche Butter

30 g steirisches Kürbiskernöl

1 Pck. Vanillezucker

200 g Zucker

3 Eier

200 g Mehl

1/2 Pck. Backpulver

100 g Milch

1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

- 1 Butter, Zucker, Vanillezucker und Ei schaumig schlagen. Kernöl und die Prise Salz zugeben und unterheben. Mit den restlichen Zutaten zu einem Teig verarbeiten.
- 2 Teig in eine gefettete, mit Semmelbrösel ausgestreute Kastenform geben und bei 175° im vorgeheizten Backofen ca. 70-80 min. backen.
- 3 Die Teigoberfläche nach ca. 30 min. Backzeit der Länge nach einritzen. Nach dem Backen mit Puderzucker bestäuben oder mit einem Schokoladenguß (Zartbitter) überziehen.



NEW YORK CHEESECAKE

MIT HIMBEERSPIEGEL

ZUTATEN

- 200 g Vollkorn-Butterkekse
- 125 g Butter oder Margarine
- 3 Eier
- 125 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 250 g Quark
- 600 g Frischkäse
- 300 g Himbeeren
- 30 g Puderzucker
- 1 EL Speisestärke
- 2 EL Wasser, kalt



AUF DEM SPIEGEL VERTEILE ICH NOCH HIMBEEREN (SCHÖN SORTIERT, DAS MACHT EINEN GROßEN UNTERSCHIED)

ZUBEREITUNG

- 1** Die Butter in einem Topf schmelzen. Die Butterkekse in einem Gefrierbeutel mit Hilfe eines Nudelholzes zerbröseln und mit der geschmolzenen Butter vermengen.
- 2** Die Masse auf dem Boden einer mit Backpapier ausgelegten 26er Springform andrücken und bei 160 Grad 10 Minuten backen.
- 3** Eier, Zucker und Vanillezucker dick schaumig aufschlagen. Anschließend Quark und Frischkäse unterrühren, bis die Masse homogen ist.
- 4** Auf den Keksboden gießen und weitere 45 Minuten backen. Anschließend auskühlen lassen.
- 5** Die Himbeeren mit dem Puderzucker pürieren und in einem Topf aufkochen.
- 6** Die Speisestärke mit dem kalten Wasser vermengen und zu dem heißen Püree geben. 1 Minute unter Rühren köcheln, dann abkühlen lassen und vorsichtig auf den erkalteten Kuchen gießen.
- 7** Mindestens 2 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.

VEGANE DEFTIGE WAFFELN

ZUTATEN

125 g Dinkel-Vollkornmehl

250 ml Pflanzendrink

1 TL Backpulver

1/2 TL Salz

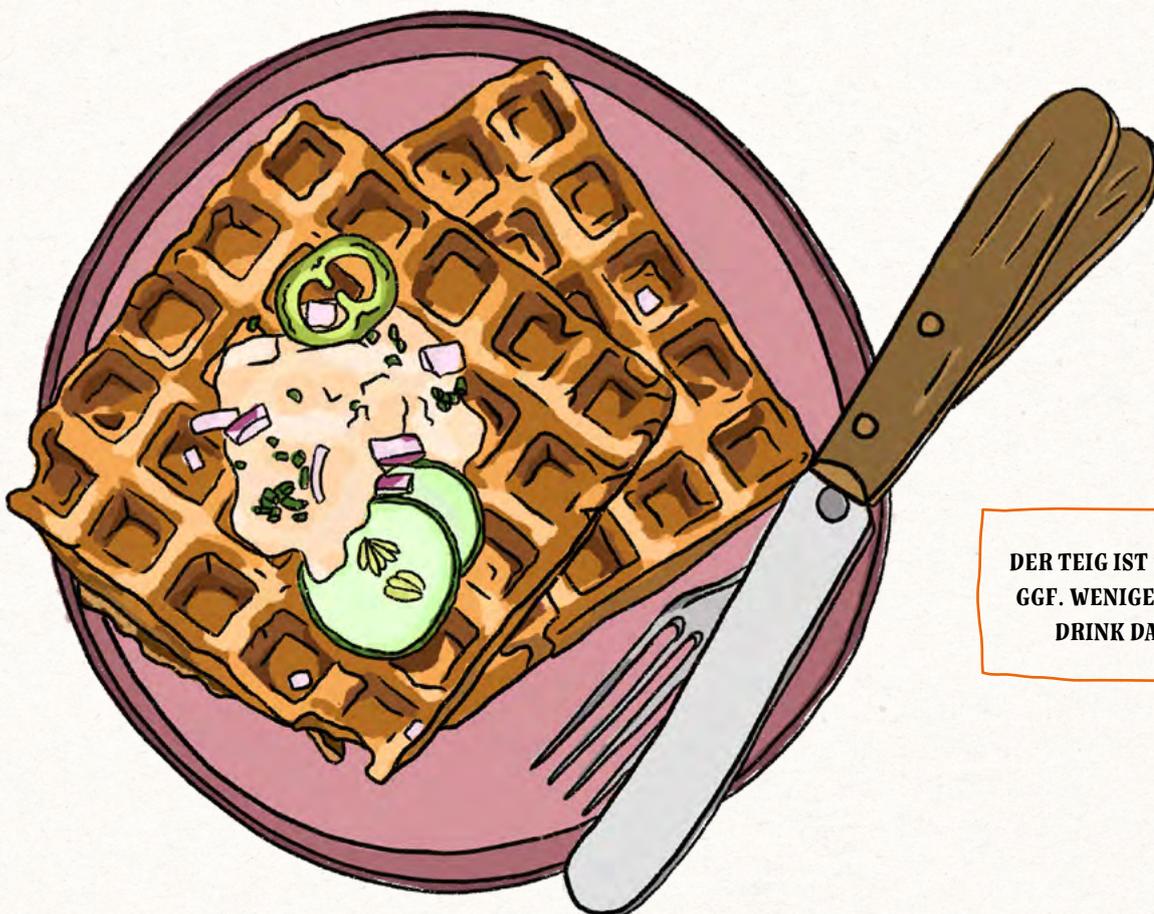
1 Prise Pfeffer

1/2 TL Paprikapulver

etwas Öl zum einfetten
des Eisens

ZUBEREITUNG

- 1 alle Zutaten zu einem homogenen Teig verrühren.
- 2 Teig in ein vorgefettetes Waffeleisen geben.
- 3 Bei mittlerer Hitze 4-5 min backen.
- 4 Nach belieben mit Gemüse, Käse, Soßen und Dips verfeinern.



DER TEIG IST SEHR FLÜSSIG
GGF. WENIGER PFLANZEN-
DRINK DAZUGEBEN