



Ein Projekt der
Abendrealschule
-Max-von-der-Grün-
Weiterbildungskolleg
der Stadt Dortmund-

Die Abendrealschule kocht



So

schmeckt

Vielfalt!



Mit freundlicher Unterstützung des
Vereins StadtbezirksMarketing
Dortmund e.V. und der
Bezirksvertretung Innenstadt-West
Dortmund



**"Fünf sind geladen,
zehn sind
gekommen,
gieß' Wasser zur
Suppe, heiß' alle
willkommen!"**

deutsches Sprichwort

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort

Vorspeisen

<i>Kürbis-Schaumsuppe mit Zitronengras und Hühnerspieß</i>	<i>Seite 9</i>
<i>Hühnersuppe nach westfälischer Art</i>	<i>Seite 11</i>
<i>Nudelsalat 2.0</i>	<i>Seite 13</i>
<i>Kartoffelsalat "mal anders"</i>	<i>Seite 14</i>
<i>Tomaten-Butter</i>	<i>Seite 15</i>
<i>Westfälischer Kartoffelsalat</i>	<i>Seite 16</i>
<i>Käse-Lauch-Suppe</i>	<i>Seite 17</i>
<i>Feuriger Nudelsalat</i>	<i>Seite 19</i>

Hauptgerichte

<i>Imam bayıldı (gefüllte Auberginen aus der Türkei)</i>	<i>Seite 21</i>
<i>Pfefferpotthast (westfälisches Fleischgericht)</i>	<i>Seite 23</i>
<i>Pommersche Fischkartoffeln</i>	<i>Seite 25</i>
<i>Kibbeh Darawisch (Syrische Spezialität aus Aleppo)</i>	<i>Seite 27</i>
<i>Döppekooche (Rheinische Spezialität)</i>	<i>Seite 29</i>

<i>Rohe Klöße</i>	<i>Seite 31</i>
<i>Pite me djath (Blätterteig mit Schafskäsefüllung nach albanischer Art)</i>	<i>Seite 33</i>
<i>Injeras (Traditioneller Brotfladen aus Eritrea)</i>	<i>Seite 35</i>
<i>Keyeh Tzebhi (Spezialitäten aus Eritrea)</i>	<i>Seite 36</i>
<i>Bigos (Polnisches Nationalgericht)</i>	<i>Seite 38</i>
<i>Mantu (Afghanische Teigtaschen)</i>	<i>Seite 40</i>
<i>Österreichische Marillenknödel (die einzig wahren aus Kartoffelteig)</i>	<i>Seite 42</i>
<i>Fli (traditionelles Teiggericht aus dem Kosovo und Nordalbanien)</i>	<i>Seite 44</i>
<i>Kebab Hendi (Indischer Kebab aus Syrien)</i>	<i>Seite 47</i>

Kuchen und Desserts

<i>Westfälische Quarkspeise</i>	<i>Seite 49</i>
<i>Werdener Appeltate</i>	<i>Seite 50</i>
<i>Baklava (türkisches Nationalgebäck)</i>	<i>Seite 53</i>
<i>Tiramisu</i>	<i>Seite 55</i>
<i>Walnusskuchen á la Britt</i>	<i>Seite 61</i>
<i>Pastéis de Nata (portugiesisches Gebäck)</i>	<i>Seite 63</i>

Bildergalerie

<i>Literatur</i>	<i>Seite 73</i>
-------------------------	-----------------

VORWORT

Wann haben Sie das letzte Mal Injera gegessen? Und die leckeren und würzigen Imam bayıldı? Haben Sie schon mal etwas von Fli gehört? Und zählen Pfefferpotthast und Pommersche Fischkartoffeln zu Ihren Lieblingsgerichten? Noch nie gehört? Dann sind Sie hier richtig.

Das Kochbuch, das Sie in der Hand halten, ist das Ergebnis guter Zusammenarbeit aller Studierenden mit dem Schulpersonal der Abendrealschule-Max-von-der-Grün in Dortmund. Mit viel Freude, aber auch Sehnsucht nach vergangenen Tagen und Heimweh nach der Geborgenheit und Wärme, die nur ein gemeinsames Essen im Familienkreis bieten kann, stürzten sich alle in das Projekt und suchten die Gerichte aus, die ihnen viel bedeuten.

Anlässlich von Schulfesten ist uns aufgefallen, welche reichhaltigen Speisen unsere Studierenden mitgebracht haben. Dabei ist ihnen immer wichtig, mit Freude und Stolz ein Stück ihres Herkunftslandes präsentieren zu können. Andersherum ist es für einheimische Studierende eine absolute Bereicherung, auch andere Kulturen über die Verkostung und damit verbundene Gespräche kennenlernen zu können. Daraus ergibt sich eine hohe Produktivität für das Schulleben, das durch eine gelebte und völlig selbstverständliche Multikulturalität geprägt wird. Neben bisher bekannte Gerichte, etwa aus der Türkei und Italien, treten Speisen aus Eritrea, Afghanistan, Syrien, Polen, Albanien usw. und kurze Geschichten rund um diese Rezepte.

Unter dem integrativen Aspekt sollen auch deutsche Gerichte Berücksichtigung finden. Über die Rezepte aus den verschiedenen

Ländern soll ein kommunikativer Austausch entstehen, der Sprachhindernisse und Sprachgrenzen zu durchbrechen versucht. Aus unserer pädagogischen Erfahrung und aus Gesprächen mit unseren neu zugewanderten Studierenden wissen wir, dass viele von ihnen soziale und sprachliche Kontakte suchen und oft nur schwer finden. Die Erstellung eines Schulkochbuches soll nicht nur die schulische Integrationsarbeit befördern, sondern auch die gesellschaftliche. Das gedruckte Buch - das ist unsere feste Erwartung - wird über die Haptik einen erlebbaren und greifbaren Integrationsbeitrag leisten.

An dieser Stelle möchten wir den Studierenden unserer Schule und all denen danken, die mit Rat und Tat, insbesondere aber mit ihren tollen Rezepten aus aller Herren Länder, zur Realisierung dieses besonderen Kochbuches als Beitrag zur Völkerverständigung und Integration beigetragen haben.

Der Bezirksvertretung Innenstadt-West und dem Verein StadtbezirksMarketing Dortmund e.V. danken wir sehr herzlich für die großzügige finanzielle Unterstützung, ohne die unser Kochbuchprojekt nicht zustande gekommen wäre.

VORSPEISEN

Zubereitung

Den Kürbis vierteln, die Kerne herauslösen und dann das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Im Anschluss daran die Zwiebeln abziehen und ebenfalls würfeln. Danach noch das Zitronengras putzen und in feine Ringe schneiden.

2 Esslöffel Öl erhitzen, Zwiebelwürfel, 2 Esslöffel Kokosflocken und Zitronengras anschwitzen, Kürbiswürfel hinzufügen. Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Minuten kochen, dann mit einem Schneidstab fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

Hähnchen in Würfel schneiden. Mit 1 Esslöffel Öl, Chilipulver, Salz, Pfeffer und 1 Esslöffel Kokosflocken vermischen. Auf Holzspieße ziehen. Auf einem Backblech verteilen und im heißen Ofen bei 200° C 5 Minuten garen und mit der Suppe servieren.

Anna-Kathrin Brinkmann

Kürbis-Schaumsuppe mit Zitronengras und Hühnerspieß

Zutaten

(für 4 Personen)

800 g Hokkaido-Kürbis

1 Zwiebel

1 Stange Zitronengras

Holzspieße

3 Esslöffel Olivenöl

3 Esslöffel Kokosflocken

600 ml Gemüsebrühe

200 ml Kokosmilch

3 Esslöffel Limettensaft

300 g Hühnerbrust

1 Messerspitze Chilipulver

1 Prise Salz und Pfeffer



Kürbis-Schaumsuppe mit Zitronengras und Hühnerspieß

Diese Suppe gelingt einfach leicht und ist sehr gut vorzubereiten. Sie ist garantiert ein guter Einstieg in ein Menü und hat unsere Gäste immer wieder begeistert. Die Mischung aus leichter Säure der Limette, süßlicher Note der Kokosmilch und leichter Schärfe des Chilipulvers liefern ein unglaubliches Geschmackserlebnis. Dazu besticht die Suppe, gerade im Herbst und Winter, durch ihre kräftige Farbe und ist somit auch ein Erlebnis fürs Auge. Die Hähnchenspieße aus dem Ofen sind das "I-Tüpfelchen".



Zubereitung

Das Gemüse klein schneiden und zur Seite legen. Die Reste kommen mit dem Hähnchen und der geschälten Zwiebel in einen großen Topf mit kaltem Wasser. Das Kochwasser salzen, leicht pfeffern, einmal kurz aufkochen, anschließend kleiner stellen und eine Stunde simmern lassen.

Danach das gekochte Hähnchen rausnehmen und kurz abkühlen lassen. Die gekochten Gemüsereste entsorgen. Das klein geschnittene Gemüse und eine Schale Nudeln in die Brühe geben und ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen. Vom Hähnchen die Haut entfernen, das Fleisch von den Knochen lösen und klein schneiden. Zum Schluss das Fleisch dazu geben und nochmal abschmecken.

Johannes Renshof

Driton Gashi

Hühnersuppe nach westfälischer Art

Zutaten

1 ganzes Maishähnchen (oder ein halbes Suppenhuhn)

2 Möhren

1 Bund Petersilie

2 Stangen Porree

1 halbe Sellerieknolle

1 EL Salz

1 Prise Pfeffer

Eine kleine Schüssel
Suppennudeln

1 geschälte Zwiebel



Hühnersuppe

als Heilmittel gegen Erkältung

Auch in Deutschland gab es früher Zeiten, in denen Lebensmittelknappheit und Armut herrschten. Vor allem Fleisch war teuer und kam selten auf den Tisch. Eine Hühnersuppe wurde daher selten und nur zu besonderen Anlässen gekocht.



Eine deutsche Tradition, die bis heute gepflegt wird, ist das Kochen einer frischen Hühnersuppe für kranke Angehörige, bei Erkältungen, Grippe oder anderen Erkrankungen. Das Hühnerfett soll besondere Heilmittel entfalten. Damit wird dem Kranken, (aber auch anderen) Zuwendung und Aufmerksamkeit geschenkt.



Zubereitung

Nudeln nach Packungsangabe kochen und abkühlen lassen.



Eier hart kochen.
Gewürzgurken in Würfel schneiden.
Zwiebeln fein hacken.



Erbsen und Möhren aus dem Glas abtropfen lassen.
Die Nudeln in eine große Salatschüssel geben und alle Zutaten dazugeben.
Mit Kräutersalz, Petersilie, Schnittlauch, Kresse abschmecken.



Die gekochten Eier vierteln und auf dem Salat anrichten.
Wahlweise mit Bockwurstchen servieren. *Regina Pietzuch*

Nudelsalat 2.0

Vorbereitungszeit
45 Minuten.
Für 8-10 Personen

Zutaten

500 Gramm Penne oder Fusilli
1 großes Glas Gewürzgurken
1 große Dose Erbsen und Möhren
1 Glas (500g) Thomy Salatcreme
250ml Joghurt Salatsauce mit Kräutern

1 1/2 (1 große) Zwiebeln
Gewürze
Kräutersalz, Petersilie,
Schnittlauch, Kresse
4 Eier
Bockwurstchen



Zubereitung

Die Kartoffeln mit reichlich Salz kochen. In der Zwischenzeit das Olivenöl erhitzen und die in Ringen geschnittenen Zwiebeln braten, bis sie etwas Farbe bekommen. Die eingelegten Gurken in dünne Scheiben schneiden und die Gemüsebrühe erhitzen.

Die Kartoffeln kurz abkühlen lassen, dann in runde Scheiben schneiden und in eine große Schüssel geben. Dann die gebratenen Zwiebeln, die warme Brühe und die Gurken dazugeben und rühren. Mit etwas Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer nachwürzen, vorsichtig rühren und eine halbe Stunde ziehen lassen.

Am besten schmeckt dieser leichte Kartoffelsalat lauwarm zu gebratenem oder gegrilltem Fleisch, aber auch zu Fisch oder einfach als vegetarisches Hauptgericht.

Guten Appetit!

Das Rezept kenne ich seit meiner Kindheit. Im Laufe der Jahre hat es sich etwas verändert, aber der Grundgeschmack ist noch geblieben. Diesen leichten Kartoffelsalat bringe ich gern zu Schulfesten mit, und es macht mir Freude zu sehen, dass er gern gegessen wird.

Driton Gashi

Kartoffelsalat "mal anders"



Zutaten

- Festkochende Kartoffeln (idealerweise die Sorte "Sieglinde")
- Zwiebeln
- Eingelegte Gurken
- Gutes Olivenöl
- Apfelessig
- Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer



Zubereitung

Die Tomaten grob zerkleinern und in Öl für eine Stunde einweichen.

Weiche Butter, Tomaten, Knoblauch und Paprikapulver mit Hilfe eines Pürierstabes vermengen, bis alles zerkleinert und eine homogene Masse entstanden ist.

Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vor dem Verzehr mindestens 2-3 Stunden kalt stellen.

Beate Plotzki

Udo Depping

Tomaten-Butter

Zutaten

1/2 Pfund Butter

50 Gramm getrocknete Tomaten

3-4 Esslöffel Öl



1 Teelöffel Paprikapulver edelsüß

Salz

Pfeffer

2-3 Knoblauchzehen

Zubereitung

Gekochte Kartoffeln in Scheiben schneiden. Gewürzgurken, Fleischwurst und Apfel würfeln. Kartoffelscheiben und die gewürfelten Zutaten (eventuell auch die Champignons) in eine große Schüssel geben. Etwas von dem Sud der Gewürzgurken und Mayonnaise dazugeben und glatt rühren.

Mit Pfeffer und Salz kräftig abschmecken und eine Prise Zucker hinzugeben. 3 hartgekochte Eier in Scheiben schneiden und mit kleingeschnittenem Schnittlauch unterheben. Ein paar Stunden ziehen lassen. Danach nochmal abschmecken. Das letzte Ei in Scheiben schneiden und damit garnieren.

Franziska Figge

So gab es den Kartoffelsalat bei uns schon immer. Durch den Apfel erhält er eine fruchtig, frische Note. Man nimmt möglichst festkochende Kartoffeln und kocht diese bereits am Vortag, so lassen sich die Kartoffeln besser schneiden.

Westfälischer Kartoffelsalat

mit Gurke, Ei, Fleischwurst und
Apfel

Zutaten

1 kg festkochende Kartoffeln,
gekocht,
1 Glas Mayonnaise (500g),
ca. 200 g Gewürzgurken und
etwas Sud davon,
ca. 200 g Fleischwurst mit
Knoblauch (z.B.
Geflügelfleischwurst),
4 hartgekochte Eier,
1 säuerlicher Apfel (z.B. Granny
Smith , Elstar),
evtl. 1 kleine Dose geschnittene
Champignons,
Salz,
Pfeffer,
Zucker,
evtl. etwas Schnittlauch



Zubereitung

Die Zwiebeln würfeln und fünf Minuten in der Pfanne glasig anbraten. Das Hackfleisch dazugeben und mitbraten, bis es krümelig wird. Mit der Brühe aufgießen und das Lauch in Ringen dazu geben. Danach den Schmelzkäse dazu geben und die Champignons bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Die Suppe ist servierfertig, wenn der Käse geschmolzen ist und das Lauch weich gekocht. Dazu kann man gut Baguette servieren.

Karsten Werner

Käse-Lauch-Suppe

Zutaten

1, 1/4 Liter Brühe

500 Gramm Hackfleisch

3 Zwiebeln

2 Stangen Porree

200 Gramm Sahne-Schmelzkäse

400 Gramm Kräuter-Schmelzkäse

1 Dose Champignons à 850 Gramm

Öl zum Braten



**"Gesundheit ist nicht
alles, worauf es
ankommt.
Freundschaft,
Gastlichkeit und die
veränderte
Auffassung, die man
durch das Essen und
Trinken in guter
Gesellschaft erhält, ist
auch wertvoll."**

George Orwell
(1903 - 1950)
englischer Schriftsteller

Zubereitung

Die Nudeln ganz normal kochen, dann abgießen und in eine Schüssel umfüllen.

Die Paprikaschoten würfeln. Dann alle Zutaten nacheinander hinzugeben, vermengen und mit Chinagewürz nach Geschmack würzen. Anschließend für einige Stunden in den Kühlschrank stellen.

Karsten Werner

Feuriger Nudelsalat

Zutaten

500 Gramm Nudeln

2 Dosen Thunfisch

1 Paprikaschote, rot

1 Paprikaschote, gelb

1 Glas Miracel Whip

1 kleines Glas Sambal Oelek

2 TL Chinagewürz



HAUPT- GERICHTE

Zubereitung

Die Auberginen schälen und im Salzwasser ca. 30 Minuten ziehen lassen. Anschließend rausnehmen, trocknen, mit Olivenöl beträufeln und in einer Auflaufform bei mittlerer Hitze anbraten. Die kleingeschnittenen Zwiebeln hinzugeben und mitbraten, anschließend das Hackfleisch dazugeben und mitbraten. 1 Esslöffel Tomatenmark, kleingeschnittene Spitzpaprika, Petersilie und Knoblauch dazugeben. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Alle Zutaten für eine Weile köcheln lassen.

Anschließend die angebratenen Auberginen in eine Auflaufform geben und mit der Hackfleischmasse füllen. 1 Esslöffel Tomatenmark in einer Tasse mit kochendem Wasser verrühren und in die Form geben. Mit Tomatenscheiben dekorieren und bei 200 Grad im Backofen ca. 30 Minuten backen.

Hatice Abi

Imam bayıldı

(Gefüllte Auberginen aus der Türkei)

Zutaten

4 Auberginen

500 g Hackfleisch

2 Zwiebeln

2 Spitzpaprika

6 EL Olivenöl

1 EL Tomatenmark

1 Bund Petersilie

1 Knoblauchzehe

500 g Hackfleisch

Salz und Pfeffer



IMAM BAYILDI

TÜRKEI Imam Bayıldı "Der Imam fiel in Ohnmacht"



Der Rezeptname lässt offen, ob der Imam aus Verzückung über das köstliche Gericht ohnmächtig wurde oder wegen der großen Menge an Öl, die bei der Zubereitung verwendet wird. Nevin Halıcı, eine Expertin der türkischen Küche, sagt jedoch, kein Türke würde jemals vor Schreck in Ohnmacht fallen, wenn er Auberginen in viel Olivenöl sieht, so dass dem Imam wohl vor Begeisterung die Sinne schwanden. Von allen türkischen Auberginengerichten sind diese gefüllten Auberginen am bekanntesten.

Quelle:

Nevin Halıcı: Das türkische Kochbuch, Augsburg 1993. S. 106:
(Klassische und moderne Rezepte aus der türkischen Küche. Mit vielen Informationen über Land und Leute.)

Zubereitung

Zwiebeln in Scheiben schneiden und im Schmalz glasig schwitzen lassen. Rindfleisch in Würfel schneiden, zu den Zwiebeln geben und kurz andünsten, mit Salz würzen und mit der Brühe auffüllen.

Nelken, zerstoßene Lorbeerblätter, Pfeffer und Zitronenscheiben in ein Tuchsäckchen geben und in den Topf hängen. Den Topf gut verschließen und 1,5 bis 2 Stunden garen lassen. Abschmecken und nach Bedarf mit dem Mehl eindicken.

Als Beilagen passen Salzkartoffeln, kleine Gewürzgurken oder Rote Bete.

Dr. Stefan Baier

Pfefferpotthast

Zutaten

- 1 kg Rind- oder Ochsenfleisch
- 1 kg würzige Zwiebeln
- 50g Schmalz
- 1 Lorbeerblatt
- 2-3 Nelkenköpfe
- 4-5 Pfefferkörner
- 2 Zitronenscheiben
- 1EL Mehl
- 1L Heißbrühe



Pfefferpotthast

Entstehung des Gerichtes bzw. die Legende

In dem Kochbuch der Abendrealschule Dortmund mit internationalen Rezepten darf selbstverständlich die traditionelle Küche auch nicht fehlen. Zu den bekanntesten (und leckersten) Gerichten der Westfälischen Küche gehört sicherlich der Pfefferpotthast. Der Name besteht aus den Teilen: Peäper (= scharf gewürzte Brühe), Pott (Topf) und Harst (altdeutsch: zum Braten bestimmtes Ochsenfleisch).



Erstmalig wurde das Gericht im 14. Jahrhundert schriftlich erwähnt, und zwar in der Dortmunder Stadtgeschichte: Im Jahr 1378 versuchte der Graf Dietrich von Dinslaken, die freie Reichsstadt Dortmund einzunehmen. Da die Stadt aber als uneinnehmbar galt, versuchte er es mit einer List: Die hübsche und junge Witwe Agnes von der Vierbecke sollte die Stadtwachen mit dem Versprechen auf Pfefferpotthast von ihren Posten weglocken und so den Soldaten des Grafen ermöglichen, die Stadt zu erobern. Die Wachposten ließen sich zwar vom Pfefferpotthast verführen, der Verrat scheiterte aber trotzdem kläglich. Die Stadt war gerettet und die Schuldigen wurden hart bestraft. In der ganzen Stadt wurde gefeiert - natürlich mit Pfefferpotthast.

Zubereitung

Das Gemüse in Stücke schneiden, nicht zu fein. Salzwasser mit dem Lorbeerblatt und den Pimentkörnern aufkochen und das Gemüse für ca. 15- 25 Minuten dazugeben, je nach Größe der Gemüsestücke.

Wenn das Gemüse gar ist, das Wasser abgießen und das Lorbeerblatt und die Pimentkörner entfernen.

Das Gemüse mit der Butter, Sahne und etwas Milch verrühren, bis eine leicht breiige, aber nicht matschige Konsistenz entsteht. Das Ganze mit Salz, geriebener Muskatnuss und schwarzem Pfeffer abschmecken. Mit gehackter Petersilie und dem gehackten Speck bestreuen.

Antje Heydasch-Müller

Pommersche Fischkartoffeln

Zutaten:

500 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend
200 g Petersilienwurzeln
1 große Zwiebel
50 g Butter
100 ml Sahne
etwas Milch
Salz
1 Lorbeerblatt
4 Pimentkörner
Muskatnuss
Schwarzer Pfeffer
1 Bund gehackte krause Petersilie
200 g Würfelspeck, geräuchert

Pommersche Fischkartoffeln

Herkunft des traditionellen Gerichtes

Dieses „Arme Leute“-Essen ist ein Rezept meiner Mutter, die aus Hinterpommern stammte. In den Bauernhäusern waren früher die Kohlenherde von morgens bis abends in Betrieb, da sie auch zum Heizen genutzt wurden. Im Kartoffelland Pommern stand am Herdrand wohl immer ein Topf mit diesen Fischkartoffeln, die den ganzen Tag bei niedriger Hitze vor sich hin surrten. Hungrige Mäuler gab es zuhauf und jeder war dankbar für eine Kelle dieses Alltagsessens.



Kinder auf einem Bauernhof in Hinterpommern

(Foto: Antje Heydasch-Müller)

Den Namen hat das Gericht vielleicht durch die für Fisch typischen Gewürzzutaten, aber vielleicht auch, weil es sehr gut zu gebratenem Fisch schmeckt.

Zubereitung

Zunächst Zwiebeln anbraten, bis sie glasig werden. Anschließend alle Zutaten dazugeben, für 10 Minuten mitbraten und für weitere 10 Minuten ziehen lassen.

Den Bulgur im lauwarmen Wasser aufweichen lassen. Anschließend die anderen Zutaten für den Teig dazugeben und zusammen durchkneten. Den Teig kurz ziehen lassen.

Anschließend geht man mit dem Zeigefinger in die Teigröllchen, damit man diese befüllen kann. Die Kibbeh Darawisch werden im heißen Öl gebraten.

*Hussein Ahmado
(rechts im Bild)*

Guten Appetit!



Kibbeh Darawisch

(Syrische Spezialität aus Aleppo)

Zutaten

Für die Füllung:

Hackfleisch

Zwiebeln

Salz

Pfeffer

Pinienkerne (oder
Walnusskerne)

Für den Teig:

Lammfleisch oder Rindfleisch

Bulgur

Kümmel

Salz

Zimt

Paprikapulver edelsüß



**"Brot mit Salz wird
einen knurrenden
Magen gut
beruhigen."**

**Horaz (65 - 8 v.Chr.),
römischer Satiriker und
Dichter**

Zubereitung

Kartoffeln und Zwiebeln reiben.

Die Masse in einer großer Schüssel mit Eiern verrühren und mit den Gewürzen abschmecken.

Bräter mit Öl auspinseln und den Boden gut damit bedecken. Einige Speckscheiben auf den Boden und die Wandung legen.

Lagenweise Kartoffelmasse einfüllen und jede Schicht mit Speck und Mettwurst belegen.

Letzte Lage mit Öl bestreichen.

Den Bräter mit Deckel im Ofen eine Stunde bei 200 Grad, dann eine weitere halbe Stunde offen bei 180 Grad backen. Es muss sich eine dunkelbraune Kruste bilden. Danach wird der ``Kuchen`` aus dem Bräter gestürzt und wie ein Kuchen aufgeschnitten.

Tipp: Klassisch wird der Knülles mit Apfelmus oder Zuckerrübensirup gegessen.

Er passt sehr gut zu einem kühlen Bönnsch... wer hätte das gedacht :-)

Döppekooche

(oder auch Knülles)

Zutaten für 4 Personen:

2 kg festkochende Kartoffeln (Ädäepel)

3 mittelgroße rote Zwiebeln (Öllech)

4 Eier

1 Packung (300g) Mettenden (Wursch)

1 Packung (250g) Räucherspeck

2 EL Haferflocken

geriebene Muskatnuss

Salz / Pfeffer / Öl

Was man sonst noch braucht:

Küchenreibe

Küchenmesser

Bräter

Gemüseschäler

Kochlöffel

Schüssel



Knüllestopf



Dieses Rezept kommt aus dem Rheinland und ist ein sehr beliebtes Herbst- und Wintergericht. Im Herbst wird es auch „Martinsgans für arme Leute“ genannt und wird traditionell zu Sankt Martin gegessen. Da es aber sehr gehaltvoll ist, wird es in unserer Familie auch gerne zu Karneval gegessen als Party-Grundlage.... denn wie man Karneval feiert, weiß man im Rheinland ganz genau!

Melissa Dederichs

Zubereitung

Den Kartoffelteil in eine Schüssel geben, das Eigelb und die Kartoffelstärke hinzugeben und die Zwiebel auf einer feinen Reibe zur Hälfte mit in den Teig reiben. Alles gut miteinander vermischen. Die Mettwurst in Scheiben schneiden und diese nochmals halbieren. Aus dem Teig kleine Klöße rollen (die Menge reicht für ca. 40 Klöße, die einen Durchmesser von etwa 4-5 cm haben), wobei in jeden Kloß eine halbe Scheibe Wurst hineingetan wird.



Wenn alle Klöße fertig gerollt sind, kommen sie zeitgleich in mindestens 2,5 Liter kochende Gemüsebrühe. Danach werden sie noch einmal kurz aufgekocht, anschließend ca. 20 Minuten ziehen lassen. Nicht kochen lassen, weil sie sonst zerfallen!

Zum Schluss die Milch und die Butter an die Brühe geben.

Rohe Klöße

Zutaten

750 g Kartoffelteil

1 Mettwurst

1 Eigelb

1 EL Kartoffelstärke oder Speisestärke

1 mittelgroße Zwiebel

Gemüsebrühe

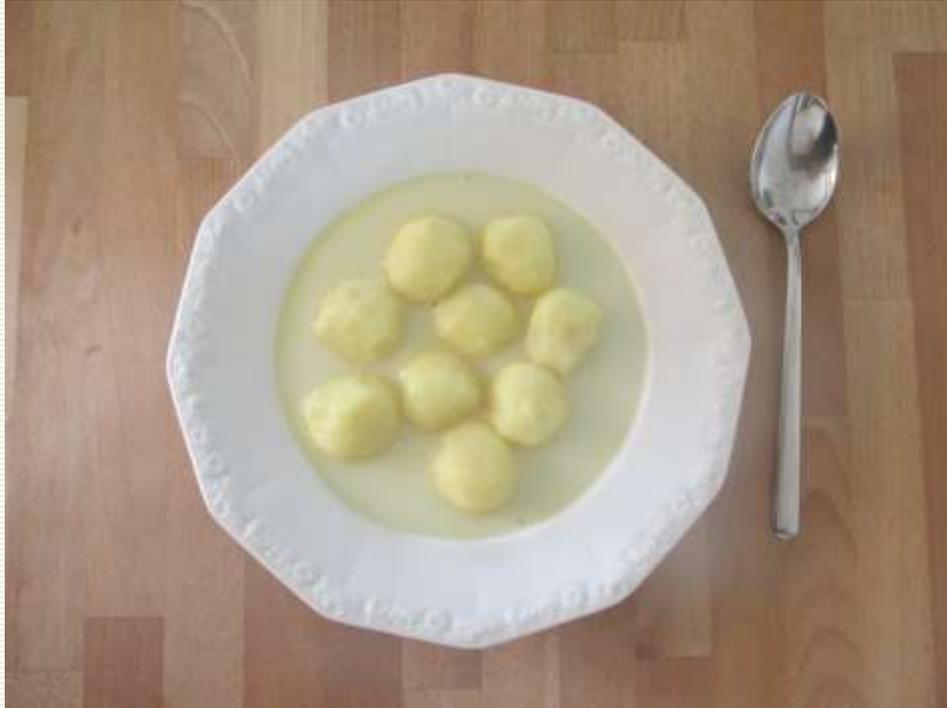
150 ml Milch oder Sahne

1 EL Butter



Rohe Klöße

Ein beliebtes Familienrezept



Dies ist ein Rezept meiner Großeltern. Früher war die Zubereitung sehr aufwändig: Da wurden die Kartoffeln geschält, von Hand gerieben und der Teig anschließend mit Hilfe eines Küchenhandtuchs in kleinen Portionen fest ausgewrungen, damit er trocken genug wurde. Meine Eltern nutzten dann schon die Küchenmaschine zum Reiben der Kartoffeln und anschließend kam der Teig in einen Kopfkissenbezug, der zugeknotet in die Wäscheschleuder gelegt wurde, um ihn trocken genug zu bekommen. Trotz technischer Hilfsmittel, war es doch noch viel Arbeit, die Klöße herzustellen. Die rohen Klöße sind bei uns ein häufiges und sehr beliebtes Sonntagsessen gewesen, denn wir Kinder haben alle mitgeholfen, erst beim Schälen der Kartoffeln und hinterher beim Rollen der Klöße.

Nikola Rasquin

Zubereitung

Das Mehl mit dem Salz in einer großen Schüssel vermischen. Das lauwarme Wasser in die Mitte des Mehls geben und gut kneten. Anschließend 15 bis 20 Minuten ruhen lassen.

Zubereitung für die Füllung:

Den Schafskäse mit der Hand zerbröseln. Mit etwas Sahne oder Milch verdünnen. Danach die Füllung abschmecken.

Zubereitung für die Pite:

Wenn der Teig "ausgeruht" ist, wird er entweder hauchdünn ausgewallt und dann mit der Käsefüllung belegt. Ansonsten kann man auch den Teig nicht ganz so dünn auswallen, mit geschmolzener Butter bestreichen, danach mit dem Käse belegen und mit einem Teigdeckel zudecken. Die fertige Pite wird zum Schluss immer nochmals mit Butter bestrichen.

Den Backofen auf 250 Grad vorheizen, dann die Hitze auf 230 Grad reduzieren, danach das Ganze während 40 Minuten backen. Gegen Schluss die Pite mit Alufolie belegen, damit sie nicht verbrennt.

Filloreta Bajra

Driton Gashi

Pite me djath

(Blätterteig mit Schafskäsefüllung nach albanischer Art)



Zutaten für den Teig:

500 g Mehl
3-4 dl Wasser
1 TL Salz
100 g geschmolzene Butter zum Bestreichen

Zutaten für die Füllung:

Schafskäse oder Weichkäse aus Kuhmilch
Sahne
Butter
etwas Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer



Byrek, Böreği oder Burek?

Wer hat die berühmten Teigtaschen erfunden?

Es gibt sehr viele Speisen, die in der Türkei, Griechenland, Bosnien, Albanien und allen anderen südosteuropäischen Ländern zu den absoluten Nationalgerichten gehören. Jedes Land beansprucht das Originalrezept für sich, was nicht selten zur Geschichtsverzerrung und damit zu Gelächter bei allen Beteiligten führt.

Fakt ist: Börek stammt ursprünglich aus der Küche der Krimtataren in der Ukraine. Der Begriff ist eine sprachliche Abwandlung vom krimtatarischen Wort çüberek bzw. dem türkischen çığ börek.

Eine weitere Verbreitung hat es während des Osmanischen Reiches gegeben. Jedes Land backt seitdem die Teigtaschen auf eigene Art, die aufgrund des hohen Aufwandes nicht oft auf den Tisch kommen. Für Kinder, (das weiß ich aus eigener Erfahrung), zählt Börek zu den ultimativen Lieblings Speisen.



"Pite me djath" gehört zur albanischen Küche wie Spaghetti Carbonara zur italienischen. Im Kosovo und Albanien kann man als Gast erwarten, dass zum zweiten Gang eines traditionellen Essens auf jeden Fall eine Börek-Variation serviert wird. Die Füllung kann außerdem aus Fleisch, Spinat, Sauerkraut, Kartoffeln, Kürbis oder Lauch bestehen.

Auch wenn die Küche sich in fast allen Ländern durchmischt hat und die Menschen immer neugieriger auf Neues sind, gehört Börek zweifellos noch heute in vielen Ländern des Orients und Südosteuropas zu den traditionellen Gerichten.

In Eritrea werden die Speisen auf dem Brot serviert.

Bei jeder Mahlzeit in Eritrea und teilweise in Äthiopien bildet dieses Fladenbrot die Grundlage. Dazu werden Saucen aus Fleisch und Gemüse gereicht, die in der Regel sehr scharf gewürzt sind.

Zubereitung

Die Hefe wird in lauwarmem Wasser aufgelöst. Das Mehl und das Wasser dazugeben und den Teig kräftig durchkneten. Der Teig muss anschließend 24 Stunden zugedeckt gären, anschließend wird dieser mit lauwarmem Wasser verdünnt und muss nochmal 5 Stunden ruhen.

Gebacken werden die Injeras ohne Öl in einer zugedeckten Pfanne, bis die typische wabenartige Oberfläche entsteht. Der Teig wird mit einer Schöpfkelle in die Pfanne gegeben, ähnlich wie beim Backen von Pfannkuchen. Wenn der Teig sich vom Rand löst, ist der Fladen gar.

Henok Brhanetoklu

INJERA

(traditioneller Brotfladen aus Eritrea)

Zutaten

(für 20 Stück)

800 Gramm Teffmehl

2 Liter zuvor gekochtes, lauwarmes Wasser

1 Würfel Hefe



Zubereitung

Die Zwiebeln hacken und anbraten. Das Paprikagewürz dazugeben und rühren. Mit einem halben Glas Wasser ablöschen und etwas ziehen lassen. Die Tomaten dazugeben und 10 Minuten ziehen lassen.

Das Fleisch in kleine Würfel schneiden und in der Sauce ca. 20 Minuten köcheln lassen. Mit etwas Wasser verdünnen und erneut 20 Minuten garen lassen.

Mit Knoblauch und Salz abschmecken.

Henok Brhanetoklu

Keyeh Tzebhi (Eritrea)

Grundrezept für eine scharfe Tomatensauce für 4 Personen

Zutaten

2 Zwiebeln

100 ml Olivenöl

1 bis 2 Löffel Berbere (scharfes, spezielles Paprikagewürz aus Eritrea)

1 Knolle Knoblauch

500 Gramm gehackte Tomaten

1 kg Rind-, Lamm- oder Hähnchenfleisch

Salz



Teffmehl

Teffmehl wird aus der Zwerghirse hergestellt. Sie wächst in erster Linie in Äthiopien und ist hier ein sehr bedeutsames Lebensmittel. Die Äthiopier machen aus dem Teffmehl Fladenbrot und Bier. Die Pflanze gehört, genau wie Weizen, zu den Süßgräsern und ist ein echtes Getreide.

In Deutschland ist es schwierig, Teffmehl zu bekommen. Die hier lebenden Menschen aus Eritrea verwenden dann alternativ Weizen- oder Roggenmehl. Allerdings schmecken die Injeras dann anders, denn Teffmehl hat einen Eigengeschmack.

Die fertigen Injeras sollten luftig und hell sein.

Mehrere Fladen werden dann auf einem Tablett serviert und die Saucen darauf verteilt. Mehrere Menschen essen dann von einem Tablett. In Eritrea wird meistens mit der Hand gegessen, daher dienen die Injeras als Besteck.



Zubereitung

Den Weißkohl waschen und in 1 cm große Stücke schneiden und auf mittlerer Stufe ca. halbe Stunde köcheln lassen.

Danach das Fleisch in große Würfel schneiden, geschnittene Zwiebeln und Knoblauchzehen ebenfalls vorbereiten.

Die Würste in kleine Würfel schneiden und zusammen mit dem Fleisch mit Vegeta, Pfefferkörnern, gemahlenem Pfeffer, Piment und

Lorbeerblättern in einem großen Topf scharf anbraten. Anschließend die Zwiebeln und den Knoblauch dazugeben und weitere 15 Minuten mitbraten.

Den Weißkohl und das Sauerkraut in den großen Topf dazugeben und für 5 Stunden auf schwacher Hitze köcheln lassen. Dabei oft umrühren und eventuell Wasser hinzugeben, damit nichts anbrennt.

Nach 5 Stunden Tomatenmark mit etwas Wasser hinzufügen und für eine weitere halbe Stunde auf niedriger Temperatur köcheln lassen und bei Bedarf umrühren.

Kevin Sitzer

Bigos (Polnisches Nationalgericht)

Zutaten

1,5 Kilo Schweinenackenbraten
5 polnische Krakauer Würste
1 Kopf Weißkohl (groß), ca. 2 Kilo
2 Packungen Sauerkraut (a 500 g)
1 Tube Tomatenmark
5 Körner Piment
5 Lorbeerblätter
10 Körner Schwarzer Pfeffer
3 EL Vegeta (blau)
2 Gemüsezwiebeln
4-5 Knoblauchzehen
10 EL Rapsöl
1 TL Paprikapulver
1,5 TL gemahlene Pfeffer



Bigos

Polnisches Nationalgericht



"Meine Mutter kocht Bigos seit ihrer Kindheit. Ich bin auch mit diesem Gericht aufgewachsen und freue mich riesig, wenn es wieder serviert wird. Dieses polnische Nationalgericht gibt es vor allem bei Familienfeiern, dazu werden auch Pirogi zubereitet." (Kevin Sitzer)

Auch wenn Historiker das Gericht für viel älter halten, wurde das Gericht erstmals im 15. Jahrhundert erwähnt. Von da an wurde es – vor allem wahrscheinlich wegen der langen Haltbarkeit – im ganzen Land Polen-Litauen beliebt. Dabei weiß man weder, woher genau dieses Gericht kommt, noch wurden – anders als bei anderen traditionellen polnischen Gerichten – Rezepte festgeschrieben. Durch die Größe des Landes, die multikulturelle Gesellschaft und die damit verbundenen unterschiedlichen Vorlieben entstanden viele Varianten. Die Teilung Polens Ende des 18. Jahrhunderts hat ebenfalls dazu beigetragen, dass sich kein einheitliches Rezept durchsetzen konnte. Kein anderes Gericht fand sich in so vielen Poesien wieder. So steht zum Beispiel im Pan Tadeusz:

„Im Kessel wurde Bigos gekocht. Es ist schwer in Worte zu fassen. Der Geschmack so merkwürdig, die Farbe und der Geruch so wunderbar: Worte sind nur ein Summen und die Reime Zufall; aber den Inhalt wird nur der Magen verstehen.“

Quelle:

Klaus Roth (Hrsg.): *Nachbarschaft. Interkulturelle Beziehungen zwischen Deutschen, Polen und Tschechen*. Waxmann, Münster 2001, S. 266.

Zubereitung

Für den Teig das Mehl mit der Hefe, dem Wasser, dem Öl und dem Salz in eine Schüssel geben und mit den Händen vermischen. Bei Bedarf noch etwas Mehl hinzufügen, bis der Teig weich wird und nicht mehr an den Händen klebt. Dann 30 Minuten ruhen lassen.

Das Hackfleisch in etwas Öl in einer Pfanne anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einen kleinen Teil der Zwiebeln klein schneiden und unter das Hackfleisch mischen. Danach das Fleisch abkühlen lassen.

Den Teig rollen und in möglichst dünne kleine Vierecke schneiden. Das Hackfleisch auf die Teigstücke legen und die Ecken zusammenkleben. Dann die Mantus in einen Dampfgartopf legen und mit Wasser für etwa 30 Minuten garen. Wichtig: Die Teigtaschen dürfen das Wasser nicht berühren.

Für den Eintopf die restlichen Zwiebeln klein hacken und mit Öl in einem weiteren Topf anbraten. Das Tomatenmark und die Gewürze hinzufügen. Kurz danach die Kichererbsen hinzugeben, den Topf mit Wasser füllen und solange kochen lassen, bis die Kichererbsen weich sind.

weiter auf der nächsten Seite

Mantu

Afghanische Teigtaschen

Zutaten

250 Gramm Mehl
1 Packung Hefe
150 ml Wasser
4 TL Öl
1 TL Salz
500 Gramm Hackfleisch (vom Rind oder Lamm)
Öl (zum Braten)
Salz (etwas)
Pfeffer (etwas)
500 Gramm Zwiebel
500 ml Joghurt
1 Knoblauchzehe
200 Gramm Kichererbsen
Tomatenmark (etwas)
1 TL Paprika edelsüß
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Kurkuma
1 EL getrocknete Minze
1 TL Koriander (frisch)



Mantu

Afghanische Teigtaschen

Den Joghurt mit klein gehacktem Knoblauch sowie mit Salz verrühren und auf einen Teller geben. Die Mantus dazulegen und noch etwas Joghurt hinzugeben. Zum Schluss alles mit getrockneter Minze oder etwas Koriander garnieren.



Mantu ist ein Gericht, das in Afghanistan traditionell zu Familienfeiern auf den Tisch kommt. Wer es einmal probiert hat, weiß, warum es zu den beliebtesten Speisen des Landes gehört.

Ähnliche Variationen von Mantu gibt es ebenfalls in der Türkei, Syrien, Libanon und in anderen orientalischen Ländern.

Baburshah Kohi

Zubereitung

Die Kartoffeln kochen, pellen, durch eine Kartoffelpresse geben und abkühlen lassen. Mit Mehl, Grieß, Eigelb, Butter und Salz zu einem Teig verkneten, zu einer Rolle formen und in 12 gleiche Teile teilen. Die Aprikosen entkernen, mit einem Stück Würfelzucker füllen. Einen Teil Kartoffelteig in der Hand flachdrücken, eine Aprikose hineinsetzen und mit dem Teig umhüllen. Zu einem runden Knödel formen. Einen großen Topf gesalzenes Wasser erhitzen, die Knödel hineingeben, kurz aufkochen lassen und bei **reduzierter** Hitze garen lassen, bis die Knödel oben schwimmen. Das dauert ca. 15 - 20 Minuten.

In der Zwischenzeit die Semmelbrösel mit dem Zucker und dem Zimt vermischen und in einer großen Pfanne in der Butter bräunen lassen (Achtung: nicht zu heiß werden lassen und ständig rühren, denn sie brennen sonst schnell an!). Die fertigen Knödel in den Semmelbröseln wälzen, mit Puderzucker bestäuben und anrichten.

Schmeckt genauso lecker mit **Pflaumen** (Zwetschgen)!

Österreichische Marillenknödel

(die einzig wahren aus
Kartoffelteig)

Zutaten

(4 Personen als Hauptmahlzeit, 6 – 8
Personen als Dessert)

800 g mehligkochende Kartoffeln

100 g Weizenmehl,

80 g Weizengrieß,

1 Eigelb,

1 kräftige Prise Salz und

60 g geschmolzene Butter

12 Aprikosen

12 Stück Würfelzucker

100 g Semmelbrösel (Paniermehl),

50 g Butter

ca. 3 Esslöffel Zucker

etwas Zimt

Puderzucker nach Geschmack



Marillenknödel

(Marille - so bezeichnet man in Österreich die Aprikose)

Eigentlich bin ich keine Freundin von süßen Hauptgerichten. Aber seit einigen Jahren kann ich diesem Gericht im Sommer nicht widerstehen.

Bei einer Radtour entlang der Donau von Passau nach Wien im österreichischen Weinanbaugebiet Wachau wurde der Himmel über uns immer schwärzer. Ein Gewitter rückte an und wir suchten Unterschlupf in einem Gasthaus. Nach mehreren Getränken war immer noch nichts passiert, die Farbe des Himmels aber noch bedrohlicher als vorher. Noch mehr Flüssigkeit ging nicht in uns hinein, deshalb wollten wir unser „Bleiberecht“ im Lokal mit fester Nahrung erkaufen. Um uns herum aßen alle Gäste „Marillenknödel“, der Knödel in diesem Gasthaus galt als der beste weit und breit.

Nach dem Genuss mehrerer Knödel waren wir auch überzeugt, und seitdem esse ich auch süße Hauptgerichte.

Das Gewitter ist übrigens weitergezogen, ohne uns zu behelligen.

Petra Figaszewski-Lüke



Zubereitung

Fli (Flia) ist das traditionellste Gericht im Kosovo und in Nordalbanien. Es handelt sich um einen pastetenähnlichen, geschichteten Pflankekuchen, der in einer eingefetteten Metallform über dem offenen Feuer gebacken wird.

Die Flia wird schichtweise zubereitet. Hierzu gießt man den Teig in einzelnen Strahlen von der Blechmitte an den Rand. Zwischen den "Teigstrahlen" bleibt jeweils ein kleiner Freiraum, der mit der Füllung bedeckt wird. Dies wird dann für einige Minuten (im Backofen bei 250 °C) festgebacken, danach kann diese Schichtung beliebig oft wiederholt werden, je nach gewünschter Höhe der Flia.

Es wird zusätzlich ein sogenannter Saç verwendet. Der Saç ist eine Art runder Metaldeckel (Foto rechts), der über die Tepsi (Metallform) gelegt wird und auf dem heiße Asche oder Glut ausgebreitet wird. Die Flia wird dadurch sowohl von oben als auch von unten angebacken.

Driton Gashi

FLI

Zutaten

Für den Teig

- 1 kg Weizenmehl
- 1 Liter Wasser
- 1 EL Salz
- Butter für die Form

Für die Füllung

- 400 g Sahne
- 2 Becher Schmand
- Butter, zerlassen
- 200 g Joghurt
- 2 EL Salz



Ein seltenes Gericht für besondere Gäste

FLI

Da die traditionelle Zubereitungsart sehr zeitaufwendig und kräftezerrend ist, gab es und gibt es Flia nicht so häufig, bzw. nur zu besonderen Anlässen und wenn seltene Gäste zu Besuch sind. Außerdem waren die guten Zutaten, wie Weizenmehl, Schmand, Butter und Sahne in der armen Gegend teuer und nicht immer vorhanden. Wenn Gäste aus dem Ausland kommen, wird es natürlich serviert. Gastfreundschaft ist im Kosovo und Albanien ein hoher Wert, der bis heute gelebt wird.



Das Kollegium der Abendrealschule zu Gast beim traditionellen Fli-Essen der Familie Aliu in Prishtina und unten im Bild im Bergdorf Vllahi, nahe Mitrovica, Kosovo, während der Studienreise in den Kosovo und nach Albanien im Oktober 2015



**"Gutes Essen
bringt gute Leute
zusammen."**

Sokrates

(469 bis 399 vor Christus)

griechischer Philosoph

Zubereitung

Das Gericht heißt wörtlich "Kebab Hendi" und wird in Syrien gern gegessen. Ins Deutsche übersetzt heißt es "indischer Kebab".

Die Tomaten in runde Scheiben schneiden. Das Hackfleisch scharf würzen und dann wie unten auf dem Bild formen.

Die Tomaten mit Salz und Pfeffer würzen und in die Auflaufform legen.



Etwa 40 Minuten bei 200° im Ofen backen, bzw. bis das Fleisch eine dunkle Farbe bekommen hat.

Man isst dieses Gericht mit Reis oder mit arabischem Fladenbrot. Das Fleisch sollte scharf sein, weil indische Gerichte fast immer sehr scharf sind.

Ayad Khalo

Kebab Hendi

Zutaten

1,5 kg Tomaten

750 kg Rinderhackfleisch

Salz

Pfeffer

scharfes Paprikapulver (nach Geschmack)



KUCHEN UND DESSERTS

Zubereitung

Für die Dekoration einige Sauerkirschen und etwas Sahne zur Seite stellen.

Sauerkirschen, Quarkmasse, Pumpernickelmasse und Sahne abwechselnd in einer Schüssel schichten.

Mit Schokoraspeln, Sahnetupfen und Kirschen verzieren.

Claudia Schütt

Westfälische Quarkspeise

Zutaten

400 g Quark

Saft einer halben Zitrone

1 Päckchen Vanillezucker

1/8 ltr. Milch

50 g Zucker

miteinander verrühren

3 Scheiben Pumpernickel

sehr fein zerbröseln

Päckchen Zartbitter Raspelschokolade

4 EL Zucker

4 EL Rum

dazugeben und vermischen

2 Päckchen Sahne (à 200 g) steif schlagen

1 Glas Sauerkirschen gut abtropfen lassen



Zubereitung

Die Zubereitung geschieht folgendermaßen:

Etwas mehr als die Hälfte des Knetteiges ausrollen und die gebutterte Springform (Durchmesser ca. 26 cm) damit auslegen - eine getöpferte Form ist von Vorteil - und mit einer Gabel mehrmals in den Teig stechen.

Die in dünne Scheiben geschnittenen Äpfel, Zucker, Zimt und Anis sowie die Mandeln lagenweise in der Form aufschichten.

Den Rest des Knetteiges ausrollen, möglichst auf einer mit Mehl bestäubten Klarsichtfolie und als Decke über den Kuchen legen, die Ränder andrücken. Auch hier mehrfach mit einer Gabel in den Teig stechen.

Gebacken wird der Kuchen dann etwa 60 bis 70 Minuten bei einer Temperatur von 175-200 Grad.

Die "Werdener Appeltate" kann dann später abgekühlt mit Puderzucker bestäubt werden.

Guten Appetit !

Maria und Falko Grunau

Werdener Appeltate

Für den Knetteig werden benötigt:

200 g kalte Butter in Stückchen

190 g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

1 Ei

300 g Mehl

1 gestrichener Teelöffel Backpulver

Das alles zügig zu einem glatten Teig verarbeiten.

Um die Füllung herzustellen, werden gebraucht:

ungefähr 1,5 Kilo Boskop-Äpfel

ungefähr 150 g Zucker

1 - 3 gestrichene Teelöffel Zimt

1 gestrichener Teelöffel gemahlenen Anis

70 g Mandeln (gehackt, gestiftelt)



Ein Kuchen mit Geschichte:

Familienerbe Appeltatenrezept

- Durch Napoleon verboten -

Die echte Appeltate wird in (Essen-) Werden an der Ruhr traditionell am Fest des Heiligen Ludgerus am ersten Sonntag im September gebacken. Dabei ist das mit dem Originalrezept so eine Sache. Variationen gibt es in den Familien viele; diese werden von Generation zu Generation weitergegeben und erfahren dann auch Abwandlungen. Dennoch sind die Grundrezepturen alle ähnlich.

Napoleon jedenfalls verbot den Kuchen. Denn als die Franzosen 1806 die Preußen besiegt hatten, ließ er das Backen dieser süßen Köstlichkeit verbieten :

"Aus gesundheitlichen Gründen, weil die Äpfel zu dieser Zeit noch nicht reif sind."

Der wahre historisch-politische Grund lag jedoch vielmehr darin, dass im Rahmen der von dem Franzosen betriebenen Säkularisierung (strikte Trennung von Staat und Kirche) kirchliche Feste nicht mehr gefeiert werden durften.

Der Heilige Ludgerus sollte aus dem Gedächtnis der Bewohner Werdens verschwinden; und mit ihm auch der Kuchen. "Appeltaten von den Tischen!", lautete die Parole. Erst 1815 - nach der Niederlage des kleinen Franzosen - war es dann wieder soweit. Die Werdener Appeltate hatte Napoleon überdauert, und sie durfte wieder in den Bäckereien und Haushalten gebacken werden. Ein Kuchen also mit Geschichte. In diesem Sinne : Guten Appetit!



**"Wer nicht
genießt,
wird
ungenießbar."**

Konstantin Wecker

(*1941)

deutscher Komponist und
Schauspieler

Zubereitung

Die Eier mit dem Joghurt, Sonnenblumenöl, Backpulver, Salz und Mehl zu einem Teig kneten. Der Teig muss die Konsistenz eines Ohrläppchens haben. Den Teig in 39 walnussgroße Bällchen formen und 15 Minuten warten. Die Bällchen handgroß aufrollen und bis an die Seite mit Speisestärke bedecken, jeweils 13 Bällchen aufeinanderlegen. Die 13 Teigschichten mit Speisestärke bedecken und so weit in Größe des Bleches ausrollen. Den ausgerollten Teig in das Blech legen und die gemahlene Nüsse verteilen. Das selbe nochmal wiederholen und erneut Nüsse auslegen. Nachdem die dritte Schicht gelegt wurde, die Baklava zuschneiden. Muster nach Wahl. 250g Butter in einem Topf schmelzen lassen und lauwarm darüberkippen. Die Baklava bei 170° 40-50 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist. Nachdem der Baklavateig fertig gebacken ist, abkühlen lassen und den Sirup vorbereiten. Dazu 600ml Wasser mit 600g Zucker und 3 Tropfen Zitronensäure im Topf 10 Minuten kochen lassen.

Danach etwas abkühlen lassen und über die Baklava kippen. Am besten 1-2 Stunden ziehen lassen, danach kann diese Nachspeise serviert werden.

Meltem Doğru

Baklava

Zutaten:

Für den Teig

- 2 Eier
- 100g Joghurt (natur)
- 100ml Sonnenblumenöl
- ½ Packung Backpulver
- eine Prise Salz
- etwas Mehl

Für den Sirup:

- 600ml Wasser
- 600g Zucker
- 2-4 Tropfen Zitronensäure

Für die Zwischenschichten:

- Gemahlene Nüsse
(Walnuss, Haselnuss, Pistazie)
- Speisestärke
- 250g Butter



Baklava

Wem gehört das traditionelle Gebäck?

Das türkische Nationalgebäck stammt ursprünglich aus Syrien oder Armenien, wurde im Osmanischen Reich weiterverbreitet und erreichte auf diesem Weg alle Länder des Balkans, die es seither gleichfalls als Lieblingsnachtspeise betrachten.

Seine weite Verbreitung hat zu einer großen Zahl von Baklava-Rezepten geführt. Im südostanatolischen Gaziantep beispielsweise wird der Teig mit Pistazienmus gefüllt. "Wer noch nie in Gaziantep Baklava aß, weiß nicht, wie es wirklich schmeckt", sagt man in der Türkei. Die Millionenstadt Gaziantep nahe der syrischen Grenze ist die Heimat des süßen Gebäcks, ohne das ein türkisches Menü nicht vollständig wäre. Nur hier, in der Region um Gaziantep, wachsen die besten Pistazien der Welt, unverzichtbarer Teil der in Zuckerwasser getränkten Blätterteig-Leckerei mit der nussig-grünen Füllung, die auch bei allen Festen, zu Geburten oder Hochzeiten und natürlich im Ramadan gereicht wird.

Im türkischen Süden essen die Menschen Baklava eher mit Haselnüssen. Die Balkanvölker bevorzugen Walnüsse als Füllung.

Quelle: Nordhausen, Frank: "Baklava ist und bleibt türkisch", erschienen in der Frankfurter Rundschau vom 02.03.2015.



Zubereitung

Den Espresso / Kaffee kochen und in den Kühlschrank stellen.

Die Eier trennen. Die Eigelbe und den Zucker drei bis vier Minuten cremig schlagen. Die Mascarpone nach und nach unter die Zucker-Masse heben.

Wenn der Espresso oder der Kaffee abgekühlt ist, den Amaretto oder den Kakao in den Kaffee gießen und einige Löffelbiscuits hineintunken. Danach in die Auflaufform schichten und dabei darauf achten, dass der Boden der Form bedeckt ist.

Anschließend einen Teil der Mascarponecreme über die Löffelbiscuits streichen, weitere Löffelbiscuits in die Espresso-Amaretto-Mischung tunken und mit Mascarponecreme bestreichen, bis alles aufgebraucht ist.

Das Tiramisu sollte drei bis vier Stunden im Kühlschrank durchziehen. Danach kurz vor dem Servieren aus dem Kühlschrank holen und mit Kakao bestäuben.

Buon Appetito!

Tiramisu

Zutaten

150 g Zucker

1 Vanilleschote (natürlich nur ihr Mark)

6 EL Amaretto oder Kakao

500 g Mascarpone

1 Tasse Kaffee (stark und schwarz, bestenfalls Espresso)

6 Eier (sie müssen getrennt werden)

1 Packung Löffelbiscuits



Ein leckeres Stück Italien

Tiramisu

Jeder von uns hat sicher ein bestimmtes Gericht, welches man für immer mit seiner Kindheit assoziiert, oder? Ich verbinde mit dem Rezept meiner lieben Parina (Patentante) besondere und schöne Momente aus der Kindheit. Meine Cousinen und ich haben uns immer darauf gefreut, wenn sie es zu bestimmten Anlässen zubereitet hat. Ihr hättet mal sehen müssen, wie schnell sich alle am Tisch versammelt haben, wenn es Richtung Nachtschiff ging. Ich möchte hiermit dieses Rezept mit euch teilen, sodass ihr auch in den Genuss des meiner Meinung nach besten Tiramisu kommt.



"Um einen guten Salat anzurichten, braucht man vier Charaktere: einen Verschwender für das Öl, einen Geizhals für den Essig, einen Weisen für das Salz, einen Narren für den Pfeffer."

François Coppée (1842 - 1908),
französischer Schriftsteller

„Essen ist eine höchst ungerechte Sache – jeder Bissen bleibt höchstens zwei Minuten im Mund, zwei Stunden im Magen, aber drei Monate an den Hüften.“

Christian Dior

(1905 - 1957)

französischer Modeschöpfer

Lifestyle 2000

Gesundheit ist dem Menschen wichtig.
Das Motto heißt: Ernähr' Dich richtig!
Man möcht' das gerne praktizieren,
doch wird es schwer, das auszuführen!

Wenn man sich echt damit befaßt,
ist Essen - Trinken eine Last.
Denn alles, was da kreucht und fleucht
ist mittlerweile stark verseucht!

Die schlimmste Warnung - als Fanal
ist wohl der BSE Skandal.
Was soll man wohl dahinter wittern,
wenn Rinder sich zu Tode zittern,
die Knochen voll von Todes-Viren
wohin wird uns denn das noch führen?

Der Wahnsinn sitzt in Frikadellen,
in Eiern lauern Salmonellen,
und - was im höchsten Maß' perfide:
Das Müsli ist voll Pestizide.
Vom Blütenstaub, den Bienen saugen,
wird Honig auch wohl nicht mehr taugen.

Wie auch das Wasser aus der Leitung
hat manche Gifte in Begleitung!
Auch Fisch scheint sich nicht mehr zu lohnen,
weil in ihm Nematoden wohnen.
Wozu soll man dem Menschen raten:
Zu Gen-veränderten Tomaten ?

Und schreibt man auf mit spitzem Stift,
in welcher Nahrung ist kein Gift ?
Dann sieht man seine Hoffnung schwinden,

man kann tatsächlich keine finden !

Uns bleibt da nur noch überlassen,
sich dieser Lage anzupassen,
will man nicht einfach Hunger's sterben
zugunsten uns'rer lieben Erben.

Drum wird man sich nicht länger grämen,
und alles weiter zu sich nehmen.
Dann plagt uns nicht mehr das Gewissen
bei jedem kleinen Leckerbissen!!

So hat man neulich erst berichtet
von einem - der nur stets verzichtet
um die Gesundheit zu bewahren.....!
...er wurd vom Auto überfahren !!!

Willy Meurer

(1934 - 2018),

deutsch-kanadischer Kaufmann,

Aphoristiker und Publizist

Zubereitung

Backofen vorheizen. (Umluft 175°C/Ober-/Unterhitze 200°C)
Walnüsse und die Zartbitterschokolade grob hacken.



Zucker, Mehl, Backpulver und gemahlene Mandeln in eine Rührschüssel geben und vermengen. Weiche Butter hinzufügen und verrühren.



Schmand, Eier und den Cognac hinzufügen und auf **höchster Stufe** mit einem Handrührgerät verrühren.

Die gehackten Walnüsse mit der Zartbitterschokolade vorsichtig unterheben.

Die Kastenform großzügig mit Butter einfetten.

Den Teig in die Kastenform füllen und glattstreichen.

Den Kuchen für ca. 60 Min. im unteren Drittel des vorgeheizten Backofens backen.

WICHTIG: Nach dem Backen den Kuchen ruhen lassen und erst nach 15 Min. vorsichtig aus der Kastenform stürzen.

Regina Pietzuch

Walnusskuchen à la Britt

Vorbereitungszeit
10 Min.

Garzeit
ca. 60 Min. plus weitere 15 Min.
zum Abkühlen

Für
6-8 Personen

Zutaten

250 Gramm
Butter
200 Gramm
Zucker
200 Gramm
Mehl
200 Gramm
Mandeln,
gemahlen
200 Gramm
Walnüsse,
gehackt
100-150
Gramm
Schokolade
(Zartbitter)
6 Eier
1 Becher
Schmand
2-4 cl Cognac
1 1/2 TL
Backpulver



**"Man soll dem Leib
etwas Gutes bieten,
damit die Seele Lust
hat, darin zu
wohnen."**

Winston Churchill

(1874 - 1965)

britischer Politiker

Zubereitung

Den Blätterteig nach Packungsangaben verarbeiten und die Muffinsform (für 12 Muffins) damit auslegen. Für die Füllung die Eigelbe vers schlagen. In einen Topf die Milch, den Zucker und das Eigelb geben und alles gut verquirlen.

Die Mischung langsam erhitzen und kurz vor dem Aufkochen die in etwas Milch aufgelöste Speisestärke hinzugeben. Bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren 2-3 Minuten köcheln lassen. Die Masse leicht abgekühlt in die Förmchen füllen und auf der untersten Schiene bei 230 Grad backen, bis sie goldbraun sind (15-20 Minuten).

Mit Puderzucker und Zimt bestreuen und noch lauwarm servieren!
Bom apetite!

Pastéis de Nata



'PASTÉIS DE NATA' - eine Aufnahme aus der Traditionsbäckerei 'Padaria Central' in Lagos (Algarve) Portugal.

Portugiesische Backkunst

Pastéis de Nata

Zutaten :
2 Packungen
Butterblätterteig

Für die Cremefüllung :
300 ml Milch
90g Zucker
6 Eigelbe
1 gestrichenen El
Speisestärke

zum Bestäuben :
Puderzucker und Zimt

Pastéis de Nata

-Das kleine Puddinggebäck als 'kulinarisches Nationalheiligtum' der Portugiesen-

Das köstliche portugiesische Gebäck verdankt seine Entstehung den Nonnen des Klosters Mosteiro dos Jerónimos in Belém (Lissabon). Zur Stärkung ihrer Hauben als Kopfbedeckung benötigten sie sehr viel Eiweiß. Übrig blieben Unmengen von Eigelb, das zu dem Gebäck im Kloster verarbeitet und von dort auch verkauft wurde. Den landesweiten Siegeszug erlangte die Pastel de Nata ab dem Jahr 1834, als die portugiesische Regierung die Trennung von Staat und Kirche verfügte. Das Kloster durfte deshalb keine weltlichen Geschäfte mehr machen.

Folge: Der rege Verkauf der Süßspeise war aus dem Kloster heraus verboten.

Daraufhin wurde das Rezept zu einer Lissabonner Zuckerfabrik gebracht, von der aus die kleinen Törtchen jetzt verkauft wurden. Die Leitung der Fabrik beschloss die Geheimhaltung des Rezepts, die bis heute gilt.

Heute können Kuchenliebhaber nur in der Confeitaria Pastéis de Belém die Süßspeise nach dem Originalrezept genießen. Allerdings gibt es das Kleingebäck in Anlehnung daran mittlerweile natürlich landesweit in jeder Pastelaria. Und es gibt wohl keine, in der es nicht hervorragend schmeckt.

Bis heute hält sich das Gerücht, dass nur drei Menschen in der Confeitaria in Belém das Rezept kennen und bis heute streng darauf achten, bei Flugreisen nicht denselben Flieger zu nehmen.

Bom apetite !

Maria und Falko Grunau



Großes Mosaikbild vor dem Entdeckerdenkmal in Lissabon



Impression aus Lagos/Algarve/Portugal

Portugal:

Mit Entdeckungsreisen zur See- und Kolonialmacht

Heinrich der Seefahrer (1394-1460) förderte die Seefahrt und gründete in Sagres eine Seefahrerschule (escola náutica), die heute noch besichtigt werden kann. Erste zaghafte Entdeckungsfahrten von Belém (Lissabon) und Lagos aus mit den für heutige Verhältnisse kleinen Karavellen längs der Küste Westafrikas erbrachten wertvolle Erkenntnisse über Navigation, Kartographie und Schiffbau. Für die Kapitäne waren diese grundlegend für alle folgenden Entdeckungsfahrten. Konkurrenz zum arabischen Handel und die Ausbreitung des Christentums waren die wohl entscheidenden Motive für die vielen Schiffsreisen. 38 Jahre nach dem Tod Heinrichs führten seine seemännischen Leistungen zu weit ausgreifenden Entdeckungen von Seewegen, z. B. um Afrika bis nach Indien und Hinterindien. Bis 1460 war die afrikanische Küste bis Sierra Leone kartographisch erfasst.

Ein dunkles Kapitel stellt die Kolonialgeschichte dar, in deren Verlauf unzählige Sklaven nach Portugal gebracht wurden. Im 'Mercado de Escravos de Lagos' (heute ein Museum) wurden die aus Afrika Verschleppten zum Kauf angeboten. Auch der Handel mit Gewürzen brachte einerseits Geld ein und bereicherte andererseits die Rezepte der portugiesischen Küche.

Falko Grunau



Impression aus Lagos/Algarve/Portugal

poftă bună

Bom appetite

جان ن وش

բարի ախորժակ

**afiyet
olsun**

Guten Appetit

enjoy your meal

smaklig måltid

eet smakelijk

hyvää ruokahalua

karibu chakula

Ju bëftë mirë

bon profit

BILDERGALERIE



Studierende und Lehrende der Abendrealschule beim Sommerfest 2019



Der Tisch ist wie immer reich gedeckt. Köstliche Speisen und gute Organisation garantieren einen fröhlichen Jahresabschluss und ein gelungenes Sommerfest.



Einige kulinarische Beispiele aus der Küche unserer Studierenden







Unsere Sommerfestgäste bei den Kostproben





Gespräche und gemütliches Beisammensein auf dem Schulhof

LITERATUR

*Halici, Nevin (1993): Das türkische Kochbuch. Augsburg. S. 106:
(Klassische und moderne Rezepte aus der türkischen Küche. Mit vielen
Informationen über Land und Leute.)*

*Mané, Nelson (2019): Das Kochbuch der Nationalgerichte: Eine kulinarische
Weltreise mit traditionellen Rezepten aus aller Welt.*

*Nordhausen, Frank (2015): "Baklava ist und bleibt türkisch", erschienen in
der Frankfurter Rundschau vom 02.03.2015.*

Parapatits, Jasmin (2016): Fernweh - Heimweh - Sehnsuchtsküche.

*Roth, Klaus (Hrsg.) (2001): Nachbarschaft. Interkulturelle Beziehungen
zwischen Deutschen, Polen und Tschechen. Waxmann, Münster, S. 266.*

"Die Abendrealschule kocht. So schmeckt Vielfalt!"

Ein Projekt der Abendrealschule-Max-von-der-Grün-
Weiterbildungskolleg der Stadt Dortmund-

Herausgeber:

Abendrealschule-Max-von-der-Grün-

Weiterbildungskolleg der Stadt Dortmund-

Rheinische Straße 69

44137 Dortmund

Tel: 0231 - 50 29424

Fax: 0231 - 50 294 66

abendrealschule@stadtdo.de

www.ars-do.de

Schulleiter:

Falko Grunau

Mit freundlicher Unterstützung des Vereins StadtbezirksMarketing
Dortmund e.V. und der Bezirksvertretung Innenstadt-West Dortmund.

Dortmund, Dezember 2019

