Netzwerk IQ Brandenburg

Internationales Brücken-Kochbuch

zum 9. deutschen Diversity-Tag

Förderprogramm „Integration durch Qualifizierung (IQ)“

www.netzwerk-iq.de

Impressum

Herausgeber:

IQ Netzwerk Brandenburg
UP Transfer GmbH an der Universität Potsdam
August-Bebel-Straße 89
14482 Potsdam
www.bwl-brueckenmassnahme.de
www.brandenburg.netzwerk-iq.de

UP TRANSFER GmbH
Ein Unternehmen der Universität Potsdam

Layout:

Karolina Plzak UP Transfer GmbH an der Universität Potsdam

Stand Mai 2021

Das Förderprogramm „Integration durch Qualifizierung (IQ)" wird durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und den Europäischen Sozialfonds gefördert.

Bundesministerium für Arbeit und Soziales
ESF Europäischer Sozialfonds für Deutschland
Europäische Union
Zusammen. Zukunft. Gestalten.

In Kooperation mit:

Bundesministerium für Bildung und Forschung
Bundesagentur für Arbeit

Inhalt

1. **„Hühnerfrikassee“ von Katrin Mischun**
2. **Pasta Rezept von Sonja Kilian**
3. **Indisches Kochrezept: KHANDVI von Ruchi Ginoya**
4. **Vegane Linsenbolognese meiner Omi von Laura Schaupeter**
5. **„Die russische Honig-Torte Medovik“ von Daria Saurin**
6. **Gefüllte Buchteln von Karolina Plzak**
7. **Mazurek - ein polnischer Oster- Must Have!von Aleksandra Martynczuk**
8. **„Kirschnudeln“ von Michele Sung**
9. **„Bunte Gemüse-Quiche“ von Katharina Littmann**
10. **Traditioneller Oster Kulitsch (Osterbrot) von Olena Iurchenko-Matlas**
11. **Der einfachste Kuchen der Welt „Scharlotka“ von Angelina Preis**
12. **Frühlingsrolle aus Vietnam von Giang Hohmann**

„Hühnerfrikassee“ von Katrin Mischun

Frikassee ist ein Ragout aus hellem Fleisch in weißer Sauce mit cremiger Konsistenz.

Hühnerfrikassee rund um den Globus

Das Frikassee entstammt ursprünglich der französischen Küche und wurde bereits im 14. Jahrhundert das erste Mal erwähnt. In der deutschen Küche erfreut sich das Hühnerfrikassee großer Beliebtheit. Spricht man allgemein von Frikassee, ist so gut wie immer die Variante mit Huhn gemeint.

Auch jenseits des Großen Teiches gibt es Hühnerfrikassee. Einer der bekanntesten Fans des Hühnerfrikassees war der US-amerikanische Präsident Abraham Lincoln. Laut Überlieferung war das Hühnerfrikassee eines seiner Lieblingsgerichte und wurde daher während seiner Regierungszeit regelmäßig im Weißen Haus aufgetischt.

Selbst in der Karibik ist das Hühnerfrikassee beliebt und bekannt. Das “Pollo en friccasé” wurde von französischen und spanischen Einwanderern auf die karibischen Inseln gebracht. Im Gegensatz zur typischen weißen Soße, basiert das karibische Hühnerfrikassee allerdings auf einer Tomatensoße, die mit Rotwein verfeinert wird.

Zutaten

1 Hähnchen

etwa 2,5 Liter Wasser

1 Bund frisches Suppengrün oder Feinfrost Suppengemüse

Pimentkörner, Pfefferkörner,

Lorbeerblatt, Salz

40 g Margarine, 40 g Mehl (für die Mehlschwitze)

Spargelabschnitte aus dem Glas/der Dose

Pilze aus der Dose

Kapern, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung

Das vorbereitete Hähnchen in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Zusammen mit dem Suppengrün und den Gewürzen aufkochen und ca. 1 Stunde bei mittlerer Hitze garen.

Wenn das Hähnchen gar gekocht ist, aus dem Topf nehmen und abkühlen lassen. Dann das Hähnchenfleisch von den Knochen lösen und in kleine Stücke teilen.

Die Margarine in einen Topf geben und erhitzen, das Mehl wird unter schnellem Rühren hinzugefügt (Mehlschwitze). Nun die abgekühlte Hähnchenbrühe in die Mehlschwitze geben. Erst ein bisschen - um die Brühe mit der Schwitze zu verbinden - dann die restliche Brühe hineingießen – soviel bis eine schöne weiße Sauce mit cremiger Konsistenz entsteht. Etwa 10 Minuten unter häufigem Rühren köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und einer Prise Zucker abschmecken.

Zum Schluß können die Kapern, Spargelabschnitte, Pilze und das Hähnchenfleisch zu der Sauce hinzugefügt werden.

Serviert wird das Hühnerfrikassee gern mit Kartoffeln, Reis oder getoastetem Weißbrot.

Pasta Rezept von Sonja Kilian

Zutaten

Gelbe Paprika nach Belieben (ich nehme 4 mittelgroße bis große Schoten)

Weißwein

1 Zwiebel

Olivenöl zum Braten

Gewürze: Gemüsebrühe, Muskatnuss, Knoblauch, Pfeffer

1 Becher Sahne / Creme Fraiche

1-2 Packungen Mozzarella

Pasta (ich nehme Conchiglie)

Zubereitung

Die Paprika in kleine Stücke schneiden und in der Pfanne mit Olivenöl anbraten. Dann zum Löschen die Gemüsebrühe und den Weißwein verwenden.

Sobald die Paprikastücken weich sind, mit dem Pürierstab oder dem Mixer zu einer cremigen Soße pürieren.

In der Zwischenzeit die Zwiebel anbraten und dann die Soße hinzugeben, mit den Gewürzen abschmecken und Sahne dazugeben.

Parallel wird die Pasta gekocht, die Concchiglie haben eine lange Kochdauer (20+ Minuten), so dass ich immer zuerst die Pasta aufsetze.

Zum Schluss Pasta, Soße und kleingeschnittenen Mozzarella in die Auflauform geben und das Ganze in den Ofen geben, bis der Mozzarella geschmolzen ist. Schmeckt einen Tag später noch besser.

Buon Appetito!

Geschichte zum Rezept

Dieses Rezept habe ich während meines Auslandssemesters in Cagliari, Italien kennen und lieben gelernt.

Indisches Kochrezept: KHANDVI von Ruchi Ginoya

Die Khandvi ist sehr berühmt in West- Indien. Das ist ein traditionelles Rezept aus Gujarat. Die Khandvi kann man zum Frühstück oder als Abendessen essen.

Zubereitung

Zuerst werden Kichererbsen Mehl, Joghurt und Wasser in eine Schüssel getan. Dann werden Kurkuma, Ingwerchilly Pasta und Salz hinzugefügt. Danach werden mit dem Schneebesen alle Zutaten gemischt/verrührt.

Als Nächtes wird ein Topf auf dem Herd erhitzt und in diesem Topf mithilfe eines Siebs die Mischung gesiebt. Jetzt wird in einer Richtung durchgehend gerührt.

Inzwischen wird in der Pfanne das Öl erhitzt und nach etwas Sesam-Körner, Senf-Körner, Kokosnuss, Curryblätter, eine Prise Asafoetida und Chilly hinzugefügt. Danach wird 3-5 Minuten gewartet.

Danach wird in einem anderen Topf laufend gerührt bis die Mischung dick ist. Dann wird die Konsistenz mit Hilfe von einem Schaber überprüft. Danach wird die Herdplatte abgeschaltet.

Dann wird ein einfacher Teller genommen und die Mischung darauf für 5 Minuten verteilt. Das Gebratene wird auf diesen Teller gelegt. Diese Mischung wird mit einem Messer in zwei Teile geschnitten. Danach wird das Geschnittene in kleine Rollen gerollt. Und unser Khandvi ist gekocht.

Anschließend wird es mit Koriander und Kokosnuss verziert.

Zutaten:

1 Tasse Kichererbsen Mehl
1 Tasse Joghurt
2 Tassen Wasser
Salz (nach Geschmack)
¼ Esslöffel Kurkuma
1 Esslöffel Ingwer und Chilly Pasta

Für Braten:

1-1/2 Esslöffel Öl
1 Esslöffel Senf-Körner
1 Esslöffel Sesams Körner
8-10 Curryblätter
Eine Preise Asafoetida
Esslöffel Grüne klein gechnitten Chilly
2 Esslöffel getrocknete Kokosnuss
Koriander

Vegane Linsenbolognese meiner Omi von Laura Schaupeter

Zutaten

100g rote Linsen; 1 große Zwiebel; 1-2 Knoblauchzehen;

1-2 Stangen Lauchzwiebeln; 2-3 Karotten; 2 große Tomaten

4 El Tomatenmark; 500ml Gemüsebrühe; Nudeln nach Belieben

Blätter frischer Petersilie/ Basilikum

Zubereitung

Die Nudeln, beispielgebend Vollkornnudeln, nach Packungsanweisung zubereiten.

Knoblauchzehen und Lauchzwiebeln klein hacken, Zwiebel und Tomaten in kleine Würfel schneiden. Zudem werden die Karotten geschält und geschnitten.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und darin den Knoblauch, Zwiebel und die Hälfte der Lauchzwiebeln anbraten. Nach glasig werden der Zwiebeln werden die Karotten und Tomaten hinzugefügt und ebenfalls für einige Minuten angebraten.

Danach werden die roten Linsen, das Tomatenmark sowie die Gemüsebrühe in die Pfanne hinzugegeben und mit einem Deckel werden diese für ca. 10 Minuten gekocht.

Mit weich werden der Linsen, kann nach Belieben abgeschmeckt werden, beispielgebend mit Pfeffer und Salz sowie Chillipulver.

Anschließend kann die Linsenbolognese mit den Kräutern und den Nudeln serviert werden.

Geschichte zum Rezept

Dieses Rezept ist mittlerweile zu einer meiner meist gekochten Gerichte geworden. Anfangs waren meine Großeltern nicht davon begeistert, dass ich mich ab sofort vegetarisch ernähren wollte. Mit der Zeit fing meine Omi immer an mehr vegetarische Gerichte auszuprobieren, dabei entstand mein Lieblingsrezept der Linsenbolognese, die sogar vegan ist, wenn das meine Omi wüsste ;)

„Die russische Honig-Torte Medovik“ von Daria Saurina

Zubereitung

Butter, ein guter, aromatischer Honig, Zucker und Vanille werden aufgekocht. Der Zucker löst sich nicht komplett, aber die Masse sollte einmal gut kochen. Die Eier werden schaumig gerührt, dabei wird die heiße Honigmasse langsam nach und nach zugegeben.

Zuerst sollte nur 600 g Mehl mit Backpulver gemischt werden. Diese Mischung wird mit der noch warmen Eimasse geknetet. Der Teig wird dann auf die Arbeitsplatte gegeben und so viel Mehl wird zugefügt, bis er nicht mehr klebt. Es kann sehr unterschiedlich sein, wie viel Mehl benötigt wird. Die Konsistenz ähnelt nun einem festen Hefeteig oder weichen Nudelteig.

Der Teig sollte in 12-16 Portionen geteilt werden - entweder nach Augenmaß oder mit Hilfe einer Waage. Die Stücke werden dann auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche hauchdünn ausgerollt. Anschließend wird der Teig auf ein Stück Backpapier gezogen und anhand eines Tellers (ca. 26 cm) wird ein Kreis ausgeschnitten. Der Teigrest wird auf dem Backpapier liegen gelassen und mitgebacken. Er wird später für die Krümelschicht außen gebraucht.

Die Böden werden bei 160° Umluft oder 180° Ober/Unterhitze ca. 10 min gebacken, bis sie knusprig golden sind. Um die Backzeit zu verkürzen empfiehlt es sich, jeweils 2 Böden mit Umluft gleichzeitig zu backen und während der Backzeit jeweils die nächsten Böden auszurollen. Die Teigreste werden außen entfernt und gesammelt. Die Böden sollten auf einem Gitter vollständig ausgekühlt werden.

Sahne wird steif geschlagen. Vanille, Puderzucker und Creme fraîche werden gerührt. Nach Geschmack kann die Sahnecreme mit Honig aromatisiert werden.

Der erste Boden wird mit 2-3 EL der Sahnecreme dünn bestrichen, dann wird der nächste Boden aufgelegt. So wird fortgefahren, bis die Böden aufgebraucht sind, dabei sollten etwa 4-5 EL Creme übriggelassen werden. Die Torte sollte für ca. 12 Stunden in den Kühlschrank gestellt werden.

Die Teigreste werden in einem Mixer fein gemahlen.

Die Torte wird von außen mit der restlichen Creme bestrichen. Die Krümel werden komplett auf der Torte und am Rand verteilt.

„Medovik“ ist eine weltbekannte russische Honigtorte, die aus vielen dünnen Schichten und einer süßen Schmand-Creme besteht. Die „Medovik“ Torte hat eine sehr weiche Konsistenz und schmeckt unglaublich zart. Nicht umsonst ist die Honigtorte so beliebt und wird in Russland auf fast jeder Feier serviert.

Zutaten (für eine ca. 6-7cm hohe und Ø 26 cm Torte)

Teig
120 g Honig, 260 g Zucker, 30 g Butter, 4 Eier, 1,5 TL Backpulver
700 g Mehl, nach Belieben Vanille, 1 Prise Salz

Füllung (Sahnecreme)
400 ml Sahne, 800 g Crème fraîche (oder ein anderes säuerliches Milchprodukt mit etwa 20-30% Fett), 150 g Puderzucker, 3 EL Honig, etwas Vanille

Gefüllte Buchteln von Karolina Plzak

Zutaten

500 g Weizenmehl (Typ 550), 250 ml Milch, 80 g Butter, 100 g Zucker, 20 g frische Hefe, 150 g Schmalz ODER Butter, 2 Eier, Puderzucker, 1 Prise Salz

Füllungen

Mohn
250 g Mohn (gemahlen), 450 ml Milch, 100 g Zucker, 60 g Butter
Alle Zutaten in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis es zu einer Masse wird. Danach abkühlen lassen.

Pflaumenmus
Pflaumenmus, 1EL Rum
Pflaumenmus mit 1TL Rum glattrühren. Wer keinen Rum verwenden möchte, lässt ihn einfach weg.

Quark
250 g Magerquark, 2 Eigelb, 80 g Puderzucker, wer mag 1 EL Rosinen
Eigelb mit dem Zucker verrühren, den Quark und die Rosinen unterrühren.

Zubereitung

Die Milch in zwei Töpfe aufteilen und beide erhitzen (aber NICHT kochen). Im ersten Topf 50g Butter zerlassen, im zweiten Topf 1TL Zucker und Hefe hinein bröckeln und aufgehen lassen (ca. 15 Min.).

Mehl, Salz und den restlichen Zucker in eine Schale geben, Eier und die warme Milch (aus beiden Töpfen) dazu geben und alles zu einem glatten, etwas weicheren Teig verarbeiten. Der Teig sollte sich glatt von der Schüssel lösen. Anschließend 1 Std. abgedeckt auf einem warmen Ort gehen lassen. Das Volumen sollte sich mindestens um die Hälfte vergrößern.

Den Teig auf dem bemehlten Brett noch einmal durchkneten und dann 1 cm dick ausrollen. Danach mit einer umgekehrten Tasse in kleine Scheiben teilen. In jede Scheibe 1 TL Füllung geben, den Teig darüber gut schließen und in der Hand zur Kugel formen.

Jede Kugel mit der geschlossenen Seite (also der „unschönen“ Seite) nach unten in die Auflaufform legen. Die Kugel wird separat mit Butter von allen Seiten bepinselt, danach kann die nächste Kugel daneben gesetzt werden, aber nicht allzu dicht nebeneinanderlegen, da sie noch etwas Platz zum Aufgehen brauchen. Am Ende die Butter nochmal über alle Kugeln geben. Im vorgeheizten Ofen bei ca. 180°C Ober-/Unterhitze 50-60 Minuten backen, bis sie goldbraun werden.

Heiße Buchteln noch in der Form mit zerlassener Butter bestreichen, danach trennen und mit Puderzucker bestreuen.

Geschichte zum Rezept

Buchteln durften früher nie bei einem Ausflug fehlen! Egal ob es am Wochenende mit den Eltern in die Natur ging oder mit der Schule auf eine Klassenfahrt. Buchteln waren immer dabei. Am besten schmecken Sie mit einem Glas Milch dazu!

Mazurek - ein polnischer Oster-Must Have!

von Aleksandra Martynczuk

Es gibt verschiedene Varianten, manche machen ihn mit Schokocreme, manche, wie ich mit Karamell. Und als Topping kommen meistens Nüsse, Mandeln, Trockenfrüchte oder Kokosraspeln, aber ich habe schon ganz Unterschiedliche Muster gesehen, mit „Alleluja“ oder Osterhasen drauf :-)

Also hier ist meine Lieblingsversion, die ich mit meiner Mama jedes Jahr mache, seitdem ich mich erinnern kann und seit ein paar Jahren mache ich ihn ganz alleine! (natürlich mit Rezept von Mama).

Der Aufwand ist ziemlich groß, aber dieser Kuchen machte meine Ostern aus :D

Zutaten:

Boden:
500 gr Mehl
200 gr kalte Butter
50 gr Zucker
1 Ei + 1 Eigelb
3 EL Schmand

Topping:
50 gr Kokosraspeln
100 gr Walnüsse
100 gr gehackte oder geraspelte Mandeln
4 EL Zucker

Creme: 1 Dose süße Kondensmilch

Zubereitung

Vorbereitung:
Die ganze Dose Kondensmilch ungeöffnet in einen Topf legen, mit Wasser bedecken, zum Kochen bringen und ca. 3 Std. köcheln lassen. Man kann es optional ein Tag davor machen, es passiert nichts mit der Milch.

Den Boden kneten:
Dafür die Butter in kleine Würfel schneiden. Alle Zutaten zusammen kneten und auf das Backblech verteilen. Drum herum immer einen Rand in ca. 8 mm Höhe lassen. Mit einer Gabel Löcher im auf der ganzen Fläche des Teigs machen und ca. 20 min bei 200 Grad backen, bis er leicht braun wird.

Topping:
Mandeln rösten. Walnüsse zerkleinern und mit Zucker in der Pfanne so lange umrühren, bis der Zucker zum Karamell wird. Dann alles auf ein Stück Backpapier legen und abkühlen lassen.

Fertigstellen:
Die Dose mit der karamellisierten Kondensmilch öffnen und die Creme gleichmäßig über den Teig verteilen. Die Nüsse, Mandeln und Kokosraspeln zum beliebigen Muster dekorieren. Mein Lieblingsmuster ist auf dem Foto. So kann man gleichmäßig Stückchen schneiden und keiner beschwert sich, dass er ein anderes will :-)

„Kirschnudeln“ von Michele Sung

Zubereitung

Die Soße wird vorbereitet und dann in den Küchenmixer oder Blender gegeben. Danach wird sie abgeschmeckt, um den Geschmack nach Ihrem Wunsch zu verfeinern, da Verkostung ein wichtiger Teil des Rezepts ist.
Das geschnittene Gemüse wird mit der Soße zusammen gemischt. Sie sollten für mindesten 30 Minuten mariniert werden.
Jetzt können die Nudeln entsprechend der Packungsanleitung gekocht werden. Hier bitte aufpassen, dass die Nudeln nicht zu lang gekocht werden. Im kalten Wasser werden die Nudeln abgeschreckt, um den Kochprozess zu stoppen.
Während des Kochens der Nudeln können die Nüsse leicht geröstet werden.
Nach etwa 30 Minuten kann das marinierte Gemüse probiert werden. Je nach Geschmack, entweder länger marinieren lassen oder mit den gekühlten Nudeln gut mischen.
Mit einer Zange werden die Nudeln auf den Teller vermischt. Dazu werden Nüsse oder Samen darauf bestreut und serviert.

Lassen Sie es sich schmecken!

Geschichte zum Rezept

Während meiner Ausbildung in London zum „Natural Chef“ habe ich dieses Rezept kreiert, um die Köstlichkeit von den dunklen, roten Kirschen, die in Juni reife sind, in einem leckeren Sommergericht zu machen. Da dieses Gericht glutenfrei ist, können sowohl Menschen, die Gluten vermeiden wollen, als auch Menschen, die unter Zöliakie leiden, dieses Gericht essen. Jedes Mal wenn ich dieses Gericht zur Potluck mitgebracht habe, wurde mir gefragt, ob ich das Rezept mitteilen würde. Aber gern, habe ich immer geantwortet.
Wie viele andere Beeren sind Kirschen nicht nur reich an Flavonoid, sondern auch an anderen Ernährungsvorteil wie Vitamine und Mineralien. Natürlich wird das Gemüse auch ihre Ernährungskraft mitteilen: z.B., Möhren, besonders voll von Vitamin A und Beta-Carotin; Staudensellerie, eine gute Quelle für Vitamin C, Ballaststoff, Folsäure und Kalium.
Um eine leckere Mischung zwischen Obst und Gemüse wahrzunehmen, wird Tamari Soße als salzige Zutat hinzugegeben. Auf der anderen Seite des Geschmacksregenbogens, nämlich die süße Seite, werden sowohl Honig und Feige als auch Nudeln verwendet. Natürlich sollte auch ein bisschen Säuerlichkeit dabei sein. Deswegen wird neben Limettensaft auch etwas Zitronensaft verwendet. Da viele Nüsse gesunde essentielle Fettsäuren bieten, werden sie auch hier dazugegeben. Außerdem wird die schärfe des Knoblauches und Chilis von ihnen gut gedämpft.

Zutaten

240 g Braune Reis Nudeln mit Wakame

für die Soße: 130 g entsteinte Süßkirschen, 60 ml Tamari Soße, 2-3 Knoblauchzehen, 1 süße Feige, 1 Thai Chili, 3 EL Sesamöl, 1 EL Honig, 1 EL Wasser, Saft einer Limette, ½ Saft einer Zitrone

Gemüse: 2 mittelgroße Möhren, julieiert oder gerieben, 1 Staudensellerie, klein geschnitten, ½ mittelgroße Zucchini, julieiert oder gerieben, 2 Frühlingszwiebeln, klein geschnitten

Außerdem: Pinienkerne, Mandeln, Erdnüsse, oder andere Nüsse oder auch Samen wie Sesam, Kürbis

„Bunte Gemüse-Quiche“ von Katharina Littmann

Zubereitung

Den Teig passend in eine runde, flache Backform (ca. 25 cm Ø) auslegen und den Boden leicht mit einer Gabel anstechen. Das geschnittene Gemüse nach Wahl auf dem Teigboden auslegen. In einer Rührschüssel die Eier, den Schmand, die Hälfte des geriebenen Käses und die Gewürze gut vermischen. Diese Masse über das Gemüse geben, und gut verteilen. Etwas Käse noch obendrüber geben und leicht mit Semmelbrösel bestreuen. Im Backofen bei ca. 180°C (Umluft) ungefähr 20-30 Minuten backen. Die Quiche darf leicht goldbraun sein.

Zutaten

Frischer Blätterteig / Mürbeteig (oder auch aufgetauter TK-Teig);
3 Eier; 200g Schmand/Crème Fraîche; 200 g (eine Packung) geriebener Käse (Gouda); Kurz vorgegarter Brokkoli; Rote und gelbe Paprika;
Kleine Tomaten in Hälften; Semmelbrösel; Salz, Pfeffer; Etwas Paprikapulver; Etwas Knoblauchpulver; Evtl. Chilipulver (nach Geschmack)

Geschichte zum Rezept

Seit meinen Pariser Jahren begleitet mich diese französische Gemüsetarte in den verschiedensten Variationen. Sie lässt sich ganz einfach zubereiten, gut zur nächsten Gartenparty mitnehmen und schmeckt natürlich auch mit Thunfisch oder Schinkenwürfeln sehr lecker. Dazu passt ein grüner Blattsalat - et voilà! Bon appétit!

Traditioneller Oster Kulitsch (Osterbrot) von Olena Iurchenko-Matlas

Osterbrot (Kulitsch oder Paska), wird sowohl in der Ukraine als auch in Russland traditionell zu Oster gebacken und das mit eine Kerze drauf zu Kirche zum segnen, mit den anderen Leckereien, die jede Familie selbst zubereitet, gebracht wird. Danach gehen alle Mensche aus der Kirche nach Hause und brechen der Fasten. Als ich noch in der Ukraine lebte, hat meine Mum und Oma die Paskas gebacken (das war ein sehr anspruchsvoller Ritual, der viel Zeit in Anspruch genommen hat) danach habe ich das mit meine Oma sehr früh am Sonntag (etwa um 4-5 Uhr morgens) zusammen mit gefärbten Eiern und anderen Essen Stücken zu Kirche gebracht um es segnen lassen. Als wir zuruck nach Hause kamen war den Rest von Familie schon wach und wir haben alle zusammen gefrühstückt und Ostereier geschlagen.

Zutaten

Milch 500 ml; Hefe 12 g; Mehl 1 kg; Ei 6 St.; Butter 200 g
Zucker 300 g; Rosinen 300-400 g; Zuckervanille; Streuseln

Zubereitung

1.Lösen Sie sie zuerst die Hefe in warmer Milch auf, fügen Sie dann 500 Gramm Mehl hinzu und kneten Sie den Teig.

2.Decken Sie den Behälter mit einem Handtuch ab und stellen Sie ihn 30 Minuten lang an einen warmen Ort, bis sich der Teig verdoppelt (am besten soll es in der ganzen Raum ein warmes Klima sein – gleichmäßige wärme).

3.Trennen Sie das Eiweiß von Eigelb. Vermischen Sie Eigelb mit dem Zucker. Schlagen Sie das Eiweiß schaumig.

4.Fügen Sie zuerst Eigelb mit Zucker zum Teig hinzu, mischen Sie es gut, danach fügen Sie weiche (nicht geschmolzene) Butter hinzu und kneten Sie die Masse. Fügen Sie das Eiweiß vorsichtig in Portionen hinzu und kneten Sie den Teig gründlich.

5.Fügen Sie das restliche gesiebte Mehl in Portionen zum Teig hinzu, kneten Sie schließlich den Teig, bedecken Sie ihn erneut mit einem Handtuch und legen Sie ihn 1 Stunde lang an einen warmen Ort. Der Teig sollte ungefähr doppelt so groß sein.

6.Während dieser Zeit bereiten wir die Rosinen vor: Gießen Sie die Rosinen mit kochendem Wasser und lassen Sie die 10-15 Minuten stehen. Dann spülen Sie die Wasser ab und trocknen die mit einem Handtuch.

7.Fügen Sie dem Teig Rosinen hinzu, mischen Sie alles noch einmal gut und legen Sie es 10 Minuten lang beiseite, während Sie die Formen vorbereiten: Fetten Sie alle Formen mit Öl.

8.Füllen Sie 1/3 der Form mit dem fertigen Teig aus, nicht höher, sonst „geht“ der Kuchen beim Backen weit über seine Grenzen hinaus.

9.Stelen Sie nun die Formen ins Ofen für 15 min bei der Temperatur von 100 Grad und danach stellen Sie den Ofen für 45-50 min auf 150 Grad.

10.Öffnen Sie die Backofentür nicht während des Backens.

11.Glasur: Schlagen Sie das Eiweiß zu einem festen Schaum, fügen Sie den Puderzucker hinzu, schlagen Sie erneut. Mit der fertigen Glasur und Streuseln bedecken wir die fertigen heißen Kuchen und lassen Sie den kühlen.

Der einfachste Kuchen der Welt „Scharlotka“ von Angelina Preis

Geschichte zum Rezept

Hinter Scharlotka versteckt sich keine große Geschichte eigentlich, aber ich denke, dass jedes Kind in Russland hat den Kuchen gegessen. Das Rezept habe ich von meine Oma bekommen,und wir

Zubereitung

Für die Teigzubereitung Eier mit Zucker und 3 EL von Schmand zu einer gleichmäßigen Masse schlagen. Mehl durch ein feines Sieb passieren und dann unter ständigem Rühren die Eiermasse dorthin zugießen. Alles sorgfältig vermischen.

Äpfel waschen, schälen und Kerngehäuse entfernen; diese in Scheiben schneiden.

Eine Backform mit Butter schmieren . Äpfelscheiben gleichmäßig schichten. Von oben den vorbereiteten Teig verteilen, ebnen und in einen vorgeheizten Backofen setzen und bei 180 ° C 30 – 40 Minuten backen.

Danach das Gericht leicht abkühlen lassen. Zum Tee/Kaffee reichen.

Zutaten

1 Becher Zucker
1 Becher Mehl 2-3 Äpfel
3 Eier 2-3 EL Schmand
Butter (zum Schmieren) Wie zu kochen Scharlotte

Frühlingsrolle aus Vietnam von Giang Hohmann

Zutaten

A.Frühlingsrollen
30-40 Reispapierblätter
300 g Schweinhackfleisch
1 Schalotte
1 Zwiebel (groß)
2 Möhren (mittelgroß)
50 g Glasnudeln
1 Kohlrabi (mittelgroß)
7-10 Shiitakepilze
2 Judasohrenpilze
2 Eier (M)
1/2 TL Meersalz
1/4 TL Pfeffer

B. Soße
200 ml Wasser (warm)
2 EL Zucker
1/2 TL Salz
1/4 TL Pfeffer
1 EL Fischsoße oder Sojasoße
(Optional: 2 Knoblauchzehe,
1 Chili (klein) gut gehackt)

C. Gemüse-Beilage
1/2 Kohlrabi oder 1 Gurke
1 Möhre (klein)
2 EL Zucker
1/4 TL Salz
2-3 EL Essig

A. Frühlingsrolle

1. Shiitakepilze, Judasohrenpilze, Glasnudeln mit warmem Wasser in separaten Behältern einweichen. Danach zerhacken.

2. Kohlrabi, Mohren zerreiben.

3. Schalotte, Zwiebel gut hacken.

4. Alle Zutaten gut vermischen. Die Eier auch dazu geben. Danach sofort rollen und braten. (2)

5. Reispapierblatt in laufwarmes Wasser eintauchen, bevor das zum Rollen genutzt wird. Das Blatt auf einer Fläche legen.

6. Ca. 3/4 -1 EL Fühlung pro Reispapierblatt nehmen. Die rechte und linke Kanten des Blatters reinfalten, dann gut rollen. (3)

7. Die Pfanne mit Öl vorheize. Die Rollen von allen Seiten gold-braun anbraten.

B. Soße

Alle Zutaten gut zusammen vermischen und auflösen lassen.

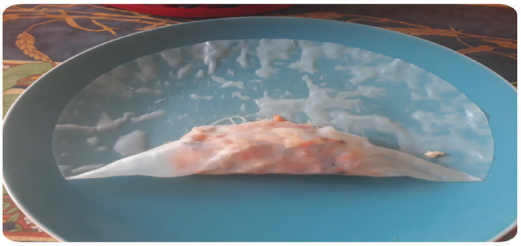
C. Gemüse Beilage

Kohlrabi/Gurke, Möhre in Stangen schneiden, danach in Scheiben schneiden.

Das Gemüse mit Zucker und Salz gut mischen. 10 Minute ausruhen lassen.

Danach mit Essig gut vermischen.

Die Mischung soll min. 15 Minute lassen, und danach kann serviert werden.



www.netzwerk-iq.de
www.bwl-brueckenmassnahme.de

Förderprogramm „Integration durch Qualifizierung (IQ)“