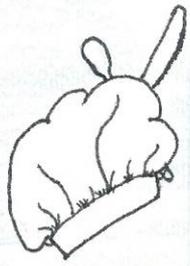


# Himmmlische



# Herzgesundheit





**Inhalt:**

Vorwort .....6

**Vorspeisen:**

Karotten-Salat – Österreich .....7  
Tarator (Joghurtsuppe) – Bulgarien .....8  
Falafel – Syrien .....9  
Gefüllte Weinblätter – Syrien ..... 10  
Patatesli Kek (Kartoffelkuchen) – Türkei ..... 11

**Suppen:**

Gulaschsuppe – Bosnien ..... 12  
Mercimek Corbasi 1 (Linsensuppe) – Türkei ..... 13  
Mercimek Corbasi 2 (Linsensuppe) – Türkei ..... 14  
Serbische Bohnensuppe – Serbien ..... 15  
Tarator (Gurkensuppe) – Bulgarien..... 16

**Hauptgerichte:**

Mantije – Serbien ..... 17  
Pileci parikas sa krompirom – Serbien ..... 18  
Serbische Sarma – Serbien ..... 19  
Gefüllte Paprika mit Hackfleisch – Türkei ..... 20  
Mihlama – Türkei ..... 21  
Sambosas – Afghanistan ..... 22  
Biryani – Bangladesch ..... 23



Cevapcici – Mazedonien .....	24
Pogaca mit Käse – Türkei .....	25
Kuru Fasulye – Türkei .....	26
Kizartma – Türkei .....	27
Sarma (gefüllte Weinblätter) – Türkei.....	28
Börek – Kosovo .....	29
Sarma – Türkei .....	30
Etli Kuru Fasulye – Türkei .....	31
Firinda Tavuk – Türkei .....	32
Mihlama – Türkei .....	33
Hingalsch – Tschetschenien .....	34
Dolma – Irak .....	35
Burek (Gibanica) – Serbien .....	36
Su Böregi – Türkei .....	37
Fli – Albanien .....	38
Gemüse-Reis – Pakistan .....	39
Käse-Pasta – Sudan .....	40
Gulaschsuppe – Ungarn .....	41
Sigara Börek – Türkei .....	42
Kompira me mish – Mazedonien .....	43
Koshari – Ägypten .....	44
Kuku Sib Zamini – Afghanistan .....	45
Lahmacun (Türkische Pizza) – Türkei .....	46
Kottelet – Tschetschenien .....	47
Bolani – Afghanistan .....	48
Mantisch – Tschetschenien .....	49



Bolani (gefüllte Teigtaschen) – Afghanistan .....	50
Oriz me pule (Hühnerreis) – Albanien/Mazedonien .....	51
Manti – Tschetschenien .....	52
Krautrouladen – Rumänien .....	53
Wiener Schnitzel – Österreich .....	54
Börek – Türkei .....	55
Kacamak (Polenta) – Serbien .....	56
Hamsi – Türkei .....	57
Jiaozi – China .....	58
Piroscki – Tschetschenien .....	59
Pjeshavic – Serbien .....	60
Chingalsch – Tschetschenien .....	61
Sigara Böregi – Türkei .....	62
Sarma – Serbien .....	63
Gravce – Mazedonien .....	64
Biryani – Pakistan .....	65
Sucuk-Toast – Türkei .....	66
Fleischbällchen mit Tomatensoße – Serbien .....	67
Knuspriger Käse-Börek – Türkei .....	68
Sarma – Serbien .....	69
Ljeusa – Serbien .....	70
Tabbula – Syrien .....	71
Börek – Türkei .....	72



**Desserts:**

Kokosbällchen – Bosnien .....	73
Himbeer-Konfetti-Kuchen – Türkei .....	74
Baklava – Türkei .....	75
Cheesecake mit Marillen – Afghanistan .....	76
Spinatkuchen – Türkei .....	77
Imrik Helvasi – Türkei .....	78
Suji ka Halwa – Indien .....	79
Sachertorte – Österreich .....	80
Krepli – Tschetschenien .....	81
Vanille-Kuchenrezept – Syrien .....	82
Sütlay – Türkei .....	83
Kirsch-Mandel-Gugelhupf – Österreich .....	84
Sütlac (Milchreis) – Türkei .....	85
Zusammenfassung .....	86



## Vorwort

### Himmliche Herzgassen – Koch- und Backrezepte

#### Ein Integrationsprojekt der Klassen 4a, 4b, 4d, 4e und 4f

Die Idee zu diesem Projekt kam uns während der Arbeit zu einem „Offenen Lernen–Arbeitsplan“ in Deutsch. Zum Thema „Anleitungen, Beschreibungen und Rezepte“ formulierten und schrieben Schüler und Schülerinnen mit Hilfe ihrer Eltern Koch- und Backrezepte aus ihren Heimatländern. Diese wurden im Informatikunterricht getippt und formatiert. Einige Fotos entstanden in dem Fach „Ernährung und Haushalt“, andere wurden während des Unterrichts im Schulhaus geknipst.

Wie von selbst entwickelte sich daraus das Integrationsprojekt, ein wertvolles virtuelles Kochbuch aller Nationalitäten unserer Schulstufe, online zur Verfügung zu stellen. Die Rezepte aus den Ursprungsländern unserer SchülerInnen stehen zum Downloaden bereit.

Wir freuen uns sehr über diesen kulturellen Schatz und die Vielfalt der Nationen, die wir an unserer Schule unterrichten dürfen und sind glücklich, die dafür notwendigen Ressourcen wie Teamteaching, BegleitlehrerInnen, Deutschkurse, soziale, pädagogische und psychologische Begleitung zu haben.

#### Integration ist uns ein Anliegen!

Ein fächerübergreifendes Projekt des Schulstufenteams der vierten Klassen im Schuljahr 2018/19

Für den Inhalt verantwortlich: Claudia Hillbrand, Edith Wendelin, Erich Hnilica und das LehrerInnenteam der NMS Herzgasse 27.

Ein herzliches Dankeschön sagen wir allen, die mitgearbeitet haben!



## Karotten – Salat

Ein Rezept aus Österreich für 4 Personen

### Zutaten:

- 7 Stk. Karotten
- 1 Stk. Tomate
- 1 Prise Salz
- 8 Blätter Salat
- 4 Stk. Brotscheiben
- Kürbiskerne
- Sprossen
- Kresse



### Zubereitung:

1. Die Karotten schälen, reiben und salzen, kurz ziehen lassen.
2. Anschließend gut ausdrücken.
3. In der Zwischenzeit Senf und Tabascoße verrühren, kurz erwärmen und zufügen.
4. Karotten mit dem Dressing gut vermengen.
5. Den fertigen Karottensalat mit den Salatblättern auf den Tellern anrichten.
6. Die Tomate in Stücke schneiden.
7. Kürbiskerne, Tomatenstücke, Sprossen und Kresse darüber streuen.

### Serviervorschlag:

Nach Belieben mit geröstetem Brot servieren.

Gutes Gelingen wünscht **Aleksa**



## Joghurtsuppe: Tarator

Ein Rezept aus Bulgarien für 4 Personen

### Zutaten:

500 g Joghurt

1 Salatgurke

50 g Walnüsse

2 Knoblauchzehen

1 Handvoll Dill

2 EL Olivenöl

4 EL Eiswürfel (zerstoßen)



### Zubereitung:

Die Gurke wird abgeschält und der Länge nach halbiert. Die Kerne werden mit einem Löffel entfernt. Die halbierte Gurke wird kleingewürfelt, in eine große Schüssel gelegt und mit einem TL Salz überstreut. Die Gurkenwürfel müssen 15 min lang im Wasser ziehen und werden dann in einem Sieb abgespült.

Anschließend werden sie auf eine Küchenrolle ausgelegt und getrocknet. Der Knoblauch wird geschält und zusammen mit den Walnüssen klein gehackt. Dill wird abgespült und die Stängel werden entfernt.

Den Dill klein zerhacken. Die Gurkenwürfel werden mit dem Joghurt vermischt und mit dem Salz nachgewürzt. Die Joghurtsuppe wird eine Stunde lang im Kühlschrank abgekühlt. Vor dem Servieren jeweils einen EL zerstoßenes Eis über jede Einheit gleichmäßig mit 1 TL Öl verteilt.

Guten Appetit von Alicia



## Falafel

Ein Rezept aus Syrien/Aleppo für 4 Personen

### Zutaten:

- ♥ 250 g Kichererbsen (getrocknet)
- ♥ 1/2 Zwiebel
- ♥ 1/2 Bund Petersilie
- ♥ 0,5 EL Koriander (getrocknet)
- ♥ 1 EL Kreuzkümmel
- ♥ 1 - 2 Schoten Chili (nach Geschmack)
- ♥ Salz
- ♥ 1 - 2 Zitronen (nur Saft)
- ♥ 8 EL Mehl
- ♥ 1 Teelöffel Backpulver
- ♥ 1 EL Semmelbrösel
- ♥ Etwas Öl



### Zubereitung:

Die Kichererbsen werden zumindest 12 Stunden in ausreichend Wasser eingeweicht.

Das Wasser wird abgeschüttet und die Kichererbsen werden eine Stunde lang in frischen Wasser bissfest gekocht. Die abgetropften Kichererbsen werden in einer Küchenmaschine püriert. Die Zwiebel, der Knoblauch, die Petersilie und Chili werden entweder einfach mit durch den Fleischwolf gedreht oder in der Küchenmaschine zerkleinert. Den Zitronensaft hinzufügen. Das Mehl wird mit Backpulver gemischt und mit den Semmelbrösel hinzugefügt. Es wird sehr großzügig gewürzt und alles gut zusammengeknetet. Der Falafelteig sollte jetzt gut formbar sein. Aus dem Teig werden kleine Bällchen (etwas 3 - 4 cm) gerollt, die mit Öl bepinselt und auf ein mit Pergamentpapier belegtes Backblech gelegt werden. Die Falafel werden im Backrohr bei 200 Grad ca. 20 min gebacken, bis sie leicht gebräunt und kross sind.

Die Falafel schmecken köstlich mit Humus und einem Blattsalat.

**Viel Spaß beim Ausprobieren wünscht Alaa**



## Gefüllte Weinblätter

### Ein Rezept aus Syrien

#### ZUTATEN:

- 500 g Weinblätter
- 250 g Reis
- 250 g Faschiertes
- 1 Löffel Salz
- ½ TL Pfeffer



#### ZUBEREITUNG:

Die Stiele der Weinblätter abschneiden und die Weinblätter mit kochendem Wasser übergießen (5 Minuten), abseihen und abkühlen lassen. Faschiertes in Öl anbraten. Dann Wasser zugießen, den Reis hineingeben und 10 Minuten mitkochen. Dann die Masse auskühlen lassen.

Mit der ausgekühlten Masse die Weinblätter befüllen und einrollen.

Den Topfboden mit Weinblättern auslegen und die gefüllten Weinblätter hineinlegen. Olivenöl darüber gießen, heißes Wasser zugießen, die Weinblätter sollen bedeckt sein. Alles aufkochen und bei mittlerer Hitze etwa 50 Minuten kochen. Gut auskühlen lassen.

#### SERVIERVORSCHLAG:

Mit Knoblauchsauce und Tomaten servieren.

Gutes Gelingen wünscht Faten



## Patatesli Kek (Kartoffelkuchen)

Ein Rezept aus der Türkei/Konya für 4 Personen

### Zutaten:

- 2 Eier
- 1 Becher
- ½ Glas Milch
- 2,5 Becher Mehl
- 1 Becher Sonnenblumenöl
- 1 Packung Backpulver
- 1 kleine Zwiebel
- ein bisschen Petersilie
- 2 Kartoffeln
- 2 Teelöffel Salz
- Pfeffer
- Schafkäse



Zum Bestreuen: Sesam

### Arbeitsgeräte:

- Mixer
- Messer
- Backblech

### Zubereitung:

Zuerst die Kartoffel gut waschen und in Würfel schneiden.

Zwiebel und die Petersilie hacken. Die Eier mit einem Mixer verquirlen.

Joghurt, Öl, Käse, Pfeffer und Salz hinzufügen. Danach Kartoffel, Zwiebel und Petersilie hinzugeben und allesvermischen. Die Milch mit dem Backpulver und dem Mehl vermengen und in die Masse rühren. Die Masse auf ein befettetes Backblech streichen. Sesam darüber streuen und den Kuchen bei 180° im Ofen backen bis der Kuchen braun wird. Sofort in Stücke schneiden und nach einer halben Stunde servieren.

Guten Appetit wünscht Yagmur



# GULASCHSUPPE

## Ein Rezept aus Bosnien-Herzegovina für 4 Personen

### Zutaten:

**500 g** Gulaschfleisch vom Rind

**2 große** Karotten

**1** Zwiebel

**200 g** Kartoffel

**2 EL** Öl

**1 EL** Salz

**1 EL** Suppengewürz (Vegeta)

**2 EL** Paprikapulver

**2 EL** Mehl

**2 EL** Butter oder Margarine

**nach Belieben** Wasser



### Zubereitung:

Karotten waschen und klein schneiden, Kartoffeln schälen und achteln, Zwiebeln schälen und klein schneiden. Gulaschfleisch vom Rind, klein geschnitten, kurz in Öl anbraten. In einem mittelgroßen Topf zwei EL Öl erhitzen, die klein gehackten Zwiebeln und Karotten kurz anschwitzen, Gulaschfleisch dazu fügen und den Topf bis zur Hälfte mit heißem Wasser füllen. Die Kartoffeln dazu geben, mit Salz, Vegeta und Paprikapulver abschmecken und bei mittlerer Hitze 35 - 40 Minuten kochen. Für die Einbrenne in der Pfanne die Butter oder Margarine schmelzen. Mehl dazu geben und schnell rühren, so dass es keine Klumpen bildet. In den Topf mit dem Gulasch geben, gut umrühren und 10 Minuten bei niedriger Hitze weiter köcheln lassen.

### Tipp:

Falls es einmal schneller gehen soll, kann man dunklen Saucenbinder statt der Einbrenne benutzen.

### Serviervorschlag:

Die Gulaschsuppe in einen Suppenteller schöpfen und mit Weißbrot servieren.

**Guten Appetit wünscht Edwin**



## MERCIMEK CORBASI (LINSENSUPPE)

Ein Rezept aus der Türkei/Ankara für 4 Personen

### Zutaten:

200 g rote Linsen aus der Dose  
1 l Wasser  
1 Zwiebel  
1 TL Tomatenmark  
0,5 TL Delikatess-Brühe  
(Suppenwürze)  
1 TL Salz  
1 TL Pul Biber (Chili)  
20 g Kräuterbutter  
2 Ei Öl



### Zubereitung:

Die Linsen waschen, bis das Wasser klar ist und zum Abtropfen in ein Sieb geben. Einen Topf mit Öl erhitzen und die geschnittenen Zwiebel anbraten. Die gewaschenen Linsen kurz mitbraten. Das Tomatenmark einrühren und mit 1 l heißem Wasser aufgießen. ½ TL Brühe zugeben. Evtl. noch einmal nachschmecken. Die Suppe ca. 30 Minuten bei mittlerer Hitze kochen bis die Linsen zerfallen. In einer Pfanne die Kräuterbutter schmelzen und den Pul Biber darin kurz braten. Die Pfanne vom Herd nehmen und den Pul Biber in die Suppe rühren. Die Suppe mit dem Pürierstab cremig rühren.

### Serviervorschlag:

Die Suppe in tiefen Tellern oder schönen Schüsseln anrichten und mit Petersilie dekorieren. Am besten passt Türkisches Fladenbrot dazu.

**Gutes Gelingen wünscht Enes**



## Mercimek corbasi

Ein Rezept aus der Türkei für 4 Personen

### Zutaten:

250 g rote Linsen

1 große Karotte

1 große Kartoffel

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

Wasser

Butter

Salz, Pfeffer, Minze, Chiliflocken



### Zubereitung:

Kartoffel, Karotte, Zwiebel und Knoblauchzehe klein hacken. Fein geschnebelt hat man später weniger Arbeit.

Nach Belieben das Gemüse auch grob schneiden. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen. Nun das gehackte Gemüse und die roten Linsen in das Wasser schütten und etwa 30 Minuten kochen. Jetzt mit Salz und Pfeffer würzen. Hat man das Gemüse klein gehackt, dürfte sich nun nach einer halben Stunde einen Stabmixer zur Hand nehmen und kräftig pürieren, damit die Suppe eine feine Konsistenz bekommt. Nebenher in einer Pfanne noch die Gewürzmischung zubereiten: Butter in der Pfanne Schmelzen lassen. Dann die gewaschene Minze und die Chiliflocken hineingeben und anrösten.

**Serviervorschlag:** Die Suppe in einen Suppenteller schöpfen und mit einem Minzeblatt garnieren. Mit frischem Fladenbrot und Zitronenscheiben heiß servieren.

**Tipp:** Zitronenscheiben werden zu fast jeder türkischen Suppe gereicht, fast so wie Suppenwürze in der gutbürgerlichen deutschen Küche. Ein Spritzer Zitronensaft gibt den meisten Suppen noch das gewisse etwas.

Guten Appetit wünscht Sema



# Serbische Bohnensuppe

Ein Rezept aus Serbien/Negotin für 6 - 8 Personen

## Zutaten:

- .) 3 - 4 kleine Dosen weiße Bohnen oder ungefähr gleiche Menge frische Bohnen
- .) 2 - 3 Karotten
- .) 1 kleines Stück geräuchertes Ripperl oder Speck
- .) 1 Zwiebel
- .) 1 EL süßes Paprikapulver
- .) 1 EL Mehl
- .) 1 - 2 EL Öl
- .) Vegeta oder Salz zum Würzen



## Zubereitung:

Die Dosen Bohnen durch ein Sieb abseihen und den Saft in einer Schüssel auffangen.

Bohnen mit Karotten (klein geschnitten) und Fleisch so lange kochen, bis alles durch ist.

Wenn es so weit ist, in einer Pfanne Öl erhitzen und die geschnittenen Zwiebel darin goldbraun anbraten, die Pfanne vom Feuer wegnehmen. 1 EL Paprikapulver + 1 EL Mehl dazugeben, verrühren und mit 1 - 2 Schöpfer Bohnensaft aufgießen. Alles mischen, die Pfanne wieder aufs Feuer stellen (kleine Flamme) und kurz aufkochen.

Achtung: Nicht anbrennen lassen!

Das ganze aus der Pfanne in die Bohnensuppe rühren, mit Vegeta oder Salz abschmecken und aufkochen lassen. Fertig!

## Serviervorschlag:

Die Suppe in tiefen Tellern anrichten und mit Petersilie dekorieren. Dazu passt gut Brot oder Proje und Krautsalat.

Gutes Gelingen wünscht Nikola



# Tarator

---

## Gurkensuppe aus Bulgarien für 4 Personen

2 - 3 Gurken

2 Becher Joghurt

½ TL Salz

2 EL Öl

Wasser



### Zubereitung:

Zuerst werden die Gurken sehr fein püriert. Dazu wird ein halber Teelöffel Salz und etwas Öl geben und mit einem halben Liter Wasser aufgegossen. Tarator wird für eine Stunde in den Kühlschrank gestellt.

Fladenbrot passt besonders gut dazu.

Guten Appetit wünschen Nadia und Radostina





# Mantije

Ein Rezept aus Serbien/Sandzak für 4 Personen

## Zutaten:

- 1 kg Mehl
- 2 Esslöffel Salz
- 700 ml Wasser
- ½ kg Faschiertes Fleisch
- ½ kg Zwiebeln
- 100 ml Öl
- 2 Esslöffel Margarine



## Zubereitung:

- 1) Mehl, Salz und Wasser vermischen
- 2) 1 Stunde lang den Teig ruhen lassen.
- 3) Zwiebeln in Öl dünsten und das Faschierte hinzufügen, salzen.
- 4) Den Teig in zwei Teile teilen. Auf einen größeren Tisch ausbreiten.
- 5) Zum Schluss das Fleisch auf den Teig verteilen und einrollen.
- 6) Die Teig-Fleisch-Rolle in kleine Stücke schneiden und in eine Auflaufform geben.
- 7) In einem Elektroherd backen, Mittelstufe.

**Serviertipp:** Die Speise mit Joghurt servieren.

*Guten Appetit wünscht Ajla*



## Pileci paprikas sa krompirom

Hühner – Paprikagulasch mit Erdäpfeln

Ein Rezept aus Serbien

### ZUTATEN:

- 1 Huhn
- 1 kg Erdäpfel
- Öl
- 1 Karotte
- 1 Tomate
- Tomatenmark
- 2 Zwiebel
- ein paar Knoblauchzehen

### ARBEITSGERÄTE:

- Schneidbrett
- ein scharfes Messer
- ein großer Topf
- eine Pfanne



### ZUBEREITUNG:

Das gereinigte Huhn in Stücke schneiden und waschen. In der heißen Pfanne werden mit Öl die fein gehackten Zwiebeln gebraten. Gehackte Petersilie, Tomaten und das Fleisch werden dazugegeben. Wenn das Hühnerfleisch halb gekocht ist, Tomatenmark hinzugeben.

Die Kartoffeln werden geschält und in Würfel geschnitten. Mit Wasser aufgießen (die Menge ist abhängig von der Größe des Huhnes und der Menge der Kartoffel.) und alles zusammen weiterkochen, bis es fertig ist.

Mit Mehl und Knoblauch eine Einbrenn machen und in das Gulasch einrühren. Zum Schluss noch einen halben Esslöffel gehackte Petersilie dazugeben.

### SERVIERVORSCHLAG:

Mit einem guten Frühlingsalat, Käse und Peperoni servieren.

Gutes Gelingen wünscht **Aleksander**



## Serbische Sarma

Ein Kochrezept aus Serbien für 6 Personen

### ZUTATEN:

- 1 Kopf Sauerkraut
- 500 g Faschiertes
- 3 Zwiebeln
- 2 Karotten
- 2 Esslöffel Paprikapulver edelsüß
- 2 Teelöffel Salz, Pfeffer
- 1 Kaffeetasse Langkornreis
- 3 Lorbeerblätter
- Öl, Wasser



### ARBEITSGERÄTE:

- Topf
- Pfanne

### ZUBEREITUNG:

- Karotten und Zwiebeln schälen.
- Sauerkrautblätter trennen.
- Reis und Faschiertes in Öl anbraten und abkühlen lassen.
- In der Zwischenzeit Zwiebeln und Karotten in Stücke schneiden und anschließend zu der Fleischmasse dazugeben.
- Mit Pfeffer und Salz würzen.
- Das Faschierte in Krautblätter einrollen.
- Die eingerollten Sarma in einen großen Topf legen, mit Wasser aufgießen und 3 Lorbeerblätter dazugeben.
- Bei sehr geringer Hitze lang kochen.

### SERVIERVORSCHLAG:

Die Sarma auf einen Teller schön anrichten und mit Brot und Sauerrahm nach Geschmack servieren.

Gutes Gelingen wünscht Andjela



## *Gefüllte Paprika mit Hackfleisch*

Ein Rezept aus der Türkei für 8 Personen

### ZUTATEN:

- ca.8-10 kleine Paprika (erhält man im türkischen Supermarkt)
- 300 g Hackfleisch (Rind)
- 2 mittelgroße Tomaten
- 2 kleine Zwiebeln
- 50 g Reis
- Salca (türkisches Tomatenmark mit Gewürzen)
- Salz, Pfeffer
- Pul Biber (getrocknete Chili)
- Kekik (Gewürzmischung Oregano/Thymian; erhältlich in einem türkischen Supermarkt)
- 2 Knoblauchzehen
- 10 g passierte Tomaten

### ARBEITSGERÄTE:

Topf

Gemüsemesser

Schüssel

Löffel



### ZUBEREITUNG:

- Die Paprika werden nach Größe sortiert, damit sie aufrecht in den Topf hineinpassen.
- Paprika werden entkernt.
- Für die Füllung werden die Zwiebeln geschält und in eine Schüssel gerieben.
- Das Hackfleisch und der Reis werden dazu gegeben.
- Knoblauch wird klein gehackt.
- 1 Esslöffel Salca und passierte Tomaten werden hinzugefügt.
- Anschließend werden die Gewürze Kekik, Salz, Pfeffer und Chili dazugegeben
- Auf einem anderen Teller werden die Tomaten geschnitten, so dass der Durchmesser gleich groß wie die Paprika-Köpfe ist.

Alle Zutaten werden durchgemischt und vorsichtig mit einem Löffel in die grünen Paprika eingefüllt. Die gefüllten Paprika werden dann mit den dicken Tomatenscheiben abgedeckt und so verschlossen. Ein kleines Glas Wasser wird in den Topf eingefüllt. Mit einem Teller, der etwas kleiner als der Topf ist, werden die gefüllten Paprika bedeckt.

Bei mittlerer Hitze wird alles 30 Minuten gekocht.

Wenn die Paprika eine leicht gelbliche Farbe haben, ist das Gericht fertig. Mit etwas Joghurt wird es serviert.

Gutes Gelingen wünscht **Aysenur**



## **Mihlama**

Ein Rezept aus der Türkei/Trabzon für 3 Personen

### Zutaten:

4 Esslöffel Butter  
4 Esslöffel Maismehl  
2 Gläser Wasser  
300 g Trabzon Käse



### So geht's:

1. Schmelze die Butter einer Pfanne, bis sie heiß ist.
2. Füge nach und nach das Maismehl zu und brate es an. Mit einem Holzlöffel rühre ständig um, bis es goldbraun ist.
3. Füge das Wasser unter ständigem Rühren nach und nach hinzu.
4. Füge den Trabzon Käse dazu.
5. Koche die Muhlama bei niedriger Hitze. Rühre den Brei immer wieder um.
6. Zuletzt serviere die Speise mit einem Getränk.

***Guten Appetit wünscht Asiya***



# SAMBOSAS

Ein Rezept aus Jalalabad, Afghanistan für 4 Personen

## Zutaten:

250 g Mehl  
ÖL  
Salz  
600 g Kartoffeln  
100 g Erbsen  
1 Koriander  
1 TL Chillipulver

## Kochgeschirr:

Esslöffel  
Teelöffel  
Pfanne  
Wok  
Herd



## Arbeitsschritte:

1. Für den Teig das Mehl mit 5 EL Öl, ½ TL Salz und 1/8 Liter Wasser vermengen und zu einem glatten Teig kneten. 30 Minuten zugedeckt bei Zimmertemperatur ruhen lassen.
2. Inzwischen die Kartoffeln weich kochen, schälen und in kleine Stücke Stückeschneiden
3. 2 El Öl in einer Pfanne erhitzen und alle Gewürze darin bei mittlerer Hitze etwa eine Minute anrösten.
4. Die Kartoffeln und Erbsen zu den Gewürzen hinzufügen und zwei bis drei Minuten mitbraten. Die Füllung salzen, vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
5. Den Teig in zwölf Portionen teilen und zu Kugeln formen.  
Auf der Arbeitsfläche jeweils zu Kreisen von 15 cm Durchmesser ausrollen, ausstechen  
und in eine Maultaschenform legen. Einen Esslöffel Füllung darauf geben und zusammenklappen. Schon entsteht eine gefüllte Teigtasche.
6. In einem Wok reichlich Öl erhitzen und die Teigtasche auf jeder Seite knusprig goldbraun ausbacken.
7. Auf einem kleinen Teller anrichten.
8. Heiß (oder auch kalt) servieren und genießen.

Gutes Gelingen wünscht **Bilal**



## Biryani

### Ein Rezept aus Bangladesh/Narsingdi für 4 Personen

#### Zutaten

- 4 Hähnchenschenkel oder 1 ganzes Hähnchen ( Maishähnchen )
- 1 EL Gewürzmischung Garam Masala oder Biryani Masala oder 7–Gewürz–Mischung
- 150 g Naturjoghurt
- 2 Zwiebeln
- 6 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 1 TL Ingwer, frisch geriebener
- 9 Kapseln Kardamom (aufgestoßen)
- 3 Stangen Zimt (Cassia Barak, nicht die gerollten sondern die breiten)
- 2 grüne Chilischoten,
- 1 Tasse Linsen (Moong Dal)
- 100 g Butter
- 3 EL Öl

#### Für den Dip

- 10 Knoblauchzehen
- 1,5 EL edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL heller Essig
- Salz

#### Zubereitung:

Dem Hähnchen (am besten schmeckt ein Maishähnchen – muss aber nicht sein) die Haut abziehen und es zerteilen. In Joghurt und Garam Masala oder Biryani Masala (aus dem indischen Laden) oder 7–Gewürz–Mischung einlegen. Eine Weile ziehen lassen (je länger, umso besser, am besten über Nacht!) In einem schweren Topf 1 Zwiebel, in Ringe geschnitten, in 3 EL Öl glasig anbraten, den Ingwer und 3 Knoblauchzehen dazu, 6 Kardamom Kapseln, 2 Zimtstangen sowie etwas Salz dazu und alles etwas anbraten, aber nicht zu stark. Nun die Hähnchen–Joghurt–Mischung hinzufügen und kurz anbraten, dann bei geringer Stufe weiter kochen bis das Gesamte eine schöne mittelbraune Farbe bekommen hat.

In der Zwischenzeit die Moong Linsen in einer Pfanne unter Rühren ohne Fett mittelbraun anrösten; dann mit etwas Wasser aufgießen (nur so viel, dass alle Linsen bedeckt sind) und weitere 3 Minuten auf niedriger Stufe köcheln lassen, dann vom Herd nehmen und beiseite stellen. Basmati Reis waschen, Butter in einem anderen großen Topf zerlaufen lassen, 1 Zwiebel fein hacken, den restlichen Knoblauch, Kardamom, Zimtstange und Salz leicht anbraten, den gewaschen Reis hinzufügen und alles gut umrühren, etwas kochen lassen und dann die Moong Linsen hinzufügen. Mit kochendem Wasser auffüllen (1 Tasse Reis = 1,5 Tassen Wasser) und etwas weiter kochen. Hähnchenstücke und die grünen Chilischoten zufügen und bei niedriger Stufe mit geschlossenem Deckel fertig garen.

#### Dazu passt folgender Dip: (Knoblauch – Chili)

10 Knoblauchzehen zerkleinern und ein bisschen Wasser zufügen. Die Knoblauch – Wasser Mischung in eine Schale füllen und folgende Zutaten dazu mischen:

1,5 EL Paprikapulver edelsüß, 1 TL Chilipulver (nach Geschmack), Salz und 1 EL heller Essig.

#### Serviervorschlag:

Zwei Schöpfer Reis in der Mitte des Tellers platzieren, das Fleisch darüber geben. Aus einer Karotte eine Blume schnitzen und in der Mitte dekorieren. Den Dip in einer kleinen Schale auf den Teller neben das Gericht stellen.

**Guten Appetit wünscht Lailatul**





## CEVAPCICI

Ein Rezept aus Mazedonien für 4 Personen

### Zutaten:

500 g Faschiertes  
100 g Zwiebel  
1 Ei  
Salz, Pfeffer, Paprika (edelsüß)  
2 EL Tomatenmark  
2 TL Senf (scharf)  
2 EL Mehl  
1 - 2 EL Öl

### Arbeitsgeräte:

Pfanne  
Schneidebrett  
Gemüsemesser

### Zubereitung:

Zwiebeln und Paprika werden gewaschen und klein geschnitten. Fleisch, Zwiebeln, Ei, Salz, Gewürze, Tomatenmark und Senf werden zu einem Fleischteig verarbeitet.

Aus dem Fleischteig werden 5cm lange Rollen geformt.

Mehl und Paprika werden vermischt und darin werden die Fleischrollen gewendet.

Öl wird in einer Pfanne erhitzt und die Fleischrollen werden darin gebraten, bis sie braun werden.

Die Cevapcici werden mit Brot und nach Geschmack mit Salat serviert.

Gutes Gelingen wünscht Dino





## Pogaca mit Käse

Ein Rezept aus der Türkei/Aksaray für 10 Personen

### Kochgeschirr:

- 2 Schüsseln
- 1 Gabel
- 1 Pinsel
- 1 - 2 Stk. Backblech
- 1 große Plastikschüssel

### Zutaten:

- 1 Pk Hefe
- 80 ml warmes Wasser
- 80 ml warme Milch
- 80 ml Öl
- 2 Eier
- 1 EL Salz
- 125 g Teebutter
- Mehl (so viel der Teig aufnimmt)



### Kochvorgang:

Bevor man beginnt, werden eine große Plastikschüssel und die Zutaten hergerichtet. Zuerst wird die Hefe mit dem warmen Wasser vermischt. Als nächsten Punkt wird zur Hefe 80 ml Öl, 80 ml warme Milch, 1 Ei, 1 EL Salz, 125 g zerlassene Teebutter gerührt. Dazu wird die Hälfte des Mehls gerührt, und nach und nach weiter Mehl eingeknetet, so viel der Teig aufnimmt. Der glatte Teig wird etwa 15 min. zum Rasten mit einem sauberen Tuch zugedeckt.

Sodann wird der Teig in kleine Portionen zerteilt. Jedes Teigstück wird zu einer kleinen runden Flade gedrückt, darauf wird ein bisschen Käse gelegt und zu einem Halbkreis zugeklappt. Die halbfertige Mahlzeit wird nach und nach auf das Backblech gelegt.

In einer Schüssel wird ein Eigelb versprudelt und mit einem Pinsel auf die Teigtaschen gestrichen. Im Ofen werden sie bei 180° ca. 30 Minuten gebacken.

Serviervorschlag: 2 - 3 Stück werden auf einem Teller angerichtet und daneben werden gesalzene Gurken- und Tomatenstücke platziert.

Guten Appetit wünschst **Döne**



# KURU FASULYE

## Ein Rezept aus der Türkei für drei Personen

### Zutaten:

125 g weiße Bohnen  
1 große Zwiebel  
50 g Butter  
4 - 5 Peperoni  
3 Tomaten  
1 Brühwürfel (nur wenn man will)  
200 ml passierte Tomaten  
100 g Reis  
1 Handvoll Suppennudeln  
1 l heißes Wasser  
Chiliflocken  
1 Knoblauch Zehe



### Zubereitung:

Die Bohnen werden über Nacht in warmem Wasser eingeweicht. Sie werden am Tag darauf mit einem Sieb entwässert, durchgespült und ca. eine Stunde in Wasser gekocht. In der Zwischenzeit werden die anderen Zutaten hergerichtet. Die Zwiebeln und der Knoblauch werden geschält und klein geschnitten. Peperoni werden am Strunk eingeschnitten, die Kerne werden entfernt und danach werden sie in große Stücke geschnitten. Die Tomaten werden geschält und klein geschnitten. In ca. 50 g Butter werden die Zwiebeln angeschwitzt und die Paprika und Tomaten Stückchen nach und nach dazugegeben und angeröstet. Die passierten Tomaten werden dazu gefügt, untergerührt und verrührt. Alles wird auf kleiner Flamme ca. 10 Minuten gut gedünstet.

### Zubereitung Reis:

30 g Butter wird in einem Topf leicht erhitzt und die Suppennudeln angeschwitzt. Nun wird der Reis dazugegeben, etwas angebraten und mit warmen Wasser abgelöscht, mit Salz und Pfeffer gewürzt und kurz umgerührt. Der Reis wird kurz aufgekocht und bei niedriger Temperatur ca. 15 min. fertig gegart.

### Serviervorschlag:

Reis und Kuru Fasulye wird nach Belieben angerichtet. Nun wird nach Belieben mit ein paar Würsträdern garniert und mit etwas Fladenbrot genossen.

**GUTEN APPETIT wünscht Ece**



## KIZARTMA

### Ein Rezept aus der Türkei/Samsun für vier Personen

Kochgeschirr:

Pfanne, Gabel oder Wender, Messer, Topf, Schüssel mit mehreren Blättern  
Küchenrolle darin

Zutaten:

6 Stück Peperoni

2 Stück Melanzani

2 Stück Zucchini

7 Stück Kartoffeln

6 Stück Tomaten

3 Knoblauchzehen

Salz

200 ml Öl (zum Anbraten)

500 ml Öl (zum Frittieren)



Zubereitung:

200 ml Öl in die Pfanne geben und auf mittlerer Stufe erhitzen, die Peperoni vom Strunk und den Kernen säubern, und in der Pfanne goldbraun braten. Die Peperoni heraus nehmen und in die Schüssel legen. Die Melanzani und Zucchini in Scheiben schneiden und ebenso bei großer Hitze in der Pfanne goldbraun braten. Die beiden Zutaten in die Schüssel zu den Peperoni legen. Die Kartoffeln schälen und zu Pommes schneiden. 500 ml Öl in einem Topf erhitzen und die Erdäpfel zu Pommes frittieren. Die fertigen Pommes zu den anderen fertigen Zutaten in die Schüssel legen.

Die Tomaten in Scheiben schneiden, die drei Knoblauchzehen pressen und mit den Tomaten in der Pfanne dünsten. Mit Salz abschmecken. Wenn die Soße fertig ist, die Soße gleichmäßig über dem angerichteten Gemüse und Pommes verteilen.

Serviervorschlag:

Das Gericht auf flachen Tellern anrichten und mit Weißkäse und Oliven garnieren. Dazu passt Schwarztee.

**Gutes Gelingen wünscht Emirhan**



## SARMA - GEFÜLLTE WEINBLÄTTER

Ein Rezept aus der Türkei für 4 Personen

### ZUTATEN:

- 300 g Weinblätter
- 1 Zitrone
- 4 EL Sonnenblumenöl
- 1 Glas heißes Wasser
- 

### FÜR DIE FÜLLUNG:

- ½ Glas Sonnenblumenöl
- 3 Zwiebeln
- ½ Glas Reis
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Minze
- 1 Prise Paprikapulver
- 100 g Faschiertes Fleisch



### ZUBEREITUNG:

1. Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Mit etwas Öl in einem Topf braten.
2. Salz, Pfeffer, Minze, Paprikapulver dazugeben und mit ganz wenig Wasser aufkochen.
3. In einer Schüssel Faschiertes, Reis und gebratenen Zwiebel gut umrühren.
4. Die Weinblätter legt man in einen Topf mit kochendem Wasser.
5. Nach 5 Minuten nimmt man die Weinblätter vorsichtig raus.
6. Man legt die Weinblätter mit der (geaderten) Unterseite nach oben und gibt einen Esslöffel der Reisfülle in die Mitte des Blattes.
7. Zum Rollen werden die Blattränder nach innen geklappt und zu einer Rolle geformt. Hat man alle Blätter eingerollt, legt man alle Rollen in einen Topf.
8. Man schneidet die Zitrone und presst sie aus. Wasser, Öl, Zitronensaft und eine Prise Salz vermischen und über die Weinblätter gießen.
9. Den Topf zudecken und bei leichter Hitze ca. 45 Min. kochen lassen. Sobald das Wasser aufgesogen wurde, ist es fertig.
10. Man richtet gefüllte Weinblätter auf Tellern an.

### SERVIERVORSCHLAG:

Nach Geschmack kann man diese Speise alleine oder mit Naturjoghurt servieren.

Guten Appetit wünscht Lindon



# BÖREK

Ein Rezept aus dem KOSOVO/für 1 Person

## ZUTATEN:

- 200 g Joghurt Natur
- 75 ml Milch
- 1 Ei
- Salz
- Petersilie
- 200 g Käse
- 1 Pkg Yufka-Teig



## VORBEREITUNG:

Alle Zutaten werden vorbereitet.  
Außerdem wird ein Backblech bereit gelegt.

## ZUBEREITUNG:

Joghurt, Milch, Ei und Salz gut miteinander vermischen. Käse reiben und mit klein geschnittener Petersilie dazugeben. Auf das Backblech zuerst eine Schicht Yufka-Teig legen. Danach abwechselnd die Joghurt-Mischung und Käse geben und dazwischen immer eine Schicht Yufka-Teig legen. Mit der Joghurtmischung abschließen. Im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad ca. 20 Minuten goldbraun backen.

## SERVIERVORSCHLAG:

In große Stücke geschnitten auf einen Teller legen und heiß servieren.

GUTEN APPETIT UND GUTES GELINGEN

wünscht Enis



## Sarma

Ein Rezept aus der Türkei/Izmir für 6 Personen

### Zutaten:

750 g Weinblätter  
1 große Zwiebel  
3 – 4 EL Olivenöl  
3 Bund Dill, Petersilie  
300 g Reis (Langkorn/vorgekocht)  
500 g faschiertes Rindfleisch



### Zubereitung :

- 1) Die Weinblätter werden in heißes Wasser gelegt oder sogar kurz gekocht.
- 2) Die Zwiebel wird geschnitten und in 1/8 l Olivenöl glasig angebraten.
- 3) Das faschierte Fleisch wird in der Pfanne mit den Zwiebeln gebraten, bis es eine bräunliche Farbe bekommt.
- 4) Petersilie und Dill werden fein geschnitten und mit Pfeffer, Salz und dem Faschierten gut vermischt.
- 5) Weinblätter werden jeweils mit etwas von der Reis-Fleisch-Mischung gefüllt, eingerollt und seitlich eingeschlagen.
- 6) Die Röllchen werden in den Topf geschichtet und 1 Tasse Wasser wird hinzugefügt. Mit einem kleinen Teller, der auf die Röllchen gelegt wird, wird verhindert, dass diese sich öffnen.
- 7) Alles wird bei mittlerer Hitze zugedeckt gekocht, bis das Wasser verkocht ist.

### Servieren:

Sarma wird kalt und mit Joghurt oder türkischem Ayan serviert.

Guten Appetit wünscht **Esra**



## *Etlí Kuru Fasulye*

Ein Rezept aus der Türkei /Tokat für 6 Personen

### Zutaten:

½ kg Bohnen (Fasulye)

2 Zwiebel

2 EL Tomaten Soße

2 EL Butter

500 g Lammfleisch

1 TL Salz

6 - 7 Gläser Wasser



### Zubereitung:

Legen Sie die trockenen Bohnen abends ins Wasser. Am nächsten Tag die Bohnen waschen, abseihen und beiseite stellen. In der Zwischenzeit lassen Sie in einer Pfanne Butter schmelzen. Die geschnittenen Zwiebel in der Butter rösten, das Fleisch dazu geben und rösten, bis der Saft verdunstet ist und mit scharfem Pfeffer und Salz würzen. Gießen Sie mit kochendem Wasser auf. Wenn es zu kochen beginnt, werden die Bohnen und das Salz dazugegeben. Lassen Sie das ganze so lange kochen, bis die Bohnen weich sind.

### Serviervorschlag:

Das Bohnen-Lamm-Gericht wird auf einem Teller angerichtet und mit Fladenbrot serviert.

*Guten Appetit* wünscht Amine



## FIRINDA TAVUK

Ein Rezept aus der Türkei/Yozgat für 4 Personen

### Zutaten:

700 g Hähnchen  
1 TL Paprikapulver  
1 TL weißer gemahlener Pfeffer  
1 TL gemahlener Koriander  
500 g Kartoffeln  
2 Spitzpaprika grün  
2 Tomaten  
1 Zwiebel  
2 EL Öl  
400 g Wasser  
½ TL Salz



### Zubereitung:

- 1) Hähnchenkeulen am Gelenkteilen, waschen und trocken tupfen. Die Gewürze mischen und die Hähnchenteile damit rundherum einreiben. Restliche Gewürze zur Seite stellen.
- 2) Die Hähnchenteile in einer Kasserolle auf allen Seiten anbraten und zur Seite stellen, Kartoffeln schälen, Paprika waschen und entkernen, die Trennhäute entfernen, die Tomaten waschen, die Zwiebel schälen. Das Gemüse in große Stücke schneiden und zwischen den Hähnchenteilen in die Kasserolle geben.
- 3) Das Öl in einem kleinen Topf erhitzen, etwas Salz und den Rest der Gewürze kurz darin anbraten, mit Wasser aufkochen und das Hähnchen damit aufgießen.
- 4) Bei 200 Grad im Backofen schmoren, bis die Hühnerkeulen goldbraun sind.

### Serviervorschlag:

Die Hühnerkeulen werden mit Kartoffeln auf einem flachen Teller angerichtet und mit Petersilie dekoriert.

Gutes Gelingen wünscht Esmra



## MIHLAMA

Ein Rezept aus der Türkei/Rize für 4 Personen

### Zutaten:

- 4 Esslöffel Butter
- 4 Esslöffel Maismehl
- 2 Tassen Wasser
- 300 Gramm Trabzon Käse (es geht auch Ziegenkäse oder Cheddar Käse)



### Zubereitung :

Schmelze die Butter in einer Pfanne.

Lass deine Butter nicht anbrennen und füge das Maismehl hinzu.

Röste das Maismehl goldbraun und unter ständigem Rühren.

Gib 1 Tasse Wasser hinzu und mische gut, damit sich keine Klumpen bilden.

Also rühre ständig um, wenn du keine Teigklumpen im Mund haben willst!

Füge anschließend das restliche Wasser hinzu und erhalte eine glatte Konsistenz.

Wenn die Mischung etwa kocht, füge den Trabzon Käse dazu.

Und zuletzt serviere die Speise mit einem Getränk.

Guten Appetit wünscht Hilal



# Hingalsch

Ein Rezept aus Tschetschenien für 4 Personen

## Zutaten:

1 Hokkaidokürbis  
1 kg Mehl  
1 EL Backsoda  
500 ml Milch  
1 EL Zucker  
Butter  
1 Prise Salz  
Pfeffer  
Pflanzenöl



## Zubereitung:

Mehl, Milch, Backsoda und Salz zu einem Teig verarbeiten, kleine Kugeln formen und zu dünnen Fladen ausrollen. Den Kürbis in Stücke schneiden, 15 - 20 min. kochen, zerdrücken und mit Zucker und Pfeffer abschmecken. Die Kürbismasse jeweils auf eine Hälfte der Fladen verteilen, die andere Hälfte darüber klappen und die Ränder zusammen drücken. Im Backofen oder in einer heißen, mit Pflanzenöl eingefetteten Pfanne ca. 20 min ausbacken. Zum Schluss mit zerlassener Butter bestreichen.

## Serviervorschlag:

Zwei gefüllte Taschen auf einem Teller servieren und mit Tomaten scheiben garnieren.

Gutes Gelingen wünscht Samira 😊



## DOLMA

Ein Rezept aus dem Irak/Bagdad für 4 Personen

### ZUTATEN:

250 g Reis  
5 Paprika  
10 Melanzani  
2 EL Öl  
2 EL Butter  
2 große Zwiebel  
Salz, Pfeffer  
250 ml Tomatensaft  
1 Bund Petersilie  
1 Bund Koriander



### Zubereitung:

Zuerst wird der Reis weich gekocht. Die Paprika und Melanzani werden gewaschen. Der Deckel wird bei den Paprika abgeschnitten und die Kerne werden herausgenommen. Die Melanzani werden ausgehöhlt und das Fruchtfleisch wird klein geschnitten und mit Öl und Butter angebraten. Danach wird der Tomatensaft dazugegeben. Petersilie und Koriander werden fein gehackt und mit den Melanzaniwürfeln gemischt.

Auch der Reis wird dazugegeben. Mit Salz und Pfeffer wird gut gewürzt.

Die Paprika und Melanzani werden mit dem Reisgemisch gefüllt. Danach werden sie in einem Topf übereinander gelegt und mit einem Liter Wasser aufgegossen.

Es wird einmal gut aufgekocht und dann wird das gefüllte Gemüse auf niedriger Stufe gedünstet. Nach 30 Minuten ist das Gericht fertig.

Guten Appetit wünscht **Hussein**



# BUREK (GIBANICA)

Ein Rezept aus Mirijevo, Serbien für 4 Personen

## Zutaten:

500 g Filoteig (Blätterteig)

250 g Käse (Schafskäse)

3 - 4 Eier

1 l Milch

## Arbeitsgeräte:

Backblech

Schüssel

Backrohr



## Arbeitsschritte:

Das Backblech wird mit Butter eingeschmiert.

In einer Schüssel werden Milch, Eier und der zerkrümelte Käse verrührt.

Jedes Filoblatt wird in die flüssige Mischung eingetaucht und übereinander auf das Backrohr gelegt.

Danach wird das gefüllte Backblech in dem vorgeheizten Backofen bei 250° C gebacken, bis alles goldbraun ist.

Burek wird in Stücke geschnitten.

Serviervorschlag:

Burek wird mit Joghurt oder Sauerrahm serviert.

Guten Appetit wünscht Ihnen **Igor** ♥



## Su Böregi

Ein Rezept aus der Türkei/Erzincan für 4 Personen

### ZUTATEN:

- 150 g Butter
- 1 Bund Petersilie gehackt
- 250 g Schafs- oder Fetakäse
- 500 g Mehl
- ¼ l Milch
- ½ Teelöffel Salz
- ½ Teelöffel Zitronensaft
- 1 Bund Dill gehackt
- 4 Eier
- ½ Teelöffel Paprikapulver



### ZUBEREITUNG:

1. 3 Eier mit dem Zitronensaft, Salz und ein wenig lauwarmen Wasser verquirlen. Mit der Hand eine Vertiefung ins Mehl machen und die Mischung hineingießen. Alles zu einem Teig verkneten.
2. ¼ des Teiges zu einer runden Form ausrollen. Der ausgerollte Teig wird in eine eingefettete hohe Springform so hineingelegt, dass die Ränder überhängen.
3. Der restliche Teig wird in acht gleich große Stücke geteilt, wobei jedes Stück zu einer runden Form ausgerollt wird.
4. Der Teig wird nacheinander 2 Minuten in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser blanchiert und danach sofort in eine Schüssel mit kaltem Wasser getaucht. Die Teigblätter werden auf einem Küchentuch trockengetupft.
5. Die Butter wird geschmolzen und abgekühlt mit einem Ei und ¼ l Milch verquirlt. Der Teigboden wird mit einem Teil dieser Mischung eingepinselt.
6. Darauf werden vier eingepinselte Teigblätter geschichtet. Auf der vierten Platte wird der mit den gehackten Kräutern und Paprika vermischte Käse verteilt und die restlichen Platten werden wie erklärt geschichtet.
7. Über die Ränder der letzten Platte wird die übrig gebliebene Buttermischung verteilt.
8. Mit einer Gabel wird die Pastete mehrmals eingestochen und bei 175 Grad 30 – 40 Minuten gebacken. Nach dem Abkühlen wird das Börek auf eine Platte gestürzt und aufgeschnitten.

### SERVIERVORSCHLAG:

Die aufgeschnittenen Börekteile auf einen Teller legen und servieren.

Gutes Gelingen wünscht Irem♥



## FLI

### Ein Kochrezept aus Albanien/Tirana für 6 Personen

#### Zutaten für den Teig:

1 kg Weizenmehl  
1 l Wasser  
1 Prise Salz  
250 g geschmolzene Butter

#### Für die Füllung:

400 g Mehl  
2 Becher Sauerrahm  
100 g geschmolzene Butter  
200 g Naturjoghurt  
1 Prise Salz



#### Vorbereitung:

Bereite ein rundes Blech und heize den Ofen vor.

#### Zubereitung:

Verrühre zuerst in einer Schüssel die Zutaten zu einem Teig. Die Konsistenz soll dickflüssig bleiben. Vermische die Zutaten für die Füllung und füge eine Prise Salz hinzu. Nimm nun ein rundes Blech und befette es mit Öl. Schöpfe einen Löffel voll vom Teig und lasse ihn in einer Streichbewegung vom Rand zur Mitte vom Löffel fallen. So verfähre bis das Blech mit Teig Streifen gefüllt ist, lasse aber zwischen jedem Streifen Platz für jeweils einen Streifen von der Füllung. Nun wird das Blech in den Backofen geschoben und abgewartet bis die erste Schicht dunkelbraun gebacken ist (ca. 30 min). Hole das Blech aus dem Ofen und wiederhole den Vorgang, nur diesmal wird die Füllung über den Teig gestrichen und der Teig über die Füllung. Das Blech kommt wieder in den Ofen. Wiederhole diesen Vorgang bis die gewünschte Dicke erzielt ist.

#### Serviervorschlag:

Fli wird in Pizzastücken warm serviert. Man kann es gut mit Joghurt kombinieren.

**GUTES GELINGEN WÜNSCHT JEHONA ♥**



## Gemüse-Reis

Ein Rezept aus Pakistan für 4 Personen

### Zutaten:

- ½ kg Reis (Langkorn)
- 2 Stück Tomaten
- 3 Stück Paprika (rot, grün, gelb)
- 3 kleine Dosen Mais
- 1 Stück Eisbergsalat
- 2 Becher Joghurt (Natur)



### So geht`s:

Zuerst wird das Gemüse gewaschen, dann wird es würfelig geschnitten und in Öl in einem großen Topf geröstet. Danach wird der Reis zubereitet, dafür wird er in Salzwasser gekocht.

Zuletzt wird das geröstete Gemüse mit dem Reis und mit dem Dosenmais vermischt.

### Serviervorschlag:

Gemüse-Reis wird mit Joghurt und einem Salat serviert.

Guten Appetit wünscht Kalsoom



## KÄSE-PASTA

Ein Rezept aus dem Sudan für 4 Personen

### Zutaten:

1 kg Nudeln (spiralförmig)

1 l Wasser

60 g Käse (gerieben)

Salz

etwas Öl

1 großer Bund Petersilie



### Arbeitsschritte:

- 1) Bring in einem großen Topf das Wasser zum Kochen.
- 2) Koche darin die Nudeln bissfest, füge ein paar Tropfen Öl hinzu.
- 3) Inzwischen dünste die Petersilie in wenig Wasser.
- 4) Siebe die Nudeln und richte sie auf 4 Tellern an.
- 5) Bestreue die Nudeln mit dem geriebenen Käse.
- 6) Hacke die gekochte Petersilie klein.
- 7) Bestreue die Nudeln mit Petersilie.

**Guten Appetit wünscht Almotaz**



## Gulaschsuppe

Ein Rezept aus Ungarn für vier Personen

### Zutaten:

500 g Rindfleisch  
250 g Zwiebeln  
8 El Öl  
40 g Paprikapulver  
1 El Tomatenmark  
1,5 l Suppe (klar)  
4 Knoblauchzehen  
250 g Erdäpfel  
Salz  
Pfeffer  
Majoran  
Kümmel  
Essig



### Zubereitung:

1. Fleisch in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Öl erhitzen, Zwiebel darin bei starker Hitze goldgelb rösten, dabei immer wieder umrühren.
2. Hitze reduzieren, Paprikapulver und Tomatenmark einrühren und sofort mit 1 Schuss Essig ablöschen. Suppe zugießen und aufkochen.
3. Fleisch zugeben, durchrühren, mit Salz, Pfeffer, Majoran, Kümmel und zerdrücktem Knoblauch würzen. Suppe bei schwacher Hitze ca. 25 Minuten kochen, hin und wieder umrühren.
4. Inzwischen Erdäpfel schälen, in ca. 2 cm große Würfel schneiden und zugeben. Suppe weitere 25 Minuten köcheln. Dazu passen Semmeln oder Wachauer.

***Gutes Gelingen wünscht Kitt!***



## Sigara Börek

Ein Rezept aus der Türkei/Aksaray für 4 Personen

### Zutaten:

- 1 Pkg Strudelteig
- 250 g Schafskäse
- 3 EL Kräuter  
(gehackt, z.B. Zitronenmelisse,  
Minze, Petersilie, Schnittlauch)
- Gewürze  
(nach Geschmack, z.B. Schwarzkümmel,  
Kreuzkümmel oder Paprikapulver)



### Zubereitung:

Für den knusprigen Käse-Börek die Fülle vorbereiten. Dazu den Schafkäse zwischen den Fingern zerbröseln und mit den frisch gehackten Kräutern vermengen. Nach Belieben mit einer Prise gemahlenem Gewürz nach Wahl abschmecken.

Die Strudelteigblätter mit Butter oder Öl bestreichen und den Teig in größere gleichmäßige Dreiecke schneiden. Nun auf der längsten Seite des Dreiecks etwas Fülle auftragen und das Dreieck zu einem Röllchen hin zur Spitze formen. Die Enden leicht einschlagen, damit die Fülle nicht austritt.

In einer tiefen Pfanne etwas Öl erhitzen und die Böreks darin auf beiden Seiten goldgelb herausbacken. Mit einem Schaumlöffel herausheben und auf einer Küchenrolle abtropfen lassen.

Zu dem knusprigen Käse-Börek passt pikant gewürztes Joghurt und Salat.

**Tipp:**

Knuspriger Käse-Börek kann auch mit jeder anderen Fülle (etwa Faschiertes) gefüllt werden.

**Guten Appetit wünscht Hamide**



## Kompira me mish

Ein Rezept aus Mazedonien/Struga für 5 Personen

### Zutaten:

- ½ kg Kartoffeln
- 1 große Zwiebel
- 1 EL roter Pfeffer
- 1 EL Vegeta
- 100 ml Olivenöl
- 1 kg Lammshulter in Scheiben  
geschnitten
- 250 ml Wasser



### Zubereitung:

Kartoffeln waschen, in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Geschnittene Zwiebeln, roter Pfeffer, Vegeta, Olivenöl mit den Kartoffelscheiben und den Lammscheiben mischen und in eine Auflaufform schüttern, mit dem Wasser aufgießen. Bei 180 Grad für 1 Stunde im Backrohr braten lassen.

### Serviertipp:

Die Lammscheiben mit den gebratenen Kartoffeln am Teller anrichten. Dazu passt mazedonischer Käse.

Gutes Gelingen wünscht Deshira 🤗



# KOSHARI

Ein Rezept aus Ägypten/Mahallah für 5 Personen

## Zutaten:

- 1 kg Reis
- 250 g braune Linsen
- 250 g Suppenudeln
- 250 g Hörnchen Nudeln
- 250 g Kichererbsen
- 300 g pürierte Tomaten
- 2 große Zwiebeln in Ringe geschnitten
- Salz
- Öl
- Nach Belieben Pfeffer



## Vorbereitung:

Die Kichererbsen werden über Nacht eingeweicht.

## Zubereitung:

Am nächsten Tag werden die Kichererbsen in Salzwasser weich gekocht. Die Linsen werden ebenfalls in Wasser gekocht. Beides wird später abgeseiht. Die 250 g Suppenudeln werden in Öl gebraten. Der Reis wird mit 500 ml Salzwasser aufgekocht und 15 - 20 Minuten bei niedriger Hitze ziehen gelassen. Die Hörnchen werden ebenso in ausreichend Salzwasser bissfest gekocht. Beim ägyptischen Koshari werden oft mit den Hörnchen auch einige abgebrochene Spaghetti mitgekocht. Die Zwiebelringe werden in ausreichend Öl frittiert. Zuletzt werden die pürierten Tomaten zu einer Soße gekocht und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt.

## Serviertipp:

Alle Nudelsorten werden mit dem Reis, den Kichererbsen und den Linsen vermischt, auf einem Teller aufgeschichtet und mit Tomatensoße übergossen. Zuletzt werden die Zwiebelringe darüber gelegt und mit einem kleinen Zweig Minzblätter dekoriert.

**Guten Appetit wünscht Omar**



# Kuku Sib Zamini

Ein Rezept aus Afghanistan/Baghlan für 5 Personen

## Zutaten:

1 kg Kartoffel

2 Stück Zwiebel

2 Eier

4 EL Mehl

½ EL Salz

½ EL Pfeffer

1EL Kurkuma

125 ml Öl



## Zubereitung:

Zuerst die gekochten Kartoffeln schälen und zerdrücken, auch die Zwiebel schälen und fein schneiden, alles in eine Schüssel geben und zusammenmischen. Mit Salz, Pfeffer und Kurkuma würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Mit einem Löffel aus der Schüssel die Masse nach und nach zu Leibchen formen und in der Pfanne braten.

## Serviervorschlag:

**Die Leibchen auf einem Teller platzieren, ein wenig geschnittene Tomatenscheiben daneben anrichten und mit Fladenbrot servieren.**

**Guten Appetit wünscht Mahnaz**



## Lahmacun/Türkische Pizza

Ein Rezept aus der Türkei/Gaziantep für 4 Personen

### Zutaten:

1/2 Würfel (21 g) frischer Hefe  
1 EL Zucker, Salz  
500 g Mehl, 3 mittelgroße Zwiebeln  
6 Tomaten  
2 Paprikaschoten  
2 Knoblauchzehen, 1 Bund Petersilie  
250 g Lammhackfleisch  
100 ml Olivenöl, 2 EL Paprikamark  
3 EL Tomatenmark, 1 TL getrockneter Thymian  
2 TL gemahlener Kreuzkümmel, Schwarzer Pfeffer  
1 - 2 Messerspitzen Chiliflocken  
1/2 Salatgurke, 2 rote Zwiebeln  
Backpapier



### Vorbereitung:

Zuerst werden alle Zutaten hergerichtet, das Gemüse wird gewaschen, der Mixer und das Backblech werden vorbereitet.

### Zubereitung:

Für den Teig Hefe mit Zuckerflüssig rühren. 1 Prise Salz, Mehl und Hefe in eine Schüssel gegeben. Nach und nach ca. 350 ml lauwarmes Wasser mit dem Mixer zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen, bis der Teig sich verdoppelt hat. In der Zwischenzeit die Fleischfülle vorbereiten. Zwiebel klein schneiden und in Olivenöl anbraten, das Lammhackfleisch dazu geben und ebenfalls anbraten, nach und nach die geschnittenen Tomaten und Paprikaschoten, Knoblauch und alle Gewürze einrühren und bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis das Fleisch weich ist.

Teig in 10 - 12 Stücke teilen. Jedes Stück auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Mit einem Teil der Fleischfüllung bestreichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°; Umluft: 175°; Gas: Stufe 3) ca. 10 Minuten backen. Herausnehmen und nacheinander die anderen fertig vorbereiteten Minipizzen backen.

### Serviervorschlag:

Mit Joghurtgetränk wird Lahmacun serviert. Das sorgt für Erfrischung. Man kann in den Minipizzen Gemüse, wie Petersilie, Eisbergsalat und Tomaten dazu vermengen und einrollen.

Guten Appetit wünscht Ayse



## Kotelet

### Ein Rezept aus Tschetschenien für 6 Personen

Bevor man beginnt, werden zwei große Pfannen, ein Messer, eine große Schüssel, ein Pfannenwender und ein Teller, auf dem Kotelets serviert werden, hergerichtet.

#### Zutaten:

600 g Faschiertes Rindfleisch  
1 EL Salz  
1 TL Pfeffer  
2 Zwiebeln (klein)  
Öl

#### Für die Sauce:

1 roter Paprika  
1 Zwiebel (klein)  
1 TL Pfeffer  
2 TL Salz  
3 EL Tomatenmark  
Öl  
etwas Wasser (3 – 4 EL)



#### Zubereitung:

Zuerst werden die Zwiebeln klein geschnitten und mit dem Fleisch vermischt. Die Masse wird gesalzen und gepfeffert. Nun werden kleine ovale Leibchen geformt. Wenn das Öl in der Pfanne heiß ist, werden sie auf jeder Seite goldbraun gebraten.

Für die Sauce werden die Zwiebeln und Paprika klein geschnitten und mit Salz und Pfeffer gewürzt. Es wird alles in einer Pfanne mit Öl geröstet, mit dem Tomatenmark verfeinert und mit dem Wasser gelöscht. Unter ständigem Rühren wird die Sauce bis zu 8 min. gedünstet.

#### Serviervorschlag:

In meinem Land werden dazu Nudeln (Spaghetti) gegessen. Die Kotelets werden mit der Sauce übergossen und dazu werden Nudeln serviert.

**Gutes Gelingen wünscht Ihnen Leila ♥**



## Bolani

### Ein Rezept aus Afghanistan für 4 Personen

#### ZUTATEN:

- Kartoffeln
- 400 g Mehl
- ½ TL Salz
- Eine Prise Pfeffer
- 100 ml Wasser
- 50 g Butter

#### KOCHGESCHIRR:

- Topf
- Teller
- Pfanne
- Schüssel
- Löffel
- ein großes Brett
- Nudelwalker



#### ZUBEREITUNG:

Während die Erdäpfel kochen, einen Teig zubereiten, indem man Mehl und Wasser mischt, bis ein weicher Teig daraus wird. Eine Hand voll Teig für ein Bolani nehmen und in der Hand flach drücken, bis es wie ein Fladenbrot aussieht. Die gekochten Erdäpfel schälen und stampfen. Die gestampften Kartoffeln in eine Hälfte des flach gedrückten Teiges legen und Gewürze dazugeben. Den Teig zusammenfalten und gut zudrücken. In die heiße Pfanne Öl geben und die Bolani braten. Wenn sie fertig sind, mit Butter bestreichen und schmecken lassen.

**Gutes Gelingen wünscht Mandeep**



## Mantisch

Ein tschetschenisches Rezept für 5 - 6 Personen

### Zutaten:

1 kg Mehl  
1 Ei  
1 Esslöffel Salz  
300 ml Wasser

### Füllung:

1 kg Faschiertes  
2 Zwiebeln  
Salz und Pfeffer nach Geschmack

### Soße:

2 Zwiebeln  
3 Karotten  
Tomatenmark  
Salz, Pfeffer



### Zubereitung:

In eine Schüssel Mehl geben, das Ei und Salz dazugeben und dann mit Wasser zu einem Teig kneten.

Für die Füllung Zwiebel klein schneiden und zum Faschierten geben, salzen und pfeffern je nach Geschmack.

Den Teig in 4 Stücke teilen und dünn ausrollen. Ausgerollten Teig in kleine 10 cm Quadrate schneiden, etwas von der Füllung darauf geben und die Ecken des Quadrates in der Mitte zusammen nehmen und zudrehen.

Die Teigtaschen werden in siedendem Salzwasser ca. 12 Minuten gekocht.

Für die Soße:

Zwiebel klein schneiden, Karotten reiben und mit dem Zwiebel in Sonnenblumenöl anbraten. 2 - 3 Esslöffel Tomatenmark und 200 ml Wasser dazugeben. Salz und Pfeffer nach Geschmack!

### Serviervorschlag:

Mantisch werden auf einem Teller angerichtet. Die Soße wird in Schälchen portioniert und auf die Teller platziert.

**Guten Appetit wünscht Mohamed**



# Bolani (gefüllte Teigtaschen)

Ein Rezept aus Kabul für 4 Personen

## Zutaten:

- 5 große Kartoffeln
- 2 Zwiebel
- 1 - 2 Stangen Lauch
- Chili, Salz und Pfeffer zum Würzen
- 1/2 kg Mehl
- 1/4 Stück Hefe
- Wasser



## Zubereitung:

- Mehl, Hefe und eine kleine Prise Salz mit dem lauwarmen Wasser zu einem weichen Hefeteig verrühren und für ca. 1 Stunde warmstellen.
- In der Zwischenzeit die Kartoffeln kochen, auskühlen lassen und reiben.
- Danach die Zwiebeln ebenfalls reiben und mit den Kartoffeln, Salz und Chili vermischen.
- Den Lauch kleinschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen und mit Öl verfeinern.
- Nun den Teig zu kleinen Brötchen (Kugeln) formen, der Teig darf dabei nicht zu dünn sein.
- Die Kugeln mit einem Nudelholz ausrollen, mit etwas Kartoffelbrei und Lauch füllen und zusammenklappen.
- Zum Schluss etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und jeden Fladen von beiden Seiten goldbraun braten.

*Guten Appetit wünscht Mehrdad*



# Hühnerreis (oriz me pulë)

Ein Rezept aus Albanien/Mazedonien für 4 Personen

## ZUTATEN:

1 kg Hühnerkeulen

½ Zwiebel (klein)

2 EL Vegeta (Mischungsgewürz)

1 kg Reis

1 TL Öl

1 l Wasser



## ARBEITSSCHRITTE:

- Zuerst muss man die Hühnerkeulen, die man mit Wasser bedeckt, für 40 Minuten in einem Topf kochen.
- Dazu kommen 2 EL Mischungsgewürz (Vegeta)
- Das Backrohr wärmt man auf 170° C vor.
- Jetzt muss man eine Auflaufform mit 1 TL Öl bestreichen.
- Als nächstes brät man die geschnittene Zwiebel und gibt Reis dazu.
- Man röstet beides zusammen und löscht mit der Hühnersuppe ab.
- Diese Reismischung gießt man in die Auflaufform. Auf den Reis verteilt man die Hühnerkeulen. Man brät für 30 Minuten das ganze im Backrohr.

## EMPFEHLUNG:

- Man kann am Ende auch getrocknete Petersilie darüber streuen.
- Auch Fladenbrot schmeckt besonders gut dazu.
- Wer mag, kann auch einen gemischten Salat dazu essen.

Gutes Gelingen wünscht Ihnen Mevljan



## MANTI

### Ein Rezept aus Tschetschenien für 6 Personen

#### ZUTATEN:

- 1 kg Weizenmehl
- 2 Eier
- 900 ml Wasser
- 1 kg Faschiertes
- 5 Zwiebeln
- 50 ml Sonnenblumenöl
- Salz, Pfeffer
- Mehl für die Arbeitsfläche



#### ZUBEREITUNG:

Aus Wasser, den Eiern, Mehl und einem TL Salz einen Teig machen. Den Teig zu einer Kugel formen und mit Mehl bestreuen, in eine Schüssel legen, mit einem Geschirrtuch abdecken und ca. 30 Minuten ruhen lassen.

#### FÜLLUNG:

Zwiebel klein schneiden, Hackfleisch dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles noch einmal gut durchmischen.

Den Teig noch einmal durchkneten. Den Teig in 4 Stücke teilen. Jedes Teigstück auf einer bemehlten Fläche zu einem Kreis ausrollen (ca. 3 - 4 mm dick). Es ergibt sich ein großer Kreis, den man so zerschneidet, dass es mehrere Vierecke ergibt.

Jedes Viereck wird mit ca. 1 EL der Hackfleischfüllung belegt. Dann nimmt man die zwei gegenüber liegenden Ecken und drückt sie zusammen. Dann werden die anderen zwei genauso verarbeitet. Dann werden die seitlichen Ränder auch zusammengedrückt.

Jeden Manti in Öl eintauchen, damit sie während des Kochens nicht an einander kleben und die Siebeinsätze legen. Zwischen den Manti 3 - 4 cm Abstand lassen.

Das Wasser kochen, bis es dampft. Die Siebeinsätze, mit den Mantis gefüllt, auf einander stellen, diese dann in den Topf mit dem kochenden Wasser geben. Wenn die Mantis fertig sind, nimmt man sie einzeln aus den Siebeinsätzen, damit der Teig nicht reißt.

#### SERVIERVORSCHLAG:

Die Mantis sollten sofort serviert werden.

Gutes Gelingen wünscht Midina ♥



# Krautrouladen

Ein Rezept aus Rumänien für 4 Personen

## Zutaten:

- **1 kg Faschiertes Fleisch**
- **3 Zwiebeln**
- **8 EL Reis**
- **etwas Öl zum Anrösten**
- **4 EL Tomatenpaste**
- **1 TL gehackte Dille**
- **2 - 3 kg Sauerkrautblätter**
- **2 - 3 Lorbeerblätter**
- **1 Ei**
- **Salz und Pfeffer**
- **Sauerrahm zum Servieren**



## So geht es:

1. **Schäle die Zwiebeln und hacke sie klein.**
2. **Röste die Zwiebeln in einer Pfanne, erhitze vorher das Öl.**
3. **Koche den Reis (ca. 10 Minuten).**
4. **Gib den gekochten Reis zu den gerösteten Zwiebeln dazu.**
5. **Füge die Tomatenpaste hinzu und röste alles ca. 2 Minuten.**
6. **Als nächstes nimm die Pfanne vom Herd und stell sie auf die Seite, damit die Mischung abkühlt.**
7. **Gib jetzt das Faschierte, das Ei, Dille, Salz und Pfeffer zum Reis und vermische gut.**
8. **Leg auf jedes Sauerkrautblatt etwas von der Füllung und rolle sie ein.**
9. **Richte schichtweise die fertigen Rouladen in einem Topf an, gib 2 - 3 Lorbeerblätter dazu und koche sie bei niedriger Hitze. Die gesamte Kochzeit beträgt 3 - 3,5 Stunden.**

Serviervorschlag: **Serviere Sauerrahm dazu.**

**Lass es dir schmecken! Mihaela**



## Wiener Schnitzel

### Ein Rezept aus Österreich für 4 Personen

#### Zutaten:

160 g Kalbfleisch

150 g griffiges Mehl

2 Stück Eier

300 g Semmelbrösel

1 Stück Zitrone

1 Prise Salz

1 EL Backfett (Öl)

Zeit: 10 min Vorbereitung, 20 min Kochzeit



#### So geht das:

1. Schnitzel klopfen, Fleisch beidseitig salzen.
2. Die Schnitzel in Mehl wenden, durch die Eier ziehen und in den Bröseln wenden.
3. Schnitzel im Backfett goldgelb backen.
4. Fertige Schnitzel mit Zitronenspalten servieren.

***Voilà! Guten Appetit wünschen Abbas und Mihajlo***



## BÖREK

Ein Rezept aus der Türkei

### ZUTATEN:

- 200 g Joghurt
- 75 ml Milch
- 1 Ei
- Salz
- Petersilie
- 200 g Käse
- 1 Packung Yufkateig

### ARBEITSGERÄTE:

- Backblech

### ZUBEREITUNG:

Joghurt, Milch, Ei und Salz miteinander mischen. Käse schneiden und mit gehackter Petersilie vermischen. Auf das Backblech zuerst eine Schicht Yufkateig legen. Danach abwechselnd die Joghurtmischung und den Käse darauf geben. Mit der Joghurtmischung bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad 20 Minuten goldbraun backen.

### SERVIERVORSCHLAG:

Geschnitten auf einen Teller legen und heiß servieren.

Guten Appetit und gutes Gelingen wünscht Mustafa





## Kacamak (Polenta)

Ein Rezept aus der serbischen Küche für 4 Personen

### Zutaten:

- 300 g Maismehl
- 500 ml Wasser
- 15 Scheiben Schweinefleisch
- etwas Öl
- 2 - 4 Becher Joghurt (natur)

### Arbeitsgeräte:

- einen großen Topf braucht man für Kacamak
- eine Bratpfanne braucht man zum Braten des Fleisches



### Arbeitsschritte:

1. In den Topf gib  $\frac{1}{2}$  l Wasser und bringe es zum Kochen.
2. Unterrühre allmählich das Maismehl, rühre ständig um, bis die Masse fest wird.
3. Erhitze etwas Öl in der Bratpfanne.
4. Danach schneide das Fleisch in Scheiben, lege diese in das heiße Öl und brate sie goldbraun, bis das Fleisch durch ist.
5. Zum Servieren nimm vier Teller und verteile Kacamak darauf.

**Serviervorschlag:** Diese Speise schmeckt gut mit Joghurt.

Guten Appetit wünscht Nemanja



# Hamsi

Ein Rezept aus der Türkei/Samsun und Trabzon für 4 Personen

## Zutaten:

- + 1kg Hamsi-Fisch
- + Semmelbrösel oder weißes Mehl
- + Salz
- + Öl
- + 1 Zitrone
- + 1 Gurke
- + 1 Tomate
- + Eisbergsalat
- + Essig
- + 1 Pfanne, 1 Schüssel



## Zubereitung:

Zuerst werden die Fische vorbereitet. Die Köpfe werden entfernt und die restlichen Fischteile werden gewaschen und gesalzen. Danach werden sie in Semmelbrösel paniert und im Öl auf jeder Seite ca. 5 Minuten herausgebraten. Währenddessen kann der Salat vorbereitet werden. Das Gemüse wird gewaschen und in kleine Stücke geschnitten. Dann wird mit Essig, Öl und Salz mariniert. Wenn alles fertig ist, kann der Hamsi mit Brot und Salat serviert werden.

### **Tipp:**

Achten sie darauf, die Gräten des Fisches vor dem Essen sorgfältig zu entfernen!

**Gutes Gelingen wünscht Merve**



## „Jiaozi“

Ein Rezept aus China/Qingtian, Xiaolin für 4 Personen

### Zutaten:

- 400 g Mehl
- 1 Stück Ingwer
- 1 Stange Lauch
- 350 g Schweinehackfleisch
- 1 EL Reiswein
- 8 EL Soja Sauce
- 7 EL Reisessig
- 1½ EL Sesamöl



### Zubereitung:

- 1) Das Mehl mit 200 ml lauwarmen Wasser zu einem weichen Teig verkneten. Den Teig in ein feuchtes Küchentuch hüllen und 30 Minuten in Ruhe lassen.
- 2) Ingwer schälen und fein hacken. Von dem Lauch die Wurzeln abschneiden. Lauch aufschneiden und gut waschen. Den Lauch fein hacken.
- 3) Hackfleisch mit dem Ingwer, Lauch, Reiswein, Soja Sauce, Essig, Sesamöl und Salz mit den Händen durchkneten bis die Zutaten gut durchmischt sind.
- 4) Den Teig in vier Stücke teilen und zu 2 cm dicken Rollen formen. Von den Rollen ebenso lange Stücke abschneiden. Die Rollen zu Kugeln drehen und auf etwas Mehl dünn ausrollen.
- 5) Die Füllung auf den Teigkreisen verteilen, zu Halbmonden zusammen klappen und die Ränder zusammendrücken.
- 6) In einem Topf Wasser zum Kochen bringen. Jiaozi ins siedende Wasser geben und vier bis fünf Minuten kochen lassen. Mit einem Löffel herausheben.

### Serviervorschlag:

Eine Sauce aus Essig, Soja Sauce und Sesamöl mischen. Die Sauce in eine Schüssel geben. Die Jiaozi in die Sauce tunken, in den Mund stecken und genießen.

Guten Appetit wünscht **Patrick**



## Piroscki

Ein Rezept aus Tschetschenien/Russland für 4 Personen

### **Zutaten und Vorbereitung:**

- 1 Schlüssel
- Etwas Sonnenblumenöl in einer Pfanne
- Topf mit Wasser

### **Für den Teig:**

- 1 kg Mehl
- 10 g Backpulver
- 500 ml Buttermilch
- 1 kleiner Löffel Salz

### **Für die Füllung:**

- 3 - 4 (mittelgroße) Kartoffel
- Salz



### **Zubereitung**

Für die Füllung waschen Sie die Kartoffeln und schälen Sie diese.

Legen Sie danach die geschälten Kartoffeln in den Topf und füllen

Sie diesen mit Wasser. Lassen Sie das Wasser kochen und geben eine Prise Salz dazu.

Wenn die Kartoffeln fertiggekocht sind, lehnen Sie das Wasser weg und zerstampfen Sie die Kartoffeln. Salzen Sie das Püree nach Geschmack.

Für den Teig lehnen Sie ein Kilogramm Mehl in eine Schüssel. Schauen Sie, dass in der Mitte ein freier Platz bleibt, so dass seitlich und am Schüsselrand noch Mehl vorhanden ist, damit sich der Teig nicht verkleben kann. Nun lehnen Sie 500 ml Buttermilch in die Mitte hinein und geben Sie gleich einen kleinen Löffel Salz und Backpulver dazu. Mischen Sie alles zu einem Teig zusammen.

### **Hauptvorgang bei Zubereitung von Piroschki:**

Rollen sie nun den Teig aus. Nehmen Sie eine Tasse zur Hand und drücken Sie mit dieser Kreisformen aus. Füllen Sie Kreise mit dem Kartoffelpüree, falten Sie den Kreis, sodass das Püree innen bleibt. Nehmen Sie eine Pfanne und lehnen Sie etwas Sonnenblumenöl hinein.

Lassen Sie das Öl sehr heiß werden und legen sie erst dann die Piroschki zum Braten hinein. Die fertigen Piroschki kann man mit Sauerrahm auf einem Teller servieren und als Frühstück oder auch als Mittagessen genießen.

**Guten Appetit wünscht Ismail**



# PJESHAVIC

---

Ein Rezept aus Serbien/Kucevo für 4 Personen

## Zutaten:

800 g Faschiertes

1 große Zwiebel

Knoblauchzehe

Salz

Pfeffer

Vegeta



## Vorbereitung:

Zuerst werden alle Zutaten hergerichtet.

In einer Schüssel wird das Faschierte mit Salz, Pfeffer und Vegeta gewürzt. Dann wird der Knoblauch geschält, zerdrückt und dazu gemischt. Die Zwiebel wird fein gehackt und zum Fleisch gemischt.

## Zubereitung:

Aus der Fleischmasse formt man dann ca. fingerbreite Röllchen und brät sie in heißem Fett heraus.

## Serviervorschlag:

Am besten serviert man das Gericht mit Fladenbrot und Ayvar.

Guten Appetit wünscht Dennis 😊



## Chingalsch

Mit Kürbis gefüllte, dünne Teigtaschen

Ein Rezept aus Tschetschenien für 4 Personen

### Zutaten:

- 1 Hokkaidokürbis
- 1 kg Mehl
- 1 El Backsoda
- 500 ml Milch
- 1 EL Zucker
- 125 g Butter
- 1 Prise Salz
- Öl
- 1 EL gemahlener Pfeffer



### Zubereitung:

- Mehl, Milch, Backsoda und Salz zu einem Teig verarbeiten. Kleine Kugeln formen und zu dünnen Fladen ausrollen.
- Den Kürbis zuerst in Stücken schneiden, 15 - 20 Min kochen, zerdrücken und mit Zucker und Pfeffer abschmecken.
- Die Kürbismasse jeweils auf die Hälfte eines Fladens streichen und zum Schluss mit Butter bestreichen.
- Den Fladen zusammenklappen und an den Rändern gut zusammendrücken, damit die Fülle nicht ausläuft.
- In einer Pfanne mit Öl die Teigtaschen goldbraun anbraten.

### Serviervorschlag:

- 2 Stück Teigtaschen in der Mitte auseinander schneiden auf einem Teller schön anrichten und mit Butter bestreichen. Dazu passt Tee, denn es handelt sich um Frühstück.

Gutes Gelingen wünscht Salavat



## „Sigara Böregi“

### Zigarren - Käse - Börek

#### Ein Rezept aus der Türkei/Ordu für 8 Personen

##### Zutaten:

- 3 Packungen Teigblätter (dreieckiger Blätterteig aus dem türkischen Supermarkt)
- 1/3 Bund Petersilie
- Öl zum Frittieren

##### Arbeitsgeräte:

- Pfanne

##### Zubereitung:

Jedes Teigblatt mit den Fingern mit ein wenig Wasser befeuchten. Dadurch hält der Teig besser zusammen. Schafkäse auf den Teig streichen. Mit feuchten Fingern den Teig einrollen. In eine Pfanne fingerhoch Öl geben und erhitzen. Wenn das Öl richtig heiß ist, die Börek in die Pfanne geben und die Röllchen goldbraun frittieren. Einen Teller mit Küchenrolle auslegen und die frisch frittierten Röllchen drauflegen. So bleiben sie schön knusprig.

##### Serviervorschlag:

Heiß oder auch kalt genießen!



**Gutes Gelingen wünscht Saliha**



# Sarma

Ein Rezept aus Serbien/Svilainac für 8 Personen

## Zutaten:

1 kg Faschiertes gemischt

500 g Zwiebel gelb

150 – 200 g Reis

100 – 200 g Karotten

4 TL Vegeta

Salz nach Belieben

Pfeffer

3 Lorbeerblätter

geräucherte Ripperl

Öl

1 Kopf Sauerkraut

## Zubereitung:

Geschnittene Zwiebel mit Öl gut anrösten, die geriebenen Karotten dazugeben. Das Fleisch ebenfalls gut mitrösten. Reis kurz aufkochen und geröstete Zwiebel, Karotten und Fleisch dazu mischen. Mit Vegeta, Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Sauerkrautblätter vom Kopf lösen, einzeln mit der Masse füllen und zu Rouladen einrollen. Die fertig gerollten Rouladen in den Topf schichten, Lorbeerblätter und geräucherte Rippen dazu geben und mit Wasser bedecken. Bei mittlerer Hitze ca. 4 - 5 Stunden kochen lassen.

## Serviervorschlag:

Die Krautrouladen auf einem flachen Teller mit Sauerrahm anrichten. Dazu passt Fladenbrot.

Gutes Gelingen wünscht Ana





## GRAVCE

Ein Rezept aus Mazedonien für 4 Personen

### ZUTATEN:

500 g getrocknete weiße Bohnen  
400 g hohe Rippen vom Rind  
2 Paprika  
2 Zwiebeln  
2 Tomaten  
½ Teelöffel Chili-Sauce Salz, Pfeffer, Vegeta



### ZUBEREITUNG:

Die getrockneten Bohnen werden über Nacht in kaltem ungesalzenem Wasser eingeweicht. Die Bohnen müssen mit Wasser bedeckt sein.

Vor dem Kochen wird neues kaltes Wasser aufgegossen. Je nach "Bohnen-Sorte" werden sie so lange gekocht, bis sie gar sind. Die Bohnen werden mit etwas frisch gemahlenem Pfeffer und Vegeta gewürzt. Das Fleisch wird in einem separaten Topf etwa 30 min gekocht. Die gekochten Rippen und etwas von der Fleischbrühe werden zu den kochenden Bohnen gegeben.

Zwiebeln, Paprika und Tomaten werden geputzt und grob gewürfelt. Etwas Öl wird in einer Pfanne erhitzt. Tomaten und Paprika werden zugegeben und nach 10 Minuten anbraten wird die Hälfte des Zwiebel dazugegeben und ebenfalls mitgebraten. Nach weiteren 5 Minuten Röstzeit werden Bohnen und Fleisch in die Pfanne dazu gefüllt.

Die Pfanne wird für weitere 20 Minuten in den Backofen geschoben.

In einer Pfanne mit Öl wird die restliche Zwiebel glasig gedünstet, Mehl und Paprika werden darin angeschwitzt. Die Paprikaeinbrenn wird zu den Bohnen gerührt und die Bohnen für etwa 15 Minuten gebacken.

### SERVIERVORSCHLAG:

Das Bohnengericht wird heiß serviert und mit Petersilie bestreut. Dazu passt Fladenbrot.

Guten Appetit wünscht. *SEBAJDIN*



## Biryani

### Ein Rezept aus Pakistan für 8 Personen

Bevor man beginnt, werden Topf, Kochlöffel, Pfannenwender, Löffel, Pfanne und Teller hergerichtet.

#### Zutaten:

0,5 kg Hähnchenfleisch	10 Prisen schwarzer Pfeffer
0,5 kg Reis	2 TL Kreuzkümmel
½ kg Kartoffel	2 Stangen Zimt
3 Zwiebeln	4 Schoten schwarzer Kardamom
2 TL Knoblauch Paste	2 Lorbeerblätter
2 TL Ingwer Paste	250 g Joghurt
½ kg Tomaten	6 grüne Paprika
10 - 15 getrocknete Pflaumen	2 EL Koriander Blätter
2 TL Salz	2 Minzblätter
4 TL rote Paprikapulver	Öl
10 Gewürznelken	8 grüne Kardamom



#### Zubereitung:

Das Hähnchenfleisch wird kalt gewaschen, trocken getupft, in ca. 3 cm große Würfel geschnitten und bereitgestellt. In einer Pfanne wird ein Schuss Öl erhitzt und die kleingeschnittenen Zwiebeln werden in der Pfanne solange gebraten, bis sie hellbraun sind. Danach wird mit ein wenig Wasser abgelöscht und die Gewürze wie rotes Paprikapulver, Gewürznelken, grüne Kardamom, eine Prise schwarzer Pfeffer, Kreuzkümmel, 2 Stangen Zimt, 4 Schoten schwarzer Kardamom, 6 grüne kleingeschnittene Paprika, genauso Ingwer- und Knoblauchpaste werden eingerührt. Das Fleisch und die geschnittenen Tomaten werden dazu gefügt und gekocht. Nach 15 Minuten ist das Ragout fertig gekocht.

In einem Topf werden die geschälten, kleingeschnittenen Kartoffeln halb gekocht. Wenn sie halb gekocht sind, werden sie zu dem Fleisch hinzugefügt. Ebenso werden Joghurt, grüne geschnittene Paprika, Minz- und Korianderblätter dazu gegeben. Jetzt wird der Reis in einem Topf mit Salzwasser gekocht, der nach etwa 10 Minuten abgeseiht wird. In den Topf mit Reis wird anschließend das Ragout geschüttet. Der Topf wird zugedeckt und 5 Minuten auf niedrigster Stufe gekocht.

Das Gericht wird heiß kreisförmig auf einem Teller angerichtet. In der Mitte werden geschnittene Gurken und Tomaten nach Belieben gefüllt.

**Guten Appetit wünscht Shamna**



## Sucuk-Toast

Ein Rezept aus der Türkei/Istanbul für 1 Person

### Zutaten:

2 Scheiben Toastbrot

1 - 6 Scheiben Sucuk (Türkische Wurst)

### Zubereitung:

Zuerst schneidest du die Sucuk in Scheiben.

Danach nimmst du eine Scheibe Brot und legst die Sucuk auf das Brot.

Nun brauchst du einen Toaster.

Zuerst gibst du die Brotscheibe mit der Sucuk auf die Heizplatte und brätst sie ca. 1 - 2 Minuten.

Dann brätst du die zweite Scheibe Brot wieder 1 - 2 Minuten.

Zuletzt legst du die beiden Brotscheiben aufeinander.

### Serviervorschlag:

Auf einem flachen Teller richtest du den fertigen Toast mit Ketchup und Mayonnaise an.

**Gutes Gelingen wünscht**



Bulut 😊



## **Fleischbällchen mit Tomatensoße**

### **Ein Rezept aus Serbien für 4 Personen**

#### Zutaten:

- 500 g Rindfleisch, faschiert
- 2 Zwiebeln
- 4 – 5 Knoblauchzehen
- 1 Ei
- Pfeffer, Salz, gemischte Gewürze
- etwas Mehl zum Wälzen
- Öl zum Ausbacken



#### Für die Tomatensoße:

- 3 – 4 Esslöffel Mehl
- Wasser
- Tomatenmark (nach Geschmack)
- Salz, Pfeffer, gemischte Gewürze

#### Arbeitsschritte:

- 1) Gib das Faschierte in eine Schüssel. Schäle die Zwiebel und den Knoblauch, hacke sie klein und gib sie zum Fleisch dazu.
- 2) Gib das Ei in die Fleischmischung und vermische alles gut. Würze mit Salz, Pfeffer und Gewürzen.
- 3) Forme aus der Masse walnussgroße Bällchen und wälze diese im Mehl.
- 4) Erhitze in einer großen Pfanne das Öl und brate die Bällchen von allen Seiten kräftig an, nimm sie heraus und stelle sie zur Seite.
- 5) Streue in den Bratensaft Mehl und lasse es kurz anbraten. Lösche mit etwas Wasser ab und lass den Saft einige Minuten köcheln, rühre dabei ständig um.
- 6) Füge das Tomatenmark hinzu und würze mit Salz, Pfeffer und den Gewürzen.
- 7) Gib die Fleischbällchen in die Soße und lass sie ½ Stunde bei geringer Hitze köcheln.
- 8) Reiche als Beilage Kartoffelpüree und serviere die Speise warm.

Gutes Gelingen wünscht Tijana



## Knuspriger Käse-Börek

Ein Rezept aus der Türkei/Aksaray für 4 Personen

1 Pkg. Yufka-Teig (fertig, alternativ Strudelteig)  
250 g Schafskäse  
3 EL Kräuter (gehackt z.B. Zitronenmelisse,  
Minze, Petersilie, Schnittlauch)  
Gewürze (nach Geschmack, z.B. Schwarzkümmel,  
Kreuzkümmel, Paprikapulver)

### Zubereitung:

Für den Knusprigen Käse-Börek Fülle vorbereiten.  
Dazu den Schafkäse zwischen den Fingern zerbröseln und mit den frisch gehackten Kräutern vermengen.  
Nach Belieben mit einer Prise gemahlener Gewürze abschmecken.  
Die Yufkateigblätter vorsichtig voneinander lösen.  
Jeweils 2 Blätter mit geschmolzener Butter oder Öl bestreichen und den Teig in größere gleichmäßige Dreiecke schneiden.  
Nun auf der längsten Seite des Dreiecks etwas Fülle auftragen und das Dreieck zu einem Röllchen hin zur Spitze formen.  
Die Enden leicht einschlagen, damit die Fülle nicht austritt.  
In einer tiefen Pfanne etwas Öl erhitzen und die Böreks darin auf beiden Seiten goldgelb heraus backen.  
Mit einem Schaumlöffel herausheben und auf einer Küchenrolle abtropfen lassen.  
Zu dem Knusprigen Käse-Börek passt pikant gewürztes Joghurt und Salat.

### Tipp:

Knusprigen Käse-Börek kann auch mit jeder anderen Fülle (etwa Faschiertem) gefüllt werden.



*Guten Appetit von Tunahan*



## SARMA

### EIN REZEPT AUS SERBIEN FÜR 6 PERSONEN

#### KOCHGESCHIRR:

- Topf
- Messer
- Kochlöffel
- Schneidebrett

#### ZUTATEN:

- 3 - 4 Zwiebel (klein)
- 2 Karotten
- 500 g Faschiertes Rindfleisch
- 5 – 6 EL Vegeta
- Pfeffer
- Paprikapulver (edelsüß)
- 2 Tassen Reis
- 1 Kopf Sauerkrautblätter
- 10 Knoblauchzehen



#### KOCHVORGANG:

Zuerst Zwiebel und Karotten schälen und waschen.

Zwiebel klein hacken und Karotten in kleine Stücke schneiden.

Das Gemüse dünsten und Faschiertes dazu geben.

Wenn das Fleisch, die Zwiebel und Karotten angeröstet sind, mit Vegeta Würzen.

Eine Prise Pfeffer und Paprikapulver hinzufügen, gleich danach Knoblauch klein schneiden.

Den Reis in Salzwasser weich kochen, das Wasser abgießen und den Reis zum Fleisch rühren.

Ein Krautblatt auf die Hand legen, in die Mitte Fleisch-Reis Mischung geben und einwickeln.

Die Krautwickel in einen Topf schichten, mit Wasser bedecken und langsam garen, bis das Wasser verdunstet ist.

*Guten Appetit wünscht Valentina*



## Ljeusa

### Ein Rezept aus Serbien für zwei Personen

#### ZUTATEN:

- 5 - 6 Kartoffeln
- 1 - 2 Zwiebeln
- ½ Päckchen Backpulver
- 250 g Mehl (Universal)
- 1 Ei
- 1 TL Salz und eine Prise Pfeffer
- Öl
- bei Bedarf Wasser

#### ARBEITSGERÄTE:

- Mixer
- Blech (32 x 32 cm groß)
- Messbecher
- Messer
- Schneidbrett
- Pfanne
- Topf
- Schlüssel



35 Minuten Zubereitungszeit

#### ZUBEREITUNG:

- Kartoffeln schälen.
- Zwiebeln klein schneiden und goldgelb anrösten.
- Kartoffeln kleinwürfelig schneiden und dazugeben.
- Mit Salz und Pfeffer würzen.
- In eine Schüssel um leeren.
- Mehl, Backpulver und das Ei dazugeben.
- Wasser nach Bedarf dazugeben, damit die Masse ein bisschen dicker als Patschinkenteig wird.
- Backofen auf 220 Grad vorheizen.
- Backblech mit Öl bestreichen oder Backpapier verwenden.
- Masse auf das Blech geben und 35 Minuten backen.

#### SERVIERVORSCHLAG:

In große Stücke schneiden und mit Joghurt oder Sauerrahm genießen.

Gutes Gelingen wünscht Viktoria 🍪



## Tabbula

Ein Rezept aus Syrien/Edlieb für 2 Personen

### 🍴 ZUTATEN:

- 2 Tomaten
- 1 kleiner Eisbergsalat
- 1 Bund Petersilie
- 1 Zitrone
- 250 g gekochten Bulgur
- Salz
- Paprikagewürz
- 3 - 4 EL Tomatenmark
- 3 EL Olivenöl

### 🍴 KOCHGESCHIRR:

- Schüssel
- Große Teller

### 🍴 ZUBEREITUNG:

Zuerst gibt man den Bulgur in eine Schüssel und übergießt in mit reichlich kochendem Wasser. Danach mischt man ein bisschen Tomatenmark dazu, damit es sich rötlich färbt. Wir lassen das ganze ca. eine halbe Stunde quellen.

In der Zeit schneidet man die Tomaten, Salat und Petersilie klein. Jetzt gießt man den Bulgur ab und lässt ihn auskühlen. Danach wird er mit dem Gemüse vermischt. Kurz vor dem Servieren rührt man in den Tabbula Zitrone, Olivenöl, Paprikagewürz und würzt Salz nach Belieben.

### 🍴 SERVIERVORSCHLAG:

Der Tabbula wird auf einem Teller angerichtet. Für die Dekoration kann man eine Zitrone wie eine Blume schneiden und darauf geben. Wir können Tabbula mit Pommes Frites essen.



Guten Appetit wünscht **Wadaa** ♥



## Börek ein Rezept aus der Türkei/Yozgat

### Zutaten:

4 Teigblätter (Yufka)	Petersilie (glatt)
3 Eier	Dill
250 g türkischer Feta	Salz
250 ml Milch	Pfeffer
150 g geriebener Käse (Gouda, Emmentaler)	Chili (pul biber)
125 g Butter	1 TL Schwarzkümmel (cörek otu)
2 mittelgroße Kartoffeln	1 - 2 Knoblauchzehen (nach Belieben)



### Vorbereitung:

Es wird Schüssel, Schneebesen, Mixer, Gabel, Messer und Pfanne gebraucht.

### Zubereitung:

Die Butter wird in der warmen Milch geschmolzen.

Dann wird ein Ei getrennt und das Eigelb wird aufgehoben, das zum Bestreichen gebraucht wird. Das restliche Eiweiß und die anderen Eier werden in die leicht warme Milch gegeben, es darf nicht stocken. Die Eier werden direkt in der Milch verrührt. Diese Soße wird zum Befeuchten der Yufka-Blätter gebraucht.

Die vorgekochten Kartoffeln werden von ihrer Schale befreit und in eine Schüssel gegeben. Die kleingehackte Petersilie, der Dill, der zerbröselte Feta, Salz, Pfeffer und Chili werden mit den Kartoffeln zusammen am besten mit einer Gabel zerdrückt.

Das Backblech wird mit Pflanzenöl eingefettet, damit der Strudel nicht kleben bleibt. Ein ganzes Teigblatt wird als Grundlage auf das Backblech gelegt, die Ränder sollen ruhig überlappen. Die vorbereitete Soße wird mit einem Löffel darauf verstrichen, so dass das Yufka nur leicht befeuchtet ist. Das zweite Yufka-Blatt wird in vier Teile geteilt und Schicht um Schicht das Befeuchten wiederholt.

Auf der letzten Schicht wird, die Füllung gleichmäßig verteilt. Der geriebene Käse wird darüber gestreut und mit den restlichen Yufka-Blättern wird die Schichtung und Befeuchtung fortgesetzt.

Zum Schluss werden die überlappenden Ränder nach Innen geklappt und alles noch einmal angefeuchtet.

Das Eigelb wird leicht darüber gestrichen und mit dem Schwarzkümmel bestreut.

Ganz wichtig: Das Börek wird nun von der Mitte beginnend in gleichgroße Stücke geschnitten, so verteilt sich die Soße besser. Im 180° vorgeheizten Ofen wird es ca. 30 Minuten goldbraun gebacken.

Mit Tee oder Ayran wird das Börek serviert.

Guten Appetit wünscht **Zerrin**



## Kokosbällchen

### Eine Süßspeise aus Bosnien für 4 Personen

#### *Zutaten:*

300 g Mehl (universal)

500 ml Wasser

200 g Zucker

250 ml Milch (Vollmilch)

40 g Butter

100 g Kokosraspeln



#### *Zubereitung:*

1. Zuerst misch das Mehl und das Wasser zu einem Teig.
2. Dann gib den Zucker und die Butter dazu und lass den Teig eine halbe Stunde ruhen.
3. In der Zwischenzeit gib die Kokosraspeln in eine kleine Schüssel.
4. Nach der halben Stunde Wartezeit vermische die Milch mit dem Teig.
5. Jetzt forme aus der Teigmasse kleine Kugeln.
6. Wenn kein Teig mehr da ist, rolle die Kugeln in den Kokosraspeln.
7. Stell die Bällchen über Nacht in den Kühlschrank.

Guten Appetit wünscht Meisterkoch Abdulmelik

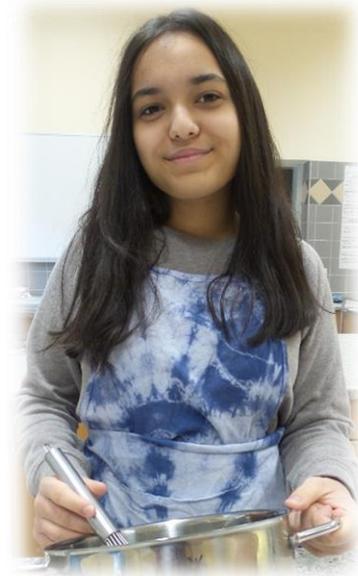


# Himbeer-Konfetti-Kuchen

Ein Rezept aus der Türkei für mehrere Personen

## Zutaten:

- 200 g Butterkekse
- 50 g Butter (geschmolzen)
- 600 g Frischkäse
- 400 ml Schlagobers
- 100 g Staubzucker
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 Packung Götterspeise-Pulver (2 Beutel Himbeeren)
- 150 ml Konfetti- Zuckerstreusel



## Zubereitung:

- 1: Lege für den Himbeer-Konfetti-Kuchen den Boden einer 26er Springform mit Backpapier aus und zerbröle die Butterkekse in einer Schüssel.
- 2: Rühre dann die geschmolzene Butter unter die Kekse und gib die Masse in die Form. Drücke sie mit den Händen an und stelle sie in den Kühlschrank.
- 3: Schlage danach das Schlagobers auf und stelle es zur Seite.
- 4: Verrühre die Götterspeise mit dem Wasser und lasse sie quellen.
- 5: Verrühre den Frischkäse mit dem Vanilleextrakt und dem Staubzucker.
- 6: Erhitze die Götterspeise bis sie flüssig ist und lasse sie abkühlen. Rühre sie dann unter die Creme.
- 7: Hebe das Schlagobers und die Hälfte der Konfetti-Zuckerstreuseln unter die Creme.
- 8: Gib die Masse in die Form und bestreue sie zum Schluss mit den übrigen Konfetti-zuckerstreuseln.
- 9: Gib den Kuchen ca. 4 Stunden in den Kühlschrank.

**Guten Appetit wünscht Azra**



# Baklava

Ein Rezept aus der Türkei/Istanbul für 12 Personen

## Zutaten:

### Für den Teig:

- 500 g Blätterteig
- 500 g grob gehackte Walnüsse oder Mandelkerne
- 100 g Semmelbrösel
- 100 g Zucker
- 250 g Butter (geschmolzen)
- 1 TL Zimt (Pulver)

### Sirup:

- 300 g Zucker
- 200 g Honig
- 1 Zimt (Stange)
- 250 ml Wasser



**Zubereitung:** Das Backrohr wird auf 150 Grad vorgeheizt. Der Blätterteig wird entrollt und inklusive dem Backpapier auf ein Backblech gelegt. Für die Füllung werden geröstete und fein gehackte Nüsse mit zwei Esslöffel zerlassener Butter, zwei Esslöffel Zucker und einem Teelöffel Zimt vermischt. Der Blätterteig wird mit zerlassener Butter bepinselt und mit einem Teil der Nussmischung bestreut. Je nach Größe des Backblechs wird der Vorgang so oft wiederholt, bis alle Teigplatten bzw. die Nussfüllung verbraucht sind. Vor dem Backen wird das Baklava in Rautenstücke geschnitten. Dann wird es ca. 40 - 45 Minuten gebacken.

**Sirup:** Zucker, Honig und Zimt werden mit 200 ml Wasser und einem Teelöffel Zitronensaft gekocht und abgekühlt. Der Sirup wird gleichmäßig über das fertig gebackene, kalte Blech mit Baklava gegossen.

**Serviervorschlag:** Ein Stück Baklava wird auf einen Teller gelegt und mit geriebenen Pistazien bestreut. Daneben wird eine Kugel Vanilleeis platziert.

Gutes Gelingen wünscht **Eren** ☺



## CHEESECAKE MIT MARILLEN

### Afghanisches Backrezept/Kabul für 8 Personen

#### ZUTATEN:

##### Mürbteig

- 1 EL Semmelbrösel
  - 2 Eier
  - 4 Pk. Naturvanillezucker (32 g)
  - 1 EL Staubzucker
  - 200 g Joghurt (fettarm)
  - 200 g Magertopfen
  - 1/2 Bio-Zitrone (abgeriebene Schale)
  - 1 ½ EL Speisestärke (gestrichene EL)
  - 1 Prise Salz
  - 500 g Marillen (kleine Spalten  
ersatzweise auch ungezuckert aus der  
Dose)
- Für die Form:
- 1 TL Butter (geschmolzen)



#### ZUBEREITUNG

Für den **Cheesecake mit Marillen** eine Springform (26 cm Durchmesser) mit der geschmolzenen Butter ausstreichen. Den Mürbteig dünn ausrollen und in die Form legen, dabei einen 2 cm hohen Rand stehen lassen. Kuchenboden mit Semmelbröseln bestreuen.

Die Eier trennen. Mit dem Handrührgerät Eigelb mit Naturvanillezucker und Puderzucker schaumig rühren. Joghurt, Topfen und Zitronenschale unterrühren. Speisestärke durchsieben und unterrühren. Eiweiß mit einer Prise Salz zu festem Schnee schlagen und unter die Topfenmasse heben.

Die Hälfte der Topfenmasse in der Form verteilen. Marillenspalten darauflegen und die restliche Topfenmasse darauf verstreichen. Kuchen im vorgeheizten Backofen 45 bis 50 Minuten backen und die Cheesecake auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

#### Tipp

Für die Cheesecake den Backofen auf 180° C Ober- und Unterhitze (160° C Heißluft, Gas Stufe 3 - 4) vorheizen.

**Gutes Gelingen wünscht Safora** ☀



## Spinatkuchen

### Ein Rezept aus der Türkei/Samsun für 4 Personen

Zutaten:

- 4 Eier
- 200 g Zucker
- 1 gehäufte EL Vanillezucker
- 120 g Spinat, gefroren
- 200 g Dinkelmehl, es geht auch Weizenmehl
- 3 gestrichene TL Backpulver
- 100 g Sonnenblumenöl
- 250 g Schlagobers
- 2 gehäufte EL Butter, zum Bestreichen der Form



1. Zuerst wird der gefrorene Spinat in einem Püriermixer bei höchster Stufe 20 Sekunden püriert. Danach wird die Masse aus dem Topf genommen und zur Seite gestellt.
2. Nun wird der Boden einer Tortenform mit Butter eingefettet aber nicht der Rand. Den Backofen heizt man auf 180 Grad vor.
3. Eier, Zucker sowie Vanillezucker werden mit dem Mixer auf mittlerer Stufe ca. zwei Minuten zu einem dicken Schaum geschlagen.
4. Der Spinat wird hinzugegeben und weiter geschlagen. Nun kommt das Öl hinzu und die gesamte Masse wird nochmals kurz aufgeschlagen.
5. Anschließend wird das Mehl mit dem Backpulver vermischt. Auf niedrigster Stufe wird das Ganze ca. zwei Minuten weiter gemixt und das Mehl nach und nach in die Eiermasse gesiebt.
6. Nun wird der Teig in eine Form gefüllt und bei 180 Grad etwa 25 - 30 Minuten gebacken. Währenddessen wird das Schlagobers mit etwas Vanillezucker steif geschlagen.
7. Nach dem Backen wird der Kuchen aus der Form genommen und abgekühlt. Dieser wird halbiert und von der unteren Kuchenhälfte wird nochmals eine sehr dünne Scheibe abgehoben, welche zerbröseln und in eine Schüssel gegeben wird. Die untere Kuchenhälfte wird mit dem Schlagobers gefüllt. Danach werden die beiden Hälften wieder übereinandergelegt und der Kuchen wird mit dem Schlagobers bestrichen.
8. Zum Schluss wird mit den restlichen Kuchenbröseln bestreut.

**Guten Appetit wünscht Emirhan ☺**



## Imrik Helvasi

Eine Süßspeise aus der Türkei/Samsun für 4 Personen

### Zutaten:

- 250 g Maisgrieß
- 125 g Butter
- 25 g Pinienkerne
- 220 ml Wasser
- 220 ml Milch
- 200 g Zucker



### Zubereitung:

Wasser, Milch und Zucker werden in einem Topf zusammen gerührt und aufgekocht. Dann stellt man die Milch-Zuckermasse beiseite, bis sie abgekühlt ist. Danach wird die Butter in einem Topf oder in einer Pfanne zum Schmelzen gebracht. Anschließend wird der Maisgrieß dazugegeben und geröstet. Nun werden die Pinienkerne dazugegeben und verrührt. Sobald die Kerne angeröstet sind und der Grieß eine goldgelbe Farbe hat, wird die Milch-Zuckermasse langsam untergerührt und aufgekocht. Weiterrühren bis sich der Grieß festigt. „Irmik Helvasi“ auskühlen lassen und kalt stellen.

### Serviervorschlag:

Aus der Masse zwischen den Händen kleine Kugeln drehen und auf den Teller legen. Zu der Süßspeise passt Eis (beliebige Eissorten) sehr gut.

**Guten Appetit wünscht Mihrisah**



## Suji ka Halwa

Ein Rezept aus Indien für 4 Personen

### ZUTATEN:

- 200 g Gries
- 100 g Zucker
- 4 Tassen Wasser
- 150 g Butter
- 1 EL gehackte Mandeln



### ZUBEREITUNG:

Die Butter schmelzen, den Gries dazugeben und bei mittlerer oder niedriger Hitze braten, je nachdem, wie oft umgerührt wird.

Zur gleichen Zeit in einer anderen Pfanne den Zucker im Wasser bei schwacher Hitze auflösen und weiterkochen, bis er benötigt wird.

Wenn der Gries hellbraun ist und ein glänzendes Aussehen hat und nicht stark zusammenklebt, werden die Zuckerlösung und ein wenig Mandeln hinzugegeben. Zum Kochen bringen bis die Flüssigkeit verdampft ist. Nun ist die Speise fertig.

### SERVIERVORSCHLAG:

Heiß servieren und mit Mandeln bestreuen.

Guten Appetit wünscht Japsreet



## Sachertorte

Ein Rezept aus Österreich

### ZUTATEN:

17 dag Butter  
17 dag Zucker  
6 Eier  
15 dag Schokolade  
7 dag bis maximal 15 dag Semmelbrösel  
25 dag Zucker  
1/8 Liter Wasser  
1 Kaffeelöffel Öl

### KOCHGESCHIRR:

Mixer  
Waage  
Sieb  
Schüsseln  
Tortenform



### ZUBEREITUNG:

Die Butter wird mit einem großen Teil des Zuckers, der weichen Schokolade und den Eidottern, die man nach und nach dazugibt, schaumig gerührt. Dann werden die Semmelbrösel dazu gegeben. Die Eiklar werden mit dem restlichen Zucker sehr steif geschlagen und daruntergezogen. Die Masse wird in eine gebutterte, gebröselte Form gefüllt und bei mäßiger Hitze eine Stunde lang gebacken. Die ausgekühlte Torte wird in der Mitte durchgeschnitten und dünn mit Marillenmarmelade bestrichen und wieder zusammengesetzt. Dann wird die Torte dick mit Schokoladeglasur überzogen. Dazu muss man die Schokolade mit dem Öl erwärmen, den Zucker mit dem Wasser spinnen lassen, dann abkühlen und langsam die Schokolade einrühren, so dass eine glatte Masse entsteht.

### SERVIERVORSCHLAG:

Am besten schmeckt die Sachertorte, wenn sie mit Schlagobers serviert wird.

Gutes Gelingen wünscht **Jeremy**



## KREPLI

### REZEPT AUS TSCHETSCHENIEN (GROZNIJA) FÜR 6 PERSONEN

#### Zutaten:

2 Eier

250 g Naturjoghurt,  
Buttermilch oder Kefir

100 g Sahne

1 TL Salz

2 P. Backpulver

1 EL Zucker

600 g Mehl



#### Zubereitung:

Zuerst alle Zutaten in der Rührschüssel verrühren. Danach den Teig mit den Händen kneten. Man muss darauf achten, dass der Teig nicht zu fest ist, denn er sollte noch eine klebrige Konsistenz haben. Den Teig mehrere Stunden im Kühlschrank ruhen lassen (2 - 3h). Nach 2 - 3 Stunden den Teig ausrollen (ca. 0,5 dick) und in rautenförmige Stücke schneiden. Nun in der Mitte einen Schlitz schneiden. Das untere Ende des Teigstückes durch den Schlitz ziehen. In einer tiefen Pfanne die Rollkuchen in viel heißem Öl auf beiden Seiten goldgelb ausbacken.

#### Serviervorschlag:

Man kann die kleinen Rollkuchen mit Puderzucker bestäuben oder mit etwas Marmelade nach Wahl bestreichen. Auch Nussnugatcreme schmeckt dazu bezaubernd.

*Gutes Gelingen wünscht Hava*



## Vanille-Kuchenrezept

Ein Rezept aus Syrien für 4 Personen

### Zutaten:

- 300 g Mehl
- 250 g Zucker
- 6 Eier
- 1 Esslöffel Butter
- Backpulver
- 1 Pk Vanillezucker



### Wie man arbeitet

Der Ofen wird auf 180 Grad C vorgeheizt.

Das Backblech, eine Schüssel und der Mixer werden vorbereitet.

Die Eier und der Zucker werden mit dem Mixer ordentlich verrührt.

Der Vanillezucker wird bei mittlerer Geschwindigkeit hinzugefügt.

Das Mehl und das Backpulver werden in eine vorbereiten Schüssel gesiebt.

Die Butter wird im Topf geschmolzen und dann abgekühlt zur Mischung aus Eiern und Zucker gerührt.

Das gesiebte Mehl wird hinzugefügt und vollständig vermischt.

Der Teig wird gleichmäßig auf das eingefettete Backblech gegossen und für 15 Minuten im Rohr gebacken.

Der goldgelb gebackene Kuchen wird aus dem Ofen genommen und wird bis zum Abkühlen stehen gelassen.

Der Vanillekuchen schmeckt köstlich mit Orangensaft oder Eiscreme.

Gutes Gelingen wünscht Lana



## Sütlay

Ein Rezept aus der Türkei (1 Portion)

### ZUTATEN:

- 50 g Reis
- ½ L Milch
- 1 EL Honig
- Vanillepuddingpulver
- Zimt nach Geschmack

### ZUBEREITUNG:

- Topf
- Glasschale



### ZUBEREITUNG:

Reis ungefähr eine Stunde im kalten Wasser einweichen, danach abseihen und mit Milch bei schwacher Hitze ca. 40 Minuten kochen lassen. Immer wieder umrühren. Honig und Puddingpulver hineingeben und 5 Minuten kochen lassen.

### SERVIERVORSCHLAG:

In die Glasschalen füllen und in den Kühlschrank stellen. Mit Zimt bestreuen (Geschmacksache) und kalt servieren.

**Guten Appetit wünscht Mehmet**



## Kirsch - Mandel - Gugelhupf

Ein Rezept aus Österreich

Ich stamme zwar aus Tschetschenien, aber diesen österreichischen Gugelhupf liebe ich.

### ZUTATEN:

200 g Marzipanrohmasse

400 g Kirschen (oder 1 Glas eingemachte Kirschen 350 g Abtropfgewicht)

250 g weiche Butter

200 g Rohrzucker

5 Eier

3 El Rum (oder Milch)

300 g Mehl

500 g gemahlene Mandeln

100 g gehackte Mandeln

1 Pkg. Backpulver



### ZUBEREITUNG :

1. Marzipanrohmasse in sehr kleine Stücke schneiden. Die Kirschen aus dem Glas abtropfen lassen. Den Backofen auf 180 Grad aufheizen. Die Form einfetten und mit Bröseln bestreuen.
2. Butter und Zucker mit einem Mixer schaumig rühren. Nacheinander die Eier, den Rum (oder die Milch) hineinrühren. Mehl, Mandeln und Backpulver mischen und in die Buttermasse einrühren. Zuletzt kommen die Marzipanstücke und die Kirschen dazu.
3. Den Teig in die Gugelhupfform füllen. Der Gugelhupf wird im Backofen ca. 70 Minuten gebacken.
4. Wenn er fertig gebacken ist, lässt man ihn abkühlen. Nun wird er aus der Form gestürzt und mit Staubzucker bestreut.

**Gutes Gelingen wünscht Petimat**



## Sütlac (Milchreis)

Ein Rezept aus der Türkei/Kayseri

für 4 Personen

Zutaten:

50 g Rundkornreis

½ l fettarme Milch

1 EL Honig

Mark einer Vanilleschote

Zimt nach Geschmack

1 kleine Schüssel



### Zubereitung:

Reis etwa eine Stunde in kaltem Wasser einweichen, danach abseihen und mit Milch bei schwacher Hitze, ca. 30 Minuten köcheln lassen. Dazwischen immer wieder umrühren. Honig und Vanillemark dazugeben und weitere fünf Minuten köcheln lassen. In Glasschalen füllen und in den Kühlschrank stellen. Es kann mit Zimt, Kakao, gehackten Pistazien, Mandeln oder Nüssen bestreut servieren werden.

Gutes Gelingen wünscht Büsra 😊



Unsere Rezepte stammen aus folgenden Ländern:

- Afghanistan
- Ägypten
- Albanien
- Bangladesch
- Bosnien
- Bulgarien
- China
- Indien
- Irak
- Kosovo
- Mazedonien
- Österreich
- Pakistan
- Rumänien
- Serbien
- Sudan
- Syrien
- Tschetschenien
- Türkei
- Ungarn

