

So schmeckt Wismar Lieblingsrezepte zum Nachkochen

1. *Viellfältig*

Gruok

Herabgerüttelt

So schmeckt Wismar- Lieblingsrezepte aus der Heimat

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

aus einer Idee ist etwas ganz Wunderbares entstanden. In Vorbereitung auf das Programm Interkulturelle Wochen 2021 hatte ich dazu aufgerufen mir Ihre Lieblingsrezepte zuzusenden.

Es sind viele Rezepte aus unterschiedlichen Regionen Deutschlands, aber auch aus anderen Ländern Europas und Russland, Iran, Afrika, Indien und Syrien zugeschickt worden. Sie spiegeln wider, dass Menschen aus ganz unterschiedlichen Regionen und Ländern in Wismar eine neue Heimat gefunden haben.



Foto: Ulrike Pwandenat

Mit dabei im Gepäck sind Rezepte von ihren Großeltern, Eltern oder Verwandten und Freunden. Heimat: das sind Gefühle, ein bestimmter Geruch oder auch eine bestimmte Speise. Der Duft von Gewürzen weckt schöne Erinnerungen an gemeinsame Mahlzeiten zu unterschiedlichen Anlässen, an gemeinsame Stunden zu Tisch oder in der Küche. Diese kulinarische Vielfalt ist ein Geschenk und bereichert unser Leben und unseren Speiseplan.

Haben Sie viel Freude beim Nachkochen.

Ihre
Petra Steffan, Gleichstellungsbeauftragte

Inhaltsverzeichnis

3 - 5	Vorspeisen
6 - 8	Salate
9 - 14	Suppen
15 - 39	Hauptgerichte
40 - 46	Süßes
47 - 57	Kuchen, Torten, Brote

Yalanji

von Berdis Fallaha

Zutaten

1 Glas Weintraubenblätter
500g Milchreis
(40 g) Handvoll fein
gehackte Petersilie
1 EL Paprikamark
1 EL Tomatenmark
2 sehr fein gehackte Zwiebeln
125 ml Olivenöl
1 TL Salz
1- 0,5 TL Pfeffer
1 TL getrocknete Minze
1 TL Paprikaflocken (Pul Biber)
1 EL Granatapfelsirup
2 Zitrone
2 Kartoffeln zum Servieren

Zubereitung:

1. Öl in einem tiefen Topf erhitzen, Zwiebeln weichdünsten
2. Reis hinzufügen, Mischung aus Tomatenmark, Petersilie, Paprikamark, Pfeffer und Granatapfelsirup, trockene Minze, Salz 5 Min. verrühren, dann beiseite stellen.
3. Weinblätter im kochenden Wasser 2 Min. blanchieren, danach für wenige Minuten ins Eiswasser
4. Weinblätter mit der Rückseite nach oben legen, Weinblätter (Menge von einem TL der Füllung) füllen und zylindrisch falten.
5. Kartoffelscheiben auf Boden des Kochtopfs und die gefüllten Weinblätter darauflegen
6. Yalanji beschweren, Topf mit Wasser füllen, Zitronensaft hinzufügen und bei niedriger Temperatur bis 2 Stunden köcheln.

Guten Appetit!



Foto: Pixabay

Karotten mit Knoblauch

Perfekt für Picknick und Feste von Petra Steffan

Zutaten

Karotten
Olivenöl
Salz
Zucker
fein gehackten Knoblauch
abgeriebene Zitronenschale
Kräuter nach Geschmack

Zubereitung:

In Scheiben geschnittene Karotten mit Olivenöl, Salz und Zucker andünsten und mit geschlossenem Deckel ca. 8-10 Min. garen lassen.
Danach fein gehackten Knoblauch (nach Geschmack) dazugeben.
Abgeriebene Zitronenschale und Kräuter hinzufügen und ca. 12 Stunden ziehen lassen.

Perfekt zu frischem Baguette und Käse.

Leckere Bruschetta

von Antonio Wolff

Zutaten

500 g Tomaten
1 rote Zwiebel
2-3 Lauchzwiebel
2 Knoblauchzehen
Petersilie oder Basilikum
Oregano, Salz, Pfeffer, Olivenöl
Weißbrot (Ciabatta oder Baquette)

Zubereitung:

Zuerst Tomaten und rote Zwiebel abwaschen, halbieren, in kleine Würfel schneiden und in eine Schale geben. Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden, Petersilie oder Basilikum klein hacken und zu den bereits fertig geschnittenen Zutaten geben. Knoblauch mit 3 EL Olivenöl zu einer Paste pürieren. Paste in Schale geben und mit den anderen Zutaten vermischen. Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Ciabattabrot in der Hälfte aufschneiden und mit Öl beträufeln. Das Brot danach auf dem Grill oder in den Ofen.

Guten Appetit!



Foto: Antonia Wolff

Ein fruchtiger Salat

Mit Mango und Beluga-Linsen von Petra Steffan

Zutaten

100 g Beluga-Linsen
1 Mango
1 Löffel Erdnussbutter
Apfel- oder Orangensaft
einen Spritzer Zitrone
Sesam- oder Rapsöl
frische Pfefferminzblätter

Für 2 Personen, leicht zuzubereiten

Zubereitung:

Linse mit reichlich gesalzenem Wasser ca. 40 Min. kochen. In der Zwischenzeit Dressing für den Salat vorbereiten: Erdnussbutter, Apfel- oder Orangensaft mit einem Spritzer Zitrone und Öl gut vermengen. Pfefferminzblätter klein schneiden. Die Mango schälen und in kleine Würfel schneiden und unter die gekochten Linsen heben und mit dem Dressing vermengen.

Dazu passt auch gebratenes Tofu oder Hähnchenbrust.

Guten Appetit

Belugalinsen sind ausgesprochen gesund. Mit viel Eiweiß und Kohlenhydraten sind sie ein guter Nährstofflieferant. Gleichzeitig schlagen sie mit nur 1,4g Fett pro 100g zu Buche.



Foto: Petra Steffan

Rucola-Melonen-Salat

Ein frischer Sommersalat von Katrin Witterstein

Zutaten

100 g Rucola
1 rote Zwiebel
500 g Wassermelone
100 g Fetakäse
20 g Pinienkerne
Saft einer Zitrone
Olivenöl
Minzblätter
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Pinienkerne in einer Pfanne anrösten. Rucola waschen und trocken schwenken und zerkleinern.
Melone in kleine Stücke und Zwiebel in feine Ringe schneiden. Alles zusammen in eine große Salatschüssel geben.
Mit Fetakäse und gerösteten Pinienkerne garnieren. Das Dressing – aus dem Saft der Zitrone und dem Öl – über den Salat geben.

Fattoush – ein libanesischer Brotsalat

von Mohammad Alsaleh

Zutaten

in Streifen geschnittenes und gebratenes Fladenbrot, 2 Tomaten, 1 Gurke, 1 Bund Radieschen, Frühlingszwiebel, 1 Paprika, 1 Handvoll frische Minze, Olivenöl, Sumach, Salz, Balsamico

Zubereitung:

Alles miteinander vermengen. Guten Appetit.

Sumach ist ein beliebtes Gewürz aus der Orientalischen Küche und wird vor allem in der Türkei als Tischgewürz verwendet. Das Gewürz stammt aus dem östlichen Mittelmeerraum und wird auch „Sizilianischer Zucker“ genannt. Es wird aus der roten Steinfrucht des immergrünen Färberbaums gewonnen und dem Gewürz wird eine gesundheitsfördernde Wirkung zugeschrieben. Sumach schmeckt angenehm frisch säuerlich fruchtig und ist eine prima Alternative zu Zitronensaft oder Essig. Sumach ist für viele Gerichte eine passende Ergänzung.

Tabula (Petersiliensalat)

von Raef al Sabek

Zutaten

ca. 2 Bund Petersilie
*im türkischen Laden (in Deutschen
Läden sind diese kleiner)*
ca. 2-3 große Tomaten
2 EL Bulgur (klein, weiß)
1-2 Lauchzwiebel
Zitronensaft
Salz
nach Geschmack
Olivenöl
Nach Belieben auch Minze möglich

Zubereitung:

Bulgur 15 Min. in Wasser ziehen lassen.

Petersilie ganz klein schneiden und in einem Sieb waschen, dann die Petersilie in eine Schale mit Wasser geben (ca. 15 Min.).

Tomaten und Lauchzwiebeln in ganz kleine Stücke schneiden.

Petersilie nochmals in einem Sieb waschen und abgetropft in eine Schale geben und die anderen Zutaten und durchmischen.



Foto: Pixabay

Russische Borschtsch

von Irina Luft

Zutaten

1000 g Suppenfleisch mit Knochen
3 l Wasser
1 Rote Bete
1 Zwiebel
1 Karotte
1 Paprika
Salz und Pfeffer nach Geschmack
2-3 EL Tomatenmark
3 Kartoffeln
1/2 Kohlkopf
Öl
Dill, Petersilie
Saure Sahne zum abschmecken

Eigentlich ist Borschtsch (russisch: борщ) ein ukrainischer Eintopf. Doch meistens wird Borschtsch mit der russischen Küche in Verbindung gebracht und ist auch als die russische rote Suppe bekannt.

Kein Wunder – Borschtsch gehört in Russland schon seit Jahrhunderten zu den beliebtesten Gerichten.

Der herzhaft geschmackvolle und nahrhafte Borschtsch schmeckt ausgezeichnet. Das köstliche Gemüse macht die Suppe raffinierter und das zarte Fleisch ist vorzüglich.

Zubereitung:

Fleischbrühe: *(kann auch am Vortag zubereitet werden)*

Fleisch mit wenig (so viel, dass das Fleisch bedeckt ist) kaltem Wasser aufsetzen, erhitzen und kurz aufkochen lassen, bis sich Schaum bildet.

Wasser wegschütten und Schaumreste aus dem Topf entfernen. Fleisch mit heißem Wasser erneut aufsetzen, aufkochen lassen, eine ganze Zwiebel und Lorbeerblätter hinzufügen und bei niedriger Hitze ca. 2 Stunden kochen.

Fleisch herausnehmen und klein schneiden. Kartoffeln würfeln, Weißkohl raspeln.

Beides in die kochende Fleischbrühe geben und 15 Min. kochen.

Rote Bete und Karotten in Streifen schneiden. Zwiebel und Paprika würfeln.

Öl in einer Pfanne erhitzen und rote Bete darin 10-15 Min. bei schwacher Hitze andünsten.

Tomatenmark (oder klein geschnittene Tomaten), eine Prise Zucker hinzufügen und kurz weiterdünsten. Karotten, Zwiebel, Paprika zugeben, kurz anbraten, etwas Fleischbrühe (oder Wasser) dazu gießen. Bei geschlossenem Deckel weitere 10 Min. dünsten.

Gedünstetes Gemüse in den Topf geben.

Fleisch hinzufügen und weitere 5 Min. kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Serviert wird Borschtsch mit feingehackter Petersilie oder Lauch und saurer Sahne (1-2 EL pro Portion). Dazu passt Schwarzbrot.

Guten Appetit!



Kartoffel-Lauch-Suppe

asiatisch von Andrea Diehl

Zutaten

400 g Süßkartoffel (1 Stück)
400 g Lauch (2-3 Stück)
500 ml Gemüsebrühe
200 ml Kokosmilch
Ingwer (1-2 cm)
Knoblauch (1 Zehe)
Chili nach Belieben
eventuell ½ Banane

Halal, vegan

Zubereitung:

Süßkartoffel schälen und würfeln.
Lauch waschen und welkes Grün entfernen, dann in feine Ringe schneiden.
Lauch in Öl etwas anrösten, dann Currypulver dazu geben und kurz braten.
(Vorsicht: nicht zu heiß werden lassen, sonst wird das Currypulver bitter!)

Ingwer und Knoblauch fein hacken und dazu geben.
Kartoffeln dazu geben und mit Gemüsebrühe aufgießen.
Etwa 30 Min. köcheln lassen, dann pürieren.
200 ml Kokosmilch einrühren und etwas köcheln lassen.
Wer es noch süßlicher mag (oder zu viel Chili verarbeitet hat!), kann eine halbe Banane mit pürieren.
Falls die Suppe nach dem Pürieren und der Zugabe der Kokosmilch zu dickflüssig ist, Brühe oder Wasser hinzugeben.

Rezept ergibt 4 Teller.

Kartoffel-Lauch-Suppe

(mecklenburgisch) von Andrea Diehl

Zutaten

400 g Kartoffeln (3-4 Stück)
mehlig kochend!
400 g Lauch (2-3 Stück)
Stremellachs / Räucherlachs
500 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
Eventuell etwas Sahne

Halal, ohne Lachs und
Sahne vegan

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und würfeln.
Lauch waschen und welkes Grün entfernen,
dann in feine Ringe schneiden.

Lauch in Öl etwas anrösten, Kartoffeln dazu-
geben und mit Gemüsebrühe aufgießen

Etwa 30 Min. köcheln lassen, dann pürieren. Falls die Suppe nach dem Pürieren zu dickflüssig ist, Brühe oder Wasser hinzugeben.

Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen (Salz sparsam verwenden: Gemüsebrühe und Stremellachs sind auch salzig!)

Stremellachs in kleine Stücke zupfen und auf dem Teller verteilen.

Suppe darüber geben und eventuell etwas Sahne reinträufeln.

Rezept ergibt 3 Teller.



Fotos: Andrea Diehl

Käsesuppe a la Silke

Für 4 Personen von Silke Neuardt

Zutaten

500 g Gehacktes, 1 Zwiebel,
2 Tüten Champignonsuppe ,
2 Stangen Porree, 1 Handvoll
frische Pilze (oder kleine Dose),
2 -3 Portionen Schmelzkäse

Zubereitung:

Gehacktes und kleingeschnittene Zwiebel anbraten, Pilze und den in Streifen geschnittenen Porree dazu geben. Mit der Champignonsuppe und den Pilzen auffüllen und aufkochen lassen. Mit Weißwein und Muskat abschmecken.

Kartoffelsuppe

aus Sachsen von Sylvia Berlin

Zutaten

Knochenbrühe
Kartoffeln
Möhren
Sellerielaub
Liebstöckel
Wiener (oder Bockwurst)
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Knochenbrühe ist die Grundlage.
Kartoffeln / Möhren (wenige) normal kochen, wenn weich durch ein Sieb rühren, mit Knochenbrühe auffüllen, bis zur gewünschten Konsistenz (sämig).
Sellerielaub frisch klein hacken (getrocknet zerreiben) - eventuell ganz wenig Liebstöckel.
Wiener klein schneiden, in die Suppe geben und abschmecken (Salz, Pfeffer).

Schmeckt wie alle Eintöpfe nach mehreren Aufwärmen am besten.

Süßkartoffelsuppe mit Erdnussbutter

Für 4 Personen von Petra Steffan

Zutaten

2 –3 große Süßkartoffeln,
2 Möhren, 1 Gemüsezwiebel, Erd-
nussbutter (Crunchy oder cremig),
200 ml Kokosmilch

Zubereitung:

Geschälte Süßkartoffeln, Möhren und Zwiebeln in kleine Würfel schneiden. Mit Rapsöl etwas andünsten und mit Gemüsebrühe auffüllen (knapp bedecken): Wenn alles gar ist pürieren und mit Kokosmilch auffüllen. 1–2 EL Erdnussbutter hinzugeben und gegebenenfalls mit etwas Salz abschmecken.

Süßkartoffel–Kokosuppe

Für 4 Personen von Birgit Drabon

Zutaten

2 große Süßkartoffeln (ca. 600 g)
1 Bund Suppengrün,
1 Zwiebeln, 2 EL Butter,
300 ml Hühnerbrühe,
300 ml Kokosmilch,
Salz, Pfeffer, 3 EL Sojasauce,
2–3 EL Sweet-Chili-Sauce,
4 EL Erdnüsse (geröstet und ge-
salzen)
Basilikum nach Belieben

Zubereitung:

Süßkartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Suppengrün waschen, putzen und ebenso klein würfeln. Suppengrün und die gehackten Zwiebeln anschwitzen und mit Brühe angießen, die Kartoffeln dazugeben und bei schwacher Hitze etwa 15 Min. garen. Die Kokosmilch hinzugeben und weitere 5 Min. köcheln lassen. Die Suppe abschmecken und cremig pürieren. Erdnüsse grob hacken und kurz vor dem Servieren über die Suppe geben.

Eine Suppe, die es häufig gibt, wenn sich Besuch ankündigt.
Familie Drabon

Rote Linsensuppe mit Paprikastreifen und Granatapfelbalsamico

Schnelle und sehr leckere Suppe von Petra Steffan

Zutaten

2 ½ Tassen rote Linsen
4 Möhren
etwas Salz
1 Lorbeerblatt
1 rote Paprika
Granatapfelbalsamico
zum Verziern

Zubereitung:

Möhren schälen und in schmale Streifen scheiden, in Rapsöl andünsten und die gewaschenen Linsen dazugeben.

Mit ca. 5 Tassen Wasser bzw. Gemüsebrühe auffüllen und würzen, Lorbeerblatt hinzugeben und köcheln lassen. Gegebenenfalls noch mit etwas Wasser auffüllen.

In der Zwischenzeit die Paprika säubern und in kleine Streifen schneiden. Wenn die Möhren gar sind, die Paprikastreifen hinzugeben und 1-2 Min. ziehen lassen.

Ab in die Suppentasse und mit Granatapfelbalsamico verzieren.
Guten Appetit!

Für 4 Personen

„BOBOTIE“ (Südafrika)

(gesprochen: ba-buhr-tie) von Natasha Bauer

Zutaten

2 Zwiebeln, geschnitten
2 EL Oliven Öl
2 EL mittelscharfes Currygewürz
1 TL Kurkuma
2 TL frischer Ingwer, klein gehackt
2 Zehen Knoblauch, klein gehackt
2 EL Apfelessig
1 TL Zucker
1 TL Salz
1 TL Schwarzpfeffer, gemahlen
1 kg Rindhackfleisch
1 Scheibe Toastbrot
250 ml Milch
3 Eier, groß
3 EL Chutney
50 g Mandelblätter
3 Lorbeerblätter
2 Tomaten

Zubereitung:

Ofen auf 180 Grad vorheizen. Währenddessen Ingwer, Knoblauch, Curry, Kurkuma, Apfelessig, Zucker, Salz und Pfeffer vermengen.

Zwiebeln kurz in Olivenöl glasieren, anschließend Gewürzmischung dazugeben und ca. weitere 2 Min. anbräunen. Gehacktes zugeben und nochmals ca. 5 Min. anbraten. Scheibe Toastbrot in Milch einweichen und wieder herausnehmen. Ein Ei verrühren, das Chutney und Toastbrot zugeben und mit einer Gabel zerdrücken. Die Mandeln hinzugeben, alles gut verrühren und anschließend diese Mixtur zu dem Gehackten geben.

Alles in eine gefettete Auflaufform geben und etwas glatt streichen. Im vorgeheizten Ofen ca. 1 Stunde backen.

Die restliche Milch mit den letzten 2 Eiern verrühren und über das „Bobotie“ geben. Mit den Lorbeerblättern belegen und nochmals in den Ofen stellen bis die Ei-Milchmischung fest wird.

Mit den geschnittenen Tomaten und eventuell mit Kräutern dekorieren und servieren.



Foto: CCnull

Couscous

von Nadia Elkorchi

Zutaten

500 g Rindfleisch
2 TL Salz
1 TL Pfeffer
1 TL Ingwer
1 Prise Safran
½ Bund Petersilie
500 g Couscous
5 EL Sesamöl
1 Zwiebel
2 Tomaten
4 Möhren
2 Zucchini
1-2 Kohlrabi
200 g Kürbis
1 TL Butterschmalz

Zubereitung:

Rindfleisch mit 4 EL Pflanzenöl 5 Min. in dem unteren Teil der Couscous Isère anbraten. Gewürze hinzugeben und mit Wasser auffüllen, sodass das Fleisch bedeckt ist.

Couscous in den oberen Ansatz der Coucoussernie und auf das Fleisch füllen.

Gemüse waschen, geschälte Tomaten, Möhren und Zucchini in kleine Stücke schneiden.

Gemüse zum Fleisch geben und mit Wasser auffüllen.

Währenddessen den Couscous zubereiten.

Couscous in eine flache Schüssel geben und mit kaltem Wasser bedecken. Kurz mischen, in ein Sieb geben und zurück in die Schüssel. Abdecken und 10 Min. ruhen lassen. Zwischendurch mit einem Schneebesen oder mit der Hand durchmischen. Den Dampfeinsatz, Couscoussier genannt, vorbereiten. Wasser im unteren Teil des Topfes zum Kochen bringen. In den oberen Teil den Couscous geben, Deckel aufsetzen und Sieb auf den Topf mit kochendem Wasser setzen. Das Ganze nun 20 Min. dämpfen. Sollte Dampf an der Seite entweichen, einfach Alufolie zu einem langen Streifen formen und um den Topfrand legen und dann Aufsatz darauf setzen. Fest andrücken.

Nach den 20 Min. den Couscous zurück in flache Schüssel geben, 125 ml Wasser, Salz und Butter zufügen, mit einer Gabel gründlich durchmischen, zurück in den Dampfeinsatz und weitere 20 Min. über dem kochenden Wasser dämpfen. Gelegentlich mit Gabel durchmischen, sodass sich keine Klümpchen bilden. Ist der Couscous gar, diesen auf Teller oder einem großen und tiefen Couscous-Teller verteilen. Soße abschmecken, Gemüse auf den Couscous verteilen, Fleisch darauf setzen und mit etwas Soße begießen. Soße in einer Sauciere geben und separat zum Couscous reichen.

Guten Appetit



Foto: ©Patricia Alexandre auf Pixabay

Dahi Chawal / Quark-Reis-Bowl

von Kurinder Kour

Zutaten

Reis
Yoghurt / Quark
1 geriebene Möhre
5-6 Curry-Blätter
1EL Öl
1TL Senf-Körner
1 TL Indischen Kümmel
1 kleines Stück Ingwer
2/3 getrocknete Rote Chili
gewaschen und halbiert Urad Dal
Cashewnüsse
Salz nach Geschmack
2EL Granatapfelkerne

Dahi Chawal ist ein beliebtes Gericht aus Südin-
dien, bei dem weich gekochter Reis mit Joghurt
gemischt und dann mit Gewürzen temperiert wird.
Der Quarkreis schont den Magen und schmeckt
hervorragend mit einer Beilage aus Gurke und
Papadam!

Zuerst wird der Reis mit mehr Wasser gekocht
als normalerweise. Da der Reis mit zusätzlichem
Wasser gekocht wird, ist er ziemlich weich und das
ist die Konsistenz, die Sie für Quarkreis wünschen.
Ich habe in diesem Rezept langkörnigen weißen
Reis verwendet. Sie können auch kurzkörnigen
oder Basmati verwenden. Sogar brauner Reis würde
funktionieren.

Zubereitung:

1 Tasse Reis abspülen, in Schnellkochtopf (oder normalen Topf)
mit 3 Tassen Wasser und 1/2 Teelöffel Salz geben. Reis unter
Druck kochen, bis er sehr weich ist - 2 bis 3 Pfeifen bei starker
Hitze, dann die Hitze senken und weitere 2 bis 3 Min. kochen
lassen. Druck von selbst ablassen.

Reis solange kochen, bis er feucht und sehr weich bleibt.

Reis mit einem Stampfer oder einem Löffelrücken zerdrücken. Reis in eine große Schüssel geben und
vollständig abkühlen lassen.

Sobald der Reis vollständig abgekühlt ist, geschlagenen Joghurt hinzufügen und vermischen.

Nach Bedarf 2 Tassen geschlagenen Joghurt hinzufügen.

Geriebene Karotte, gehackten Koriander und grünen Chili dazugeben und vermischen.

Tadka: Öl in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Sobald das Öl heiß ist, Senfkörner
hinzufügen und plätzen lassen. Kümmel hinzufügen.

Dann den Urad Dal hinzufügen und kochen, bis sich die Farbe ändert. (Tipp: Soll Dal im Tadka weich
und nicht besonders knusprig wird, vor Verwendung 10 Min. in Wasser legen)

Ingwer, Curryblätter und getrockneten roten Chilis hinzufügen. Kochen, bis die Curryblätter knusprig
werden.

Cashewnüsse hinzufügen und braten, bis sie goldbraun werden.

Die Tadka in die Schüssel mit dem Quark geben und gut mischen.

Zum Garnieren frische Granatapfelkerne verwenden.



Foto: Kurinder Kour

Gekochter Kabeljau

mit Salzkartoffeln, Butter und Meerrettich, Frank Junge

Zutaten

Kabeljau
Salz, Piment, Lorbeer, Essig
Kartoffeln
Butter
Meerrettich

Zubereitung:

Kabeljau in Wasser legen und mit Salz, Piment, Lorbeer und einem Spritzer Essig etwa 20 Min. kochen lassen.
Gleichzeitig die rohen Kartoffeln im Salzwasser bissfest kochen.
Zum Schluss Butter erwärmen, um sie am Tisch über die Kartoffeln zu geben.
Dazu je nach Geschmack mit mildem oder scharfem Meerrettich ergänzen.
Guten Appetit!



Foto: Frank Junge

Fauler Hausfrauengulasch

(für ca. 15 Personen) von Maria Petzke

Zutaten

2 Kilo Schweinegulasch
(oder anderes je nach Belieben)
1 Glas Letscho
1 Dose grüne Bohnen (oder gefroren)
3 Dosen kleine Pilze
2 Tüten Zwiebelsuppe
3 x süße Sahne

Zubereitung:

Fleisch kurz anbraten und die restlichen Zutaten hinzugeben.
Zwiebelsuppe in die süße Sahne geben und darüber gießen.
Alles bei 180 – 200 ° zwei Stunden zugedeckt garen lassen.

Forshmak

ein jüdischer Klassiker, von Bella Parkhonovska

Zutaten

Hering;
ein großer Apfel oder 2 kleine
(am besten grüne Äpfel)
drei Eier
100 g Butter
1 Zwiebel

Forshmak ist ein sehr schmackhafter und nahrhafter Snack, den die Juden erfunden haben. Kein Wunder, dass es auch sehr sparsam ist. Aus einem Hering können Sie eine ganze Schüssel Streusel für Sandwiches zubereiten. Forshmak wird häufig zum Füllen von Törtchen verwendet, und mit Pommes Frites oder Salatblättern serviert. Dieser Geschmack ist mit nichts zu vergleichen!

Zubereitung:

Hering oder Filet in Scheiben schneiden. Wenn der Fisch zu salzig ist, eine Weile in kalter Milch einweichen.

Äpfel schälen. (Ohne Schale wird die Masse weicher) In Stücke schneiden.

Schale der gekochten Eier entfernen und in Stücke schneiden. Zwiebeln in Stücke schneiden. Alles in einer Schüssel mit Mixer glattrühren oder zweimal durch den Fleischwolf drehen. Weiche Butter hinzufügen.

Forshmak umrühren, nach Geschmack mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen und abschmecken.

Forshmak eine Stunde kühl stellen, so dass die Masse etwas gefroren ist.

Mit Sandwiches und Snacks servieren.



Gefüllter Karpfen

von Bella Parkhonovska

Zutaten

1 Karpfen
2 Zwiebeln
2 Karotten
1 EL Grieß
1 Ei
Salz und Pfeffer
etwas Öl

Tipp:

Auch andere große Fische können auf diese Art zubereitet werden. In der Ukraine nimmt man dafür meist die großen Süßwasserfische.

Zubereitung:

Den Fisch entschuppen. Die Haut darf dabei nicht verletzt werden. Den Fisch ausnehmen. Die Augen und die Kiemen mit dem Messer herausschneiden. Um die Bauchflossen herum einen Schnitt von der Innenseite machen. Die Haut nicht durchschneiden, so dass die Flossen an der Haut bleiben. Mit den Fingern an der Schnittstelle unter die Haut fahren und diese vorsichtig vom Fleisch trennen, möglichst ohne die Haut zu verletzen. Das Rückgrat am Genick mit den Händen brechen. Mit dem Messer weiter an der Innenseite das Fleisch von der Haut trennen. Das Rückgrat kurz vor dem Schwanz durchschneiden. Die Haut vom Fisch soll so abgezogen sein, dass man an einem Stück die Haut mit Kopf und Schwanz zum Füllen und heraus geschnittenes Fischfleisch an der Karkasse hat.

Das Fischfleisch von der Karkasse mit einem Esslöffel abschaben oder die Filets davon runter schneiden. Die Gräten mit der Zange säuberlich entfernen. Den Fisch in den Kühlschrank stellen.

Die Zwiebeln würfeln. Die Karotten auf grober Reibe raspeln. Beides in der Pfanne mit etwas Öl goldgelb dünsten. Das Brötchen im Wasser einweichen. Die Fischfilets samt abgekühlten Zwiebeln, Karotten und ausgedrücktem Brötchen durch den Fleischwolf drehen.

In die Masse ein Ei schlagen. Salzen, pfeffern und gut vermengen. Falls die Masse zu flüssig ist, 2 - 3 EL Grieß dazugeben. Falls die Füllung zu wenig zu sein scheint, einige Hähnchenbrustfilets oder Fischfilets durch den Fleischwolf drehen und zu der Masse geben.

Die Fischhülle mit der Farce füllen. Mit Öl bestreichen, in den Bratschlauch legen, eine halbe Tasse Wasser dazugeben und den Schlauch verschließen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad fertig garen.

Abkühlen lassen und in Stücke schneiden. Auf der Servierplatte zu einem ganzen Fisch zusammenlegen, dekorieren und servieren. Manchmal wird der gefüllte Fisch mit Aspik aufgegossen. Dieses Gericht wird kalt gegessen. Dazu passen Kartoffelpüree und Remoulade.

Hähnchen-Gemüse-Pfanne

von Maria Petzke

Zutaten

3 Päckchen Hähnchenbrustfilet
3 – 5 große Zwiebeln
250 g Champignons
(je nach Belieben frisch oder Glas)
1 Glas Erbsen
2 kleine Gläser marinierte Tomaten-
paprika

Für die Sauce:

1 Becher Schlagsahne
1 Flasche Currysauce
1 Flasche Chillisauce

Zubereitung:

Fleisch anbraten in eine Auflaufform geben

In der Pfanne Zwiebeln anbraten und dann über das Fleisch geben. Champignons, Erbsen und Tomatenpaprika dazu geben.

Schlagsahne, Curry- und Chilisauce mischen und dann über das Fleisch und Gemüse geben.

Alles zusammen bei Mittelhitze ca. 45 Min. garen.

Guten Apetitt!

Gut geeignet für eine größere Anzahl von Gästen

Hamburger Labskaus

ein Familienrezept

Zutaten

für vier Portionen
Einfach und schnell

2 Dosen Corned Beef
2 Zwiebeln
2 Kg Kartoffeln
4 Eier
1 Glas Rote Bete in Scheiben
Gewürzgurken nach Bedarf
Salz, Pfeffer

Karen E. Hammer,
geborene Hamburgerin,
lebt seit 2017 in Wismar

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, vierteln und mit etwas Salz von Wasser bedeckt in einem Topf kochen. Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne glasig schmoren.

Das Corned Beef aus den Dosen holen und in Stücke teilen und zu den Zwiebeln geben. Mit Pfeffer gut würzen und alles leicht braten.

Das Wasser von den weich gekochten Kartoffeln zur Hälfte in eine Schüssel abgießen. Die Kartoffeln mit einem Stampfer zu Kartoffelmus verarbeiten. Bei Bedarf etwas Kartoffelwasser hinzugeben.

Das fertige Fleisch unterheben und gleichmäßig verteilen. Das Gericht in eine große Schüssel geben. Im vorgewärmten Backofen warm halten. Die Fleischpfanne reinigen und vier Spiegeleier darin braten. Diese auf dem Labskaus drapieren.

Rote Bete und Gewürzgurken dazu reichen. Ein Bier schmeckt immer zum rustikalen Essen.



Foto: Karen Hammer

Himmel und Ääd

von Heike und Rudi Seyer aus Köln seit 2018 Wismarer

Zutaten

mehlige Kartoffeln
Schalotten
Butter
1-2 Scheiben Fleischblutwurst
Butterschmalz
Apfelmus
Apfelchips

Zubereitung:

Zunächst aus mehligten Kartoffeln ein leichtes Püree kochen. Dann Schalotten in guter Butter anschwitzen. Ein bis zwei dünne Scheiben Fleischblutwurst in etwas Butterschmalz kurz anbraten. Zusammen mit selbstgekochten Apfelmus anrichten. Ein bis zwei Apfelchips für die Garnitur runden das Menü ab.
Dazu passt natürlich ein lecker Kölsch.



Foto: Heike Seyer

Hornhecht Thai Style

mit süß scharfer Chili-Sauce, von Max Bork

Zutaten

2-3 Hornhechte, ausgenommen,
entschuppt, zerteilt, Mehl
(z.B. Tempuramehl)
Salz und Pfeffer
Frittieröl
Süß scharfe Chili-Sauce
2 Schalotten, klein gehackt
3-4 Knoblauchzehen,
klein gehackt
2-4 Chilis, klein geschnitten
4 EL Wasser
1 EL Öl
2 EL Tamarindenwasser
1 EL Fischsauce
1 EL Austernsauce
1 EL Limettensaft
3 EL Zucker
Koriandergrün

Zubereitung:

Zunächst die süß-scharfe Chili-Sauce vorbereiten. Dazu die Schalotten und den Knoblauch in Öl glasig anschwitzen, aber nicht braun werden lassen.

Alle Flüssigkeiten hinzufügen, schließlich den Zucker und diesen unter leichtem Köcheln und Umrühren auflösen. Noch 2-3 Min. köcheln lassen und zur Seite stellen.

Die Hornhechtstücke von beiden Seiten leicht einschneiden. Salzen und Pfeffern und anschließend im Mehl wälzen. Dabei das Mehl auch in die Einschnitte einarbeiten. Die Hornhecht-Stücke im heißen Frittieröl bei ca. 170 °C für ein paar Minuten frittieren, anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Den Hornhecht mit Reis oder Bratreis servieren. Die noch warme oder wieder erwärmte Sauce über den Fisch verteilen und mit Koriandergrün bestreuen.

Guten Appetit.



Foto: Max Bork

Kartoffelsalat

mit roter Bete und Matjes von Familie Eichmann

Zutaten

6 Kartoffeln festkochend
2 Matjesfilet
2 Knollen Rote Bete gekocht
1 -2 Zwiebeln
1 Apfel
1 Dose Mais
Eventuell ein hart gekochtes Ei

Marinade:

Saft einer Zitrone
Pfeffer
1 Teelöffel Kreuzkümmel
1 – 2 EL Olivenöl oder
ein anderes Öl
Zucker oder Kokosblütensirup
nach Geschmack

Salz bitte erst später nachträglich
hinzufügen, da der Matjes schon
recht kräftig gesalzen ist.

Zubereitung:

Kartoffeln kochen, abkühlen lassen und
klein würfeln.

Matjes, Rote Bete und Apfel ebenfalls in
kleine Würfel schneiden.

Zwiebeln hacken und alle Zutaten mitein-
ander vermengen.

Dann die Marinade hinzufügen und je nach Geschmack mit den Gewürzen eine Feinabstim-
mung treffen.

Wir wünschen guten Appetit



Foto: Andreas Eichmann

Kichererbsentarte

von Anne König

Zutaten

560 g Kichererbsen
2 Eier
2 Eigelb
Kreuzkümmel, Knoblauch,
Salz, Petersilie
150 g Schafskäse

Zubereitung:

Zutaten mischen und pürieren.
Einen Teil der Kichererbsen als Ganzes lassen. Petersilie kleinschneiden und als letztes unter die Masse heben.
Bei 200 °C ca. 30 Min. backen.

Guten Appetit!



Foto: Anne König

Putenschnitzel mit Möhren-Zwiebelgemüse

für 5 Personen, schnell und lecker , von Resi Wilkcken

Zutaten

5 Putenschnitzel
1 Kilo Möhren
4-6 Zwiebeln
Kaffeesahne

Zubereitung:

Putenschnitzel anbraten und in einer Auflaufform schichten,
Möhren und Zwiebeln in Scheiben schneiden, anbraten und ablöschen.
Die Masse über die Putenschnitzel geben und mit Kaffeesahne auffüllen und 20-30 Min. bei ca. 180 °C in den Backofen.
Dazu Baquette reichen.

Guten Appetit!

Lachs-Lauch-Quiche

von Friederike Gerber

Zutaten

200 Gramm Mehl
100 Gramm Butter (weich)
1 Bio-Ei
1 Prise Salz
2 EL Milch

Für die Füllung
750 Gramm Lauch
300 Gramm Räucherlachs (in
dünnen Scheiben)
½ Zitrone
2 EL Butter
4 Bio-Eier
6 EL Crème fraîche
½ TL Salz
Muskatnuss (frisch gerieben)
1 TL Zitronensaft
Butter
weißer Pfeffer

Zubereitung:

Mehl, Butter, Ei, Salz und Milch zunächst mit den Knethaken des Handrührers, später mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig verkneten.

Den Teig in Alufolie wickeln und 30 Min. im Kühlschrank ruhen lassen.

Inzwischen den Lauch putzen und in breite Ringe schneiden. Räucherlachs in feine Streifen schneiden. Zitrone auspressen. Butter in einer Pfanne zum Schmelzen bringen und den Lauch fünf Minuten dünsten.

Inzwischen die Eier mit der Crème fraîche verquirlen, mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und Lauch, Lachs und einen Teelöffel Zitronensaft unterrühren.

Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C, Gas Stufe 3) vorheizen. Eine Springform mit Backpapier auslegen und mit dem Teig auskleiden. Aus einem Teil des Teiges einen Rand formen. Die Füllung auf dem Teig verteilen und die Quiche rund 30 Min. im Ofen backen.



Foto: Friederike Gerber

Lasagne

für 6 Personen von Andrea Vogler-Lehmann

Zutaten

500 g Gehacktes (je nach Nation vom Schwein, Rind oder Lamm)
Lasagneplatten nach Bedarf
2 mittelgroße Zwiebeln
Olivenöl
2 Knoblauchzehen
4 große Tomaten
8 mittelgroße Möhren
Salz
Pfeffer
Paprika
Italienische Kräuter, Petersilie
Harissa
(orientalische Paprikapaste)
Tomatenmark
50 g Butter
2 EL Mehl
Wasser, Milch
200 g geriebener Käse
(Gouda oder Parmesan)
1 mittelgroßer Mozzarella

Zubereitung:

Zubereitung der Hackfleischsauce:

Möhren schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden.

Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, die Haut abziehen und die Tomaten in kleine Stücke in eine Schüssel geben, gut salzen und pfeffern und mit italienischen Kräutern nach Bedarf würzen.

In einen großen Topf so viel Olivenöl eingießen, bis der Boden bedeckt ist und dieses dann erhitzen.

Möhrenwürfel darin andünsten und mit Salz und Pfeffer würzen, gut umrühren und ca. 10 Min. später die gewürfelten Zwiebeln und Knoblauch dazugeben. Wenn die Zwiebeln glasig sind, das Gehackte dazugeben und mit Salz, Pfeffer, Paprika und einen halben Teelöffel Harissa würzen.

Gut umrühren und nach ca. 5 Min. die vorbereiteten Tomaten dazugeben. Das ganze bei niedriger Temperatur ca. 15 Min. köcheln lassen. Zum Schluss so viel Tomatenmark unterrühren, bis eine sähmige Sauce entsteht. Sie sollte nicht zu flüssig sein!

Zubereitung der hellen Sauce:

50 g Butter in einen Topf geben und erhitzen, zwei EL Mehl dazugeben, gut umrühren und mit Wasser ablöschen bis eine gute Mehlschwitze entsteht. Diese mit Milch, Salz, Pfeffer und Petersilie kurz aufkochen bis eine sähmige helle Sauce entsteht.

Auflaufform mit Butter einreiben. Als erstes einen Teil der hellen Sauce einfüllen, darauf Lasagneplatten, dann einen Teil der Hackfleischsauce darauf geben, bis diese gut bedeckt sind.

Darauf kommen dann die nächsten Lasagneplatten und diese dann wieder mit der Hackfleischsauce bedecken. Darauf den geschnittenen Mozzarella gut verteilen und mit Lasagneplatten belegen. Dann wird solange geschichtet, bis die Hackfleischsauce verteilt ist. Auf die letzten Lasagneplatten wird die restliche helle Sauce verteilt und darüber wird der geriebene Käse gestreut.

Den Ofen auf 140 °C vorheizen und die Lasagne ca. 20 bis 30 Min. garen lassen. Mit einer Gabel überprüfen, ob die Lasagneplatten weich sind, dann die Lasagne servieren. Dazu passt ein frischer Salat und ein gut gekühlter trockener Roséwein. Guten Appetit.



Foto: Andrea Vogler-Lehmann

Pelmeni – Russische Teigtaschen

von Irina Luft

Zutaten

350 g Hackfleisch
(Gemischt oder Schwein)
2 – 3 Zwiebeln
1/2 Knoblauch (Kein Muss)
nach Geschmack Pfeffer
2 gute Prisen Salz
250 g Mehl (Typ 405)
1 bis 2 Eier
100 ml Wasser (lauwarm)
100 ml Milch (lauwarm)

Über Pelmeni:

Pelmeni sind ursprünglich aus Tatarstan und Sibirien stammende, in Wasser oder Brühe gekochte und mit Fleisch gefüllte Teigtaschen, die man entweder als Suppeneinlage oder als Hauptgericht isst.

Zubereitung:

Teig

Im ersten Schritt wird der Teig hergestellt.

Für den Teig das Mehl, Ei, Salz, Wasser und Milch

in eine Rührschüssel geben und daraus einen Teig herstellen. Theoretisch kann das Ei auch weggelassen werden, allerdings kleben die Pelmeni nachher nicht gut oder sie gehen im Wasser auf.

Den Teig anschließend ordentlich durchkneten, dadurch wird er geschmeidig. Nachdem der Teig geknetet ist, ihn z.B. mit der Rührschüssel abdecken und für 30 Min. ruhen lassen.

Füllung

Zwiebeln salzen und ausdrücken, dadurch werden die Pelmeni saftiger und schmecken besser.

Für die Füllung der Pelmeni einfach das Hackfleisch mit dem Salz, Pfeffer und den Zwiebeln in einer Schüssel mischen.

Pelmeni Zubereitung

Teig in drei Stücke schneiden, dadurch lässt er sich besser ausrollen. Danach die Teige nochmal durchkneten, davon zwei Kugeln erstmal mit einem Tuch abdecken, dadurch trocknet der Teig nicht so schnell aus.

Die Arbeitsplatte mit Mehl bestäuben und den Teig solange ausrollen, bis er eine mittlere Dicke hat.

Ausgerollten Teig entweder mit einem Glas (5,5 cm Durchmesser) ausstechen oder in Rechtecke schneiden.

Ein ausgestochenes rundes Stück Teig in die Hand nehmen und die Füllung auf die Rückseite des Teigstückes legen.

Die Rückseite ist nicht so trocken, wie die Vorderseite, dadurch kleben die Pelmeni auch besser.

Teigstück mit der Füllung zusammenkleben und auf einer Platte oder Teller sortieren.

Zwei Liter Wasser zum Kochen bringen und 1 EL Salz dazugeben.

Sobald die Pelmeni an der Oberfläche schwimmen, herausholen, das zeigt das sie fertig sind. Die Pelmeni brauchen nur 5 Min. zum Kochen, dann können sie direkt angerichtet werden.

Guten Appetit!



Foto: Pixabay

Kaninchen auf flämische Art

(Lapin à la Flamande), für 4 Personen

Zutaten

1 St	Kaninchen, portioniert
110 g	kernlose Rosinen
12 St	entkernte Backpflaumen
12 St	kleine Zwiebeln
125 g	Speck, gewürfelt
5 EL	Cognac
1 EL	Mehl
1 EL	Tomatenmark
	Bratöl
	Salz
	Schwarzer Pfeffer
	Thymian
250 ml	+ 4 EL Wasser
1 EL	Zucker
1 EL	roter Balsamico

Zubereitung:

Rosinen, Backpflaumen in Cognac einweichen. Kaninchen salzen, pfeffern und in etwas Mehl wälzen. Kaninchenstücke in Öl goldgelb anbraten und auf einen Teller legen. Speck und Zwiebeln in Öl goldbraun anbraten, Kaninchenstücke, eingeweichtes Obst, Thymian und Tomatenmark, in 250 ml Wasser gelöst, zugeben. Bei schwacher Hitze ca. 2 Stunden schmoren lassen. Für die Sauce 4 EL Wasser und den Zucker bei starker Hitze und unter ständigem Rühren zum Kochen bringen, bis der Sirup beginnt zu karamellisieren. Den Balsamico-Essig und anschließend die restliche, im Schmortopf verbliebene Sauce zugeben und das mit den Zwiebeln und dem Trockenobst angerichtete Kaninchen damit übergießen. Bon appétit!

(eigentlich ist ein Hase die Grundlage des Rezepts. Da der aber schwer zu bekommen ist, bietet das Kaninchen eine gute Variante).

Eine Anregung von Heidi Wollensak. Ich lebe seit dem Jahr 2000 in Wismar und bin in Belgien geboren.

Dieses Rezept stammt aus meiner Heimat. In den dicht bewaldeten Ardennen und dem Hohen Fenn als größtem Hochmoor Europas gibt es viel Wild. Auch Zwiebeln und Pflaumen waren in jedem einfachen Haushalt auf dem Land verfügbar. Daher ist dies eins der beliebtesten Wildgerichte des ländlichen Belgiens.

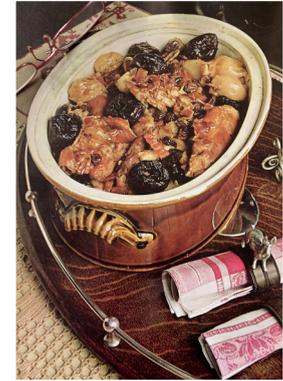


Foto: Wollensak

Gefüllter Zitronenkürbis

von Manuela Komorek

Zutaten

1 kleiner Hokkaido-Kürbis
3 - 4 EL Zitronensaft
1 - 2 EL Olivenöl
Salz
Chilipulver
Basilikum getrocknet oder frisch
gehackt
3 Tomaten gehackt

Zubereitung:

Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Kürbis waschen, in zwei Hälften teilen und die Kerne mit einem Löffel entfernen.

Kürbis innen leicht salzen. Zitronensaft, Olivenöl und Gewürze verrühren. Kürbis innen mit der Mischung bestreichen und die Mischung mit einem Löffel gut in das Kürbisfleisch drücken. Kürbishälften mit Tomaten füllen. Tomaten leicht salzen und Basilikum darüber streuen.

Gefüllte Kürbishälften nebeneinander in eine flache Form setzen und im vorgeheizten Ofen circa 50 bis 60 Min. braten.

Beilagen

Dazu passt grüner Salat, Kartoffelpüree, Reis oder auch Pommes.



Foto: Manuela Komorek

Vietnamesisches Frühstück

von Camilla Schlie

Zutaten

Kopfsalat
(pro Person 5-6 Blätter)
Reisnudeln
(etwa 100 g pro Person)
Geröstete Erdnüsse
Tofu (etwa 125 g pro Person)
frisches Lemongras
(sonst auch ein wenig Pulver
zum Tofu in die Pfanne)
Sprossen (Mungobohnen o.a.)
1 große Handvoll pro Person)

Für die Soße
ca. insgesamt 100 ml pro Person
ca. 50 ml Sojasauce und
20 ml Wasser
Knoblauch
frische Chilis
Limonen/Limette
Zucker

Zubereitung:

Es empfiehlt sich, die Soße zuerst zuzubereiten.
Sojasauce mit etwas Wasser verdünnen, Knoblauch pressen und Chilis fein hacken und dazugeben. Mit Limettensaft abschmecken und ziehen lassen.
Gemüse waschen. Reisnudeln kochen und abgießen.
Erdnüsse hacken, Tofu würfeln, salzen, pfeffern, etwas Zucker, dann anbraten

(Tipp: Sie können auch Räuchertofu oder vorfrittierten Tofu nehmen und damit arbeiten).

Eine Schale pro Person, darin zuerst die Reisnudeln, dann Salat, dann Sprossen und obenauf den heißen Tofu und Erdnüsse geben. Darüber die Soße geben.

Guten Appetit!

Rosenkohltorte

von Silke Neuwardt

Zutaten

1 Paket Blätterteig
1 kg geputzter Rosenkohl
Salz
200 g Kassler
1/8 l Sahne
2 Bund Petersilie
Pfeffer
Muskat
3 Eier
1/4 l Milch,
150 g geriebenen Käse

Zubereitung:

Blätterteig auftauen, Rosenkohl blanchieren, Kassler in Würfel schneiden und Petersilie hacken.

Die Backform (Durchmesser 26 cm) mit Blätterteig auslegen, Eier verquirlen und mit Milch und Sahne verrühren.

Rosenkohl und Kassler in der Form verteilen, Eiermilch darüber geben und mit geriebenem Käse bestreuen.

Bei 200 °C ca 40 Min. backen.



Foto: pixabay

Senfeier

Von Thomas Beyer

Zutaten

Raps- oder Sonnenblumenöl
mind. 2 kleingehackte Zwiebeln
1 große Tasse Gemüsebrühe
reichlich Senf,
unterschiedliche Sorten
½ TL geriebener Meerrettich
wer möchte, ein Eigelb
ein paar EL Kondensmilch
etwas Zitronensaft
Mehl und Salz, wenn es nötig ist

Zubereitung:

Also ich erhitzte Öl, füge mindestens zwei sehr kleingehackte Zwiebeln hinzu und brate diese, bis sie goldgelb sind. Man kann auch Butter nehmen, ich nehme aber lieber gutes Rapsöl oder Sonnenblumenöl. Danach füge ich eine größere Tasse Gemüsebrühe hinzu, lass alles ca. 10 Minuten kochen. Dann kann der Herd ausgestellt werden. Nun kommt der Senf hinzu. Ich nehme meistens unterschiedliche Sorten, es können mehrere Esslöffel sein. Wer möchte kann auch noch ein Eigelb unterrühren und auch etwas Kondensmilch, je nach Geschmack. Ich nehme meistens auch noch einen halben Teelöffel geriebenen Meerrettich hinzu, der verleiht der Soße eine leichte Schärfe. Ich tue das, obgleich ich weiß, dass im Senf auch Meerrettich enthalten ist, aber der reine Meerrettich ist noch etwas anderes. Am Ende kann noch mit ein wenig Zitronensaft die Soße abgeschmeckt werden, vielleicht auch mit einer Prise Zucker, Salz benötigt man nur selten. Alles muss gut durchgerührt werden. Wenn man den Senf hinzu tut, muss die Soße nicht unbedingt weiter kochen, es reicht sie auf der warmen Herdplatte stehenzulassen. Natürlich kann man diese Soße auch noch etwas mit Mehl anschwitzen. Dadurch, dass ich ziemlich viel Senf hinzufüge, ist das meistens aber nicht nötig.

Dazu gibt es Kartoffeln und natürlich die Eier, etwa 6–7 Minuten gekocht.

Senf mochte ich schon immer für mein Leben gern. Ich weiß es nicht genau, aber möglicherweise wurde mir als Kleinkind schon Senf in meinem Kinderbrei verabreicht. Auch wenn meine Mutter Senfeier zubereitete, frohlockte ich. Aber ganz ernsthaft, mittlerweile gibt es geradezu einen Senfkosmos. Die Sorten sind so unterschiedlich, und gern probiere ich wieder und wieder die eine oder andere neue Sorte aus. Angeregt wurde ich für meine Senfeier durch ein altes DDR-Kochbuch.

Berühmte Paprikanudeln

von Victoria Lommatzsch

Zutaten

300 g Fusillini (oder andere kurze Nudeln)
300 g Hackfleisch
3 Paprika
1 Zwiebel
2 EL Tomatenmark
7 EL Ketschup (alternativ passierte Tomaten und 1 EL Honig)
1 EL Paprikapulver
Salz und Pfeffer sowie Öl zum Anbraten

Wie können Paprikanudeln berühmt sein? – Indem sie in meiner Familie seit jeher ein Knaller sind und uns durch viele Urlaube, ...und auch schwere Zeiten geholfen haben. Schnell sind sie gemacht und so unglaublich lecker, dass man gar nicht mit Essen aufhören möchte und der Topf garantiert immer leer zurückbleibt. Ein muss für mein Kochbuch!

Zubereitung:

Nudeln kochen, abgießen, beiseite stellen.

Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Sobald diese glasig sind, das Hackfleisch hinzufügen. Mit dem Kochlöffel in der Pfanne zerkleinern und gut anbraten. Paprikapulver hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

In der Zwischenzeit die Paprika in kleine und mittlere Stücke schneiden. Zum Hackfleisch geben, sobald dieses kross anbraten ist. Für weitere 5 Min. anbraten.

2 EL Tomatenmark und 4 EL Kochwasser der Nudeln (alternativ Wasser) hinzugeben und aufkochen lassen. Erneut abschmecken.

Hackfleischmischung zu den Nudeln geben und den Ketschup hinzufügen. Bei mittlerer Hitze unter Rühren aufkochen lassen.

Hitze abschalten und Topf bei geschlossenem Deckel noch 2 Min. ruhen lassen.

Anschließend servieren.

Diese Paprikanudeln schmecken auch fantastisch am nächsten Tag, wenn die Gewürze gut durchgezogen sind. Auch kann Reibekäse darüber verteilt werden und im Ofen gebacken werden. Einfach die doppelte Menge kochen!



Foto: Victoria Lommatzsch

Tah-Chin

für 3 bis 4 Personen, von Sahar Nasiri

Zutaten

4 Hähnchenbrustfilet(s) oder
entsprechend Putenschnitzel,
Hähnchenschenkel (enthäutet)
1 Zwiebel
5 EL Joghurt (10% Fettanteil)
2 Eier
2 Becher Basmati-Reis (250 g)
viel Wasser
1 TL Safranfäden
etwas Wasser zum Auflösen
Salz und Pfeffer
1 TL Gewürzmischung,
sehr milden Curry, Zimt
2 EL Butter
5 EL Öl

Zubereitung:

Das Hähnchen vorbereiten:

1 Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Das Hähnchen gründlich waschen. In einen Topf etwas Öl geben, das Hähnchen und die Zwiebel dazu geben, mit einer Prise Salz, Pfeffer und einem halben 1 TL Gewürzmischung würzen. Das Hähnchen mit etwas Wasser köcheln lassen, bis es gar ist.

Den Reis zubereiten:

Reis in einem Sieb waschen, anschließend mit 4 Bechern Wasser und etwas Salz in einem Topf auf den Herd stellen 10-15 Min. kochen, bis er weich, aber noch leicht bissfest ist. Reis vorsichtig in einem großen Sieb abgießen.

Joghurt-Soße zubereiten:

1TL Safran in ein Glas geben, 100 ml kochendes Wasser (heiß) darüber geben und verrühren.

2 Eier zusammen mit dem aufgelösten Safran, 5 EL Joghurt ,1 EL Butter und die Hühnerbrühe in eine große Schüssel geben und vermischen, danach Reis hinzufügen und zusammen mischen.

Genügend Öl in einen beschichteten Topf geben. Einen Teil des Joghurt-Reises auf dem Boden des Topfes verteilen. Die Hühnerteile auf den Reis legen, dabei ca. 2 cm rund um den Topfrand frei lassen. 1 Kelle von der Hühnerbrühe darüber geben und alles fest nach unten drücken. Mit restlichen Joghurt-Reis bedecken und restliche Butter darüber geben.

Bei großer Hitze für ca. 5 - 10 Min. kochen, Deckel fest aufsetzen. Sofort die Hitze auf kleinste Stufe stellen und für ca. 60 Min. dämpfen.

Temperatur niedrig halten, damit Reis wirklich nur noch dämpft und eine wunderbare goldene Kruste entstehen kann. Bei zu hoher Temperatur verbrennt Tah Dig und alle Mühe war umsonst.

Beim Schichten nicht die Hühnchen Teile bis ganz nach außen legen, sondern an den Rändern des Reiskuchens ca. 2 cm Abstand lassen und diese Lücke mit Reis füllen. So sieht der Reiskuchen am Ende schöner aus.

Die Schichten mit einer großen Kelle fest runterdrücken, damit Tah Chin zum Schluss zusammenhält und nicht beim anschneiden auseinander bröckelt.

Mit einem beschichteten Topf oder einen Reiskocher gelingt der Reiskuchen perfekt.

Guten Appetit!



Foto: Sahar Nasiri

Kalter Nudelsalat

mit Zucchini und Lachs von Antonio Wolff

Zutaten

400 g Pasta
250 g Zucchini
150 g geräucherter Lachs
200 milden Joghurt
Olivenöl und Zitronensaft

Zubereitung:

Zucchini gut abwaschen, in kleine Würfel oder Streifen schneiden. Zucchini in einer Pfanne mit etwas Öl und Salz für ca. 10 Min. braten. Gebratenen Zucchini in eine Schale geben und abkühlen lassen. Danach Lachs in Streifen schneiden und zu den Zucchini hinzufügen, Joghurt unterrühren und mit Zitronensaft, Pfeffer und Salz abschmecken. Zum Schluss Nudeln kochen, abgießen und gut abtropfen lassen. Die Nudeln zu den anderen Zutaten in die Schale geben und nochmal kalt stellen.

Guten Appetit

Nudeln mit selbstgemachter Bolo

Rezept für 1 Person mit großem Hunger

Zutaten

500 g Spirelli Nudeln, 250 g Hackfleisch (Rindfleisch, da fettarm), 1 Zwiebel, Paprika, Chilliflocken, Pfeffer, 1-2 Knoblauchzehen

Zubereitung:

Nudel kochen und nebenbei Gehacktes und Zwiebel anbraten, mit Gewürzen abschmecken und etwas mit Wasser bzw. Brühe auffüllen.

Sebastian Christoph ist vor 8 Jahren aus Thüringen nach Wismar gezogen.

Schupfnudeln

mit Sauerkraut und Champignonsoße (vegetarisch)

Zutaten

1 kg Kartoffeln
700 g Mehl
(z.B. Dinkelvollkornmehl)
+ ein wenig zusätzliches Mehl um
die Schupfnudeln zu formen.
3 kleine Eier oder 2 große Eier
3 El Öl (z.B. Olivenöl)
Muskat, Salz Kräuter
(z.B. eingefrorene 8 Kräutermischung oder je nach Geschmack)

Das Gericht, wenn ich Gäste habe, die hungrig sind. Das Gericht lässt sich auch gut vorbereiten. Die Schupfnudeln können auch problemlos eingefroren werden.

Rezept für 6-8 Personen
von Marco Trunk

Zubereitung:

Schupfnudeln:

Die Kartoffeln kochen und auskühlen lassen. Die geschälten Kartoffeln zerdrücken oder mit einer Kartoffelpresse durchdrücken und mit Mehl, Öl und den Gewürzen vermischen und einen klebrigen Teig kneten.

Jetzt per Hand die einzelnen Schupfnudeln formen („schupfen“). Hierbei wird eine kleine Menge des Teiges zwischen beiden Handflächen gerollt, so dass die charakteristische Form entsteht. Damit der Teig nicht so sehr klebt etwas frisches Mehl zur Hilfe nehmen.

Die Schupfnudeln auf eine bemehlte Arbeitsfläche nebeneinander legen.

Währenddessen einen Topf mit Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen, eine Prise Salz hinzufügen.

Die fertigen Schupfnudeln in den Topf mit kochendem Wasser geben und etwa 5-7 Min. kochen. Die fertigen Schupfnudeln steigen zur Wasseroberfläche auf und können dann mit einem Sieb herausgenommen werden. Währenddessen die nächste Ladung Schupfnudeln formen und ebenfalls kochen, dies wird so oft wiederholt, bis alle Schupfnudeln fertig sind. Die abgeseibten Schupfnudeln mit etwas Öl versehen, so dass die Schupfnudeln nicht verkleben.

Die Schupfnudeln werden dann in einer Pfanne goldbraun geröstet (Wenn nur ein Teil der Schupfnudeln gegessen werden soll, können Sie die gekochten Schupfnudeln einfrieren, diese können dann nach dem Auftauen ebenfalls angebraten werden). Es empfiehlt sich dies in der Zeit zu tun, in der die Soße kocht.



Foto: Marco Trunk

Schupfnudeln (Fortsetzung)

mit Sauerkraut und Champignonsoße (vegetarisch)

Champignonsoße

Zutaten: Für die „Nuss-Sahne“

100 g Nüsse (Walnüsse oder Haselnüsse, Mandeln gehen auch)

100 ml Wasser oder Rotwein | 1 EL Öl

Zubereitung Nuss-Sahne

Zutaten mit einem Standmixer zerkleinern, bis eine Masse entsteht, die von der Konsistenz ähnlich wie Sahne oder Schmand ist.

Für die Soße:

500 g Champignons | 200 g Tofu | Sojasoße | 2 Schalotten (Alternativ: eine Zwiebel) | 2 Knoblauchzehen

Eine halbe Stange Sellerie, Karotte, 2 Frühlingzwiebeln, optional gekochte Erbsen (Alternativ zwei Tassen gefrorenes Suppengemüse),

1 EL Tomatenmark.

Gewürze: Salz, Pfeffer, Liebstöckel, Kümmel, Muskat, scharfes Paprikapulver, etwas Currypulver (alternativ Kurkuma und Kreuzkümmel).

Kräuter (8 Kräutermischung oder je nach Geschmack Rosmarin passt bspw. auch)

Zubereitung:

Zuerst den Tofu in Würfel schneiden, mit Sojasoße beträufeln und anbraten, dann Schalotten hinzufügen und anbraten, dann Knoblauch hinzufügen und kurz anbraten, dann das restliche Gemüse hinzufügen. Kurz vor Ende das Tomatenmark mit anbraten. Dann die Soße mit Wasser bzw. Rotwein ablöschen und die Nuss-Sahne und Gewürze hinzufügen und abschmecken. Die Soße auf kleiner Flamme ca. 10 Min. kochen lassen, ggf. Wasser hinzufügen.

Sauerkraut:

Zutaten: Weinsauerkraut + Kümmel

Zubereitung: In einem Topf erwärmen

Fertig:

Schupfnudel, Soße und Sauerkraut auf einem Teller servieren und genießen.



Foto: Marco Trunk

Allisons weißer Traum

von Nancy Voigt

Zutaten

600 g weiße Schokolade
600 g Sahne
600 g Naturjoghurt
Tiefkühlbeeren
(oder frische Früchte)

Zubereitung:

600 g weiße Schokolade schmelzen lassen
600 g Sahne aufkochen lassen
Beides zusammen mischen und abkühlen lassen, dann 600 g Naturjoghurt unterrühren.
Als Toppings Tiefkühlbeeren nach Wahl auftauen (nach Belieben auch pürieren oder frische Früchte) dazu reichen.
Et voila: Lecker!

Eierlikör-Creme

für circa 20 Personen, von Maria Petzke

Zutaten

750 g Mascarpone
800 g Creme Fraiche
250 g Puderzucker
½ Flasche Eierlikör

Zubereitung:

Die Masse schaumig schlagen und 2 Gläser Kirschen (am besten Schattenmorellen) gut abtropfen lassen und diese vorsichtig unterheben und kühl stellen

Guten Appetit!

Sholed Zarf – Persischer Safran-Reispudding

von Mehri Yazdi

Zutaten

1 Tasse Basmatireis,
6 Tassen Wasser, 2 Tassen Zucker,
¼ Tasse geschnittene Mandeln,
50 g Butter, Safran,
½ Tasse Rosenwasser,
¼ TL gemahlener Kardamon, Zimt
und geschnittene Pistazien und ge-
schnittene Mandeln zum verzieren.

Zubereitung:

Den gewaschenen Reis mit 6 Tassen Wasser auf kleiner Flamme kochen und ausdicken lassen. Zucker und Mandeln dazugeben, den aufgelösten Safran, Rosenwasser und Kardamon unterheben.

In kleine Schüsseln umfüllen und mit Zimt, Pistazien und geschnittenen Mandeln verzieren.

Mehri Yazdi, geborene Iranerin lebt seit 2012 in Wismar

Kürbis-Kokos-Marmelade

von Kathrin Witterstein

Zutaten

ca. 500 g Kürbis
jeweils 400 ml Kokosmilch
und Orangensaft
2 Tüten Zitronensäure
2 Vanillezucker
500 g Gelierzucker im Verhältnis 2:1

Zubereitung:

Kürbis in kleine Stücke schneiden und in Orangensaft mit geschlossenem Deckel garen, pürieren und alle anderen Zutaten hinzugeben und aufkochen lassen. Heiß in Gläser geben und verschließen.

Dessert mit Joghurt und frischen Früchten

von Katrin Witterstein

Zutaten

Für 4 Personen
500 g Joghurt (Natur),
120 g Zucker,
1 Päckchen Vanillizucker,
400 ml Schlagsahne und
250 g Bererenobst nach Belieben
(gerne auch Tiefkühlware)

Zubereitung:

Joghurt, Zucker und Vanillezucker in eine Schüssel geben und verrühren.
Die steif geschlagene Sahne unter die Joghurtmasse heben.
Ein Sieb mit einem sauberen (Leinen)-Tuch auslegen und auf eine größere Schüssel geben.
Die Masse in das Sieb füllen und über Nacht kalt stellen.
Am nächsten Morgen bzw. kurz vor dem Verzehr auf eine Platte stürzen und mit den Beerenfrüchten umlegen.

Mein Lieblingsquark

Dessert von Maren Schmidt

Zutaten

500 g Magerquark
1 Becher (200 ml) Sahne
4 – 5 EL Honig
1 TL gemahlene Zimt
ca. 25 g Kokosraspeln
ca. 40 g dunkle, geraspelte
Schokolade

Zubereitung:

Magerquark und Sahne mit dem Mixer lange verrühren, bis der Quark sehr cremig ist.
Honig – Menge je nach gewünschter Süße, 2 kleine, säuerlicher Äpfel – schälen und in kleine Stückchen schneiden, 1 gehäuften TL gemahlene Zimt der Quark-Creme hinzufügen.
Wenn zusätzlich gewünscht: ca. 25 g Kokosraspeln oder ca. 40 g dunkle, geraspelte Schokolade hinzufügen und den Quark mit Schoko-Blättern dekorieren.
Anschließend die Dessertschalen bis zum Verzehr kühl aufbewahren.
Ich wünsche Euch guten Appetit !

Vegane Süßkraft

Dattel – Mandel – Bällchen von Florian Koch

Zutaten

für ca. 35 Bällchen:
(je nach Größe)

200g getrocknete Datteln
(entsteint)

200g gehackte Mandeln
etwas Wasser, Mandel- oder
Haferdrink

Als Variation:
Bitterschokoladen – Raspeln,
naturbelassener Kakao
gehackte Nüsse
Kokosflocken etc.

Zubereitung:

1. 200 g getrocknete Datteln in einer Flüssigkeit für ca. 10 Min. einweichen
2. Die Datteln in einem Mixer / mit einem Pürierstab zu einer einheitlichen Masse vermengen
3. Die Datteln in eine Rührschüssel geben und mithilfe einer Küchenmaschine, eines Handrührgeräts oder der Hände die gehackten Mandeln unterheben und solange rühren/kneten, bis eine einheitliche Masse entsteht
4. Die Dattel – Mandel – Masse zu kleinen Kugelformen

Individuell:

5. Die geformten Kugeln in Kakao, Kokosflocken o.ä. rollen

Nährwerte pro 100g:

(mit Wasser und ohne Variation)

Kilokalorien: 475 kcal

Kohlenhydrate: 40,1 g

davon Zucker: 36,9 g

Fett: 27,2 g

davon ges. FS: 2 g

Eiweiß: 12,1 g

(Es handelt sich um geschätzte Angaben, die je nach Quelle der Lebensmittel variieren können.)



Foto: Florian Koch

Sächsische Quarkkeulchen

Marei Glüer, Neukloster/Wismar

Zutaten

für vier Portionen:

650 g gekochte Kartoffeln
(ggf. vom Vortag)
200 g Mehl
300 g Quark
Prise Salz
(50 g Zucker, oder weniger)
2 bis 3 Eier
Rosinen (nach Wunsch)

Zubereitung:

Die gekochten Kartoffeln fein reiben und locker mit dem Mehl vermengen.
Mit den übrigen Zutaten zu einem Teig verkneten.

Keulchen (handflächengroße Fladen, ca. 2cm Höhe) daraus formen und im heißen Fett auf beiden Seiten goldbraun braten.
Können süß (Apfelmus, Zimt und Zucker...) oder herzhaft (Pilze, Gemüse ...) verzehrt werden.

Eignet sich auch als Frühstück oder Nachtisch.

Ich erinnere mich an den Geruch der Quarkkeulchen, die die Frauen meiner Familie Jahr für Jahr zubereitet haben. Für mich schmecken sie heute nach Kindheitstagen im Erzgebirge, nach einer Zeit, in der ich noch zum Essen gerufen wurde und dafür das Spielen unterbrechen musste. Ich erinnere mich an die Hände meiner Mutter und Großmütter, voll von matschigem Teig und an ihr Fluchen: „Ach das ist aber auch eine Sauerei.“ Ja, das ist es. Aber eine sehr leckere Sauerei.



Foto: Marei Glüer

تول راش – Charlotte

Von Raef al Sabek

Zutaten

Masse a)
Butterkekse
5 EL Weizenmehl
2 l Milch
1 Ei
1 Glas Zucker
1 Tüte Vanillepulver
250 g Butter

Masse b)
1 l Milch
2 Eier
1 Tüte Vanillepulver
100 g Zucker
250 g Butter
5 EL Kakaopulver

Zubereitung:

a) Mehl, Milch, Ei, Zucker, Vanillezucker und Butter in einem Topf unter Rühren erwärmen bis es fest wird. Dann vom Herd nehmen und ruhen lassen.

b) Milch, Eier, Vanille, Zucker, Butter und Kakao auf dem Herd unter Rühren erwärmen bis alles cremig-fest wird.

Dann eine flache Schale mit Biskuit auslegen und darauf die Masse a) verstreichen
Erneute Schicht Biskuit und Masse a) verstreichen.

Zuletzt eine Schicht Biskuit und darauf die Masse b) verstreichen und Kokosraspel darüber streuen.

In den Kühlschrank bis es kalt wird. Fertig!



Foto: Raef al Sabek

Tiramisu

von Antonio Wolff

Zutaten

500 g Mascarpone
100 g Zucker
300 g Löffelbiskuit „Savoardi“
4 Eier (ca. 220 g)
4 Tassen Espresso
Kakaopulver

Antonio Wolff ist erst seit einigen Monaten zurück aus Italien in Deutschland!

Zubereitung:

Das Eigelb und den Zucker weißschaumig schlagen, Mascarpone vorsichtig unterrühren, hierfür nicht den Mixer verwenden, sonst wird die Masse flüssig.

Lieber einen Schneebesen oder Kochlöffel benutzen.

Das Eiweiß zu steifen Schnee schlagen und vorsichtig unterheben. Am besten von unten nach oben mit einem Kochlöffel.

Anschließend den Kaffee zubereiten und kalt werden lassen, den Löffelbiskuit kurz von beiden Seiten in den Kaffee eintunken.

Eine Schicht Creme in eine Form geben, darauf eine Schicht Biskuit legen. Für ein bisschen Frische kann man auch eine Schicht Erdbeeren hinzufügen.

Diesen Vorgang wiederholen, bis die Zutaten aufgebraucht sind.

Mit einer Cremeschicht abschließen.

Zuletzt 2-4 Stunden, am besten sogar über Nacht kalt stellen.

Kurz vor dem Servieren mit Kakaopulver betreuen.



Foto: pixabay

Brot glutenfrei

Andreas Eichmann

Zutaten

100 g Buchweizenmehl
100 g weißes oder braunes
Reismehl
100 g Kichererbsenmehl
40 g Tapiokamehl
1 TL Backpulver
1/2 TL Natron
3 / 4-1 TL Meersalz
50 g Kürbiskerne oder
Sonnenblumenkerne oder
auch Leinsamen geschrotet

Flohsamenmischung:

450 ml Wasser
30 g Flohsamenschalen gemahlen

- vielfach gebacken
und sehr gut verträglich

Zubereitung:

1. Zuerst das Flohsamengel zubereiten. Hierzu einfach Flohsamenschalenpulver und Wasser in einer Schüssel mischen. Versuche dabei schnell zu sein, da es innerhalb von Sekunden geliert. Ich benutze immer einen Schneebesen was am besten funktioniert. Die Mischung für 20-30 Min. beiseite stellen. In der Zwischenzeit die trockenen Zutaten abwiegen.
2. Alle trockenen Zutaten abwiegen und in eine große Schüssel geben. Den Backofen auf 180° C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
3. Das Flohsamengel in die große Schüssel geben und alle Zutaten mit einem Handmixer (mit Knethaken) vermischen. Du kannst den Teig auch mit den Händen kneten oder eine Küchenmaschine verwenden. Es dauert ungefähr 5-10 Min., bis der Teig gut vermischt ist.
4. Wenn der Teig zu feucht erscheint, bestreue ihn mit 1-2 EL Tapiokamehl. Wenn er sich zu trocken anfühlt, etwas Wasser hinzufügen.
5. Den Teig zu einem runden oder ovalen Laib formen und ca. 60-70 Min. im Ofen backen. Das Brot wird im Ofen aufgehen, aber bitte erwarte nicht, dass es aufgeht wie ein glutenhaltiges Weizenbrot, welches mit Hefe hergestellt wurde.
6. Das Brot vollständig abkühlen lassen, in Scheiben schneiden und genießen. Das Brot lässt sich auch gut einfrieren!



Foto: Andreas Eichmann

Glutenfreies Vollkornbrot (1000 g)

von Camilla Schlie

Zutaten

500 g Buchweizen gekeimt
oder geschrotet
250 g Buchweizenvollkornmehl
1-2 TL Salz
Entweder 1 Päckchen Hefe 6
1 TL Honig oder
1 Päckchen Backferment
60 g Leinsamen
60 g Sonnenblumenkerne
30 g Sesam
800-1000 ml lauwarmes Wasser
Nach Belieben Brotgewürz
oder Rosmarin
Etwas Öl für die Kastenform und
bei 220° 50-60 Min. backen

Zubereitung:

Wenn Sie mit Hefe arbeiten, Hefe mit dem Honig/Zucker in 250 ml lauwarmem Wasser auflösen.

Gesamten Buchweizen in eine Schüssel geben und in der Mitte eine Mulde formen. Hefe dorthinein geben und vom Rand aus mit Mehl bedecken.

Schüssel abdecken und warten, bis sich Risse in der Mehlschicht bilden (etwa 20 Min.).

Wenn Sie mit Backferment arbeiten, zuerst das Buchweizenmehl mit dem Backferment und ca. 300 ml lauwarmem Wasser aufsetzen und abgedeckt an einem warmen Ort 12 Stunden gären lassen. Rest des Buchweizens und Wassers hinzugeben und Teig weitere 8 Stunden gären lassen.

Dann alle restlichen Zutaten hinzugeben und Teig 2 Stunden gehen lassen. Teig in gefettete Form geben, noch einmal 30 Min. gehen lassen. Brot dann mittig in den vorgeheizten Ofen.

Mit dem Backferment erhalten Sie einen leicht säuerlichen Geschmack – wie bei Sauerteig, aber eben ohne Gluten.

Bei der Hefe erhalten Sie die klassisch lockere Konsistenz, die aber schneller austrocknet als das Backferment.

Frau Glücklichs herzhaftes Schnecken

Zutaten

Teig:

550 g Mehl

1 TL Salz

70 g Butter

1 Ei

1/2 Würfel frische Hefe

250 ml lauwarme Milch

Füllung:

100 g Butter

1 Knoblauchzehe

1/2 Päckchen gemischte Kräuter

Salz

Arbeitsgeräte:

Schüssel,

Mixer mit Knethaken,

Knoblauchpresse,

Nudelholz,

Messer,

Löffel,

Springform und Backpapier

Zubereitung:

Alle Zutaten vom Teig in eine Schüssel geben, mit dem Knethaken oder den Händen zu einem geschmeidigen Teig kneten. Den Teig in der Schüssel lassen und abgedeckt ruhen lassen für ca. 30 Min.

Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einem großen Rechteck ausrollen.

2 Füllungen vorbereiten:

1. weiche Butter mit einer durchgepressten Knoblauchzehe und Salz verrühren.
2. weiche Butter mit den Kräutern und Salz verrühren.

Beide Füllungen auf den ausgerollten Teig gleichmäßig streichen. Und zu einer langen Rolle aufrollen. Die Rolle in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Alle Stücke in eine Springform mit der Schnittkante nach oben legen.

Den Ofen vorheizen auf 180°C und die Schnecken ca. 30 Min. backen.

Etwas auskühlen lassen und dann warm verspeisen!

Himbeertorte

für 26 cm Springform von Katrin Witterstein

Zutaten

Für den Boden:

100 g Zucker

4 Eier

200 g gemahlene Haselnüsse

Für den Belag

750 g frische Himbeeren

1 x hellen Tortengruß

500 ml Sahne

1/2 Eßlöffel Zucker

Zubereitung:

Den Backofen auf 200 °C vorheizen, Eier und Zucker schaumig schlagen.

Die gemahlene Haselnüsse vorsichtig unterheben. Die Backform mit Backpapier auslegen und Teig einfüllen und circa 25 – 30 Min. bei 200 °C backen.

Boden abkühlen lassen, und mit dem Tortenguss bestreichen.

Darauf die verlesenen Himbeeren geben und mit der geschlagenen Sahne auffüllen.



Foto: Pexels auf Pixabay

Hörnchen aus Sachsen

von Sylvia Berlin

Zutaten

250 g Magerquark
250 g Marina/Margarine
250 g Mehl

Zubereitung:

Alles zu gleichen Teilen – für ein Backblech mit der Hand durchkneten, etwas Mehl eventuell überstäuben, falls es klebt.

Kleine Stücke auf einer bemehlten Fläche dünn ausrollen, Dreiecke schneiden, Klecks Marmelade (Erdbeere oder Aprikose) in die Mitte.

Mit einer Breitseite anfangen aufzurollen, Hörnchen formen und auf einem gefetteten Blech mit etwas Abstand legen, bei ca. 180 ° ca. 20-25 Min. backen, je nach Bräunungswunsch.

Nach dem Auskühlen, mit Staubzuckerguß verzieren.

Die Hörnchen schmecken am besten am Herstellungstag.
Bestimmt kennen einige ähnliche Rezepte, gutes Gelingen!

Kokos-Buttermilch-Blechkuchen

Familie Voigt – unser Lieblingskuchen



Zutaten

Für den Teig:

280 g Zucker

3 Eier

400 g Buttermilch

450 g Mehl

1 Päckchen Backpulver

Für den Belag:

150 g Kokosraspeln

150 g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

1 Becher süße Sahne

50 g Butter

Zubereitung:

Für den Teig Zucker mit Eiern schaumig schlagen. Buttermilch unterrühren.

Mehl mit Backpulver vermischen und zum Teig hinzugeben. Alles gut durchrühren.

Das Blech mit Backpapier auslegen bzw. einfetten und den Backofen vorheizen.

Den Teig auf das Blech geben und ca. 15-20 Min. bei 180 °C backen.

Währendessen Butter und Schlagsahne erwärmen.

Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und die Sahne-Butter-Mischung darüber geben, bis die Kokosraspel getränkt sind.

Auskühlen lassen und guten Appetit!

Möhren-Kuchen

von Heide Daschke

Zutaten

400 g Mehl
100 g Zucker
2 TL Natron
1 TL Weißweinessig
2 TL Backpulver
1 Päckchen Vanillezucker
½ TL Zimt
eine kleine Prise Salz
250 g Möhren (fein geraspelt)
400 g (Soja-)Joghurt Vanille
200 ml neutrales Speiseöl

Für den Guss:

250 g Puderzucker
3 EL (Soja-)Joghurt Vanille
1 EL Zitronensaft

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Springform einfetten und mehlen oder mit Backpapier auslegen.

Die Möhren fein raspeln. Zunächst die „trockenen“ Zutaten miteinander in einer Rührschüssel vermengen. Danach die Möhren, den Joghurt, Weißweinessig und das Öl zugeben und alles mit dem Mixer zu einem geschmeidigen Teig verrühren. In die Springform geben und in den Ofen schieben. Auf der mittleren Schiene eine halbe bis drei Viertel Stunde backen – bis der Kuchen von oben leicht bräunlich ist und bei der Stäbchenprobe kein Teig mehr kleben bleibt.

Guss:

Alles miteinander verrühren und über den schon ausgekühlten Kuchen geben.

Der Kuchen ist wirklich sehr einfach und schnell zubereitet. Er schmeckt super lecker – nicht nur zu Ostern. Wenn man Sojajoghurt verwendet, wird der Kuchen vegan (für diejenigen, die es möchten).



Foto: Heide Daschke

Pizzabrötchen

von Nicole Hollatz

Zutaten

1 kg Weizenmehl
1 Würfel frische Hefe
(Atomhefe geht natürlich auch ...)
1 Glas (eingelegte) getrocknete Tomaten
Zwiebeln, Knobi, Salz,
ggf. PiriPiriWürzpaste
*(ein kleiner Teelöffel oder weniger,
wenn Kinder mit essen),*
Olivenöl, ggf. Oliven

Zubereitung:

Zwiebeln (2 oder 3, je nach Größe) klein würfeln, Knoblauchzehen (OK, das mach ich nach Gefühl, es dürfen vier, fünf, sechs werden, je nach Vampirdichte oder AußerHausTerminen in den nächsten Tagen ...) zerdrücken, alles in Olivenöl glasig schwitzen. Abkühlen lassen.

Hefewürfel in lauwarmem Wasser auflösen, 200, 300 ml – das mach ich nach Gefühl. Die Tomaten mit ihrem Öl und gerne gleich der PiriPiriWürzpaste in ein Gefäß geben und mit dem Pürrierstab zu Mus verarbeiten. Man kann sie auch klein schneiden, aber das ist mir zu gatschig. Oliven klein schnippeln, wenn man welche drin haben möchte. Alles mit dem Mehl mischen und gut durchkneten, ggf. noch Wasser oder Mehl dazu. Es soll ein schöner Hefeteig entstehen. Salz und Kräuter nach Gefühl/Geschmack. Pizzakräuter passen gut. Die Prise Zucker soll ja helfen, aber ich vergesse sie meist.

Den Teig ein Stündchen warm gehen lassen, in der Zeit ein gutes Buch weiter lesen. Kleine Brötchen draus formen. Wer will, könnte jetzt auch Käsewürfel rein packen oder Käsekrümel oben rauf. Es soll auch Menschen geben, die sie dann mit Schinken- oder Salamiewürfeln füllen ...

Ich lass die dann nochmal gehen, muss aber nicht. Bei 180 °C in den Ofen, zirka 20, 25 Minuten. Eins raus fischen zum Probieren. Die Zunge verbrennen, fluchen und sich freuen, dass sie so lecker sind! Ich empfehle dazu Dips, Kräuterbutter, Oliven ...

Guten Appetit!



Foto: Nicole Hollatz

Tomaten-Brot

von Heide Daschke

Zutaten

250 ml lauwarmes Wasser
500 g Mehl (Weizen- oder Dinkel-
mehl)
2 TL Salz
1 Pck. Trockenhefe
1/3 bis 1/2 Tube Tomatenmark,
einen Schuss Olivenöl,
klein geschnittene getrocknete (in
Öl eingelegte) Tomaten und/oder
schwarze Oliven,
nach Geschmack gerne noch eine
Messerspitze Gewürze (Masala,
Ras el-Hanout oder Baharat)

Zubereitung:

Alle Zutaten nach und nach zu einem Teig verkneten. Den Teig an einem warmen Ort eine Stunde ruhen bzw. gehen lassen. Anschließend noch einmal durchkneten, einen Laib formen und auf ein Backblech oder in eine Brotbackform geben. Nochmals eine Stunde gehen lassen. Nach Gefühl ca. eine Stunde backen (Ober-/Unterhitze, 200 °C).

Infos:

Dieses Rezept habe ich mir vor ein paar Jahren selbst ausgedacht. Es kam bisher immer sehr gut an – egal ob zum Grillen oder einfach nur so. 😊 Bei uns zu Hause (auch als ich noch Kind war) wurde schon immer gerne im Sommer gegrillt.

Die Gewürze kann man auch weglassen, wenn man sie gerade nicht zur Hand hat. Wer es etwas feuriger mag, verwendet statt der getrockneten Tomaten oder schwarzen Oliven einfach klein geschnittene Chili-Schoten.

Das Rezept ist übrigens auch für den Brotbackautomaten geeignet.

Viele Spaß beim Ausprobieren!



Foto: Heide Daschke

Rhabarberbarbara / Rhabarberkuchen

von Kathleen Waskala

Zutaten

Rezept für eine flache Tarteform
mit ca. 26 cm Durchmesser

für den Boden:

300 g Dinkelmehl Typ 1050er
100 g Rohrzucker
1 Ei
160 g Butter
Prise Salz

für den Guss:

100 ml Sahne
2 Eier
1 EL Vanillepuddingpulver
2 EL Puderzucker

für die Knuspermandeln:

125 g Mandelblättchen
30 g Butter
60 g Rohrzucker
3 EL Sahne

Zubereitung:

1. Für den Boden des Kuchens alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit den Fingern oder Knethaken schnell zu einem Mürbeteig verkneten. Je kürzer er geknetet wird, desto besser schmeckt er!
2. Eine Tarte-Form gut ausbuttern, den ausgewellten Teig in die Form legen und den Rand gut andrücken. Die Teigmenge ist recht großzügig, aus den Resten können Kekse gebacken werden oder auch einfrieren klappt prima.
3. Nun wird der Rhabarber geschnitten und in einem eigenen Muster auf dem Boden verteilt.
4. Für den Guss alle Zutaten mit dem Schneebesen vermischen und über den Kuchen gießen.
5. Die Knuspermandeln für den Rand werden mit Butter, Sahne und Zucker im Topf kurz geschmolzen. Die Zutaten nur schmelzen, nicht anbräunen lassen!
6. Der Kuchen wird nun 10 Min. bei 170 °C im Ofen gebacken.
7. Erst danach kommen die Mandeln am Rand dazu. Den Kuchen kurz aus dem Ofen holen und mit einem Löffel die karamellisierten Mandeln auf dem Kuchenrand verteilen.
8. Jetzt schnell wieder in den Ofen, dort soll der Kuchen nochmal 10-15 Min. weiter backen, bis der Rhabarber weich, der Guss gestockt und die Mandeln goldbraun sind.
9. Fertig ist die Rhabarberbarbara – lasst es euch gut schmecken!



Foto: Kathleen Waskala

Sijjerlänner Räiweköche

von Anne König

Zutaten

1 kg Mehl
2 Eier
1 Pck. Hefe
1 EL Salz
1 kg geriebene rohe Kartoffeln
¼ l Milch

Zubereitung:

Der Reibekuchen ist ein Brotrezept aus dem Siegerland, meiner Geburtsheimat.

Dort ist er eine Spezialität, die in den Bäckereien in meiner Kinderzeit immer nur 2x die Woche verkauft wurde und den wir von Oma selbstgebacken bekommen haben.

Aus den Zutaten einen Hefeteig bereiten und gut gehen lassen.
Den Teig in eine große Kastenform füllen und noch einmal gehen lassen.
Im vorgeheizten Ofen bei 220°-230° ungefähr 1 bis 1,5 Stunde backen.



Ein herzliches Dankeschön an alle Beteiligten.

Sie haben dazu beigetragen, dass das Buch
mit so vielen interessanten Rezepten gestaltet werden konnte.

Andrea Diehl
Andrea Lehmann-Vogler
Andreas und Dajana Eichmann
Anne König
Antonio Wolf
Bella Parkhonovska
Birgit Drabon
Berdis Fallaha
Camilla Schlie
Florian Koch
Frank Junge

Frederike Gerber
Heide Daschke
Heidi Wollensak
Heike und Rudi Seyer
Irina Luft
Dr. Karen Hammer
Kathleen Waskala
Katrin Witterstein
Katharina Glücklich
Kurinder Kour
Manuela Komorek

Marco Trunk
Mohammad Alsaleh
Maren Schmidt
Marei Glüer
Maria Petzke
Max Bork
Mehri Yazdi
Nadia Elkorchi
Nancy Voigt
Nicole Hollatz
Natasha und Frank Bauer

Resi Wilcken
Raef al Sabek
Sahar Nasiri
Sebastian Christoph
Silke Neuwardt
Sylvia Berlin
Thomas Beyer
Vicky Lommatzsch

Ein herzliches Dankeschön auch an Monika Ringat für das wunderbar passende Titelfoto
und Babett Alsleben für die schöne grafische Gestaltung.

Impressum

Herausgeberin: Hansestadt Wismar | Büro für Chancengleichheit | E-Mail: PSteffan@wismar.de | Telefon: 03841 251-9032
Redaktion der Texte: Petra Steffan und Babett Alsleben | Layout: Babett Alsleben

