



kochbuch

INHALTSVERZEICHNIS:

KAPITEL	TITEL	SEITE
EINFÜHRUNG		3
KAPITEL 1	DIE PORTUGIESISCHE KÜCHE	4
KAPITEL 2	DIE POLNISCHE KÜCHE	17
KAPITEL 3	DIE DEUTSCHE KÜCHE	29
KAPITEL 4	DIE TÜRKISCHE KÜCHE	41
KAPITEL 5	DIE KROATISCHE KÜCHE	53
ZUSAMMENFASSUNG		65



USTANOVA ZA
OBRAZOVANJE
ODRASLIH | ADULT
EDUCATION
INSTITUTION



EINFÜHRUNG

Dieses E-Kochbuch ist eines der konkreten Ergebnisse des Projektes "Recipe for active life - Rezept für aktives Leben" und wurde im Rahmen des Grundtvig Programms für lebenslanges Lernen entwickelt. Das Projekt dauerte von 2013 bis 2015 und begeisterte Menschen im Alter von 20 bis 65 Jahren aus fünf verschiedenen Ländern: Kroatien, Deutschland, Polen, Portugal, der Türkei.

Die Ziele des Projektes waren:

- Wissen über verschiedene Kulturen und Traditionen der Partnerländer zu gewinnen
- Ein Gefühl der Solidarität und der gegenseitigen Toleranz zwischen den Generationen zu entwickeln
- interkulturelle Erfahrungen und Wissen auszutauschen und dabei Fremdsprachenkenntnisse zu erwerben bzw. zu erweitern.

Die Projektziele wurden in zwei Bereichen realisiert:

- Erwerb von Fremdsprachenkenntnissen in Deutsch und Englisch
- Kennenlernen der kulinarischen Kultur der Partnerländer als immaterielle Kulturgüter.

Die Zusammenarbeit der Partner in Bezug auf die Darstellung der Leistungen der nationalen Küchen hat zu diesem E-Kochbuch geführt. Während der Treffen in den Partnerländern wurden Koch-Workshops organisiert, die im nationalen Rahmen von den einzelnen Einrichtungen auch zwischen den Meetings fortgeführt wurden. Die Ergebnisse dieser Workshops wurden als Filme, Präsentationen und Fotos vorgestellt und dann an alle Interessierten über die Website des Projektes verbreitet.

Die Erstellung dieses E-Kochbuchs erfolgte nach folgenden Kriterien:

- Jeder Partner wählt und präsentiert ein typisches Nationalgericht
- jeder Partner präsentiert landestypische Rezepte, die mit Feiertagen, Familienfesten oder Alltagsküche assoziiert werden
- jeder Partner präsentiert 10 Rezepte
- alle Rezepte sind in den zwei Sprachen: Englisch und Deutsch verfügbar.

Die intensive gemeinsame Arbeit aller Projektbeteiligten, der Austausch zwischen den Kulturen, von Jung und Alt war ein großer Erfolg, der im E-Kochbuch zum Ausdruck kommt. Die Autoren sind Teilnehmer und Teilnehmerinnen aus folgenden Institutionen:

1. Ustanova za obrazovanje odraslih Dante, Rijeka, Croatia
2. Academy for Management afm, Kassel, Germany
3. Łódzki Uniwersytet Trzeciego Wieku im. Heleny Kretz, Łódź, Poland
4. Escola Superior de Educação de Torres Novas, Torres Novas, Portugal
5. BARTIN VALİLİĞİ İL KÜLTÜR VE TURİZM MÜDÜRLÜĞÜ, Bartın, Turkey



Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung (Mitteilung) trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.

DIE PORTUGIESISCHE KÜCHE



PORTUGIESISCHE KÜCHE

Feuer und Leidenschaft sind die Markenzeichen unserer Küche. Dazu kommt der atlantische Ozean. Unser Land kocht mit all seinen Sinnen herzhaftere Gerichte. Der Einfluss der Entdeckerzeit ist außergewöhnlich, was man an der großen Vielfalt an Gewürzen, wie Piri-Piri (Chilischoten), Zimt, Vanille sowie Safran und vielen weiteren erkennen kann. Die Basis der Gerichte sind aber das frische Gemüse, die Früchte, die leckeren Brote, sowie Nüsse und Fisch.

Die mediterrane Kost in Portugal ist bekannt für ihren gemäßigten Konsum an Milchprodukten, die Nutzung von Kräutern statt Salz zur Verfeinerung von Gerichten, dem köstlichen Olivenöl, dem angemessenen Genuss von Wein ausschließlich zum Essen und ansonsten vom Trinken von Wasser zum Stillen des Dursts. Das Wichtigste aber ist das gemeinschaftliche Beisammensein am Tisch.

Die Vorspeisen und Beilagen werden als genauso wichtig wie das Hauptgericht empfunden und daher wird der Tisch stets mit verschiedenen Käsesorten, Oliven, Butter und natürlich Olivenöl gedeckt. Zum Beispiel ein Käse aus der *Serra de Estrela*, ein cremiger Schafskäse oder ein Käse mit dem Namen *Nisa*, der beste der Welt, der sogar durch Kennzeichnung der Herkunft geschützt ist. Ein geräucherter halbfester Käse mit einer weiß oder gelblichen Farbe, 45 Tage mit Disteln fermentiert, einfach erstaunlich. Zusammen mit grünen oder schwarzen Oliven, meist gut gewürzt, steht einer wunderbaren Mahlzeit nichts mehr im Weg. Ganz zu schweigen von der Butter höchster Qualität auf einem Brot. Ein ganz besonderes Vergnügen. Manchmal findet man auch Brot aufgeweicht in einer Mixtur aus intensiven oder fruchtigen Olivenölen, dazu ganze Oliven und ein wenig Oregano.

Zu Beginn einer Mahlzeit, besonders beim Abendessen gibt es traditionell immer Suppe. Die wohl bekannteste Suppe ist die *Caldo Verde*, eine Kohlsuppe, die als portugiesisches Nationalgericht gilt und in portugiesischen Haushalten sogar üblicher als Kabeljau ist. Die Suppe besteht aus Kartoffeln, Zwiebeln, Knoblauch, Olivenöl, Chorizo (gewürzte Wurst) und *couve-galega*, dem Kohl. Eine weitere tolle Möglichkeit zum Entdecken ist eine Fischsuppe, die je nach Region verschieden zubereitet wird. Oder eine Gazpacho (kalte Suppe) aus dem lieblichen Alentejo.

Unsere Küche variiert von Region zu Region, aber Fisch und Krustentiere findet man in jedem Menü. Unser traditionelles Gericht ist der allgegenwärtige *Bacalhau*, getrockneter und gesalzener Kabeljau. Es ist eine Leidenschaft seit dem 16. Jahrhundert und sie besteht bis heute. Unsere Großmütter erzählen, dass es über 365 verschiedene Zubereitungsmöglichkeiten gibt, für jeden Tag des Jahres eine. In den Küstenregionen sind gegrillte Sardinen und Makrelen sehr beliebt oder auch die Zusammenstellung verschiedenster Fischarten zu einer *Caldeirada*, einem berühmten Eintopf. Mit viel künstlerischer Freiheit - mit Hummern, Garnelen, Austern und Krabben - kreieren Portugiesen eines der am meeresfrüchtereichsten Reisgerichte, den *Arroz de Marisco*.

Im Landesinneren wird vom Norden bis zum Süden viel Schweinefleisch verwendet. Dabei wird jeder Teil des Schweins verwendet, von der Schnauze bis zum Schwanz, als Frischfleisch oder als geräucherte Wurst. Die beste Zucht auf der iberischen Halbinsel wächst auf den Höhen des Alentejo auf und wird mit Eicheln gefüttert. Der portugiesische Eintopf ist das beste Beispiel, wie wichtig es ist alle Teile des Fleisches zu verwenden. Dieser Fleischeintopf beinhaltet Rind-, Schweine- und Hühnerfleisch und dazu eine Vielfalt an Schweinefleisch - Zugaben wie Blutwurst oder geräuchertes Fleisch. Außerdem wird auch eine Menge Gemüse hinzu gemixt. Man muss aber zugeben, das ist ein Gericht für wahre Fleischliebhaber. Dieser *Cozido à Portuguesa* wird speziell im Winter gerne gegessen. Auch sehr beliebt ist *Carne de Porco à Alentejana*, geschmortes Schweinefleisch mit Muscheln und Kartoffeln, eine Delikatesse aus dem Besten der Berge und Küsten. Ein weiteres volkstümliches Gericht, besonders im zentral gelegenen Land, ist Spanferkel aus Bairrada.

Nachspeisen der mediterranen Art sind ein reiner Genuss. Die Auswahl fällt so schwer, weil unser Gebäck reich an Zucker und Eiern ist und wirklich exzellent schmeckt. Unbestreitbar, die beliebteste Nachspeise sind die *Pastéis de Nata* aus *Belém*, kleine, mit Creme gefüllte, leicht getoastete Backwaren. Nicht weniger genüsslich sind *Queijadas* aus *Sintra*, mit einer Prise Salz, *Ovos-Moles*, eine Eierpastete aus *Aveiro*, *Abade de Priscos*, eine Karamellcreme typisch für *Braga* oder Feigenkäse, der aber eigentlich nicht den Hauch von Käse enthält, wie der

Käsekuchen. Auf keinen Fall darf man den traditionellen selbstgekochten *Arroz doce* vergessen, einen süßen Milchreis mit Zitronen und Zimt. Dieses Dessert findet man nicht in Läden oder Märkten, denn nur ein gutes Essen daheim bietet diese himmlische Delikatesse.

Insgesamt kombiniert die portugiesische Küche viel Leidenschaft mit einer großen Vielfalt an Produkten von der Küste und dem Landesinneren und ist die Heimat der mediterranen Küche.

PORTUGIESISCHER SPECKKUCHEN PUDIM ABADE DE PRISCOS

Zutaten

400g Zucker
50 g frischer Speck
15 Eigelb
500ml Wasser
1 Glas Portwein
1 Zitronenschale
1 Zimtstange
Karamel (200 g Zucker)



Zubereitung:

Erhitzen Sie den Zucker mit dem Wasser, der Zitronenschale, dem Zimt und dem Speck (in dünne Streifen geschnitten). Die Mischung zum Kochen bringen und so lange kochen lassen bis ein Teil sich in Fäden trennt, dann sofort kaltes Wasser hinzufügen, vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Fügen Sie das Eigelb und den Portwein zu dem Sirup und rühren Sie gut um. Dann gießen Sie die Puddingmischung in eine große Puddingform, welche Sie vorher mit Karamell füllen. Legen Sie die Form in ein Wasserbad und backen Sie sie im Ofen (250°) für ca. 1 Stunde. Der Pudding sollte fest und leicht goldbraun sein. Anschließend abkühlen lassen und lauwarm genießen.

SÜßER REIS ARROZ DOCE

Zutaten

2¼ Tassen Wasser

½ TL Salz

Schale einer Zitrone in lange Streifen schneiden
(möglichst den weißen Rand vermeiden)

1 Tasse Rundkornreis

2 Tassen heiße Milch (für eine reichere Konsistenz/
Geschmack können Sie ein wenig Sahne als Ersatz
nehmen)

Zimt

Hauchdünne Scheiben Zitrone zum Garnieren (optional)



Zubereitung:

Salz und die Zitronenschalen in einer Pfanne mit Wasser zum Kochen bringen. Anschließend auf niedrige Hitze reduzieren und zugedeckt für 15 Minuten köcheln lassen.

Holen Sie mit einem Schaumlöffel die Zitronenschalen aus dem Wasser. Fügen Sie den Reis hinzu und bringen Sie es erneut zum Kochen. Reduzieren Sie dann die Hitze und lassen Sie den Reis das gesamte Wasser aufsaugen (ca. 10 Minuten).

Nun fügen Sie langsam die heiße Milch zur Reismischung. Lassen Sie den Reis die Milch nach jeder Zugabe (ungefähr ½ Tasse) aufsaugen. Auf niedriger Hitze häufig rühren, sodass der Reis nicht anbrennt. Dies sollte etwa 25 bis 30 Minuten dauern. Servieren Sie den Reis abgekühlt in einer Schüssel und garnieren Sie mit Zimt und Zitronenscheiben.

KÖNIGSKUCHEN BOLO REI

Zutaten

7 Tassen Mehl
1 Tasse feiner Zucker
6 Eier (bei Raumtemperatur)
1¼ Tassen Butter (bei Raumtemperatur)
1½ TL Trockenhefe
¾ Tasse + 1/8 Tasse warme Milch (210 ml)
1/3 Tasse Portwein
2 Prisen Salz
1/3 Tasse Pinienkernen
1/3 Tasse Walnüsse, in Stücke geschnitten
6 perfekte Walnushälften für die Dekoration
¼ Tasse blanchierte Mandelblättchen
¼ Tasse Rosinen
1/3 Tasse rote und grüne kandierten Kirschen, in Viertel geschnitten
6 rote und grüne Kirschen (3 + 3) ganz ohne Kerne (für die Dekoration)
1 Tasse kandierte Früchte in kleine Stücke schneiden
2 Halb kandierte Birnen
2 Halb kandierten Orangen in Viertel geschnitten (für die Dekoration)
Puderzucker (für die Dekoration)



Zubereitung:

Erwärmen Sie die Milch auf mittlerer Hitze in einem Kochtopf und nehmen Sie sie dann vom Herd bevor sie anfängt zu kochen. Lösen Sie die Hefe in einer Schüssel mit Milch, einer Prise Zucker und etwas Mehl auf. Lassen Sie es für 10 Minuten ruhen. Fügen Sie die restlichen 6 Tassen Mehl hinzu. Mixen Sie die Zutaten langsam mit einem Rührgerät zu einer gleichmäßigen Konsistenz. Fügen Sie Butter, Portwein, Salz und anschließend die Eier nach und nach hinzu. Kneten Sie den Teig bevor Sie das nächste Ei hinzufügen. Mixen Sie den Teig für 15-20 Minuten mit einem Knethaken bei mittlerer Geschwindigkeit. Bestreuen Sie die Oberseite des Teigs mit Mehl und lassen Sie ihn für 1 ½ Stunden ruhen. Nun mit dem Knethaken nochmals durchkneten und auflockern lassen. Alle Nüsse und kandierten Früchte hinzugeben und gut durchmischen. Nehmen Sie einen Keks-Cutter (oder ein Glas) und umwickeln Sie ihn mit einem 13cm breiten Streifen Pergamentpapier, sodass es nicht abfällt. Fetten Sie das Papier mit Butter. Legen Sie den vorbereiteten Teig auf ein leicht bemehltes Backblech. Bemehlen Sie ihre Hände mit Mehl und rollen Sie den Teig zu einer Rolle und drehen Sie ihn zu einem Kreis, sodass in der Mitte ein Loch bleibt. Stellen Sie nun den Keks-Cutter als Ausstecher/Platzhalter in die Mitte. Decken Sie den Kuchen ab und lassen Sie ihn für eine Stunde ruhen. Ofen auf 130°C vorheizen. Dekorieren Sie den Kuchen mit den halbierten Walnüssen, den Kirschen, den kandierten Birnenstreifen und backen Sie ihn 30 Minuten. Entfernen Sie nun den Ausstecher (das Glas) in der Mitte des Kreises und backen Sie den Kuchen für weitere 10-15 Minuten, bis er goldbraun ist. Abkühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben und servieren.

PORTUGIESISCHES OSTERBROT FOLAR DA PÁSCOA

Zutaten

250ml (1 Tasse) warme Milch
100g (1/2 Tasse) Zucker
1 EL (14g) Trockenhefe
790g (5 ¼ Tassen) Mehl
1 TL Fenchelsamen, gemahlen
1 TL Salz
60g Butter (Zimmertemperatur)
6 Eier
Oliven Öl
1 Ei, leicht verquirlt



Zubereitung:

Mischen Sie in einer kleinen Schüssel 60ml der Milch mit 1 EL Zucker. Streuen Sie die Hefe darüber und lassen Sie alles für 5-10 Minuten an einem warmen, trockenen Platz ruhen. Mischen Sie das Mehl, die Fenchelsamen und das Salz in einer großen Schüssel. Machen Sie mit den Händen eine Vertiefung in die Mitte und fügen Sie die Hefemischung, die Butter, restliche Milch und Zucker hinzu. 3 Eier leicht schlagen und ebenfalls hinzufügen. Rühren Sie die Mischung mit einem Holzlöffel und kneten Sie den Teig anschließend für 10 Minuten mit den Händen auf einer leicht bemehlten Fläche. Fetten Sie eine große Schale mit Öl ein und lassen Sie den Teig abgedeckt für 1 Stunde und 45 Minuten (oder bis sich der Teig verdoppelt) darin ruhen. Ofen auf 200°C vorheizen. Eine Springform (Durchmesser 22cm) mit Öl bepinseln. Stellen Sie eine Tasse Teig zur Seite und legen Sie den restlichen Teil in die vorbereitete Form. Drücken Sie nun vorsichtig die ungeschälten Eier in den Teig.

Teilen Sie den beiseitegelegten Teig in 6 Stücke. Rollen Sie jedes Stück in 12cm lange Streifen aus und legen Sie es überkreuz auf das Ei. Bepinseln Sie den Teig mit verquirltem Ei und lassen Sie ihn für 10 Minuten ruhen. Danach für 40 Minuten oder bis er goldbraun ist backen und vor dem Verzehr etwas abkühlen lassen.

BÜNDEL EIER TROUXAS DE OVOS

Zutaten

Für die Schichten:

10 Eigelb

1 Ei

500g Zucker

300ml Wasser

Für den Sirup:

1kg Zucker

500ml Wasser



Zubereitung:

In einem Topf den Zucker im Wasser vollständig auflösen bis er eine weiche Konsistenz hat. Schlagen Sie alle Eigelbe schaumig und fügen das komplette Ei ebenfalls hinzu. Mischen Sie löffelweise die Eimischung in den vorbereiteten Sirup und lassen Sie es aufkochen. Vom Ofen nehmen und beiseite stellen.

Für die Eierfäden lösen Sie den Zucker im Wasser auf. Wenn das Eigelb anfängt anzusetzen, verteilen Sie es auf einer Arbeitsfläche und lassen Sie es auf einer nassen Platte abkühlen. Füllen Sie jede Schicht mit den Ei-Fäden, rollen Sie es auf und schneiden Sie es in 6 cm breite Zylinder (wie in der Abbildung dargestellt). Setzen Sie sie auf ein Tablett und gießen Sie den restlichen Sirup drüber.

ALENTEJO'S BROTSUPPE AÇORDA À ALENTEJANA

Zutaten

Für die Brühe:

- 8 Tassen Hühnerbrühe
- 8 gehackte Knoblauchzehen
- 6 Zweige frischer Koriander
- 1 ½ EL Olivenöl

Für die Suppe:

- 6 gehackte Knoblauchzehen
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 Zitronenschale
- ½ Tasse grob gehackter Koriander
- 1,5 EL Olivenöl
- 4 Eier
- 4 Scheiben Brot
- 1 EL gehackter Koriander zum Garnieren



Zubereitung:

Für die Brühe geben Sie die Hühnerbrühe, den Knoblauch, Koriander und das Olivenöl in einen Topf. Bringen Sie es zum Kochen und lassen Sie es anschließend auf niedriger Hitze für 20 Minuten köcheln. Suppe abseihen und wieder in den Topf schütten.

Mixen Sie nun den gehackten Knoblauch, die Zitronenschalen und den Koriander in einer Küchenmaschine bis alles glatt ist und schmecken es mit Salz und Pfeffer ab. Fügen Sie währenddessen 3 EL Olivenöl hinzu. Geben Sie die Mischung in eine Schüssel und stellen Sie sie zur Seite. Bringen Sie die Brühe zum Köcheln und pochieren Sie die Eier darin für 2 Minuten. Anschließend die Eier herausnehmen und beiseite stellen. Zum Servieren die Mischung in eine Schüssel geben und eine Scheibe geröstetes Brot darüber legen. Anschließend auf das Brot ein pochiertes Ei legen und mit der Brühe übergießen. Mit Koriander garniert, heiß servieren.

REIS MIT ENTE ARROZ DE PATO

Zutaten

2 ½ kg Ente, in 8 Stücke geschnitten
2 ½ Tassen mittelkörniger Reis
5 Tassen Entenbrühe (vom Kochen der Ente)
½ Chorizo
2 Zwiebeln
1 Karotte
1 Lauch – nur der weiße Teil
1 Selleriestange
2 Knoblauchzehen, geschält
2 Lorbeerblätter
3 Nelken
6 frische Petersilienzweige
3 Thymianzweige
1 TL schwarze Pfefferkörner
2 EL Olivenöl
Salz



Zubereitung:

Knoblauch und Zwiebel schälen und in ganzen Stücken lassen. Spicken Sie die Zwiebel mit den Nelken. Lauch, Petersilie, Thymian und Sellerie waschen und die Karotte schälen. Die Ente waschen und in 8 Stücke schneiden. Alle Zutaten in einem großen Topf mit Wasser bedecken und bei hoher Temperatur kochen lassen. Mit Salz abschmecken.

Nach dem Kochen auf niedriger Hitze abgedeckt für 1 Stunde weiterköcheln lassen. Anschließend ohne Deckel für 45 Minuten kochen lassen, bis die Ente weich ist.

Danach die Ente aus der Brühe holen und abkühlen lassen. Das Fleisch in große Stücke zerteilen und Haut und Knochen entfernen. Die Brühe durchsieben und für den Reis beiseite stellen. Den Reis in einer großen Pfanne mit Olivenöl bedecken und abgedeckt auf mittlerer Hitze kochen. Anschließend die Brühe hinzufügen, umrühren und auch den Reis abkratzen der evtl. festgebacken in der Pfanne ist. Kurz zum Kochen bringen und anschließend für 17 Minuten auf niedriger Hitze kochen lassen. Den Reis nicht mehr umrühren.

Nach dem Kochen für 5 Minuten ruhen lassen ohne umzurühren. Anschließend den Reis auflockern, um Klümpchen zu vermeiden. Den Ofen auf 190°C vorheizen.

Die Hälfte eines Tontopfes mit Reis und darüber mit der Ente füllen. Anschließend mit dem restlichen Reis überdecken. Schneiden Sie die Chorizo in Stücke und legen Sie sie auf den Reis. Nochmals im Ofen für 8-10 Minuten backen, bis der Reis goldbraun ist und die Chorizo knusprig sind. Heiß servieren.

WEIHNACHTS-KABELJAU BACALHAU COM OUVES

Zutaten

4 getrocknete, gesalzene Kabeljau
1 Grünkohlkopf
4-8 mittelgroße Kartoffeln
4 Eier (ein Ei pro Person)
200ml Olivenöl
4 Knoblauchzehen
Weinessig oder Zitronensaft
Salz und Pfeffer



Zubereitung:

Spülen Sie den Kabeljau unter kaltem Wasser, um das Salz abzuspielen. Lassen Sie die Fischstücke für mindestens 24 Stunden in einem Becken mit kaltem Wasser einweichen und wechseln Sie das Wasser mehrmals.

Eine halbe Stunde vor der Mahlzeit trocknen Sie den Kabeljau ab und lassen ihn in einer Pfanne mit Wasser, etwas Salz (wenn nötig), den Eiern und den Kartoffeln kochen. Währenddessen die Kohlblätter vorbereiten und wenn die Kartoffeln halb gar sind, ebenfalls dazugeben. Benutzen Sie keinen Deckel für die Pfanne, damit die Kohlblätter noch grün bleiben.

Für die Soße:

Olivenöl und die grob gehackten Knoblauchzehen in einem kleinen Kochtopf zum Kochen bringen, vom Herd nehmen und dann ein wenig Weinessig oder Zitronensaft hinzufügen, gleichmäßig schaumig schlagen und anschließend in einer Sauciere servieren.

Vor dem Servieren die Kartoffeln schälen und die Eier halbieren. Anschließend mit der Olivenölsoße, Salz und Pfeffer würzen.

NONNENBRÜSTCHEN MAMINHAS DE FREIRA OR MANJAR BRANCO

Zutaten:

2 Hähnchenbrüste
250g Reismehl
250g Zucker
500ml fetthaltige Milch
Schale einer Orange
250ml Wasser
Orangenblütenwasser für den Tontopf, in dem es serviert wird



Zubereitung:

Die Hähnchenbrüste in gesalzenem Wasser kochen und anschließend etwas abkühlen lassen. Das Fleisch zerkleinern und in einem Mixer pürieren. Zu der Fleischmasse die Milch, Orangenschalen, 250ml von der gekochten Brühe, Zucker und Reismehl hinzugeben. Alles erhitzen und kochen lassen, bis es eine einheitliche Masse bildet. Vom Herd nehmen und jeweils einen Löffel auf kleine Tonplatten platzieren. Im Ofen goldbraun backen (siehe Bild).

PORTUGIESISCHER KARTOFFELKUCHEN BROAS CASTELARES

Zutaten

400g Süßkartoffeln
250g Zucker
2 EL Honig
½ TL Salz
255g gelbes Maismehl
50g Mehl
75g Mandeln
2 Eier
Schale einer halben Orange
Schale einer halben Zitrone
1 Eigelb
Puderzucker



Zubereitung:

Machen Sie einen kleinen Schnitt in die Kartoffeln und kochen Sie sie weich. Kurz abkühlen lassen und anschließend schälen und pürieren. Mischen Sie das Püree mit dem Zucker und kochen Sie es für 5 Minuten unter ständigem Rühren. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Fügen Sie die restlichen Zutaten hinzu und bringen Sie es zum Kochen.

Ofen auf 240°C vorheizen.

Backblech einfetten und bemehlen.

Den Kartoffelteig in kleine ovale, flache Kuchenstückchen formen und mit dem Eigelb bestreichen. Für 10-15 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.

Kuchen anschließend abkühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben.

DIE POLNISCHE KÜCHE



Eine Besonderheit der polnischen Küche

Polen hat eine komplizierte, traurige Geschichte der Nicht-Existenz seit über 120 Jahren. In dieser Zeit verlor Polen die Unabhängigkeit. Dann wurden verschiedene Bezirke gegründet, das sogenannte dreiteilige Polen: Russland, Preußen und Österreich.

Daher ist es ziemlich schwierig, ein typisches Gericht für ganz Polen zu finden.

Unsere Stadt Łódź war in der russischen Zone. Die Kultur und Essgewohnheiten von Łódź und Umgebung wurden von verschiedenen Einflüssen, aufgrund der ethnischen Zusammensetzung der Bevölkerung, geprägt. Łódź wird als Stadt der vier Kulturen bezeichnet: neben der polnischen Bevölkerung gab es die deutsche, russische und 1/3 jüdische Bevölkerung. Zum Beispiel ist unser Kartoffelkuchen eine der Vielfalten der jüdischen Kugel.

Die wachsende Textilindustrie zog immer mehr Einwanderer an. Diese hatten eine große Auswirkung auf die Küche von Lodz und seine benachbarten Städte.

Seitdem ist prząki (ungedeckt in anderen Teilen Polens) eine Kombination der billigsten Produkte: Kartoffeln und Mehl mit Sauerkrautsuppe dazu. Dieses Gericht ist kaum mehr bekannt, auch wenn es schmackhaft, nahrhaft und wärmend für die kalten Tage des Winters ist. Lodz Spezialität sind Knödel gefüllt mit Erdbeeren oder Pflaumen, serviert mit süß geschmortem Kohl.

Polen ist ein Land, in der die Küche von Kartoffeln nicht als Gemüse, sondern als Grundbestandteil der polnischen Gerichte dominiert wird. Es ist auch ein Land, in dem das Abendessen ohne Suppe als unvollständig gesehen wird. In großen Kochbüchern finden Sie über 100 verschiedene Suppen. Typisch polnische Suppe ist die Mehlsuppe "Żurek" und die Variante in Lodz- "Zalewajka" (mit Kartoffeln) und Borschtsch.

Gewiss, im ganzen Land, wird Hering in Öl oder in saurer Sahne und Äpfeln als Vorspeise und Bigos als Alleingericht mit Brot oder mit dem Zusatz von Kartoffeln verzehrt.

Wir pflegen auch alte Bräuche, wie das fleischfreie Abendessen an Heiligabend und spezielle Gerichte zu Ostern.

Heutzutage hat die polnische Küche neue Geschmacksrichtungen aus verschiedenen Regionen der Welt aufgenommen, aber Diätetik hindert uns, diese zu nutzen.

Panierte Schweinekoteletts

Zutaten

800g Schweinefleisch
2 Eier
1 Glas Paniermehl
½ Glas Mehl
2 EL Speiseöl
1 Löffel Butter
Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver



Zubereitung

Waschen Sie das Fleisch und lassen Sie sie abtrocknen. Dann in 1,5 cm dicke Koteletts schneiden. Glätten Sie die Koteletts mit einem Fleischklopfer. Würzen Sie mit Pfeffer und Knoblauchpulver.

Mischen Sie die Eier mit Salz in einer Schüssel. Das Mehl in einer separaten zweiten Schüssel und das Paniermehl in einer dritten Schüssel. Die Butter mit Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Beschichten Sie die Koteletts erst mit dem Mehl, dann mit den Eiern und anschließend mit dem Paniermehl. Legen Sie die Koteletts in das heiße Fett. Braten Sie das Fleisch, bis die Panade goldbraun ist. Servieren Sie sie warm mit Salzkartoffeln und gekochtem Sauerkraut.

Knödel mit Sauerkraut und Pilzen

Sie können mit Pilzsuppe oder rotem Borschtsch serviert werden, in heiße Suppe getaucht oder in der Pfanne gebraten werden. Sie schmecken gut mit gebratenen Zwiebeln.

Zutaten

Teig für die Knödel:

- ½ kg Mehl
- 1 Teelöffel Salz
- 2 EL Olivenöl
- etwa $\frac{3}{4}$ -1 Tasse heißes Wasser
- 1 Ei

Füllung:

- ½ l Glas getrocknete Pilze (Steinpilze)
- ½ kg Sauerkraut
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel (klein oder groß, wie bevorzugt), in Würfel gehackt



Zubereitung

Die Pilze spülen, mit kaltem Wasser bedecken und dann 6 Stunden einweichen lassen. Dann salzen und kochen, bis sie weich sind. Sauerkraut mit Salz kochen, bis es weich ist.

Champignons abtropfen lassen und zusammen mit dem Sauerkraut in einem Fleischwolf mahlen. Die Zwiebel in Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Füllung gut mischen, zusammen braten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Mehl auf ein Brett geben, mit einem Loch darin, mit Salz und Öl und Ei. Kneten Sie nach und nach durch Zugabe von warmem Wasser, schöpfen Sie das Mehl in die Mitte. Den Teig kneten bis er weich ist (für etwa 15 Minuten). Mit einem Tuch abdecken und für eine Stunde ruhen lassen.

Wasser in einem Topf mit Salz zum Kochen bringen. Teilen Sie den Teig in 2 Teile. Stechen Sie Kreise mit einem Glas aus, legen Sie die Füllung in die Mitte und falten Sie die Ränder der Knödel zusammen. Decken Sie sie mit einem Leinentuch ab. Die vorbereiteten Knödel im Wasser kochen bis sie weich sind (ca. 8-10 Minuten).

Servieren Sie die Knödel mit in Öl gebratenen Zwiebeln.

Pilzsuppe mit kleinen Nudeln

Zutaten für die Suppe

40g getrocknete Pilze (Steinpilze)
2 Karotten
1 Pastinake
½ Sellerie
1 Stange Lauch
1 EL Butter
1 Zwiebel
Salz, Pfeffer
4 TL gehackte Petersilie



Zubereitung Suppe:

Die getrockneten Pilze in einen Topf geben und mit Wasser bedecken und über Nacht stehen lassen. Am nächsten Tag kochen Sie sie in dem Wasser, bis sie weich sind. Lassen Sie das Wasser der Pilze ab. Gemüse waschen, in Stücke schneiden und in die Pfanne geben. Die Zwiebel schälen, schneiden und zum Gemüse hinzufügen. Fügen Sie ½ Löffel Butter, Salz und Pfeffer hinzu. Rühren Sie während dem dünsten. Achten Sie darauf, dass es nicht anbrennt. Gießen Sie kochendes Wasser hinzu und kochen es für eine halbe Stunde zu einer Brühe. Nehmen Sie Gemüse aus der Brühe und fügen es zu der Pilzsuppe hinzu. Schneiden Sie die gekochten Pilze in kleine Streifen und setzen Sie diese wieder in die Suppe. Mit Salz und Pfeffer und dem Rest der Butter würzen.

Zutaten für die Nudeln

300g Mehl
3 Eier
1 TL Öl



Zubereitung Nudeln:

Alle Zutaten zusammen mischen und auf ein Knetbrett legen. Den Teig gut durchkneten und in 2 Teile teilen. Den Teig für eine Weile ruhen lassen. Das Knetbrett mit Mehl bestäuben und den Teig darauf dünn ausrollen. Anschließend in kleine quadratische Formen ausschneiden. Die Nudeln in kochendem Salzwasser für 2-3 Minuten kochen. Die fertigen Nudeln kurz im kalten Wasser abschrecken.

Die Suppe mit den kleinen quadratischen Nudeln servieren.

Mohnkuchen

Zutaten für den Kuchen

350 g Butter
½ Tasse Zucker
750 g Mehl
3 Eier
1 Vanillezucker
100 g Hefe
6 EL Sauerrahm
eine Prise Salz

Zutaten für die Mohnfüllung

½ kg Mohn
100 g Butter
3 Eier
300 g Zucker
400 g Honig
Delikatessen (Rosinen, Nüssen, Mandeln, Aprikosen, Orangenschale)
1L Milch



Zubereitung: Mohnfüllung

Kochen Sie Milch und gießen Sie sie in den Mohn. Lassen Sie es über Nacht stehen. Nach 12 Stunden die Milch abtropfen lassen. Nach dem Ablassen dreimal die Mohnsamen mit einem Fleischwolf mahlen. Butter in einem Topf schmelzen lassen und Honig hinzufügen. Dann fügen Sie den Mohn, Mandeln, Walnüsse, die Orangenschale, Rosinen und die fein gehackte Vanilleschote hinzu und kochen Sie es für etwa 30 Minuten. Mischen Sie das Eigelb mit 6 TL Zucker. Eiklar mit einer Prise Salz vermischen. Eigelb zu der Mohnfüllung hinzufügen und anschließend Eiklar hinzugeben.

Zubereitung: Kuchen

Reiben Sie die Hefe in einer kleinen Schüssel mit leicht erwärmter Sahne und lassen Sie es für 30 Minuten stehen.

Mehl in eine große Schüssel geben und mit Salz mischen. Kalte Butter hinzufügen und mit Mehl reiben. Puderzucker und Vanillezucker mischen. Eier und Hefe hinzufügen. Kneten Sie den Teig. Den Teig in 3 Teile teilen und jedes Teil zu einem Rechteck ausrollen. Die Mohnfüllung hineinfügen und zu einer Rolle wickeln. Backen Sie bei 180 ° C für 45 Minuten.

Sauermehlsuppe / Zurek mit Weißwurst

Zutaten

100g Roggenmehl
½ l Wasser
Suppengemüse (Karotten, Petersilie, Sellerie, Lauch)
250g Scheiben Speck (oder Wurst)
½ l fermentierte Roggenmehl
2 hart gekochte Eier
½ EL Majoran
1 Zwiebel, Butter zum Braten, Salz, Pfeffer
Weißwurst



Zubereitung:

Mischen Sie 100g Roggenmehl mit ½ l warmem gekochtem Wasser in einem Tongefäß.
An einem warmen Platz für 2 - 3 Tage gären lassen.

Gemüse waschen und schälen. Brühe aus Speck (oder Wurst) und Gemüse kochen. Hacken Sie Zwiebeln klein und braten Sie sie in Butter.

Fermentiertes Roggenmehl, gebratene Zwiebeln und hartgekochte Eier in Viertel schneiden und hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken.

CRIPS KUCHEN

Zutaten

500g Mehl
250g Butter
3 Eigelb
100g Zucker
1 TL Backpulver



Zubereitung

Alle Zutaten vermischen und bei Bedarf ein wenig Wasser hinzufügen. Den Teig im Kühlschrank für ein paar Stunden ruhen lassen.

Den Teig in zwei sehr dünne (2-3 mm) Kreisscheiben formen. Legen Sie ein Stück auf den Boden einer Kuchenform und bestreichen Sie es reichlich mit Pflaumenmus, dann decken Sie es mit dem zweiten Stück Teig ab. Im Ofen bei etwa 200°C für 25 Minuten backen.

Unterdessen bereiten Sie das Eiweiß mit Puderzucker und Aromaöl Mandel vor. Für die Dekoration verwenden Sie getrocknete Früchte: Rosinen, Pflaumen, Datteln und frische Mandarinen und Mandeln (geschält). Nach dem Backen den Kuchen aus der Kuchenform nehmen und auf einen flachen Teller legen. Direkt mit Zuckerguss beschichten und den Kuchen dekorieren.

Erdbeerknödel

Zutaten

1,5 kg Kartoffeln
375 g Weizenmehl
75 g Kartoffelmehl
2 Eier
0,5 kg Erdbeeren



Zubereitung:

Waschen Sie die geschälten Kartoffeln und kochen Sie sie mit Salz. Anschließend abtropfen lassen. Etwas abkühlen lassen und klein hacken. Dann Salz, Eier und Mehl hinzufügen. Kneten Sie diesen Teig gleichmäßig zu einer dichten Konsistenz. Der Teig sollte etwas klebrig sein. Formen Sie eine Teigrolle auf der leicht bemehlten Fläche und schneiden Sie es in kleinere Stücke in Form eines runden Keks. Legen Sie ein oder zwei Erdbeeren auf jedes Plätzchen, schließen Sie es dicht.

Setzen Sie die Knödel in kochendes Salzwasser und holen Sie es nach 7 Minuten raus, nachdem sie an der Oberfläche schwimmen.

Knödel heiß servieren (wahlweise mit Kraut und Speck)

Gegrillte Blutwurst

Zutaten

Pro Person

1 Blutwurst

1 Zwiebel

1 Gurke

5-7 Kirschtomaten

Aluminiumfolie

Senf



Zubereitung:

Zwiebel in Würfel schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nehmen Sie die Haut von der Blutwurst. Die Aluminiumfolie in Stücke von etwa 25 cm schneiden. Die Blutwurst hineinlegen. Die Zwiebel entlang der Blutwurst legen und anschließend alles fest in die Folie wickeln und an beiden Enden wie ein Bonbon zudrehen. Legen Sie es auf den Grill für ca. 20-30 Minuten. Es kann mit Gurken und Kirschtomaten oder mit Senf serviert werden.

DONUTS

Zutaten

1 kg Mehl
100g Hefe
8 frische Eier
Puderzucker
ein wenig Butter
Milch
Alkohol
Schmalz zum Braten
Pflaumenmus für die Füllung



Zubereitung:

Erhitzen Sie ein wenig die Milch und fügen Sie 1 Esslöffel Zucker, 1 Esslöffel Mehl und zerbröckelte Hefe hinzu. Wenn die Hefe aufgeht, das restliche Mehl hinzufügen.

Eigelb in eine Schüssel geben, 8 Teelöffel Zucker hinzufügen und zu einer gleichmäßigen Masse schlagen. Die Masse zum Mehl mit Hefe hinzufügen und ein wenig warme Milch dazugeben.

Butter sanft in einer Pfanne erwärmen und zusammen mit 2 TL Alkohol in den Teig geben. Mit der Hand (nicht mit einem elektrischen Mixer) alle Zutaten zu einem Teig kneten, bis er glatt und glänzend wird. Ruhen lassen.

Pflaumenmus auf ein Stück Teig geben, umwickeln und anschließend ruhen lassen.

Wenn die Temperatur des Fettes heiß genug ist, können die ersten Donuts im Fett angesetzt werden. Sobald sie fertig sind, auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Puderzucker mit ein wenig Alkohol und Zitronensaft vermischen und damit Donuts bestreichen.

Bigos

Zutaten

1 kg Sauerkraut
½ kg frischer Kohl
200g getrocknete Pilze
3 Zwiebeln
½ kg Schweinefleisch
½ kg Wurst
2 Lorbeerblätter
1 Löffel Senf
1 Löffel Pflaumenmus
3 Löffel Öl
Salz, Pfeffer, Majoran



Zubereitung:

Die Zeit für die Vorbereitung - 2 Tage.

Sauerkraut, frischer Kohl, getrocknete Pilze und Lorbeerblätter in der großen Pfanne kochen. Gleichzeitig gesalzenes Schweinefleisch in die Pfanne geben und im Ofen für ca. 2 Stunden backen. In einer Pfanne Zwiebel und gewürfelte Wurst braten. Schweinefleisch und Zwiebeln in den Kohl beimischen und Senf, Pflaumenmus, Salz, Pfeffer und Majoran hinzufügen. Auf niedriger Hitze für 30 Minuten kochen.

Am nächsten Tag Pilze schneiden und nochmals für eine Stunde auf niedriger Hitze kochen.

DIE DEUTSCHE KÜCHE



Typisch deutsche Küche



Mit deutschem Essen verbinden viele erst einmal Sauerkraut, Wurst und Kartoffeln. Allerdings war die Kartoffel, die aus Südamerika stammt, einst einer der wichtigsten Grundnahrungsmittel in der Nachkriegszeit, denn sie wuchs selbst in einem schlechten Nährboden und half damit zur Beseitigung der Armut. Dabei ist das längst nicht alles, was die deutsche Küche zu bieten hat. Die Gerichte sind sehr vielfältig aber besonders Fleischesser kommen auf ihre Kosten: Ob Rind, Schwein oder Wild, die deutsche Küche hat für jeden etwas.

Unter dem Begriff **deutsche Küche** fasst man verschiedene regionale Kochstile und kulinarische Spezialitäten zusammen.

Heutzutage variieren Zutaten und Gerichte je nach Region. Während im Norden die Fischerei eine entscheidende Auswirkung auf die deutsche Küche hat, gehört die Bratwurst mit süßem Senf und einer Brezel im Süden als zweites Frühstück dazu. Seit den 1950er Jahren hat sich das alltägliche Kochen, Essen und Trinken in deutschen Haushalten durch Einflüsse wie stark intensivierte Zuwanderung von Arbeitern, überwiegend aus südlichen Ländern, den Tourismus (die Deutschen sind Reiseweltmeister) und die zunehmende Industrialisierung in Herstellung, Konservierung und Vertrieb von Lebensmitteln stark verändert und internationalisiert, beziehungsweise durch Vermischung mit Aspekten aus anderen traditionellen Küchen gewandelt. Die deutsche Küche ist heute eher mediterran angehaucht, Gemüsegerichte, Salate und natürlich Pizza sind sehr beliebt. Traditionelle regionale Speisen und Spezialitäten werden jedoch weiter gepflegt und entwickelt.

Hessen

Die nordhessische Küche hat eigene Spezialitäten, die im Süden nicht gegessen werden. Dies sind zum Beispiel Ahle Wurst /Ahle Worscht), Weckewerk, Speckkuchen und Duckefett. Grüne Soße ist auch in Nordhessen beliebt, sie wird mit einer anderen Kräutermischung hergestellt als in Frankfurt. Und zu Kartoffeln fallen jeder Hausfrau in Deutschland mindestens 100 verschiedene Zubereitungsarten ein. Als typisch für die südhessische Küche gilt, was in einer traditionellen Frankfurter Apfelweinkneipe serviert wird. Dort hat der Gast als Begleiter zum Apfelwein die Auswahl zwischen dem in einer Essigmarinade angemachten Handkäse, der mit feingehackten Zwiebeln und Kümmel serviert wird („Handkäs mit Musik“), Frankfurter Grüner Soße mit Pellkartoffeln, Frankfurter Rippchen mit Sauerkraut und Kartoffelpüree oder Frankfurter Rindswurst, die er mit einem Stück kräftigem Brot und Senf oder geriebenem Meerrettich essen kann.

Frankfurter Grüne Soße



KÜRBIS SUPPE

Zutaten

4 Portionen

4 TL Olivenöl
2 Zwiebeln, fein gehackt
1 kg Kürbis, geschält, entkernt und klein
(versuchen Sie Kabocha),
Gemüsebrühe oder Hühnerbrühe
142ml Schlagsahne
4 Scheiben Vollkornbrot
Zum Garnieren eine Handvoll Kürbiskerne



gehackt
700ml

Zubereitung

1. 2 TL Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, 2 fein gehackte Zwiebeln für 5 Minuten anbraten, bis sie weich sind. Fügen Sie 1kg geschälten, entkernten und zerhackten Kürbis hinzu und kochen Sie es 8-10 Minuten.
2. Fügen Sie 700ml Gemüsebrühe in den Topf und mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Kochen bringen und anschließend für 10 Minuten auf mittlerer Hitze kochen. Fügen Sie 142ml Schlagsahne hinzu. Anschließend mit einem Stabmixer pürieren.
3. Während die Suppe kocht, schneiden Sie 4 Scheiben Vollkornbrot in kleine Croutons. Erhitzen sie die restlichen 2 TL Olivenöl in einer Pfanne und rösten sie die Brotstückchen bis sie knusprig sind. Fügen sie eine handvoll Kürbiskerne in die Pfanne und rösten Sie sie mit. Servieren Sie die Brotstückchen und die Kürbiskerne auf die Suppe.

LINSEN SUPPE

Zutaten

4 Portionen

1,25 l Wasser
2 Tassen Linsen, gewaschen
2 Tassen Möhren, geschnitten in 2cm breite Stücke
2 Tassen Sellerie, geschnitten in 2cm breite Stücke
2 Dosen Rinderbrühe
1 Dose Tomatenmark
¼ Tasse gehackte Zwiebeln
2 TL gehackter Knoblauch
2 Lorbeerblätter
1/2 TL gemahlener schwarzer Pfeffer
½ TL Salz



Zubereitung

1. Heizen Sie den Ofen auf 175°C vor.
2. Fügen Sie in eine 4-Liter-ofenfeste Auflaufform Wasser, Linsen, Möhren, Sellerie, Rinderbrühe, Tomatenmark, Zwiebeln und Knoblauch, Lorbeerblätter, Salz und Pfeffer hinzu.
3. Decken Sie die Auflaufform ab und lassen Sie es im Ofen für ungefähr 2 Stunden, bis die Linsen weich. Entfernen Sie die Lorbeerblätter.

Servieren Sie es heiß mit Brot.

FRANKFURTER GRÜNE SOÙE

Zutaten

2 Packungen Petersilie
1 1/2 Packungen Kresse
1 Tasse fein gehackter Schnittlauch
1 Tasse verpackter Sauerampfer
1/3 Tasse Buttermilch
1/3 Tasse Griechischer Joghurt
1/3 Tasse Sour Cream
1 1/2 TL Walnussöl
1 hartgekochtes Eigelb
2 El frischer Zitronensaft
Salz und Pfeffer



Zubereitung

Rühren Sie Petersilie, Kresse, Schnittlauch, Sauerampfer, Buttermilch, Joghurt, Sour cream, Öl, Eigelb und Zitronensaft in eine gleichmäßige Masse. Mit Salz und Pfeffer würzen.

GRÜNKOHL

Zutaten

6 Portionen

1 kg frischer grüner Kohl
1 kleine Zwiebel, fein gehackt
3 EL Speckfett (bevorzugt) oder 3 EL
Schmalz
1TL Salz und Pfeffer
1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
1 Prise Zucker
¼ l heiße Rinderbrühe



Zubereitung

1. Waschen Sie den Grünkohl in lauwarmem Wasser mehrmals, um alle Körnung und Schmutz zu entfernen und trocknen Sie es nicht.
2. Entfernen Sie den Stamm von den Blättern und legen Sie den Kohl in einen Topf und kochen Sie es auf mittlerer Hitze.
3. Lassen Sie die Blätter im Sieb trocknen.
4. Hacken Sie den Kohl grob
5. Braten Sie den Speck in einer Pfanne und fügen Sie Zwiebeln hinzu.
6. Fügen Sie den Kohl in die Pfanne, würzen Sie es mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zucker.
7. Fügen Sie die Rinderbrühe zum Gemüse
8. Lassen Sie es im geschlossenen Topf 45 Minuten kochen bis das Gemüse sehr weich ist
9. Wenn Sie bevorzugen, servieren Sie dazu gebratene Würstchen

KÄSESPÄTZLE

Zutaten

4-6 Portionen

3 Tassen gekochte Spaetzle
2 - 3 Tassen geriebener Emmentalerkäse
2 El Butter (oder Olivenöl)
2 kleine Zwiebeln (in Scheiben geschnitten)
Salz und Pfeffer



Zubereitung

1. Heizen Sie den Ofen auf 170°C vor
2. Erhitzen Sie die Butter (oder das Öl) in einer Pfanne und sautieren Sie die Zwiebeln ungefähr 5 Minuten lang
3. Fetten Sie die Auflaufform ein. Füllen Sie 1/3 der Spätzle hinein und würzen Sie mit Salz, Pfeffer und 1/3 vom Käse. Wiederholen Sie diesen Vorgang dreimal.
4. Runden sie es mit den Zwiebeln ab
5. Lassen Sie es unabgedeckt 20-30 Minuten backen bis die Oberfläche leicht braun ist

SAUERBRATEN

Zutaten

6 Portionen

1,8 kg Rind (Kamm oder Hinterteil)
Salz, Pfeffer
1 Tasse Rotweinessig
1 Tasse Rotwein
4 Lorbeerblätter
2 Zwiebeln, in Scheiben geschnitten
12 Pfefferkörner
4 ganze Gewürznelken
Schmalz, Butter oder Öl
2 Karotten, in Scheiben geschnitten
1 Stange Sellerie, in Scheiben geschnitten
2 Ei Stärkemehl
1 Packung sour cream (optional)



Zubereitung

1. Bestreichen Sie das Fleisch mit Salz und Pfeffer
2. Platzieren Sie es in eine Keramik- oder Glasschale (nicht Metall). Fügen Sie Essig, Wein, Lorbeerblätter, Pfeffer, Nelken und eine in Scheiben geschnittene Zwiebel. Bedecken Sie es mit Wasser.
3. Decken Sie die Schale ab und lassen Sie es 3 bis 5 Tage kühlen
4. Legen Sie es in einen Schmortopf oder eine tiefe Pfanne, fügen Sie 2-3 Ei Schmalz, Butter oder Öl zum Braten hinzu. Nun braten Sie es von allen Seiten braun
5. Fügen Sie Karotten, Zwiebeln und Sellerie hinzu
6. Fügen Sie eine Tasse Wasser (oder Brühe) und kochen Sie es auf geringer Hitze 3 Stunden lang, bis das Fleisch weich ist.
7. Entfernen Sie das Fleisch. Mixen Sie Maisstärke mit etwas Wasser. Langsam genug, sodass die Kochflüssigkeit bis zur Soße verdickt. Vom Herd nehmen und unter Rühren saure Sahne (falls erwünscht) hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Servieren Sie das Fleisch mit Kartoffeln oder rotem Kraut

SCHNITZEL MIT FRITTIERTEN KARTOFFELN

Zutaten für die Schnitzel:

- 4 Kalbschnitzel
- 1 El Zitronensaft
- 1/2 TL Salz
- Ca. 1/2 Tassen Mehl
- 3 El Wasser
- 1 Ei
- Ca. 1 Tasse Brotkrümel
- 3 El Butter
- 3 El Erdnussöl
- 1 Zitrone, in Scheiben geschnitten



Zubereitung

1. Entfernen Sie das Fett vom Fleisch
2. Beträufeln Sie die Kotletten mit Salz und Zitronensaft
3. Bereiten Sie 3 Schalen vor. Fügen Sie in die erste Mehl ein. In die zweite mischen Sie das Ei mit Wasser. In die dritte kommen die Brotkrümel.
4. Überziehen Sie die Schnitzel zuerst mit dem Mehl, anschließend mit dem Ei und dann mit den Brotkrümeln
5. Erhitzen Sie die Butter und das Öl in einer Pfanne
6. Braten Sie die Schnitzel goldbraun ungefähr 3 Minuten auf jeder Seite

Servieren Sie die Schnitzel heiß und verzieren Sie mit Zitronenscheiben

Zutaten für frittierte Kartoffeln:

- 2 kg ungeschälte Kartoffeln (keine Backkartoffeln, da diese nicht fest genug sind)
- 1 Tasse geräucherter Speck
- 1 Tasse gewürfelte gelbe Zwiebeln
- 1/2 Tasse Pflanzenöl
- 1/2 TL Pfeffer
- 1 TL Salz
- 2 El gehackte Petersilie (optional)



Zubereitung

1. Kochen Sie die ungeschälten Kartoffeln bis sie weich sind (Vorsicht: Nicht zu lange kochen). Lassen Sie es anschließend abkühlen und schälen Sie dann die Kartoffeln
2. Würfeln und sautieren Sie den Speck in einer Pfanne bis er goldbraun ist
3. Fügen Sie die Zwiebeln in die Pfanne hinzu und braten Sie es kurz
4. Anschließend Fügen Sie die Kartoffeln zum Speck in die Pfanne, würzen Sie es mit Salz und Pfeffer und braten es bis es eine goldbraune Kruste hat

Servieren Sie es heiß und verzieren Sie es mit Petersilie

RINDERROULADEN

Zutaten

4 Portionen
500g mageres hochwertiges Rindfleisch, in 8 gleiche rechteckige Stücke geschnitten und flach geschlagen
4 El Senf
Salz und Pfeffer
2 Streifen Speck, gehackt
1/4 Tassen weiße Zwiebeln, gehackt
1/8 Tasse Gewürzgurken, fein gehackt
1/8 Tassen Öl
1 3/4 heißes Wasser
1/2 Lorbeerblätter
1/4 Tassen Mehl
1/8 Tassen frische Petersilie, gehackt (zum verzieren)
Zahnstocher



Zubereitung

1. Streichen Sie 1 El Senf ebenmäßig auf eine Seite des Steaks. Würzen Sie es mit Salz und Pfeffer und streuen Sie die Speckstückchen, Zwiebeln und Gewürzgurken darauf.
2. Rollen Sie es mit der Füllung Innen und festigen Sie es mit einem Zahnstocher.
3. Erhitzen Sie das Öl in einem Schmortopf auf mittlerer Hitze. Fügen Sie die Rouladen hinzu. Braten Sie ungefähr 7 Minuten von jeder Seite
4. Fügen Sie genug Wasser hinzu bis die Rouladen überdeckt sind. Fügen Sie die Lorbeerblätter hinzu. Auf geringer Hitze kochen.
5. Kochen Sie es für 1 ½ Stunden und vergewissern Sie sich dass genügend Wasser im Topf ist (Falls nicht, fügen Sie heißes Wasser hinzu)
6. Wenn sie fertig gekocht sind, holen Sie die Rouladen vorsichtig aus dem Topf

Zubereitung für die Soße:

1. Fügen Sie in einer Schale zu dem Mehl eine Tasse Wasser hinzu. Vermischen Sie es mit einer Gabel
2. Die Mehlmischung in einem Zug in die heiße Brühe gießen und mit einem Schneebesen mischen. Verwenden Sie einen Holzlöffel und rühren Sie die Soße
3. Erhöhen Sie die Hitze auf mittlere Hitze und bringen Sie die Soße, unter ständigem Rühren, zum kochen. Kochen Sie es bis es eine dickflüssige Konsistenz hat. Würzen Sie es mit Salz und Pfeffer

(Anmerkung: Entfernen Sie die Zahnstocher vor dem Servieren)

Platzieren Sie die Rouladen in die Soße und lassen es einige Minuten auf dem Herd.
Servieren Sie es mit Kartoffelklößen und Rotkohl

WEIHNACHTSGANS

Zutaten

2,5 kg Ganz, gereinigt und gekleidet (kein Muskelmagen)
1-2 Äpfel, geschält und geviertelt
1 kleine Zwiebel, in der Länge in Streifen geschnitten
1-2 TL Thymian
Salz und Pfeffer
Mehl
40 ml Hühnerbrühe



Zubereitung

1. Ofen auf 170°C vorheizen
2. Gans waschen und trocknen. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Das Innere mit den Äpfeln und Zwiebeln füllen.
3. 1 Ei Salz mit einer Tasse Wasser vermischen und in die Bratpfanne fügen.
4. Legen Sie die Gans mit der Brustseite nach unten hinein und lassen Sie es im Ofen für 50 Minuten. Begießen Sie es mit dem Salzwassergemisch mehrmals. Wenden Sie die Gans und lassen Sie es für weitere 50 Minuten braten.
5. Anschließend die Gans für 5 Minuten ruhen lassen
6. Für die Soße: Mischen Sie 2 Ei Bratfett mit 2 Ei Mehl in einem Topf und kochen Sie es für eine Minute. Fügen Sie die Hühnerbrühe hinzu und würzen Sie es mit Salz, Pfeffer und Thymian.
7. Mit Pfirsichhälften aus der Dose, mit Butter, Rosenkohl, Kartoffelkroketten (oder Kartoffelpüree) und den gekochten Äpfeln und Zwiebeln servieren

GEBACKENER APFEL MIT NÜSSEN

Zutaten:

4 Portionen

4 Äpfel
75 g Butter
75 g Zucker
50 g gemahlene Nüsse
½ TL Zimt
4 Zimtstangen



Zubereitung

Waschen, schälen und Kerne entfernen. Die Butter in einer Pfanne schmelzen lassen und die Äpfel frittieren. Die Äpfel mit Zucker, Nüsse und Zimt bestreuen und etwas gemahlene Nüsse in die Mitte des Apfels füllen. Mit den Zimtstangen bei 180°C für 45-50 Minuten backen. Anschließend heiß, mit Eis, servieren.

DIE TÜRKISCHE KÜCHE



TÜRKISCHE KÜCHE

Die Türkische Küche kann weitgehend als Erbe der osmanischen Küche angesehen werden, die als eine Verfeinerung der Küchen von Zentralasien, Kaukasus, dem Nahen Osten, Mittelmeerraum und Balkan beschrieben werden kann.

Türkische Küche variiert im ganzen Land.

In den westlichen Teilen der Türkei, wo Olivenbäume reichlich wachsen, wird Olivenöl als Hauptspeiseöl für Kochzwecke verwendet.

Die Küchen der Ägäis-, Marmara- und Mittelmeer-Regionen sind reich an Gemüse, Kräutern und Fisch.

Die Küche der Schwarzmeerregion nutzt ausgiebig Fisch, vor allem Schwarzmeer-Sardellen ("Hamsi")

Die Küche von Südosten (Urfa, Gaziantep und Adana) ist bekannt für seine Vielzahl von Kebab sowie von Dessert-Teigwaren wie "Baklava", "Kadayıf" und "Künefe".

Zentralanatolien hat viele berühmte Spezialitäten wie "Mantı" (Ravioli, vor allem aus Kayseri) und "Gözleme" (Pfannkuchen).

Die türkische Bevölkerung bevorzugt in der Regel zu Hause zu essen, wobei die jüngere Generation aufgrund der neuen Lebensweise öfter zum Essen ausgeht.

Obwohl Fast-Food an Popularität gewinnt, verlässt sich die türkische Bevölkerung in erster Linie immer noch auf die reichhaltigen Gerichte der türkischen Küche.

Darüber hinaus werden einige traditionelle türkische Gerichte, vor allem "Köfte" (Frikadellen), Döner, Lahmacun (Fladenbrot mit Hackfleisch), "Börek" (Teigblätter) und "Gözleme" (Pfannkuchen), in der Türkei häufig als Fast-Food angeboten.

Zum-Essen-Ausgehen in großen Handelsstädten ist immer noch beliebt, wo Esnaf Lokantaları (Restaurants für Ladenbesitzer und Kaufleute) weit verbreitet sind, die das traditionelle türkische Hausmannskost zu günstigen Preisen anbieten.

PUM PUM SUPPE

Die Zutaten

½ kg Maismehl

250 gr. Butter

2 Tomaten

Salz – Wasser

Darauf

Geröstete Brotstückchen – harter Schafskäse

Die Kochweise

Margarine und Mehl zusammen dünsten, geriebene Tomaten und lauwarmes Wasser dazugeben. Kochen lassen. Beim servieren geröstete Brotstücke und geriebenen harten Schafskäse darauf streuen.



ISPIT

Die Zutaten

1 kg Ispit
2 Zwiebeln
4-5 Knoblauch
2 Lauch
2 frische (grüne) Zwiebeln
5 Eier
Pfeffer – Salz – Petersilie
1 Tee Glas Öl

Die Kochweise

Ispit gut waschen. Die Blätter und harten Stücke entfernen. Kochen und sieben lassen. Im Öl Zwiebel, Lauch und Knoblauch dünsten. Ispit dazu geben. Die geschlagenen Eier giessen und umrühren.



MAYDANOZ KÖFTESİ

Die Zutaten

½ kg Hackfleisch
2 Zwiebeln
1 Ei
2 Löffel Mehl
1 Bund Petersilie
1 Tee Glas Reis
Pfeffer – Salz
50 gr Butter
2 geriebene Tomaten
1 Esslöffel Tomaten Soße
1 Liter Wasser

Darauf

Yoghurt – Salz – Knoblauch

Die Kochweise

Reis kochen. Hackfleisch, Zwiebel, Petersilie und die Gewürze mischen. Kleine Kugeln machen. Margarine schmelzen. Geriebene Tomaten und Tomatensoße sowie Wasser dazu geben. Kochen lassen. Die kleinen Fleischkugeln ins Wasser geben. 5 Minuten kochen. Nach Wunsch mit Knoblauch gemischten Yoghurt servieren.



TAVUKLU BÖREK

Die Zutaten

5 Stück getrockneter Blätterteig

3 Gläser Hühnerwasser

1 Huhn

Die Kochweise

Huhn kochen. Blätterteige mit dessen Wasser feuchten. Ein Blätterteigteil auf einem mit Öl eingeschmiertem Herdblech ausbreiten. Die anderen Blätterteige zerreißen und aufeinander reichen. Backen. Mit Huhn servieren.



PİRİNÇLİ BARTIN MANTISI

Die Zutaten für den Teig

1 kg Mehl
2 Eier
Salz – Wasser

Die Zutaten

2 Glas Reis
½ Hackfleisch
1 Binde Petersilie
1 Fleischboilon
Salz – Pfeffer
1 Tee Glas Wasser

Die Zubereitung

Den Teig machen. Zwiebeln, Hackfleisch und Reis rösten. Wasser dazugeben und quellen lassen. Mit Pfeffer würzen. Den Teig mit Nudelholz ausbreiten und in 3-4 cm grosse Quadrate schneiden. In diese Quadrate die Garnitur legen und viereckig schliessen. Im Backofen backen und darüber Fleischwasser giessen. Quellen lassen und servieren.



HAMSI TAVA

Die Zutaten

1 kg Anchovis

100 gr Maismehl

1 Esslöffel Öl

Die Zubereitung

Die Innereien der Schwarzmeer-Sardellen gründlich herausziehen, waschen und salzen. Mit Maismehl panierte Fische aufgereiht in eine Pfanne geben. Die Fische im heißen Speiseöl mit Hilfe eines Tellers wenden und eine der Seiten 1-2 Minuten länger bräunen lassen.



TURŞU KAVURMASI

Die Zutaten

½ kg Porree

½ kg Essigpaprika

2 Esslöffel Öl

Die Zubereitung

Gewaschene und kleingeschnittener Lauch und gehackte Essigpaprikas im Speiseöl braten und servieren.



TATLI BÖREK

Die Zutaten

5 Stück getrocknete Blätterteig
500 gr zerstampfte Nuss
250 gr Margarine
5 Glas Zucker
4 Glas Wasser
1 Esslöffel Zitronenwasser

Die Zubereitung

Die Herdbleche mit Öl einschmieren. Die Blätterteige feuchten. Ein Blätterteig auf dem Blech ausbreiten. Geschmolzene Margarine und Nuss darüber streuen. Wieder Blätterteig und Nuss Aufeinander legen. Über den ganzen Teig Margarine geben. Backen und anschließend Sirup darübergießen. Kalt servieren.



İNCİR (YEMİŞ) DONDURMASI

Die Zutaten

½ kg trockene Feige

1 Liter Milch (warm)

1 Glas Zucker – 1 Glas Wasser

Die Zubereitung

Feigen in kleine Stücke schneiden. Darauf warmes Wasser und Zucker geben. Mit einer Gabel zerdrücken und einziehen lassen. Langsam warme Milch dazugeben. In kleine Schalen giessen und kalt servieren.



HALIŞKA

Die Zutaten

4 Glas Mehl, 1 Liter Wasser, 250 gr Butter, 1 Liter Milch

Die Zubereitung

Mehl und Wasser mischen und die Mischung löffelweise in ein Tablett geben, be idem diese zu einem glatten Brei wird. Auf die sich abkühlende Mischung Milch mit geschmolzener Butter eingießen. Heiß servieren.



DIE KROATISCHE KÜCHE



Kroatische Küche

Die **kroatische Küche** zeichnet sich aufgrund verschiedener historischer und geografischer Wurzeln durch eine große Vielfalt aus. Dazu gehören Fleischgerichte, Fischspezialitäten, herzhafte Suppen, Speck, Käse, Schinken wie auch einheimischer Wein oder Kräuterschnaps (travarica).

Wie sehr die kroatische Küche als originär bezeichnet werden darf, ist höchst umstritten. Gleiches gilt für die serbische oder auch für die rumänische Küche. Die kulinarische „Landschaft“ Kroatiens war stets Veränderungen unterworfen und wird aufgrund ihrer Vielfalt und Heterogenität oft „Küche der Regionen“ genannt, inspiriert und beeinflusst von den einstigen osmanischen Besatzern (Binnenland und Osten) sowie Österreich-Ungarn (Norden und Nordwesten), während sich die Küche der Küstenregion durch die Einflüsse sowohl der griechischen, römischen und illyrischen als auch der modernen Küche des Mittelmeerraumes auszeichnet, insbesondere der französischen und italienischen.

Jedes Gebiet hat etwas Eigenständiges. Von der Insel Pag stammt der *Paški sir* (bekannter Käse, Markenzeichen der Insel). Die Karst-Gebiete bringen den dalmatinischen Schinken (*pršut*) hervor. In dem Gebiet *Zagora* (Hinterland Dalmatiens) dominieren einfache Gerichte, Brot, Schweinefleisch und Kartoffelgerichte. Die binnenländische Küche charakterisieren Eintöpfe meist aus Sauerkraut, Kraut, Fleisch, Speck. Waldgebiete sind für deftige Wildgerichte bekannt.

Regionalküchen

Die kroatische Küche kann, grob zusammengefasst, auf einige Regionen aufgeteilt werden, in denen ganz spezifische Küchentraditionen nachzuweisen sind, die charakteristisch für die jeweilige Region sind und die zunächst nicht unbedingt im restlichen Kroatien bekannt waren. Mittlerweile jedoch sind die meisten Gerichte in ganz Kroatien anzutreffen. Daher auch die Bezeichnung „Küche der Regionen“ für die sehr vielfältige kroatische Küche.

- Slawonien: stark gewürzte Küche mit vielen ungarischen Einflüssen, zahlreiche Fleisch- und Wildgerichte, Eintöpfe und Gulaschspezialitäten
- Hrvatsko Zagorje und Međimurje: berühmte Süßspeisen und Knödel
- Mittleres Kroatien oder Kroatisches Hügelland: hausgemachte Käsesorten, kräftigere Bratenspezialitäten, osmanische Einflüsse
- Istrien: Küche mit vielen verschiedenen Kräutern, Trüffelspezialitäten und italienischen Einflüssen
- Dalmatien: mediterrane Küche mit vielen italienischen Einflüssen

VORSPEISEN

HAUSGEMACHTE RINDSSUPPE

Zutaten

- 600 g Suppenfleisch
- 1,2 l Wasser, Salz
- 5 kleine Karotten
- 100 g Sellerieknolle
- 100 g Petersilienwurzel
- 1 Kohlblatt
- schwarzer Pfeffer, eine Prise geriebene Muskatnuss
- 1 Zwiebel
- 1 Blatt Weißkohl
- 1 Selleriestängel
- Frische Petersilie oder Schnittlauch
- Suppenudeln



Zubereitung

Das gewaschene Suppenfleisch in lauwarmes, gesalzenes Wasser legen.

1 Karotte, 1 Sellerieknolle, Petersilienwurzel fein würfeln und dazugeben.

Die Zwiebel halbieren und auf der Herdplatte auf der Schnittfläche goldbraun rösten, zur Suppe geben und alles salzen und etwas pfeffern.

Danach das Kohlblatt und einen Selleriestängel zufügen und bei ganz niedriger Temperatur 2 Stunden köcheln.

Aufsteigenden Schaum von der Suppe abschöpfen.

Das Fleisch aus der Suppe heben und getrennt servieren.

Die Suppe durch ein feines Sieb abseihen und mit Pfeffer und geriebener Muskatnuss abschmecken. Die restlichen geputzten Karotten im Ganzen in die Suppe geben und in etwa 15 Minuten weich kochen.

Etwas Suppe in einen separaten Topf füllen und darin die Suppenudeln garen.

Zum Servieren die gekochten Nudeln in die Suppe geben und mit gehackter Petersilie oder Schnittlauch bestreuen.

Für eine weihnachtliche Variante der Rindssuppe noch 2 kleinere Palatschinke backen und daraus Sterne ausstechen, die ganz zum Schluss zur Suppe dazugegeben werden.

KABELJAU-PASTETE

Zutaten

- 400 g Kabeljau
- 4 Kartoffeln
- 5 Knoblauchzehen
- 100 ml Weißwein
- frische Petersilie
- 100 ml Olivenöl
- Salz, Pfeffer



Zubereitung

Den Kabeljau zwei Tage lang in Wasser einweichen, das zwischendurch gewechselt wird. Anschließend in einen großen Topf mit kaltem Wasser legen und 20 Minuten kochen. In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in Salzwasser weich kochen. Den gekochten Kabeljau von der Haut und den Gräten befreien und in kleine Stückchen zupfen. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und den in Scheiben geschnittenen Knoblauch darin dünsten, aber keine Farbe nehmen lassen. Den Kabeljau hinzufügen, den Weißwein und eventuell noch etwas heißes Wasser. Alles zusammen zwei bis drei Minuten köcheln und dann die Kartoffeln und die gehackte Petersilie hinzufügen. Nun mit Hilfe einer Gabel alles gut miteinander zerdrücken und glatt rühren. Mit Pfeffer abschmecken und mit frischem Brot noch lauwarm servieren.

HAUPTGERICHTE

KRAUTWICKEL

Zutaten

- 1 Kopf eingelegtes Weißkraut (in türkischen Läden erhältlich)

Für die Füllung

- 300 g Schweinehackfleisch
- 100 g Rinderhackfleisch
- 1 Ei
- ½ Tasse kurz vorgedünsteter Reis
- 1 fein gehackte Zwiebel
- Sonnenblumenöl
- 1 l kaltes Wasser
- 1 l warmes Wasser
- 1 Tasse Tomatensaft
- 3 EL Mehl
- 1 zerdrückte Knoblauchzehe
- Pfeffer, Salz
- 1 Lorbeerblatt
- 100 g gewürfelten geräucherten Speck



Zubereitung

Die fein gehackte Zwiebel in 2 EL Öl andünsten, den Reis hinzufügen und 2-3 EL Wasser angießen.

Alles 5 Minuten garen.

In einer Schüssel Hackfleisch mit dem Ei, Salz, Pfeffer vermischen und den angedünsteten Reis dazu geben. Die Masse etwas ruhen lassen.

In einem großen Topf 5 EL Öl erhitzen und das Mehl sowie die Knoblauchzehen kurz darin andünsten und unter ständigem Rühren zuerst das kalte und dann das warme Wasser hinzufügen.

Danach den Tomatensaft und das Lorbeerblatt hinzu. Mit Paprika und Pfeffer abschmecken.

Je 2-3 Kohlblätter aufeinander legen und etwas Hackfleischfüllung darauf verteilen.

Zu Krautwickeln aufrollen.

Zusammen mit dem gewürfelten Speck in die Soße geben.

Bei leichter Hitze eine Stunde köcheln lassen.

Mit gekochten Kartoffeln servieren.

GEBRATENE PUTE

Zutaten

- 1 Pute
- Salz
- Vegeta (Gewürzmischung)



Zubereitung

Pute säubern und waschen. Mit einer Mischung aus Salz und Vegeta die Pute von innen und außen einreiben und eine Zeitlang stehenlassen.

Pute braten. Während des Bratvorgangs mit Bratensaft und gelegentlich auch mit etwas Wasser übergießen, damit das Fleisch saftig bleibt.

BEILAGEN

FRANZÖSISCHER SALAT

Zutaten

- 5 hartgekochte Eier
- 5-6 gekochte Kartoffeln
- 3-4 gekochte Karotten
- 1 Tasse gekochte Erbsen
- 3-4 saure Gurken
- 1 EL Zitronensaft
- 4 EL Mayonnaise
- 1 TL Senf
- Salz, Pfeffer



Zubereitung

Eier, Kartoffeln, Karotten und Gurken in kleine Würfel schneiden.

Die Erbsen in etwas kochendem Salzwasser garen (oder Dosenerbsen nehmen), abkühlen lassen und hinzugeben.

Zitronensaft, Mayonnaise, Senf sowie Salz und Pfeffer untermischen und den Salat an einem kühlen Ort zwei Stunden durchziehen lassen.

MLINCI (TEIGWARE)

Zutaten

- 1kg Mehl
- 1 Teelöffel Salz
- ca. 0,2l kaltes Wasser



Zubereitung

Das Mehl zu einem Berg aufschütten und in der Mitte einen Krater bilden, das Salz in den Krater streuen, das Wasser dazu geben dann langsam alles von außen nach innen kneten, falls nötig noch ein wenig Wasser nachgeben, damit der Teig elastisch wird.

Wenn der Teig gut durchgeknetet ist, wird er zu einer Rolle geformt, von der Rolle wird dann alle zwei Finger breit ein Stück abgeschnitten, das dann jeweils zu einer Kugel gerollt wird.

Dann nimmt man eine Kugel und rollt sie hauchdünn aus.

Dieser hauchdünne Lappen kommt in den Backofen. Der muss zuvor auf 180° erhitzt werden. Die Backzeit ist von Ofen zu Ofen unterschiedlich, sollte aber zwischen 5 und 10 Minuten dauern oder nach Auge, bis der Fladen goldbraun ist.

In der Zwischenzeit kann man die nächste Kugel ausrollen, bis dann alle gebacken sind. Aber Vorsicht beim Herausholen aus dem Ofen, da die dünnen Mlini leicht zerbrechlich sind.

Die Mlini sollten bis zum Verzehr trocken gelagert werden. Will man die Mlini verzehren, sollte man sie in einer Schüssel in mundgerechte Stücke zerbrechen, mit kochendem gesalzenem Wasser übergießen und 2 Minuten in der Schüssel umrühren. Danach das heiße Wasser abgießen.

Somit sind die Mlini tischfertig.

Varianten:

Man kann dem Teig entweder ein Ei oder etwas Öl zufügen. Es ist aber auch möglich Milch statt Wasser zu nehmen.

Wir schütten die fertigen Mlini immer in das Bratfett von unserem Putenbraten, das kann man aber auch mit anderen Braten machen, ist halt Geschmackssache.

NACHSPEISEN

WALNUSS-KUCHEN

Zutaten (Teig)

- 500 g Mehl
- 250 g Butter
- 20 frische Hefe
- 1 Ei, 2 Eigelb
- 50 g Zucker
- eine Prise Salz
- 1 Tasse Milch



Mehl, Zucker, Salz vermengen.

Die Hefe in lauwarmer Milch auflösen und über das Mehl gießen. Leicht untermischen und an einem warmen Ort zehn Minuten gehen lassen.

Weiche Butter und das Ei dazugeben, auf einer mit Mehl bestreuten Arbeitsfläche gut durchkneten, falls der Teig klebt, Mehl darüber streuen, 30 Minuten zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.

Füllung

- 500 g gemahlene Walnüsse
- 300 g Zucker
- 100 g Rosinen
- 1 Gläschen Rum
- 250 ml Milch

Rosinen waschen und in lauwarmem Wasser einweichen. Walnüsse und Zucker in der Milch kurz aufkochen, abkühlen lassen, dann die abgetropften Rosinen und Rum unterheben.

Zubereitung

Den Teig in drei gleichgroße Stücke teilen, quadratisch ausrollen. Jeweils mit einem Drittel der Walnussmasse bestreichen, aufrollen. Die drei gefüllten Teigrollen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit verquirlten Eigelben bestreichen.

Bei 200° (Umluft 180°) in 40 bis 50 Minuten goldgelb backen. Nach dem Abkühlen mit Puderzucker bestäuben.

LEBKUCHEN

Zutaten (für ca. 30 Stück)

- 330 g Mehl
- 330 g Zucker
- 1 Päckchen Backpulver
- 1,5 EL Vanillezucker
- 120 g gemahlene Nüsse
- 2 TL Lebkuchengewürz
- 1 EL Kakaopulver
- 2 EL Honig
- 160 g weiche oder flüssige Butter
- reichliche 250 ml Milch
- 4-5 Eier je nach Größe



Zubereitung

Mehl, Zucker, Vanillezucker, Backpulver, gemahlene Nüsse und das Lebkuchengewürz in einem geeigneten Gefäß gut vermischen. Den Rest der Zutaten in einer Schüssel schaumig rühren. Nun werden die beiden Mischungen miteinander verrührt. Die Masse auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und bei 200 Grad etwa 20 Minuten backen. Nach dem Backen und Abkühlen den Lebkuchen schneiden und nach Wunsch verzieren. Bei der Lagerung zwischen den einzelnen Stücken bitte Backpapier legen.

Kroatischer Fischtopf mit Polenta

Zutaten

- 1 kg Fisch(e), verschiedene Meeresfische, entgrätet, gewaschen, in Stücke geschnitten
- 2 große Zwiebel(n), in Scheiben geschnitten
- 2 Tomate(n), in Scheiben geschnitten
- 2 Zehe/n Knoblauch, fein gehackt
- 2 EL Petersilie, gehackt
- 100 ml Öl
- 200 ml Wein, weiß
- 300 g Maisgrieß, für die Polenta
- 1 1/2 Liter Wasser
- 10 g Salz



Zubereitung

Arbeitszeit: ca. 30 Min. / Schwierigkeitsgrad: normal / Kalorien p. P.: ca. 420 kcal

Die Hälfte der Zwiebelscheiben in großem Topf goldgelb rösten. Darauf legt man die Fischstücke, darauf die Tomaten, den Rest der Zwiebeln, den Knoblauch, die Petersilie, würzt mit Salz und Pfeffer, gießt das Öl, den Wein und etwas Wasser auf und lässt alles ganz langsam kochen, bis der Fisch gar ist.

Mittlerweile bereitet man die Polenta zu. Wenn das Wasser zu kochen beginnt, salzen und den Maisgrieß langsam einrühren, Kochzeit ca. 40min.

Die weiche Polenta in flacher Schüssel anrichten, Fischstücke darauf legen und die suppenartige Sauce darüber gießen.

Krapfen (Fritule)

Zutaten:

- 400 ml Joghurt
- 2 Eier
- 2 Päckchen Vanillezucker
- Prise Salz
- 2 TL Zucker
- 20 EL Mehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 TL Schnaps



Zubereitung:

Mehl mit Backpulver und Salz mischen.

Eier mit Zucker, Vanillezucker, Schnaps und Joghurt mischen und dann mit Mehl gut verrühren. Die Masse muss glatt sein und ohne Blasen.

Mit zwei Löffeln kleine Bällchen abstechen; dabei einige Male wenden.

Das Öl sollte nicht zu heiß sein.

ZUSAMMENFASSUNG

In dem Projekt trafen sich zwei benachbarte Nationen Zentraleuropas (Deutschland, Polen) mit den drei aus den entferntesten Ecken von Europa (Kroatien, Portugal und die Türkei). Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer hatten die Chance, einen genauen Blick auf kulinarische Sitten und Bräuche ihrer Partnerländer zu nehmen. Schauen Sie sich die jeweils die 10 sowohl typischen als auch charakteristischen Rezepte an.

Es war keine leichte Aufgabe. Jedes Land hat viele regionale Gerichte und Geschmacksrichtungen, die durch historische Veränderungen und Einflüsse aus anderen Kulturen entstanden sind.

Aber eine Auswahl musste getroffen werden - und jetzt haben wir eine große Variation an Speisen, sowohl anspruchsvoll als auch einfache, sowohl bekannter Geschmack als auch für manchen Gaumen ungewöhnlich.

Wir können vergleichen und finden sowohl Unterschiede als auch manchmal überraschende Gemeinsamkeiten.

Was für eine Vielzahl von Empfindungen! Obwohl die Welt sich einerseits zu einem globalen Dorf entwickelt, unterscheiden wir uns doch immer noch auf so schöne Art und Weise. Wir haben noch eine Menge zu entdecken. Essen ist nicht nur „Kraftstoff“, sondern auch Freude und Spaß - wir erkannten es beim Ausprobieren der Rezepte.

Mit unserem „e- Kochbuch“ können wir nach einem portugiesischen Rezept einen süßen Huhn - Pudding namens „maminhas de freira“ zubereiten.

Nicht überall bekommt man Bacalhau, den getrockneten und gesalzene Kabeljau, aber die damit zubereiteten Mahlzeiten schmecken interessant.

Gebratene türkische Anchovis riechen auch sehr lecker. Aber warum hat die türkische Gruppe ihr Rezept für Baklava nicht verraten?

Sicherlich wird es nicht schwer sein, kroatische Kohlrouladen, in Polen als "Tauben" bekannt, deutsches Schnitzel mit Kartoffeln und polnische Krapfen zum Nachtisch zu zubereiten.

So lassen Sie es uns versuchen.