

Wir kochen interkulturell!



Interkulturelle Kochwerkstatt
10 Lieblingsrezepte
Club DRehKreuz
2017



Liebe Leser*innen!

**Dieses Kochbuch ist
einfach anders.**

Der Text ist einfach zu lesen.
Die Rezepte sind einfach vielfältig.
Die Zutaten sind einfach zu bekommen.
Das Kochen geht einfach schnell.
Das Essen schmeckt einfach toll.

**Viel Spaß und
guten Appetit ...**

... wünscht euch das Team der Interkulturellen
Kochwerkstatt im Club DRehKreuz!

Die 10 Rezepte

Türkei	Kartoffel-Kebab
Griechenland	Gyros-Nudel-Auflauf
Japan	Anpan
Österreich	Kaiserschmarrn
Indien	Hähnchen-Ananas-Curry
Mexico	Nachos
China	Frühlingsrollen
Ukraine	Soljanka
Italien	Spaghetti mit Gorgonzola
Deutschland	Wilde Kartoffeln mit Bouletten

1 Kartoffel-Kebab

Zutaten

- 1,3 kg Rinderhackfleisch - mittelfettig
 - 3 Eier
 - 11 Esslöffel Paniermehl
 - 1 große Zwiebel - gerieben
 - 5 Teelöffel Petersilie - gehackt
 - 3 Teelöffel Knoblauchpulver
 - 3 Teelöffel Paprikapulver
 - etwas Pfeffer und Salz
- 8 Portionen
- 11 Kartoffeln – mittelgroß
 - 8 Tomaten
- 8 Esslöffel Tomatenmark
 - 700 ml Wasser

- Backofen auf 200°C vorheizen.
- Hackfleisch in eine Schüssel geben, mit den anderen Zutaten (2-8) vermengen.
- Von der Masse walnussgroße Stücke nehmen, zu Mini-Bouletten formen.
- Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden.
- Tomaten in Scheiben schneiden.

- Mini-Bouletten, Kartoffel- und Tomatenscheiben in eine Auflaufform schichten.
- Tomatenmark, Wasser und Pfeffer/Salz verrühren und über den Auflauf geben.
- Das Ganze 60 Minuten im Ofen garen.

Guten Appetit!

2 Gyros-Nudel-Auflauf

Zutaten

- 400 g Nudeln
- 2 Bund Lauchzwiebeln
- 2 Zucchini
- 500 g Kirschtomaten
- 2 Esslöffel Öl
- 1.200 g Gyrosfleisch
- 2 Esslöffel Mehl
- 300 ml Sahne
- 250 ml Wasser
- 2 Teelöffel Gemüsebrühe
- 200 g geriebener Käse
- etwas Paprikapulver, Salz, Pfeffer

8 Portionen

- Backofen auf 200°C vorheizen.
- Nudeln bissfest kochen.
- Lauchzwiebeln putzen, in Ringe schneiden.
- Zucchini waschen, in Scheiben schneiden.
- Kirschtomaten waschen, halbieren.

- Fleisch mit Öl in der Pfanne anbraten, Zucchini zugeben, kurz mitbraten.
- Tomaten und Lauchzwiebeln zugeben, kurz mitbraten.
- Paprika und Mehl darüber streuen, kurz mitbraten, Sahne und Wasser einrühren.
- Zum Kochen bringen, Gemüsebrühe einrühren, 3 Minuten köcheln lassen.
- Mit Salz und Pfeffer würzen.

- Nudeln und Gyros abwechselnd in der Auflaufform schichten, Käse darüber streuen.
- 15 bis 20 Minuten im Ofen überbacken, heiß servieren.

Guten Appetit!

3 Anpan

Zutaten

- 2 Eier 10 Portionen
- 900 g Mehl
- 4 Esslöffel Zucker
- 80 g Butter
- 2 Prisen Salz
- 400 ml lauwarmes Wasser
- 40 g Hefe
- 300 g Nuss-Nougat-Creme

- Eigelb und Eiweiß trennen.
- Mehl, Zucker, Eiweiß und Butter in eine Schüssel geben.
- Hefe im Wasser auflösen, nach und nach zu den Zutaten geben.
- Alles zu einem Teig kneten, abdecken, an warmem Ort 30 Minuten gehen lassen.

- Teig in 10 gleiche Stücke teilen, die Stücke etwas flach drücken.
- Auf die Mitte jeweils einen Löffel Nuss-Nougat-Creme geben.
- Die Ränder so über der Füllung verschließen, dass 10 Teigkugeln entstehen.

- Die Kugeln mit genug Abstand auf Backblech mit Backpapier setzen.
- Mit Geschirrhandtuch abdecken, 20 Minuten an warmem Ort gehen lassen.

- Backofen auf 180°C vorheizen
- Eigelb verquirlen, die 10 Anpan damit bestreichen.
- 15 Minuten backen, abkühlen lassen.

Guten Appetit!

4 Kaiserschmarrn

Zutaten

- 530 g Mehl
 - 130 g Butter
 - 1,3 l Milch
 - 1 Vanilleschote – das Mark davon
 - 1 große Prise Salz
 - 1 Bio-Zitrone – die abgeriebene Schale davon
 - 10 Eier
 - etwas Öl
 - 320 g Zucker
- 8 Portionen

- Mehl in eine Schüssel geben.
- Mit Butter, Milch, Quark, Vanillemark, Salz, Zitronenschale zu einem Teig rühren.
- Eier in den Teig geben, mit Gabel vorsichtig unterheben.
- Teig auf 2 Pfannen aufteilen, bei wenig Hitze pro Seite 5 Minuten backen.
- Teig herausnehmen, Zucker verteilen, goldbraun karamellisieren lassen.
- Mit zwei Gabeln den Schmarrn in mundgerechte Stücke rupfen, servieren.

Guten Appetit!

5 Hähnchen-Ananas-Curry

Zutaten

- 1,0 kg Hähnchen-Brustfilet
 - 0,4 kg Sahne-Schmelzkäse
 - 4 Dosen Ananas – gewürfelt
 - 2 Becher Sahne
 - 8 Frühlingszwiebeln
 - 8 Zehen Knoblauch
 - 4 Esslöffel Honig
 - 12 Teelöffel Curry-Pulver
 - 4 Teelöffel Gemüse-Brühe
 - 8 Kochbeutel Reis
 - etwas Salz, Pfeffer, Chili-Pulver, Sonnenblumenöl
- 8 Portionen

- Den Reis nach Packungsanleitung kochen.
- Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.
- Das Fleisch von der Haut befreien, waschen, in Würfel schneiden.
- Mit Öl in der Pfanne anbraten, den Honig hinzugeben.
- Frühlingszwiebeln und durchgepressten Knoblauch hinzugeben und anschwitzen.
- Ananas-Würfel abtropfen lassen und hinzugeben, mit anschwitzen.
- Curry hinzugeben, kurz rösten lassen.
- Mit der Sahne ablöschen.
- Den Schmelzkäse in Stücken dazugeben, schmelzen lassen.
- Alles aufkochen lassen. Kochfeld ausschalten.
- Mit Salz, Pfeffer, Curry, Gemüse-Brühe, Chili und Ananassaft abschmecken.
- Mit dem Reis servieren.

Guten Appetit!

6 Nachos

Zutaten

- 5 Dosen Kidney-Bohnen
- 5 Tüten Nachos
- 5 Teelöffel Tomatenmark
- 5 Prisen Salz
- 5 Teelöffel Honig
- 5 Kugeln Mozzarella
- etwas Kräuterquark
- etwas Soße „Salsa Texicana“

10 Portionen

- Backofen auf 150°C vorwärmen.
- Kidney-Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen.
- Kidney-Bohnen mit dem Sud, Salz, Tomatenmark und Honig in eine Schüssel geben.
- Alle zu einem Mus pürieren.
- Mus auf 2 keine Auflauf-Formen verteilen, glatt streichen.
- Die Nachos darüber verteilen und etwas mit der Hand zerdrücken.
- Mozzarella in Würfel schneiden, darüber streuen.
- Auflauf-Formen in den Ofen schieben.
- Wenn der Käse verlaufen ist (nach etwa 15 min) herausnehmen.
- Auf dem Auflauf kleine Häufchen Kräuterquark und Soße verteilen.
- Sofort servieren.

Guten Appetit!

7 Frühlingsrollen

Zutaten

- 2 Pakete Tiefkühl-Teigblätter für Frühlingsrollen 8 Portionen
- 1.000 g Möhren
- 12 Zwiebeln
- 2.000 g Hackfleisch
- 200 g Glasnudeln
- 4 Eier
- 4 Knoblauchzehen
- 2 kleine Gläser (Mungo-)Bohnen
- 2 Teelöffel Salz
- 2 Teelöffel Pfeffer
- 1 Esslöffel Zucker
- 2 Eisbergsalat
- reichlich Sonnenblumenöl
- 1 Soße süß-sauer

- Teigblätter auftauen.
- Möhren und Zwiebeln schälen und zerkleinern.
- Glasnudeln einweichen, kleinschneiden, zu den Möhren und Zwiebeln geben.
- 1 Ei, Knoblauch, Bohnen und Gewürze dazugeben.
- Alles in einer großen Schale gut durchmengen.
- Salatblätter waschen.
- rechteckige Teig-Blätter schräg vor sich hinlegen,
- 3 Eier in Eigelb und Eiweiß trennen, Teig-Ränder mit Eigelb einstreichen.
- Eineinhalb Esslöffel von der Masse in die Mitte des Rechtecks legen.
- Die Ecke, die zu dir zeigt, drüber klappen, so dass die Masse bedeckt ist.
- Seiten darüber einklappen, aufrollen. Möglichst wenig Luft einschließen.
- Mit Eigelb verschließen.
- Pfanne zu 1/3 mit Öl füllen, Frühlingsrollen goldbraun braten.
- Salatblätter um die gebratenen Rollen wickeln.
- Süß-saure Soße dazu servieren.

Guten Appetit!

8 Soljanka

Zutaten

- 1,0 kg Fleisch
 - 0,5 kg Jagdwurst
 - 0,5 kg Tomatenmark
 - 5 Zwiebeln
 - 2 Zehen Knoblauch
 - 4 Paprikaschoten
 - 1 Glas Letscho
 - 1 Glas saure Gurken
 - etwas Salz, Pfeffer, Tabasco, Essig, Zucker, Gurkenwasser, Ketchup, Öl, Wasser
- 8 Portionen

- Fleisch in kleine Würfel schneiden, mit Öl in einem Topf andünsten.
- Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden, Paprika würfeln.
- Beides mit etwas Wasser hinzugeben.
- Fleisch und Paprika weich garen.
- Gurken klein schneiden, mit Letscho und Tomatenmark hinzugeben.
- Mit Gewürzen, Gurkenwasser, Zucker, Ketchup, Tabasco und Essig abschmecken.
- Jagdwurst in einer Pfanne braun anbraten, in die Soljanka geben.

Guten Appetit!

9 Spaghetti mit Speck und Gorgonzola

Zutaten

- 1.000 g Spaghetti
- 500 g Gorgonzola-Käse
- 250 g Speckwürfel
- 250 g Parmesan-Käse – gerieben
- 100 ml Sahne
- 3 Esslöffel Sonnenblumenöl
- etwas getrocknete Peperoncini
- etwas Milch

10 Portionen

- Die Spaghetti nach Packungsanweisung kochen.
- Die Peperoncini und den Speck in Öl anbraten.
- Den Gorgonzola in Würfel schneiden, hinzu geben, unter Rühren schmelzen lassen.
- Die Sahne und den geriebenen Parmesan hinzugeben.
- Die Soße – wenn nötig – mit etwas Milch verdünnen.
- Sofort heiß servieren.

Guten Appetit!

10 Wilde Kartoffeln mit Bouletten

Zutaten

- 16 Kartoffeln – groß
 - 1,3 kg Hackfleisch – gemischt
 - 5 Zwiebeln
 - 3 Eier
 - 1 Bund frischer Schnittlauch
 - etwas Sonnenblumenöl
 - etwas Salz, Pfeffer, Rosmarin
 - etwas Creme fraiche, Senf oder Ketchup
- 8 Portionen

- Backofen auf 175°C vorheizen.
- Kartoffeln waschen, nicht schälen.
- Ein oder zwei Backbleche mit Backpapier belegen.
- Kartoffeln in Spalten schneiden, auf den Blechen verteilen.
- Mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen und mit Öl einpinseln.
- Bleche in den Ofen schieben, etwa 40 min. Backen, bis die Kartoffeln gar sind.
- Zwiebeln schälen, fein hacken, Schnittlauch klein schneiden.
- Hackfleisch, Zwiebeln und Schnittlauch in eine Schüssel geben.
- Eier aufschlagen, hinzugeben, mit sauberen Händen verkneten.
- Mit Salz und Pfeffer würzen, gleich große Fleischkugeln formen, leicht platt drücken.
- Große Pfanne auf mittlere Hitze bringen, Bouletten in Öl knusprig braten.

Guten Appetit!

DRK-Kreisverband Berlin-Nordost e.V.
Kinder-, Jugend- und Familienzentrum
DRehKreuz



Herausgeber:

DRK-Kreisverband Berlin-Nordost e.V.
Sella-Hasse-Straße 19/21
12687 Berlin

© 2017

www.drk-berlin-nordost.de