

DAS DRK **MULTI – KULTI** KOCHBUCH



INHALTSVERZEICHNIS

Gerichte aus den unterschiedlichsten Küchen...

KIBBEH	<i>Syrische Spezialität</i>
MANTI	<i>Türkische Spezialität</i>
QABULI PALAU	<i>Afghanische Spezialität</i>
BIGOS	<i>Polnische Spezialität</i>
WARENKI	<i>Ukrainische Spezialität</i>
FALAFEL	<i>Spezialität aus dem Libanon</i>
JOLLOF	<i>Spezialität aus Nigeria</i>
FUFU	<i>Spezialität aus Ghana</i>
CIORBA DE PERISOARE	<i>Rumänische Spezialität</i>
TIKVENIK	<i>Bulgarische Spezialität</i>
BRUSGHETTA	<i>Italienische Spezialität</i>
MOUSSAKA	<i>Griechische Spezialität</i>
CEVAPCIGI	<i>Bosnische Spezialität</i>
BROSCHTSCH	<i>Russische Spezialität</i>
BESCHBARMAK	<i>Spezialität aus Kasachstan</i>
COUSCOUS	<i>Marokkanische Spezialität</i>
DOLMA	<i>Spezialität aus dem Irak</i>
FEIGENGEBÄCK	<i>Spezialität aus dem Iran</i>



REZEPT FÜR **KIBBEH** – SYRISCHE SPEZIALITÄT

FÜR DEN TEIG:

- 500 g Rindfleisch
- 500 g Bulgur (Feine Weizengrütze)
- 2 EL Kamun (Kreuzkümmel)
- 1 EL Salz
- 1 EL Zimt
- 3 EL Paprikapulver Edelsüß

FÜR DIE FÜLLUNG:

- 500 g Hackfleisch vom Rind
- 2 Zwiebel
- Salz
- Pfeffer
- Prise Zimt
- 2 EL Granatapfelsirup
- 3 EL Pinienkerne
- 3 EL Walnüsse



VORBEREITUNG DES KIBBEH-TEIG

Das Rind/Lammfleisch von Fett und feiner Haut entfernen, in Würfel schneiden und im Zerkleinerer zu einer butterweichen ähnlichen Paste verarbeiten.

Währenddessen den Bulgur mit Salz, Kümmel, Zimt und Paprikapulver in einer großen Schüssel vermischen und mit ca. zwei Tassen Wasser, für 20 Minuten einziehen lassen. Wenn der Bulgur zu trocken ist, immer wieder etwas Wasser dazu geben.

ZUBEREITUNG DER FÜLLUNG

Für die Füllung wird das Hackfleisch mit der Zwiebel angebraten, Pinienkerne, Pfeffer, Zimt dazu gegeben und mit Salz abgeschmeckt. Das Ganze lässt man ca. 5-10 Minuten braten und stellt es zum Abkühlen auf die Seite. Wer mag kann zum abkühlen den Granatapfel-Sirup dazu mischen.



KIBBEH-TEIG KNETEN

Nun müsst ihr den Bulgur zu einem leichten Teig kneten. Sobald es sich besser kneten lässt, das Lammfleisch langsam dazugeben und immer weiter durchkneten bis es zu einem festen Teig wird.

KIBBEH FORMEN

Nun nimmt man etwas von dem Fleischteig und formt ein walnussgroßes Bällchen, das mit dem Zeigefinger vorsichtig ausgehöhlt wird. Je dünner die Teigschicht dabei wird, umso besser. Sie darf aber nicht reißen. In die Öffnung kommt etwas von der Füllung, bis es knapp nach oben voll ist und aber noch trotzdem gut mit dem Fleischteig umschlossen werden kann. Nach dem Füllen, die Kibbeh in die traditionelle ovale Form bringen.

KIBBEH FRITTIEREN

Die fertigen Kibbeh in reichlich Öl frittieren, bis diese eine schöne braune Farbe angenommen haben. Anschließen auf einem Teller servieren. **GUTEN APPETIT!**

TIPPS UND TRICKS

- Das Verhältnis Fleisch zu Bulgur sollte immer 50-50 sein oder nur ganz leicht abweichen
- Den Fleischteig (Bulgur und Fleisch mischen) lässt sich auch in der Küchenmaschine zubereiten, für das kneten mit der Hand braucht man mindestens 15 - 20 min und es ist immer sehr anstrengend!
- Für das formen und füllen der Bällchen immer eine kleine Schüssel Wasser zur Seite stellen und die Hände damit leicht befeuchten, so reißt der Teig nicht.



REZEPT FÜR **MANTI** – TÜRKISCHE SPEZIALITÄT

ZUTATEN MANTI-TEIG:

Ca. 150 ml Wasser

400 g Mehl

1 Ei

1/2 EL Salz

+ extra Mehl zum ausrollen

ZUTATEN FÜLLUNG:

300g Hackfleisch

1 Zwiebel

1 große Knoblauchzehe

Eine Handvoll glatte Petersilie

1 TL Paprikapulver

ordentlich Pfeffer aus der Mühle

1 TL Salz

1 EL Olivenöl



ZUTATEN JOGHURTSAUCE:

Türkischer oder Griechischer Joghurt 10% Fett. Gibt es im Eimer bei jedem Discounter.

Du kannst auch normalen Naturjoghurt nehmen.

1 Knoblauchzehe

eine ordentliche Prise Salz

ZUTATEN ROTE SAUCE:

200g Butter

2 EL Paprikapulver edelsüß

1 TL Paprikaflocken

½ TL Salz

2 EL Tomatenmark

Getrocknete Minz-Blätter.



ZUBEREITUNG MANTI-TEIG

Mehl, Wasser Ei und Salz in deiner Küchenmaschine oder von Hand zu einem recht festen Nudelteig kneten. Abgedeckt mit einem sauberen Küchentuch für 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. In der Zwischenzeit wird die Füllung vorbereitet.

ZUBEREITUNG FÜLLUNG

- Hackfleisch und Olivenöl in eine Schüssel geben. Knoblauch und Zwiebel fein raspeln. Die Petersilie ganz fein hacken. Alles Zusammen mit den Gewürzen in die Schüssel geben und gut vermengen.
- Jetzt sind Teig und Füllung fertig.
- Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche so dünn wie möglich ausrollen. Dann den Teig mit einem Pizzaschneider oder Messer in 3cm große Quadrate schneiden. Auf jedes Quadrat 1/4 TL der Hackfleisch-Füllung geben.

ZUBEREITUNG DER MANTI

- Einen sehr hohen Topf nehmen und zu 70% mit Wasser befüllen. Das Wasser aufkochen lassen.
- Dann 1 EL Salz hineingeben. Wenn das Wasser richtig kocht, die Manti hineingeben und für maximal 5 Minuten kochen lassen. Immer wieder umrühren. Die Manti sind fertig, wenn sie oben schwimmen. Teste einfach nach 5 Minuten den Geschmack. Diese dann ganz vorsichtig mit einem Schaumlöffel rausfischen und in eine große Schüssel legen.
- In der Zwischenzeit 500g Joghurt in eine Schüssel geben, Knoblauch fein hineinreiben und das Salz dazugeben, alles gut vermischen.

ZUBEREITUNG ROTE SAUCE

- In eine kleine Pfanne die Butter geben, schmelzen. Dann Paprikapulver, Paprikaflocken, Salz und Tomatenmark in die Butter rühren bis es aufkocht. Den Herd sofort ausstellen.
- Manti auf den Teller und 1- 6 EL Joghurt auf die Portion geben und zuletzt mindestens 3 EL rote Manti-Sauce und eine Priese getrocknete Minz-Blätter drüberstreuen und servieren. **GUTEN APPETIT!**



REZEPT FÜR **QABULI PALAU** – SPEZIALITÄT AUS AFGHANISTAN

ZUTATEN:

500 g Reis (am besten aus dem afghanischen Supermarkt)

500 g Lammfleisch aus der Keule

2 Zwiebeln

100 g Rosinen

250 g Karotten

2 TL Zucker

1 TL Kardamompulver

2-3 TL Garam-Masala

750 ml Wasser

Salz & Pfeffer



ZUBEREITUNG

- Reis mit Wasser bedeckt 1-2 Stunden quellen lassen, Lammfleisch in ca. 5 cm große Würfel schneiden.
- Die Zwiebeln in Würfel schneiden. Etwas Öl in einen Schnellkochtopf geben, Lammfleisch dazugeben und rundum kräftig anbraten. Zwiebel hineingeben und solange anbraten, bis sie goldbraun ist.
- Garam-Masala, Kardamom, Pfeffer und Salz dazugeben und mit ca. 750 ml Wasser ablöschen. Den Schnellkochtopf schließen und das Lammfleisch für ca. 20 Minuten garen.
- In der Zwischenzeit bei Bedarf die Rosinen entstielen. Karotten putzen, längs in dünne Scheiben, dann in schmale Streifen schneiden.
- Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, Rosinen unter ständigem Rühren darin so lange anbraten, bis sie prall und rund geworden sind, dann herausheben und auf einen Teller geben. In der gleichen Pfanne die Karottenstreifen ca. 3-4 Minuten anbraten, Zucker unterrühren, weitere 2 Minuten anbraten, herausnehmen und ebenfalls auf den Teller geben.
- Wenn das Lammfleisch gar ist, am Schnellkochtopf den Druck ablassen, öffnen, das Fleisch aus der Brühe heben und zugedeckt warmhalten.
- Brühe durch ein feines Sieb in einen großen Topf gießen und kurz aufkochen. Den abgetropften Reis hineingeben und bei mittlerer Hitze zugedeckt so lange garen, bis die Brühe aufgesogen ist.



- Fleisch auf den Reis setzen. Topfdeckel mit einem Küchentuch umwickeln und den Topf damit zudecken. Bei sehr niedriger Temperatur weitere 10-15 Minuten ruhen lassen.
- Die Fleischstücke auf einen großen Teller legen und mit dem Reis bedecken. Rosinen und Karottenstreifen darüber streuen und servieren. **GUTEN APPETIT!**

ÜBRIGENS: Qabuli Palau ist das afghanische Nationalgericht. Alle Afghanen kennen und lieben es. In Afghanistan gibt es sogar Restaurants, die ausschließlich Qabuli Palau anbieten.



REZEPT FÜR **BIGOS** – POLNISCHE SPEZIALITÄT

ZUTATEN:

500 g Sauerkraut
500 g Weißkohl
600 g Fleisch (Kalb, Rind, Schwein, Pute)
200 g Cabanossi
50 g Speck, fetter
150 g Speck, durchwachsener
200 g Schweineschmalz
¼ Liter Öl
50 g Steinpilze, getrocknet
250 g Zwiebel(n)
300 ml Wein, rot
7 g Wacholderbeere(n)
Lorbeerblätter nach Geschmack
3 g Piment (Pulver oder zerstoßene Körner)
Knoblauch nach Geschmack (ich nehme 1/2-1 Knolle)
70 g Backpflaume(n) ohne Kern



ZUBEREITUNG:

- Fleisch und Wurst einerseits und Sauerkraut und Kohl andererseits stehen im Verhältnis von etwa 4:5.
Wer genügend große Töpfe hat, kann auch die doppelte oder dreifache Menge Bigos zubereiten.
Bigos eignet sich zum Einfrieren und schmeckt aufgewärmt besonders gut.
Zubereitungsdauer ca. 2 1/4 bis 2 1/2 h, davon ca. 30 min. für die Vorbereitung, 1h für Schmoren des Sauerkrauts, 1h für Sauerkraut und Kohl.
- Den fetten und den durchwachsenen Speck getrennt klein würfeln. Fleisch versäubern und würfeln (Gulaschgröße). Fetten Speck in einer Pfanne auslassen. Später den durchwachsenen Speck dazu geben und mitbraten. Fleisch im Speck kräftig anbraten und zur Seite stellen.
- Inzwischen das Sauerkraut kräftig ausdrücken; den Saft auffangen und beiseitestellen. Schmalz in einem großen Topf erhitzen. Sauerkraut darin



schmoren (Küchenwecker auf 1h stellen und starten). Ab und zu etwas Öl, Wein oder Sauerkrautsaft dazu geben. Bald auf kleinere Flamme schalten.

- Die trockenen Pilze und das Fleisch zum Bigos (Sauerkrauttopf) geben. Zwiebeln hacken und in einer Pfanne glasieren (nur gelb; nicht bräunen). Backpflaumen vierteln. Mit den Zwiebeln zum Bigos geben. Bigos zunächst nicht salzen oder pfeffern. Wurst in Scheiben schneiden und dazu geben. Wacholderbeeren, Lorbeerblätter und Piment dazu geben.
- Kohl kleinschneiden und in getrenntem Topf mit Öl anschmoren. Ab und zu etwas Öl, Wein oder Sauerkrautsaft dazu geben. Wenn der Küchenwecker abgelaufen ist, erneut für 1h starten. Kohl unter den Bigos mischen. Knoblauchzehen schälen, in Scheiben schneiden oder hacken. Unter den Bigos mischen.

Jetzt abschmecken und würzen und mit saurer Sahne/Schmand servieren.

GUTEN APPETIT!

BESSER NOCH: Kalt werden lassen. Am nächsten Tag aufgewärmt servieren. Wer weniger Kalorien will, muss an Speck und Öl sparen. Das sind aber wesentliche Geschmacksvermittler. Der Bigos wird dann gekocht statt geschmort.



REZEPT FÜR **WARENKI** – SPEZIALITÄT AUS DER UKRAINE

FÜR DEN TEIG:

400 g Mehl
1 Prise Salz
1 Ei
125 ml Wasser
1 EL Öl

FÜR DIE FÜLLUNG:

800 g Kartoffeln
½ Becher Kräuterquark
4 m.-große Zwiebeln
½ Bund Dill
100 g Speck



ZUBEREITUNG DER FÜLLUNG

Für die Füllung die Kartoffeln schälen, salzen und kochen. In der Zwischenzeit zwei Zwiebeln klein hacken und in Butter oder Butterschmalz goldgelb anrösten. Wenn die Kartoffeln gar sind, abgießen und stampfen. Mit Quark, Zwiebeln, Salz, Pfeffer und dem klein gehackten Dill mischen. Auskühlen lassen.

ZUBEREITUNG FÜR DEN TEIG

- Mehl, Salz, Ei, Wasser und Öl zu einem glatten Teig verarbeiten und ca. 30 Min bemehlt ruhen lassen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche den Teig dünn ausrollen und mit einem großen Wasserglas oder einer Teigtaschenform kreisrunde Scheiben ausstechen.
- Den ausgestochenen Teig mit jeweils etwa einem Esslöffel Kartoffelfüllung belegen, in Form eines Halbmondes falten und die Ränder durch festes Zusammendrücken verkleben. Wir haben Teigtaschenformen verwendet und für eine bessere Verklebung die Ränder leicht mit Wasser bestrichen.
- Anschließend werden die Rohlinge in siedendem Salzwasser unter immer wieder Umrühren, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Dann mit dem Schaumlöffel herausnehmen und warm stellen.



- In einer Pfanne 2 gewürfelte Zwiebeln und den gewürfelten Speck, gern auch getrennt, in Butter braten und dies auf den Warenki verteilen und servieren.
GUTEN APPETIT!



REZEPT FÜR **FALAFEL** – SPEZIALITÄT AUS DEM LIBANON

ZUTATEN:

1 kg Kichererbsen, getrocknete
2 kleine Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
¼ Bund Petersilie
2 EL gehäuft Mehl
1 Backpulver
Salz
Gewürzmischung (Siebengewürz / Baharat)
etwas Pfefferminze, frisch oder getrocknete
¼ Liter Wasser
½ Liter Sonnenblumenöl, zum Frittieren



ZUBEREITUNG

- Am Tag zuvor werden die getrockneten Kichererbsen in eine Schüssel gegeben und mit Wasser bedeckt. Diese lässt man 12 Stunden einweichen.
- Am darauf folgenden Tag schneidet man erst einmal die Zwiebeln in mittelgroße Stücke und trennt die Petersilienblätter von dem Stiel. Dann dreht man die Kichererbsen durch den Fleischwolf. Zwischendurch verarbeitet man auch die Zwiebeln, die Knoblauchzehen und die Petersilie mit dem Fleischwolf.
- Nachdem man das Ergebnis erst einmal schön mit dem Löffel umgerührt hat, gibt man das Mehl, das Backpulver und die Gewürze je nach Belieben dazu. Nach wiederholtem Verrühren gibt man auch das Wasser hinzu. Dann rührt man den Teig erneut um und lässt ihn 5 Minuten ruhen.
- In der Zwischenzeit bereitet man den Topf mit dem Sonnenblumenöl vor. Der Topf füllt man ungefähr bis über die Hälfte mit Öl und heizt ihn auf. Ob die Hitze die optimale Temperatur hat, kann man testen, indem man schon mal ein kleines Stückchen von dem Falafel Teig frittirt. Wenn es aufsteigt und das Öl drum herum blubbert, ist die Temperatur gut.
- Mit einem Falafellöffel gibt man nun vorsichtig und Stück für Stück den Falafel Teig in das Öl. Wenn die Falafelbällchen braun werden, nimmt man sie raus und legt sie am besten auf einen Teller mit einer Serviette, damit das Öl abtropfen kann.
- Die Falafelbällchen serviert man am besten mit Tomaten, Petersilie, Salat, Peperoni, eingelegten Stoppelrüben und Tahini. **GUTEN APPETIT!**



REZEPT FÜR **JOLLOF** – SPEZIALITÄT AUS NIGERIA

ZUTATEN:

- 1 kg Tomaten (Romatomaten) oder passierte Tomaten aus der Dose
- 800 g Reis, parboiled oder Jasminreis
- 1 große Zwiebel gehackt
- 1 Habaneros
- 1 Brühwürfel
- Pflanzenöl
- Fleischbrühe für den Reis
- Salz
- Wasser



ZUBEREITUNG

- Die frischen Tomaten waschen und schneiden, danach mit etwas Wasser im Mixer pürieren.
- Einen großen Topf erhitzen, das Tomatenpüree einfüllen und stark kochen lassen, bis das Wasser verdampft ist. Die gehackte Zwiebel dazugeben und unterrühren. Jede Menge Pflanzenöl dazugeben und umrühren. Die Tomaten darin kochen lassen, aber aufpassen, dass sie nicht anbrennen.
- Die Habanero nach Geschmack sowie Salz und einen Brühwürfel dazugeben. Etwas Wasser dazugeben und kochen lassen. Wenn sich das Öl von der Soße absetzt, kann es etwas abgegossen werden.
- Den Reis in etwas Fleischbrühe kochen. Der Reis sollte nicht ganz durch sein.
- In einem anderen großen Topf den Reis löffelweise mit der Tomatensoße verrühren und braten. Zuletzt noch etwas Brühe dazugeben und köcheln lassen.
- Zum Schluss mit Hühnerschlegeln servieren. **GUTEN APPETIT!**



REZEPT FÜR **FUFU** – SPEZIALITÄT AUS GHANA

ZUTATEN:

- 1 Zwiebel
- 3 Zehen Knoblauch
- 1 rote Chilischote
- 2 Hühnerschenkel
- 4 Würfel Maggi
- 6 EL Erdnussbutter
- 1 Dose Tomaten eingelegt
- 1 EL Tomatenmark
- 10 kleine Auberginen
- 12 Okraschoten
- 2 EL Palmöl
- 0,25 L Wasser
- 1 Prise Salz
- Wenig Pflanzenöl
- 500 g Yamswurzel Pulver
- 0,75 L Wasser



ZUBEREITUNG:

- Zwiebeln würfeln und mit den ganzen Hühnerschenkeln in einem Topf anbraten bis alles eine schön goldene Farbe bekommt. Maggi Würfel zerkrümeln und hinzufügen.
- Auberginen vierteln, Knoblauch fein hacken, von Okraschoten das harte Ende abschneiden und beide Zutaten in den Topf dazugeben.
- Erdnussbutter mit 1/4 Wasser gut verrühren und damit das Fleisch und das Gemüse ablöschen.
- Die Dose mit Tomaten und das Tomatenmark hinzufügen und mit ein bis zwei Chilischoten und dem Palmöl würzen.
- Die Soße ca. 1 Stunde auf niedrigster Stufe köcheln lassen.
- Für das Fufu 3/4 Liter Wasser in einem Topf zum kochen bringen. Schritt für Schritt Yamswurzelmehl hinzufügen und mit kräftigen Rührbewegungen die Masse zu einem kompakten, handfesten "Teig" formen.
- "Suppe" mit dem Fufu servieren. **GUTEN APPETIT!**

REZEPT FÜR **TIKVENIK** – SPEZIALITÄT AUS BULGARIEN

ZUTATEN:

300 g Filoteig (Strudelteig)
600 g Butternut-Kürbis
80 g Walnüsse gehackt
2 EL Zucker
1 TL Zimt
neutrales Öl (z. B. Sonnenblumenöl)
Puderzucker zum Bestäuben



ZUBEREITUNG:

- Kürbis schälen, halbieren und die Kerne entfernen.
- Den Kürbis grob raspeln.
- In einer Pfanne oder einem Topf Öl (ca. 2 EL) erhitzen.
- Den geraspelten Kürbis in den Topf geben und andünsten, bis er weich ist.
Wichtig: Den Kürbis immer wieder umrühren, damit er nicht anbrennt.
- Zum Schluss Zucker, Zimt und Walnüsse hinzufügen und die Kürbismasse gut umrühren.
- Kürbis-Füllung kurz abkühlen lassen.
- In der Zwischenzeit den Backofen auf 180° Grad vorheizen und eine Auflauf- oder Backform mit Öl einfetten.
- Nun verteile auf jedem Filoteig-Blatt ein Teil der Kürbisfüllung, sodass kleine Häufchen entstehen.
- Danach jedes Teigblatt locker aufrollen und zu einer Schnecke einwickeln (siehe Bild oben).
- Das Ganze so lange wiederholen, bis alle Blätter und Füllung aufgebraucht sind.
- Den Tikvenik zwischen 35-45 Minuten goldbraun backen.
- Den fertigen Kürbis-Strudel mit Puderzucker bestäuben und noch warm servieren. **GUTEN APPETIT!**



REZEPT FÜR **BRUSCHETTA** – SPEZIALITÄT AUS ITALIEN

ZUTATEN:

½ Glas PESTO Barilla Rustico Basilico e Olive

8 Scheiben Ciabatta

3 Tomaten, rot oder bunt

150 g Frischkäse-Ersatz

1 Kugel Mozzarella-Alternative

8 Kapernäpfel

1 Knoblauchzehe

4 Stängel Basilikum

Meersalz und Pfeffer



ZUBEREITUNG

- Ciabatta-Scheiben auf dem heißen Grill oder in der Pfanne leicht anrösten.
- Knoblauchzehe schälen, halbieren und mit den Schnittseiten die Brotscheiben einreiben. Brotscheiben mit veganer Alternative für Frischkäse und Pesto Rustico bestreichen.
- Tomaten waschen, in Scheiben schneiden und auf den Brotscheiben verteilen. Vegane Alternative für Mozzarella klein zupfen und auf die Tomaten geben. Je Bruschetta einen Kapernäpfel aufsetzen.
- Bruschetta mit Basilikumblättern garnieren und mit Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen und anschließend servieren. **GUTEN APPETIT!**

REZEPT FÜR **MOUSSAKA** – SPEZIALITÄT AUS GRIECHENLAND

ZUTATEN:

200	g	Kartoffeln
3	Stk	Auberginen
200	g	Zucchini
2	EL	Öl
2	Stk	Knoblauchzehen
1	Dose	Tomaten (gewürfelt)
150	g	Topfen
1	Stk	Eigelb
1	EL	Oregano
1	Prise	Pfeffer
1	Prise	Salz



ZUBEREITUNG

- Für das vegetarische Moussaka, die Kartoffel in einem Topf mit Wasser weichkochen, schälen und in Scheiben schneiden. Auberginen waschen, in Scheiben schneiden und etwas salzen. Zucchini ebenfalls waschen und in Scheiben schneiden.
- Das Backrohr auf 180 Grad vorheizen. Den Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Pfanne mit Öl die Auberginen kräftig anbraten und den Knoblauch und die Tomaten zu geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Topfen, Eidotter und Oregano verrühren. Auberginenmischung in eine Auflaufform geben, Kartoffeln und Zucchini-scheiben dachziegelartig darauflegen. Topfen darauf verteilen und im Backrohr 25 Minuten backen und anschließend servieren. **GUTEN APPETIT!**

REZEPT FÜR **CEVAPCICI** – SPEZIALITÄT AUS BOSNIEN

ZUTATEN:

- 700 g Hackfleisch
- 150 g Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1,5 TL Salz
- 1/2 TL Natron
- 1 TL schwarzen Pfeffer, gemahlen
- 2 TL Paprikapulver edelsüß
- 1 TL Paprikapulver rosenscharf
- 1 EL Olivenöl - plus Olivenöl zum braten



ZUBEREITUNG

- Zuerst schälst Du die Zwiebel schneidest sie in ganz feine Würfel. Die 3 Knoblauchzehen schälen und direkt mit der Knoblauchpresse zum Fleisch pressen.
- Das Hackfleisch in eine Schüssel gemeinsam mit den Zwiebelwürfeln geben und 1,5 TL Salz, 2 TL Paprikapulver edelsüß, 1 TL Paprikapulver rosenscharf, 1 TL Pfeffer, ½ TL Natron, 1 EL Olivenöl und presst mit der Knoblauchpresse die 3 Knoblauchzehen dazu geben.
- Nun knetest Du die Hackfleischmasse 10 Minuten mit den Händen oder mit der Küchenmaschine und im Anschluss noch einmal kurz mit den Händen.
- Jetzt formst du aus der Fleischmasse daumendicke (ca. 2 cm) ca. 10 cm lange Cevapcici-Röllchen. Am besten nach Augenmaß abschätzen, so werden sie schön gleichmäßig.
- Die Cevapcici nebeneinander auf einen Teller legen und sie gut mit Frischhaltefolie abdecken. Für mindestens 2 Stunden an der kühlfsten Stelle dort lagern und durchziehen lassen.
- Jetzt Olivenöl in eine beschichtete Pfanne geben und ordentlich Olivenöl verwenden. Langsam unter Aufsicht erhitzen und bei mittlerer Hitze darin unter mehrmaligem Wenden die Cevapcici für insgesamt ca. 8 Minuten von allen Seiten braten. Nun sind sie bereit zum Servieren. **GUTEN APPETIT!**

TIPP: Serviert werden Cevapcici traditionell mit dünn geschnittenen Zwiebelringen, die mit Paprika bestäubt werden, mit grünen Paprikaringen und Tomaten sowie natürlich einem guten Ajvar. Ich wünsche Dir einen guten Appetit.



REZEPT FÜR **BORSCHTSCH** – REZEPT FÜR RUSSLAND

ZUTATEN:

- 4 Liter Wasser
- 1 kg Rindfleisch mit Markknochen
- 1 große Rote Bete, frische (oder zwei kleinere)
- 2 Möhren
- 1 große Zwiebeln
- 3 große Kartoffel
- 1 kleine Paprikaschoten, rote
- 3 Tomaten
- ¼ Weißkohl
- 2 Zehe/n Knoblauch
- ½ Zitrone
- 4 Lorbeerblätter
- 6 Pfefferkörner oder Pimentkörner
- Sonnenblumenöl
- Pfeffer
- 1 Becher Schmand



ZUBEREITUNG

- Wasser in einen großen Topf füllen und erwärmen, es soll nicht kochen. In dieser Zeit die Rote Bete schälen. Das Fleisch in das heiße Wasser geben, aufkochen lassen und auf mittlere Hitze schalten und köcheln lassen. Den Schaum an der Wasseroberfläche sofort abschöpfen und entsorgen. Salz abschmecken und die geschälte Rote Bete hinzufügen und eine Stunde köcheln lassen.
- In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen und in Streifenschnitten. Bis zur Verwendung kann man die Streifen in kaltes Wasser legen, um sie frisch zu halten.
- Die Möhren der Länge nach halbieren und in dünne Streifen schneiden. Zwiebel, Paprika und Tomaten jeweils vierteln und in Scheiben schneiden.
- Anschließend das Öl in einer Pfanne erhitzen. Zuerst die Zwiebeln kurz anbraten und danach Paprika, Möhren und Tomaten hinzufügen. Dies mit



etwas Salz und Pfeffer würzen und abgedeckt braten, bis das Gemüse im eigenen Saft köchelt. Immer wieder umrühren.

- Nun schneidet man das Viertel Weißkohl in fingerlange Scheiben.
- Nun sollte die eine Stunde Kochzeit der Suppe vergangen sein und man gibt das gebratene Gemüse aus der Pfanne, die Kartoffeln, den Kohl, die Lorbeerblätter und die Pfeffer- oder Pimentkörner in den Suppentopf. Man lässt die Suppe eine weitere Stunde zugedeckt köcheln.
- Nach dieser Stunde nimmt man die Rote Bete heraus und reibt sie auf einer großen Reibe klein und fügt den gepressten Knoblauch hinzu. Die halbe Zitrone drückt man über der Roten Bete aus und lässt dies kurz auf einem Teller stehen. Danach nimmt man das Fleisch, trennt es vom Knochen und schneidet es in kleine Stücke und füllt alles (Rote Bete, Knoblauch, Zitronensaft und Fleisch) wieder in den Suppentopf und verrührt es gut. Man kann noch einmal abschmecken und gegebenenfalls mit Pfeffer und Salz nachwürzen. Den Topf mit einem Deckel abdecken und den Herd ausschalten.
- Nach abkühlen der Borschtsch ist es bereit zum Servieren.
- Borschtsch sollte in tiefe Teller mit einem befüllt und mit einem Esslöffel Schmand und frische Kräuter, Petersilie oder Dill serviert werden. **GUTEN APPETIT!**



REZEPT FÜR **BESCHBARMAK** – SPEZIALITÄT AUS KASACHSTAN

ZUTATEN:

- 1 ½ kg Fleisch (Lamm-, Rind- und Pferdefleisch mit Knochen)
2 Lorbeerblätter
10 Pfefferkörner, schwarze
Salz

FÜR DEN TEIG:

- 400 g Mehl
2 Eier
150 ml Wasser
1 TL Salz
2 Zwiebeln
1 Bund Petersilie
Pfeffer



ZUBEREITUNG

- Das Fleisch waschen und in einem großen Topf mit kaltem Wasser langsam zum Kochen bringen. Bei kleiner Flamme köcheln lassen und regelmäßig den Schaum abschöpfen. Nach 90 Minuten die Lorbeerblätter, die Pfefferkörner und das Salz zugeben. Nach etwa drei Stunden das Fleisch herausnehmen, von den Knochen lösen und in kleine Stücke schneiden. Die Brühe filtrieren, das Fett abnehmen und für später aufheben.
- Während der Kochzeit des Fleisches das Mehl mit den Eiern, dem Wasser und dem Salz zu einem gleichmäßigen Nudelteig verkneten und dreißig Minuten abgedeckt ruhen lassen. Anschließend in kleine, apfelgroße Stücke aufteilen und dünn (ca. 1-2 mm) ausrollen. Quadrate mit 5 bis 10 Zentimetern Kantenlänge ausschneiden und dreißig bis vierzig Minuten trocknen lassen.
- Zum Kochen der Nudeln eine Zwiebel in sehr dünne Ringe schneiden und in etwa einem Liter der Fleischbrühe zwei bis drei Minuten aufkochen. Mit frischgemahlenem Pfeffer kräftig würzen und die Zwiebelringe mit einer Schaumkelle herausholen. In der Zwiebel/Fleischbrühe die Nudelscheiben sukzessive garkochen (circa sechs bis sieben Minuten). Eine zweite, ebenfalls

in dünne Scheiben geschnittene Zwiebel im abgenommenen Fett von der Fleischbrühe (alternativ Pflanzenöl) anbraten und mit den fertigen Nudeln vermischen.

- Zum Servieren die Nudeln mit den angebratenen Zwiebeln am Tellerrand auslegen. In der Tellermitte die Fleischstücke mit den gekochten Zwiebelringen bedecken und nochmals kräftig mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen. In einer separaten Schale oder Suppentasse gibt es dazu die heiße Fleischbrühe, die noch mit fein gehackter Petersilie bestreut wird. **GUTEN APPETIT!**



REZEPT FÜR COUSCOUS – MAROKKANISCHE SPEZIALITÄT

ZUTATEN:

400 g Tomaten
2 Schalotten
1 ½ grüne Paprikaschoten
150 g Mais (Abtropfgewicht; Dose)
4 Stiele Koriander
4 Stiele Petersilie
300 g Instant-Couscous
2 EL Olivenöl
1 ½ TL braune Senfsamen
1 Zimtstange
1 EL getrocknete Curryblatt
½ TL gemahlener Bockshornklee
1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
300 g Rinderhackfleisch
1 EL Tomatenmark
180 ml Fleischbrühe
Salz
Pfeffer



ZUBEREITUNG

- Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, abgießen, abschrecken, häuten, vierteln, entkernen und klein würfeln. Schalotten schälen und in dünne Streifen schneiden.
- Paprika waschen, putzen und klein würfeln. Mais abgießen und abtropfen lassen. Koriander und Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.
- Couscous nach Packungsanleitung zubereiten.
- Inzwischen Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten darin mit Gewürzen bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Hackfleisch zugeben, unter gelegentlichem Wenden bei starker Hitze in etwa 5 Minuten krümelig braten.

- Tomatenmark und Tomatenwürfel einrühren und 4 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Brühe zugeben und noch 6 Minuten köcheln lassen.
- Restliches Gemüse und Couscous untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten schmoren lassen. Kräuter untermischen.



REZEPT FÜR **DOLMA** – SPEZIALITÄT AUS DEM IRAK

ZUTATEN:

- 7 Paprikaschoten
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Tasse/n Reis
- 150 g Hackfleisch vom Rind oder Lamm
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Chiliflocken, (Pul Biber, auch im türkischen Geschäft erhältlich)
- 7 TL Butter
- 4 EL Öl

ZUBEREITUNG

- Die Paprikaschoten waschen, den Deckel abschneiden, Kerne und Scheidewände herausnehmen und die Schoten innen auch gut waschen.
- Das Hackfleisch mit Reis, Zwiebeln, 1 EL Tomatenmark und den Gewürzen mischen und etwas Wasser dazugeben, damit es nicht eine zu feste Masse ergibt. Das Hackfleischgemisch bis auf einen halben cm unter der Schnittkante in die Schoten füllen, einen TL Butter auf jede Füllung geben und den Deckel auflegen.
- Die Paprikaschoten aufrecht in einem geeigneten Topf nebeneinanderstellen. So viel Wasser mit 1 EL Tomatenmark und Öl mischen und dazu gießen, dass es gerade bis zur Schnittkante reicht.
- Einmal gut aufkochen lassen und dann auf niedrige Stufe herunterschalten und köcheln lassen, zwischendurch immer kontrollieren ob noch genug Wasser im Topf ist. Nach 25 Minuten probieren, ob alles gar ist, wenn nicht, dann noch ca. 10 Minuten länger köcheln lassen.
- Servieren und Joghurt dazu reichen. **GUTEN APPETIT!**



REZEPT FÜR **FEIGENGEBÄCK** – SPEZIALITÄT AUS DEM IRAN

ZUTATEN:

FÜR DEN TEIG:

250 g Weichweizengrieß

125 g Mehl

50 g Puderzucker

100 g Butter, nicht zu kalt

1 EL Rosenwasser

½ Pck. Trockenhefe

60 ml Milch, lauwarme

1 TL Zucker

FÜR DIE FÜLLUNG:

150 g Feige(n), getrocknet, Softfrüchte

30 g Mandelblättchen

20 g Butter

2 EL Honig

1 ½ EL Rosenwasser

AUßERDEM:

Puderzucker zum Wälzen

ZUBEREITUNG

- Den Grieß, Mehl, Puderzucker, Rosenwasser und Butter in Stückchen in eine Schüssel geben und krümelig reiben, so wie Streusel. Den Teig eine halbe Std. in den Kühlschrank stellen.
- Für die Füllung in dieser Zeit von den Feigen den Stielansatz entfernen und die Feigen in kleine Würfel schneiden. Das geht auch sehr gut mit einem Blitzhacker. Die Mandelblättchen klein hacken und mit den Feigen in einen Topf geben. Die Butter, Honig und Rosenwasser zufügen und 2 - 3 Min. kochen. Dann die Masse zum Abkühlen beiseitestellen.
- Die Milch mit Zucker und Hefe mischen und 15 Min. stehen lassen, danach in den kalten Krümelteig schütten und alles zu einem Teig verkneten. Alles eine halbe Std. gehen lassen.



- Vom Teig kleine Kugeln à ca. 25 g abnehmen, breitdrücken, etwas Füllung hineingeben und zusammenklappen. Das Gebäck als Kugeln oder Halbmonde formen.
- Das Gebäck auf ein mit Backpapier oder Dauerbackfolie ausgelegtes Blech legen und bei 180 °C etwa 15 - 18 Min. backen. Sie sollten nicht zu braun werden.
- Zum Schluss das Gebäck in Puderzucker wälzen und servieren. **GUTEN APPETIT!**

