



INTERKULTURELLE REZEPTE

AUS DER KIRCHENGEMEINDE CHRIST-KÖNIG EMDEN



CHAPATI



UGANDA

ZUTATEN:

- Mehl
- Wasser
- 2 Zwiebeln
- Öl

ZUBEREITUNG:

- Zwiebeln kleinschneiden
- Wasser, Öl, Zwiebeln und Mehl in eine Schüssel geben und kneten, bis eine geschlossene Masse entsteht, die schwer reißend fällt
- Aus dem Teig runde Fladen (ca. Pfannengröße) ausrollen / formen
- Öl in Pfanne geben und die Fladen anbraten
- Dabei das Überschüssige Fett mit Küchenrolle von der Oberfläche abtupfen

ROTE SUPPE MIT KNEDELE

ZUTATEN:

- 300g Mehl
- 3 Eier
- warmes Wasser
- 1 Bund Suppengrün
- 3 EL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 2 Lorbeerblätter
- 4 Nelken
- 2 Zwiebeln
- Saure Sahne (nach Belieben)



UNGARN

ZUBEREITUNG:

- Für die Kne dele Mehl, Eier, Salz und Wasser zusammenrühren. Die Konsistenz sollte so sein, dass der Teig schwer vom Löffel fällt, aber nicht klebenbleibt.
- Wasser mit etwas Salz in einem Topf zum Kochen bringen.
- Die Kne dele mit einem Esslöffel vom Rand der Rührschüssel direkt in das kochende Wasser schaben. Wenn die Kne dele an die Wasseroberfläche aufsteigen, abschöpfen und kurz in kaltes Wasser geben.
- Für die Suppe Lorbeerblätter mit je zwei Nelken in der Zwiebel feststecken.
- Das Suppengemüse kleinschneiden.
- Zunächst etwas Öl in den Topf geben und ca. 3 Esslöffel edelsüßes Paprikapulver anschwitzen. Mit genügend Brühe aufgießen und das geschnittene Gemüse und die Zwiebeln hinzufügen.
- Die Suppe muss so lange kochen, bis die Zwiebeln und das Gemüse gar sind.
- Die Kne dele als Einlage in die Suppe gegeben und optional mit saurer Sahne servieren.



KOCHBANANEN MIT ERDNUSSSAUCE



UGANDA

ZUTATEN:

- Grüne Kochbananen
- 2 EL Öl
- 1 Zwiebel
- 1 kl. Dose Tomatenmark
- 3/4 Liter Wasser
- 1 TL Sambal Oelek, oder auch mehr
- 200g Erdnusscreme (Pindakaas)
- Salz

ZUBEREITUNG:

- Zunächst die Kochbananen schälen.
- Etwas Wasser in einem Topf erhitzen und die Kochbananen hineingeben.
- Die Bananen einige Minuten kochen lassen, bis das Wasser verkocht ist.
- Nun können die Bananen püriert werden.

- Für die Erdnussauce Öl in einem Topf erhitzen, gehackte Zwiebel dazugeben und glasig andünsten.
- Mit Wasser ablöschen.
- Salz, Sambal Oelek und Tomatenmark unterrühren und kurz aufkochen lassen.
- Erdnusscreme einrühren und unter rühren aufkochen lassen.
- Die Konsistenz der Sauce sollte sehr sämig sein.



LAYALI LUBNAN



LIBANON

ZUTATEN:

FÜR DIE ERSTE SCHICHT:

- 2 1/2 Tassen Milch
- 1/4 Tasse mittelgroßer Grieß
- 1/2 Tasse Zucker
- 2 EL Orangenblütenwasser

FÜR DIE ZWEITE SCHICHT:

- 3 Tassen Milch
- 3 EL Maisstärke
- 1 EL Zucker
- 2 EL Rosenblütenwasser
- 1 Becher Sahne

FÜR DAS TOPPING:

- Sirup
- gehackte Pistazien

ZUBEREITUNG:

- Für die erste Schicht die Milch, den Grieß und den Zucker in einen Topf geben und den Inhalt zum Kochen bringen. Nach dem Aufkochen köcheln lassen, bis eine gebundene dicke Masse entsteht. Das Orangenblütenwasser hinzugeben. Dabei ständig rühren, um Anbrennen zu vermeiden.
- Den Grieß in eine passende Form füllen und abkühlen lassen.
- Für die zweite Schicht alle Zutaten in einen Topf geben und erhitzen. Mit der Zeit sollte der Inhalt zu einer puddingartigen Masse werden. Falls es nicht andickt entweder mehr Maisstärke hinzufügen oder Joghurt oder saure Sahne verwenden.
- Zweite Schicht auf die abgekühlte erste Schicht geben und ebenfalls abkühlen lassen.
- Den Sirup nach dem Abkühlen auf der Oberfläche verteilen und die gehackten Pistazien darüber streuen (alternativ in kleinen Häufchen anordnen)



BOBOTIE (AFRIKANISCHER HACKFLEISCHAUFLAUF)



SÜDAFRIKA

ZUTATEN:

- 1 Weizenbrötchen
- 100g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 40g Ingwer
- 3 EL Öl
- 500g gemischtes Hackfleisch
- 2 EL Tomatenmark
- 1-2 EL Currypulver
- 1 TL Kurkumapulver
- 1 TL Zimt
- Salz
- 1 Dose Tomaten
- 2 EL Mango Chutney
- 3 EL Limettensaft
- Pfeffer
- 50 ml Schlagsahne
- 2 Eier
- 6 Lorbeerblätter

ZUBEREITUNG:

- Brötchen in kaltem Wasser 10 Minuten einweichen.
- Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. In einer beschichteten Pfanne in 1 Esslöffel Öl glasig dünsten und herausnehmen.
- Brötchen kräftig ausdrücken und fein zerpfücken. Zusammen mit Hackfleisch, Tomatenmark, Currypulver, Kurkuma, Zimt und 1 gehäuften TL Salz in eine Schüssel geben. Ordentlich verkneten, sodass alle Zutaten gut miteinander verbunden sind.
- Ofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen.
- 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen, Hackfleisch in drei Portionen darin unter Rühren krümelig braten. Alle Portionen in die Pfanne geben, Zwiebel-Mix, Tomaten und Chutney dazugeben. Ca. 10 Minuten offen zu einer dicklichen Soße einköcheln lassen. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und in eine rechteckige Auflaufform (ca. 24 x 18 cm) füllen.
- Sahne und Eier verquirlen, über den Auflauf gießen und Lorbeerblätter darauf verteilen.
- Bobotie 25 Minuten im unteren Drittel des heißen Backofens goldbraun backen.



HUMMUS



ISRAEL UND NAHRER OSTEN

ZUTATEN:

- 2 große Dosen Kichererbsen
- 200g Sesampaste (Tahin)
- 1/2 Zitrone
- 5 Zehen Knoblauch
- 2 gehäufte TL Salz
- 1 gehäufte TL Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- 1 Tasse Wasser (ca. 150 ml)

ZUBEREITUNG:

- Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
- Mit einem Pürierstab pürieren, bis eine homogene, zementartige Masse entsteht.
- Je nach Präferenz Masse in einem Topf erhitzen, um es wärmer zu servieren.
- Hierzu werden häufig Pita (Fladenbrot) oder Salate serviert.



BYREK



ALBANIEN

ZUTATEN:

- 1 Tasse Olivenöl
- 2 Rollen Blätterteig (ca. 2x 275-300 Gramm - alternativ selbst gemachten Blätterteig verwenden)
- 500 g Spinat, gehackt
- 200 g Feta-Käse
- 2 Zwiebeln
- 2 Eier
- Joghurt (ein Becher)
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

- Eine Rolle Blätterteig auf einem Blech ausbreiten und den Blätterteig für 5-10 Minuten leicht im Ofen vorbacken.
- Spinat waschen und hacken (falls es frischer Spinat ist) und in eine Schüssel geben.
- Feta und Zwiebeln klein schneiden.
- Feta, Zwiebeln, Eier, Joghurt, Salz und Pfeffer zum Spinat in die Schüssel geben und diese Verrühren.
- Das Spinatgemisch auf dem Blätterteig auf dem Blech ausbreiten und mit der zweiten Teigrolle "zudecken", die Umrandung dabei leicht zusammendrücken, sodass eine Tasche entsteht.
- Im Ofen goldbraun backen.



SCHLESISCHE KLÖßE



SCHLESIEN

ZUTATEN:

- ca. 1kg Kartoffeln
- Kartoffelmehl
- 1 Ei
- 1 Eigelb
- 1 Löffel weiche Butter
- Salz

ZUBEREITUNG:

- Kartoffeln schälen und in einem Topf mit Salzwasser kochen bis sie gar sind.
- Wasser abgießen und Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. Alternativ mit einem Kartoffelstampfer stampfen.
- Kartoffeln etwas auskühlen lassen.
- Die Kartoffelmasse am besten in einer Schüssel glatt streichen und dann in Viertel aufteilen. Einen Viertel herausheben und auf die restliche Kartoffelmasse legen.
- Das herausgehobene Loch mit Kartoffelmehl füllen.
- Ei, Eigelb und Butter hinzufügen.
- Alle Zutaten zu einer glatten Masse kneten. Sollte die Masse zu klebrig sein, etwas Kartoffelmehl hinzufügen.
- Mit den Händen runde Klöße (ca. 5cm Durchmesser) formen.
- In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen, salzen, Klöße hineingeben, auf mittlerer Hitze köcheln lassen, vorsichtig rühren.
- Die Kochzeit der Klöße hängt von der Größe der Klöße ab. Sobald die Klöße an der Oberfläche schwimmen, sind sie fertig. Dann weitere 2-3 Minuten ziehen lassen. Mit einem Schöpflöffel herausnehmen.
- Klöße mit einer Lieblingssauce und Beilagen servieren. Am besten schmeckt Bratensauce.



WARENIKI



UKRAINIE

ZUTATEN:

FÜR DIE FÜLLUNG:

- 500g Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 2 EL Pflanzenöl
- Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 50 g Butter
- Gehackter Dill

FÜR DEN TEIG:

- 270-300g Weizenmehl
- 1 Ei
- 100ml Milch
- 1/2 TL Salz
- 2 EL Pflanzenöl

Evtl. Quark als Beilage

ZUBEREITUNG:

- Kartoffeln in ausreichend Salzwasser schön weich kochen.
- Den Teig vorbereiten: Mehl und Salz vermischen, Kuhle ins Mehl formen, Ei reingeben und mit Öl und Wasser zu einem geschmeidigen Teig verkneten. (Wenn er zu klebrig oder trocken ist, noch etwas Mehl bzw. Wasser hinzugeben). Dann in einem Handtuch eingeschlagen 30 Minuten ruhen lassen.
- Zwiebeln schneiden und in einer Pfanne glasig andünsten.
- Die Kartoffeln stampfen und dann mit der Butter, den angebratenen Zwiebeln und dem feingehackten Dill vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Teig dünn ausrollen, mit bemehltem Wasserglas runde Formen ausstechen. Etwa 1 Esslöffel Füllung auf den Teig geben und zu Halbkreis zusammenlegen und die Ränder (ggf. mit etwas Wasser) zusammendrücken. (Für Verzierung mit Gabel zusammendrücken).
- Teigtaschen etwas kleben lassen und währenddessen Salzwasser aufsetzen.
- Wareniki im Wasser kochen lassen, bis sie oben schwimmen. Danach bei Bedarf anbraten.
- Serviert werden können sie zum Beispiel mit Quark.



POLNISCHER GEMÜSESALAT



POLEN

ZUTATEN:

- 4 Eier
- 1 Zwiebel
- 200g Knollensellerie
- 300g Kartoffeln
- 200g Möhren
- 400ml Gemüsebrühe
- 150g Salzgurken
- 100g Erbsen, aus der Dose
- 100g Mais, aus der Dose
- 5EL Mayonnaise
- 2EL Senf, mittelscharf
- 1 Apfel, säuerlich
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer, gemahlen

ZUBEREITUNG:

- Zunächst die Eier hart kochen (etwa 10 Minuten), mit kaltem Wasser abschrecken, pellen und grob hacken.
- Die Zwiebel abziehen, den Sellerie, die Kartoffeln und Möhren schälen, waschen und das Gemüse in feine Würfel schneiden.
- Anschließend die Gemüsebrühe zum Kochen bringen und die Sellerie-, Kartoffel- und Möhrenwürfel darin etwa 8-10 Minuten garen. Dann in ein Sieb abgießen, abtropfen und etwa 30 Minuten abkühlen lassen.
- Währenddessen die Gurken in kleine Würfel schneiden. Die Erbsen und den Mais in ein Sieb geben und abtropfen lassen.
- Zuletzt den Apfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch ebenfalls fein würfeln.
- Nun die Mayonnaise mit dem Senf in einer großen Schüssel verrühren. Die Zwiebelwürfel sowie die vorbereiteten Gemüsewürfel, die Gurken, die Erbsen, den Apfel und den Mais hinzufügen und gut miteinander vermengen.
- Zum Schluss den Gemüsesalat mit Salz, Pfeffer und eventuell etwas Gurkenwasser abschmecken und vor dem Servieren mindestens 30 Minuten bei Zimmertemperatur durchziehen lassen.

MANIOK UND BAKED BEANS

ZUTATEN:

- Maniok
- Baked Beans
- Passierte/ gehackte Tomaten
- Zwiebel
- Öl
- Salz
- Curry Pulver



UGANDA

ZUBEREITUNG:

- Maniok zunächst schälen, in sehr kleine Stücke schneiden und waschen.
- Zwiebel kleinschneiden und in einer Pfanne mit Öl anbraten.
- Tomaten, Salz und Currypulver hinzugeben und drei Minuten köcheln lassen.
- Bohnen hinzugeben, alles vermischen und weitere drei Minuten köcheln lassen.
- Den Maniok in einen Kochtopf geben, den Inhalt aus der Pfanne und je nach Konsistenz etwas Wasser dazugeben. Alles vermischen und 25 Minuten kochen lassen.

VIETNAMESISCHE BRATNUDELN

ZUTATEN:

- 1 Packung „ Quick-Cooking Egg Noodles“
- 2 EL Öl
- 2 Knoblauchzehen, feingehackt
- 350 g Hähnchenbrustfilet, feine Streifen geschnitten
- 300 g rohes Krabbenfleisch
- 1 große Zwiebel, in kleine Schnitze geschnitten
- 1-2 EL Currypulver
- 1 große Möhre, in streichholzdicke Stifte geschnitten
- 1 TL Zucker
- 1 TL Salz
- 1 EL Sojasauce
- 200 g Bohnensprossen
- nach Geschmack Frühlingszwiebelringe zum Garnieren



VIETNAM

ZUBEREITUNG:

- „ Quick-Cooking Egg Noodles“ in kochendem Wasser einweichen, danach gut abgießen.
- 1 EL Öl in einem WOK/Pfanne stark erhitzen. Knoblauch, Hähnchenbrustfilet, Krabben ca. 2 Minuten unter ständigem Wenden knapp durchbraten, aus dem WOK/Pfanne nehmen, auf mittlere Temperatur herunterschalten.
- Das restliche Öl in den WOK/Pfanne geben, Zwiebeln und Currypulver unter Wenden ca. 2-3 Minuten anbraten. Möhrenstifte, Zucker und Salz zugeben, mit etwas Wasser beträufeln und weitere 2 Minuten untere Rühren dünsten.
- „ Quick-Cooking Egg Noodles“ und Sojasauce zufügen und mit 2 Holzlöffeln ständig wenden. Die Bohnensprossen und die Fleischmischung zugeben, noch etwas Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und gut vermengen. Mit den Frühlingszwiebeln garnieren.