

REZEPTE Aus verschiedenen

Ländern

RECIPES From DIFFERENT CULTURES



Inhalt

| | |
|--|----|
| Waffeln | 3 |
| Riz Casimir with a Twist (Schweiz) | 4 |
| Receta de cocido madrileño (Spanien) | 6 |
| Chakalaka (Südafrika) | 7 |
| Einfacher Sirupschwamm | 8 |
| Grah (Bosnische Bohnensuppe) | 9 |
| Msemen (Marokko) | 10 |
| Brotaufstriche (Schweden) | 12 |
| Kekse (belgisch) | 14 |
| weiches Gebäck (Türkei) | 15 |
| Tortell Reyes | 17 |
| Tortell Reyes | 18 |
| Hoppers (Sri Lanka)..... | 19 |
| Kottu Roti..... | 20 |
| Bourguignon mit Pilzen (4 Pers.) | 22 |
| Pasta alla Norma (Italien) | 23 |
| Russische Knödel | 24 |
| Chakalaka mit Pap (Südafrika) | 26 |
| Sizzler's Cheese Toast (USA) | 27 |
| Tikki(Indien) | 28 |
| Zürich Ragout (Zurcher Geschnetzeltes) (Schweiz) | 29 |
| Spanish Omelette | 30 |
| Salted Honey Parker House Rolls (USA)..... | 31 |
| Caesar Salad Recipe (USA)..... | 32 |
| Gegrillte Jakobsmuscheln | 34 |
| Xoresht-E Fesenjān mit Walnüssen und Granatapfel (Persien) | 35 |
| Einfacher Trendschwamm | 37 |
| Parota (indisches Fladenbrot) mit Dal-Soße (Sri Lanka) | 38 |
| Dal-Curry (Sri Lanka) | 39 |
| Grüne-Bohnen-Curry (Sri Lanka) | 40 |
| String Hopper (Sri Lanka)..... | 41 |
| Khoreschte Fesendschan | 42 |
| PAPADAM..... | 43 |
| String hopper..... | 44 |

Waffeln

Waffelrührer:

- 4 dl Weizenmehl
- 1 dl Zucker
- 1 TL Backpulver
- 1 TL gemahlener Kardamom
- 4 dl Milch
- 3 Stk. Ei
- 100 g geschmolzene Butter

1. Geben Sie alle trockenen Zutaten in eine Schüssel und fügen Sie nach und nach etwas Milch hinzu. Zwischendurch gut umrühren, um eine glatte Masse ohne Milchklumpen zu erhalten.
 2. Eier unterrühren und geschmolzene Butter hinzufügen. Lassen Sie das Ruder 1/2 Stunde lang anschwellen. Passen Sie das Ruder mit etwas Wasser oder Milch an, wenn es zu dick ist.
 3. Die Waffeln ausbacken und warm servieren.
- Serviert mit Marmelade, Rum, Zucker, Butter und/oder braunem Käse

Riz Casimir with a Twist (Schweiz)

Zutaten:

- Reis: Kombinieren Sie dieses Rezept mit Ihrem Lieblingsreis. Mein Favorit ist Basmatireis.
- Butter: Zum Garen des Hähnchens wird Butter verwendet
- Hähnchenbrust: Bei diesem Rezept werden in Stücke geschnittene Hähnchenbruststücke für den Fleischteil des Gerichts verwendet. Im Original wurde Kalbfleisch verwendet, Sie können aber auch Ihre bevorzugte Fleischquelle verwenden oder diese durch einen vegetarischen Ersatz ersetzen.
- Zwiebel: Verleiht dem Gericht etwas Geschmack.
- Äpfel: Anstelle der Dosenfrüchte, wie Sie sie normalerweise verwenden, werden in diesem Rezept frische Äpfel verwendet.
- Currypulver: Der Hauptgeschmack dieses Gerichts kommt vom Currypulver.
- Mehl: Das Mehl dickt die Soße an.
- Brühe: Die Soße basiert auf der Brühe. Sie können sowohl Gemüsebrühe als auch eine auf Fleischbasis verwenden.
- Sahne: Traditionell verwendet man Sahne, um aus der Brühe eine cremige Sauce zu machen. Anstelle von Sahne verwenden viele für diesen Schritt Milch.
- Banane: Dieses Gericht wird normalerweise mit einer Beilage aus karamellisierten Bananen serviert.

Reis zubereiten:

Beginnen Sie damit, Ihren Reis zu waschen.

Den Reis in einen Topf geben und mit Wasser auffüllen. Bewegen Sie den Reis mit der Hand weiter. Das Wasser beginnt weiß zu werden. Lassen Sie das Wasser aus dem Topf fließen, ohne dass der Reis herausfällt. Für diesen Schritt verwende ich gerne ein Sieb. Wiederholen Sie diese Schritte so lange, bis das Wasser nicht mehr weiß wird. Füllen Sie den Topf mit der doppelten Menge Wasser, die Sie für den Reis verwendet haben.

Jetzt können Sie Ihren Reis mit Salz, Anis, Kreuzkümmel oder anderen Gewürzen würzen, die Ihnen gefallen könnten.

Decken Sie den Topf ab und kochen Sie den Reis bei mittlerer Hitze.

Sobald das Wasser vollständig verdampft ist und der Reis gar ist (nach etwa 20 Minuten Kochzeit), schalten Sie die Hitze aus und lassen Sie den Reis weitere 20 Minuten ruhen.

Kochen Sie das Huhn:

1 Esslöffel Butter in eine große Pfanne geben und bei mittlerer Hitze schmelzen

Fügen Sie das Huhn hinzu und kochen Sie es durch.

Mit Salz und Pfeffer würzen und das gekochte Hähnchen in eine Schüssel geben. Legen Sie es beiseite und machen Sie mit der Zubereitung der Soße weiter.

Soße zubereiten:

1 Esslöffel Butter in die Pfanne geben.

Bei mittlerer Hitze die Butter schmelzen.

Die gewürfelten Zwiebel- und Apfelscheiben in die Pfanne geben und weich kochen.

Dann das Currypulver und das Mehl dazugeben und alles 1 Minute kochen lassen.

Mit Brühe aufgießen und zum Kochen bringen. Lassen Sie es kochen, bis die Soße leicht eindickt.

Anschließend die Sahne (oder Milch) hinzufügen und 1-2 Minuten kochen lassen.

Reduzieren Sie die Hitze und geben Sie das zuvor gekochte Hähnchen in die Soße. Lassen Sie alles weitere 5 Minuten kochen, damit die Sauce vollständig eindickt, das Huhn aufgewärmt wird und alle Aromen aufnimmt.

Machen Sie die karamellisierten Bananenscheiben:

Dies ist ein zusätzlicher Schritt, den Sie nicht ausführen müssen. Allerdings sind karamellierte Bananen eine sehr beliebte Wahl, um sie mit einem Riz Casimir zu servieren.

Schneiden Sie Ihre Banane in zwei Hälften und schneiden Sie die beiden Scheiben noch einmal in zwei Hälften.

Geben Sie die 2 Esslöffel Butter in eine kleine Pfanne. Die Butter bei mittlerer Hitze schmelzen.

Die Bananenviertel in die Pfanne geben und kochen lassen.

Sobald die Unterseite braun ist, wenden Sie die Scheiben und braten Sie sie auf der anderen Seite, bis sie schön karamellisiert und weich sind.

Nehmen Sie sie aus der Pfanne und servieren Sie sie zusammen mit dem Riz Casimir

Receta de cocido madrileño (Spanien)

Zutaten:

- 300 g Kichererbsen
- 400 g Morcillo
- 200 g Tocino
- 2 Hueso de rodilla de ternera
- 3 Huesos de espinazo de cerdo-Salat
- 3 Hueso de caña con tuétano
- 2 Chorizo-Fresko (Para cocer aparte)
- 150 g Fideos cabellín o gruesos
- 150 g Gallina
- 3 Patatas
- 2 Zanahoria
- 0,5 Repollo (Para cocer aparte)
- 1 Morcilla de Cebolla (Para cocer aparte)

Zubereitung:

Die Nacht davor warf ein paar kleine Garbanzos Castellanos ins Blickfeld des Cocido. Truco: Wir denken darüber nach, ob wir uns am nächsten Tag auf den Weg zum Kochen machen müssen. Empezaremos por poner a cocer, partiendo de agua fría, las carnes, la punta de jamón y los huesos indicados. Schlüssel: Während wir den ganzen Tag über kochen, kehren wir von Anfang an die Espuma zurück, die wir mit einer Espuma-Maschine formen müssen. Stellen Sie sicher, dass das Wasser verdunstet ist, bevor wir es kochen.

Die Hitze des Cocido strebt danach, eine Form anzunehmen, die die Medienpotenz fortsetzt. Sobald das Wasser in den Topf gegossen wird, legen Sie die Kichererbsen ab, machen Sie vorher Ausflüge und waschen Sie sie. Nachdem das Wasser zu Hervir gespült wurde, dauerte es zwei und drei Stunden und dauerte etwa 20 Minuten bis zum nächsten Tag. Empfehlung: Die Garbanzos in einem Einkaufszentrum aufbewahren, um sie mit Leichtigkeit zum Kochen zu bringen und die Küche in drei traditionellen Gerichten zu servieren.

In einem separaten Puchero legen wir los, um den Repollo zu fangen, und noch einen weiteren Cacerola, Chorizos und Morcillas, damit wir das Gras nicht kalt erhitzen können. Als der Koch in die Praxis umgesetzt wurde, wurden die Patatas und die Zanahorias peladas in den Puchero del Cocido madrileño eingearbeitet.

Als wir den Prozess abschlossen, brachten wir die Fleischgerichte und die Dienstleistungen zu einem Zeitpunkt zusammen, zu dem wir Chorizos und Morcillas hinzufügten. Rehogamos el repollo y lo ponemos en una fuente con los kicheres, las patatas y las zanahorias. Um die Suppe zuzubereiten, koche ich mit den Fideos und höre die Fideos auf, sobald die Fideos an Hervir stoßen. Es sind nur zwei oder drei Minuten nötig, um die Fideos der Finos-Typen aufzulösen.

Con qué acompañar el cocido madrileño

Die Zubereitung von Lebensmitteln erfolgt mit Genehmigung der Callos, der weiteren Ausarbeitung der Abbildung der madrileña-Küche. Sie sirve en la mesa, siendo the forma tradicional la de los tres vuelcos, primero la sopa con los fideos, segundo los kicheres and las greens and but lastimo las carnes y chacinas. Als Begleitperson, als ich noch mehr sagte, dass es ein einziger Plato und Contundente ist.

Chakalaka (Südafrika)

- 1 große Zwiebel (gewürfelt)
- 1/2 grüne Paprika (gewürfelt)
- 2 Esslöffel Currypulver
- 3 Karotten gerieben
- 2 große gehackte Tomaten
- 1 Dose gebackene Bohnen
- Salz und Pfeffer nach Geschmack + Gewürze (wir haben Knoblauch verwendet,
- Grillgewürz und Kräutergewürz)

Zubereitung:

- Öl in einer großen Pfanne erhitzen
- Zwiebeln und grüne Paprika anbraten
- Sobald die Zwiebeln glasig sind, Currypulver hinzufügen und eine Minute braten
- Karotten hinzufügen und eine Minute braten
- Tomaten unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen
- Topf mit Deckel abdecken und 5 Minuten kochen lassen
- 1 Dose gebackene Bohnen hinzufügen und mit Ihren Gewürzen würzen, gut umrühren
- Pfanne mit Deckel abdecken und 10 Minuten köcheln lassen

Einfacher Sirupschwamm

Zutaten

- 250 g goldener Sirup
- 1 Zitrone abreiben und ½ Zitrone auspressen
- 5 EL Semmelbrösel
- 200 g Packung Butter, weich
- 200 g goldener Puderzucker
- 3 mittelgroße Eier
- 200 g selbstaufziehendes Mehl
- 5 EL Milch

Methode:

1. Backofen auf 180 °C/160 °C Umluft/Gas vorheizen. 4. Sirup, Zitronenschale, Saft und Semmelbrösel vermischen und auf dem Boden einer 1,5-Liter-Auflaufform verteilen.
2. Butter und Zucker schaumig schlagen, dann die Eier nacheinander unterrühren. Mehl und Milch einrühren und mit dem Sirup beträufeln. 35–40 Minuten backen, bis der Teig goldbraun und aufgegangen ist und ein in den Biskuit gesteckter Spieß sauber herauskommt. Essen Sie mit viel Vanillepudding, Sahne oder Eis und zusätzlichen Tropfen Sirup

Grah (Bosnische Bohnensuppe)

Zutaten:

| | |
|------|-----------------------------------|
| 500g | Bohnen |
| 2 | Zwiebeln |
| 3 | Knoblauchzehen |
| 3 | Teelöffel Paprikapulver (edelsüß) |
| 3 | Teelöffel Gemüsebrühe |
| 5 | Esslöffel Pflanzenöl |
| 2 | Esslöffel Mehl |

1. Bohnen waschen, mit etwas Wasser aufkochen lassen und das Wasser danach aussieben. (Wasser muss ausgesiebt werden!)
2. Knoblauch und eine Zwiebel in feine Würfel schneiden und zu den Bohnen geben, anschließend mit reichlich Wasser aufgießen (ca. 3cm über den Bohnen), mit der Gemüsebrühe und dem Paprikapulver würzen und für 2-2,5 Stunden unter geschlossenem Deckel köcheln.
3. Kurz vor Ende der Garzeit zweite Zwiebel in feine Würfel schneiden und im Öl anbraten. Danach das Mehl kurz einrühren. Zuletzt unter Rühren die Mehlschwitze zu den Bohnen hinzu.

Msemen (Marokko)

- 1 Std. 10 Min.

Zutaten (9 Personen):

| | |
|--------------|--|
| 800 g | Mehl |
| 1,5 TL (10g) | Salz |
| 200 g | Weichweizengrieß |
| 600 ml | lauwarmes Wasser |
| 150-170 g | geschmolzene Butter/Margarine mit etwa 70 ml Öl gemischt |
| 55-60 g | Weichweizengrieß zum Bestreuen |

Zubereitung:

Vermische zunächst das Mehl, die Hälfte des Hartweizengrieß, den Zucker, das Salz und die Hefe miteinander. Füge anschließend das Wasser hinzu und knete den Teig, bis er glatt und elastisch ist. Er darf dabei nicht klebrig sein. Füge eventuell noch etwas Mehl oder Wasser hinzu, um diese Konsistenz zu erhalten.

Teile den Teig in 20 kleine Kugeln ein und schleife diese, bis die Seiten und die Oberfläche glatt ist. Lege die Kugeln anschließend auf ein vorgeöltes Blech und decke sie mit Frischhaltefolie ab. Die Teigkugeln müssen im Anschluss circa 15 Minuten ruhen.

Lasse nun die Butter in einem Topf schmelzen und füge dann das Öl hinzu. Rühre die Mischung einmal gut um. Im Anschluss kannst du deine Arbeitsfläche vorbereiten, die möglichst groß und flach sein muss, damit du genug Platz zum Ausrollen hast. Platziere die Butter-Öl-Mischung und den restlichen Grieß direkt neben deiner Arbeitsfläche.

Nun ölst du deine Arbeitsfläche großzügig ein und nimmst anschließend der Teigkugeln zur Hand, die einmal in die Butter-Öl-Mischung tunkst. Rolle den Teig mit schnellen Bewegungen von der Mitte heraus aus, bis dieser fast durchsichtig ist.

Jetzt kannst du mit dem Falten der Msemen beginnen: Reibe die Oberfläche des Teigs erneut mit der Butter-Öl-Mischung ein und streue anschließend etwas Grieß darauf.

Falte nun zwei der Seiten des Teigs zur Mitte, sodass du ein längliches Rechteck erhältst. Diesen Prozess wiederholst du, bis du ein kleines Quadrat hast. Denke daran, jede Schicht einzuölen und mit Grieß zu bestreuen.

Wenn du alle Teigkugeln ausgerollt und gefaltet hast, kannst du damit beginnen, die Msemen auszubacken.

Dafür rollst du die gefalteten Msemen noch einmal aus und legst sie anschließend in eine heiße Pfanne mit einer kleinen Menge Öl.

Wende die Msemen regelmäßig, bis diese knusprig sind. Anschließend legst du sie auf ein Gitter, um sie etwas abkühlen zu lassen. Zum Schluss drückst du die gebackenen Fladen noch einmal zusammen, um die einzelnen Schichten voneinander zu trennen.

Brotaufstriche (Schweden)

Zutaten:

- 16 Scheibe/n Weißbrot, bzw. Toastbrot, ca.

Zutaten für die Avocado-Creme:

- 4 Avocado(s)
- 200 g saure Sahne
- Salz und Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe(n)
- ½ Frühlingszwiebel(n)
- 1 EL Schnittlauchröllchen
- ½ Zitrone(n), Saft davon

Zutaten für die Rote Bete-Creme:

- 1 Rote Bete
- 100 g saure Sahne
- 300 g Frischkäse
- 1 TL Honig
- 1 TL Dill, gehackt
- Salz und Pfeffer

Zutaten für die Käsecreme:

- 200 g saure Sahne
- 100 g Frischkäse
- 1 Paprikaschote(n), eingelegt
- 60 g Cheddar-Käse oder junger Gouda
 - Pfeffer

Zutaten zum Bestreichen:

- 400 g Frischkäse (einen Teil könnt ihr hier auch durch Magerquark ersetzen)
- 100 g Naturjoghurt
- 1 kleine Zwiebel(n), fein gerieben

Zutaten für die Dekoration:

- Karotte (n)
- Kräuter, trische (glatte & krause Petersilie, Kerbel, Dill, Schnittlauch, etc.)
- Radieschen
- Gurke(n)

Zubereitung:

Die Zubereitung ist wirklich simpel. Für die einzelnen Füllungen verrührt ihr jeweils alle Zutaten zu einer Creme und stellt diese zur Seite.

Zum Schichten der Torte schneidet Ihr euch das Weißbrot bzw. Toastbrot so zurecht, dass es in die Form passt und dann kann die Torte auch schon gefüllt werden. Nach jeder Cremeschicht kommt eine Lage Brot. Ist das geschafft, wird die Torte zum Durchkühlen für eine halbe Stunde in den Kühlschrank gestellt.

Diese Zeit könnt ihr nutzen, um die Deko vorzubereiten. Nach der Kühlzeit wird die Torte mit der äußeren Creme bestrichen und dekoriert.

Im Video könnt ihr sehen, wie ich das gemacht habe. Die Torte sollte am selben Tag zubereitet werden, an dem sie auch serviert wird. Dann schmeckt sie am besten!

Kekse (belgisch)

Zutaten:

- 175 g Mehl
- 115 g Butter
- 80 g brauner Zucker
- 80 g weißer Zucker
- 1 Prise Salz
- 1 Ei
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Teelöffel Backpulver
- Schokoladenstückchen

Anweisungen:

Mehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel vermischen.

Den Backofen auf 190°C vorheizen

Mischen Sie in einer anderen Schüssel: weiche Butter, weißen Zucker und braunen Zucker. Das Ei und den Vanillezucker dazugeben und alles gut verrühren.

Nach und nach den Inhalt der ersten Schüssel hinzufügen (Mehl, Bikarbonat, Salz, Schokoladenstückchen) und gut vermischen.

10 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen

Auf dem Backblech kleine Kugeln der gewünschten Größe formen und 8–10 Minuten backen. Behalten Sie den Ofen im Auge, denn das Garen hängt von den Öfen ab und diese garen noch ein wenig, auch wenn sie herausgenommen werden.

weiches Gebäck (Türkei)

Zutaten:

- 2 Eiweiß
- 1 Glas warme Milch
- 1 Wasserglas Maß Öl
- 1 Glas warmes Wasser
- 1 Päckchen Instanthefe
- 4 Esslöffel Zucker
- 5,5-6 Tassen Mehl
- 1 Esslöffel Salz

Zubereitung:

1. Zuerst geben wir das Eiweiß in die Knetschüssel.
2. Milch, Öl, warmes Wasser, Hefe und Zucker hinzufügen und verrühren. Bei den Wassergläsern, die ich hier verwende, handelt es sich um klassische 200 ml Wassergläser.
3. Dann fügen wir langsam unser Mehl hinzu. Mein Rat hier ist, es kontrolliert nach 5,5 Gläsern Wasser hinzuzufügen.
4. Fügen Sie Salz hinzu und mischen Sie weiter. Zuerst können Sie es mit einem Spatel wie diesem mischen. Nachdem der Teig fest geworden ist, legen wir ihn auf die Arbeitsfläche und beginnen mit dem Kneten mit der Hand.
5. Geben wir unseren fertigen Teig zurück in unsere Knetschüssel, strecken ihn und wickeln ihn dann wieder mit einer Abdeckung ein. Und lassen wir es etwa 1,5 Stunden lang gären. Wenn Sie wenig Zeit haben, können Sie Ihren Ofen, den Sie bisher bei 50°C betrieben haben, ausschalten und bei dieser Temperatur gären lassen. Somit ist die Hefe Ihres Teigs in 45 Minuten fertig.
6. Lassen Sie uns unseren schön aufgegangenen Teig aufdecken und auf die Arbeitsfläche legen, die wir leicht mit Mehl bestreut haben. Da es sich um einen öligen Teig handelt, klebt er nicht an den Händen.
7. Lassen Sie uns die Luft aus unserem Teig entfernen, indem wir ihn noch 1-2 Mal auf der Arbeitsfläche kneten. Dann teilen wir unseren Teig in 20 gleiche Teile und formen ihn mit unseren Händen zu Baiser. Sie können ihn in so viele Stücke teilen, wie Sie möchten, abhängig von der Form und Größe des Teigs, den Sie zubereiten möchten.

8. Legen wir das Backpapier auf das Backblech, nehmen eines der Baisers und dehnen es mit unseren Händen leicht aus. Dann geben wir die gewünschte Füllung in das Baiser. Ich habe gewürfelten Cheddar-Käse verwendet.

9. Wir verbinden die Enden unseres Teigs gut, damit er klebt, rollen ihn mit unseren Händen und legen ihn dann auf unser Blech. Lassen Sie uns diesen Vorgang fortsetzen, bis uns die Baiser ausgehen.

10. Nachdem wir alle unsere Backwaren geformt haben, warten wir noch einmal auf die Blechhefe. Wenn Sie möchten, können Sie es zu diesem Zeitpunkt mit einem Tuch abdecken und 45 Minuten lang ruhen lassen. Oder Sie lassen es im Ofen bei 50°C etwa 15-20 Minuten gären. Ich bevorzuge die Gärung im Ofen.

11. Wir geben 2-3 Esslöffel Öl zu den zuvor getrennten Eigelben, vermischen es und verteilen es vorsichtig auf unserem mit Blechhefe versehenen Gebäck.

12. Zum Schluss streuen wir Schwarzkümmel und Sesam auf unser Gebäck.

13. Lassen Sie uns unser Gebäck etwa 20 Minuten lang im Ofen bei 185 °C backen, auf und ab drehen.

14. Sie können das Gebäck servieren, nachdem es aus dem Ofen kommt

Tortell Reyes

Zutaten:

Sauerteig:

- 250g Mehl
- 15ml Milch
- 5g Zucker
- 1 Stück Hefe

Zubereitung:

Misch den Teig bis er zu einer homogenen Masse wird. Form ihn zu einer Kugel und lass ihn in einer Schüssel gehen.

Roscon:

- Sauerteig
- 450g Mehler
- 50g Zucker
- 25 g frische Hefe
- 50g ..
- 40 ml Milch

Tortell Reyes

Zutaten:

Sauerteig:

- 250g Mehl
- 15ml Milch
- 5g Zucker
- 1 Stück Hefe

Zubereitung:

Misch den Teig bis er zu einer homogenen Masse wird. Form ihn zu einer Kugel und lass ihn in einer Schüssel gehen.

Roscon:

- Sauerteig
- 450g Mehler
- 50g Zucker
- 25 g frische Hefe
- 50g ..
- 40 ml Milch

Hoppers (Sri Lanka)

- 30 g frische Germ/Backhefe
- 1 EL Butter/Öl
- 200 ml Kokosmilch
- 150 g glattes Mehl
- 150 g Reismehl
- 100 g Kokosette
- 1 TL brauner Zucker
- 1 TL Salz
- 350 ml Wasser
- 4 EL Fett zum Herausbraten

Zubereitung:

1. Backhefe mit Butter/Öl in etwas lauwärmer Kokosmilch auflösen. Mit den restlichen Zutaten zu einem glatten Teig verrühren. Teig zugedeckt ca. ½ Std. gehen lassen.
2. Fett in einer Wokpfanne erhitzen. Fett dabei auch zum Pfannenrand hin schwenken. Teig mit einen Schöpflöffel einlaufen lassen und sofort zum Rand hin schwenken. Sobald der Teig verlaufen ist abgedeckt ca. 7 Min. bei schwacher Hitze braten.

Kottu Roti

Zutaten:

Roti Fladenbrot:

- 500 g Weizenmehl
- 1 Tütchen Trockenhefe
- 1 TL Salz
- 5 EL neutrales Öl
- lauwarmes Wasser nach Bedarf

Kottu Roti:

- 1 Stange Lauch
- 100 g Weißkohl
- 100 g Möhren
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 2 grüne Chilis
- 6 EL Sonnenblumen- oder Rapsöl
- Ca. 20 Curryblätter (in Asienläden erhältlich)
- Je 3 g Bockshornklee-, Senf- und Fenchelsamen
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Currypulver sri-lankische Mischung
- 80 ml Gemüsebrühe
- 3 Eier
- 4 EL gehackte Frühlingszwiebeln
- 4 Limettenachtel
- Korianderblätter nach Geschmack

Zubereitung:

Fladenbrot:

Vermengen Sie in einer Schüssel Mehl, Hefe, Salz und 3 EL Öl. Dann geben Sie nach und nach so viel Wasser hinzu, bis sich der Teig beim Durchkneten wie Pizzateig anfühlt. Wenn Sie den Teig fertig geknetet haben, beträufeln Sie ihn anschließend mit ein wenig Öl und verteilen dieses auf seiner Oberfläche. So präpariert lassen Sie ihn in der Schüssel mit einem Küchentuch abgedeckt für 2-3 Stunden ruhen. Wenn er aufgegangen ist, formen Sie aus dem Teig tennisballgroße Kugeln. Diese

werden dünn ausgerollt und dann in einer mit Öl gefetteten Pfanne von beiden Seiten gebacken. Das fertige Roti sollte eine blätterteigähnliche Konsistenz haben.

Brotsalat Kottu Roti:

Vorbereitung: Waschen Sie den Lauch, Weißkohl und Möhren und schneiden Sie das Gemüse in feine Streifen. Schälen Sie die Zwiebeln, den Knoblauch und den Ingwer und hacken Sie sie sowie die entkernten Chilischoten möglichst fein. Schneiden Sie die Roti-Fladen in mundgerechte Stücke.

Für das Gemüsecurry erhitzen Sie 3 EL Öl in einer Pfanne, geben Sie jeweils etwa die Hälfte der Curryblätter, Bockshornklee-, Senf- und Fenchelsamen hinzu und rösten sie mit einer Prise Salz circa 2 Minuten leicht an. Anschließend Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer mit andünsten, ohne dass sie bräunen. Geben Sie das Gemüse hinzu und garen es ebenfalls einige Minuten mit. Mengeln Sie das Currypulver bei und lassen Sie es kurz rösten. Löschen Sie die Mischung mit Gemüsebrühe ab und köcheln Sie alles für etwa 10 Minuten (gegebenenfalls fügen Sie noch etwas Brühe hinzu).

In einer zweiten Pfanne erhitzen Sie das restliche Öl und rösten die übrigen Curryblätter und Samen an. Geben Sie die Roti-Stücke hinzu und lassen Sie sie leicht kross werden. Währenddessen verquirlen Sie die Eier in einer Schüssel und geben sie dann zum angerösteten Fladenbrot hinzu, gut durchmischen. Wenn die Eier zu stocken beginnen, fügen Sie das vorbereitete Gemüsecurry hinzu, mischen alles kräftig durch und schmecken das Gericht mit Salz und Pfeffer ab.

Füllen Sie das Kottu Roti portionsweise auf Teller und dekorieren Sie den Salat nach Geschmack mit Koriander, Frühlingszwiebeln sowie Limettenachteln.

Bourguignon mit Pilzen (4 Pers.)

Zutaten:

1 kg Champignons

1-2 Karotten

120 g Frühlingszwiebeln

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

Prise Thymian

2 EL Mehl

25 cl Rotwein

2 EL Tomatenmark

Gemüsebrühe

ZUBEREITUNG:

- 1) Spülen Sie die Champignons ab und schneiden Sie sie in Scheiben. Schälen Sie die Karotten und schneiden Sie sie in Scheiben. Hacken Sie die Frühlingszwiebeln. Hacken Sie die Zwiebeln und den Knoblauch fein.
- 2) Erhitzen Sie das Öl in einem Topf mit dickem Boden. Lassen Sie die Zwiebeln darin anschwitzen, bis sie goldgelb sind. Unten auf dem Herd beiseite stellen.
- 3) Karotten, Zwiebeln und Thymian bei mittlerer Hitze 10 Minuten lang anbraten, bis sie karamellisiert sind. Würzen Sie mit Salz und Pfeffer. Knoblauch zugeben und 1-2 Minuten mitbraten. Mit Mehl bestreuen, umrühren und 1-2 Minuten kochen lassen.
- 4) Gießen Sie den Wein an. Lassen Sie einen Teil des Weins verdampfen. Tomatenmark, Brühe, Champignons und Frühlingszwiebeln zugeben und aufkochen lassen.
- 5) Bei schwacher Hitze 20 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce dickflüssig ist.

Pasta alla Norma (Italien)

Zutaten (für 4 Personen)

320 g Penne Rigate

2 Auberginen (mittelgroß)

700ml Tomatenpüree

1 Knoblauchzehe

1 Strauß Basilikum

1 Bund Olivenöl

1 Päckchen feines Salz

1 Bund Ricotta-Salat

Russische Knödel

Zubereitungszeit ca. 1 Stunde

Zutaten für Knödelteig

- 500g Weizenmehl
- 250ml heißes Wasser
- 4 Esslöffel Öl
- Ein halber Teelöffel Salz

Zutaten für die Füllung

- 300g teilentrahmter Hüttenkäse
- 300g Zwiebel
- 500g Salzkartoffeln
- 2 Esslöffel geklärte Butter
- Einen halben Teelöffel Salz und Pfeffer

Zubereitung Füllung

1. Kartoffelbrei: 650-700 Gramm Kartoffeln schälen und in Salzwasser weichkochen. Anschließend pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen (ca. 500g Kartoffelmasse)
2. Zwiebeln anbraten: 300 Gramm mit zwei Esslöffel Butterschmalz oder Olivenöl erhitzen und ca. 10 Minuten anbraten
3. Hüttenkäse vorbereiten: 300 Gramm Hüttenkäse in Würfeln zu einer Masse verführen/mahlen. Alle Zutaten der Füllung vermischen.

Zubereitung Knödelteig

- Mehl in eine breite Schüssel sieben, einen halben Teelöffel Salz und vier Esslöffel Öl hinzugeben
- Anschließend ein Glas heißes, kochendes Wasser hinzugeben und alles vermischen
- Anschließend ausreichend kneten bis diese weich, formbar und elastisch ist (vllt. Eine Knetmaschine einsetzen)
- Fertigen Knödelteig als Kugel formen, in Folie einwickeln und 30 Minuten ruhen lassen, so schrumpft diese beim Ausrollen nicht

Zubereitung Knödel

- Teigkugel ausrollen und in 3 Teile teilen. Zwei Stücke beiseitelegen und mit einem Baumwolltuch abdecken, damit der Teig nicht austrocknet.
- Ein Stück auf einem Backbrett oder einer leicht mit Mehl bestäubten Arbeitsplatte dünn ausrollen. Für die Knödel mit einem Ausstecher mit einem Durchmesser von ca. 8 cm runde Fladen ausstechen. Legen Sie die Füllung für russische Knödel in die Mitte des Pfannkuchens.

- Die Füllung auf die Knödelkreise geben und in zwei Hälften falten und die Seiten zusammenkleben. Nach dem Verkleben der Verbindung empfehle ich, eine zusätzliche Rüsche anzufertigen.
- Die Knödel nebeneinander auf das Brett legen. Um zu verhindern, dass die Knödel beim Kochen austrocknen, decken Sie sie mit einem leicht feuchten Baumwolltuch ab.
- Knödel in nicht kochendes Salzwasser geben und für etwa 3-4 Minuten ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Ich habe etwa 60 Knödel gemacht.

Quelle: <https://aniagotuje.pl/przepis/pierogi-ruskie>

Coconut Roti

100g Kokosraspeln

160ml Wasser

130g Mehl

1 TL Salz

Zubereitung:

- Kokosraspeln in Wasser geben ca. 10 Minuten quellen lassen
- Kokos-Mus verkneten mit Mehl und Salz zu einem glatten Teig verkneten, bis dieser nicht mehr an Händen klebt
- Teig zu kleinen Fladen formen und in einer Pfanne mit wenig Öl von beiden Seiten anbraten bis diese fast schwarz sind

Chakalaka mit Pap (Südafrika)

- Pap

Zutaten: Maismehl, Wasser

Küchenmaterial: Topf und Kochlöffel

1. Wasser im Topf zum Kochen bringen
2. Maismehl in das kochende Wasser geben und mit dem Kochlöffel so lange umrühren bis eine dickflüssige Masse entsteht

- Chakalaka

Zutaten: Öl, Zwiebeln, Karotten, Paprika, weiße Bohnen, Salz, Pfeffer, Curry

Küchenmaterial: Topf, Schäler, Reibe, Messer, Küchenbrett, Kochlöffel

1. Zwiebeln in sehr kleine Stücke schneiden
2. Topfboden mit Öl bedecken und erhitzen
3. Karotten schälen und mit der Reibe in kleine Stücke raspeln
4. Kleingeschnittene Zwiebeln in dem Topf geben und mit dem Öl im Topf glasig werden lassen
5. Paprika in sehr kleine Stücke schneiden
6. Kleingeraspelte Karotten zu den Zwiebeln geben und so lange mit dem Kochlöffel umrühren bis auch die Karottenraspeln das Öl aufgesaugt und ebenfalls glasig werden (ggf. mehr Öl hinzufügen)
7. Paprikastückchen zum Zwiebel-Karotten-Gemisch hinzugeben und gut mit dem Kochlöffel umrühren
8. Flüssigkeit aus der Dose der weißen Bohnen abgießen und Bohnen in den Topf geben
9. Gemüseampe nach Belieben mit Curry würzen und weitere ca. 5 min weich werden lassen.

Sizzler's Cheese Toast (USA)

Zutaten:

- Trick-Cut-Brot – gefroren
- Butter – weich, nicht geschmolzen, 2 mm dick auf jedes Stück Brot streichen
- Parmesan Käse
- Ziemlich heiße Bratpfanne

Zubereitung:

1. Halten Sie das Brot vor dem Backen stets gefroren
2. Mischen Sie den Parmesankäse mit der Butter, bis eine leicht klumpige, aber gleichmäßige Verteilung des Käses entsteht
3. Die Butter-Käse-Mischung auf einem Brot verteilen und mit Backpapier getrennt in den Gefrierschrank stellen
4. Bratpfanne erhitzen (kein Öl oder Butter).

Eine hohe Temperatur wird empfohlen, ist jedoch nicht die höchste, da der Käse sonst anbrennt, bevor das Brot auftaut

5. Gefrorenes Brot mit dem Brotaufstrich nach unten auf die Backform legen
6. Backen Sie das Brot auf der Seite, bis die ungebackene Seite aufgetaut, weich und leicht warm ist.

Tikki(Indien)

Zutaten:

- 2 kleine Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- Grünes Chilli
- Salz
- Pfeffer
- Rote Chilli
- Mehl
- Öl
- Tikki

Zubereitung:

1. 2 kleine Kartoffeln kochen
2. Sobald sie zart sind, schälen Sie die Haut
3. Zerdrücken Sie sie
4. Nehmen Sie eine Zwiebel und hacken Sie sie fein
5. Zum Kartoffelbrei hinzufügen
6. Fügen Sie nach Belieben grüne Chilis hinzu
7. Auch fein gehackt
8. Je nach Geschmack Salz, Pfeffer und rote Chili hinzufügen
9. Machen Sie ein Tikki
10. Vor dem Frittieren einfach Mehl darüber geben
11. Öl in der Pfanne bei mittlerer Hitze anbraten
12. Öl zum Braten, nicht zum Frittieren
13. Tikki hinzufügen

Zürich Ragout (Zurcher Geschnetzeltes) (Schweiz)

Zutaten:

- 12 Unzen Kalbs- oder Schweinelende, in Streifen geschnitten
- 4 Unzen Kalbsniere oder Schweinelende, in Streifen geschnitten
- 2 Esslöffel geklärte Butter oder Speiseöl, aufgeteilt
- 2 Schalotten, gehackt
- 2 Tassen dünn geschnittene oder gehobelte Pilze
- 1 Esslöffel Allzweckmehl oder braunes Reismehl
- 1 Tasse trockener Weißwein
- 1 Tasse Rinderbrühe
- 1 Teelöffel Zitronenschale
- 1/4 Tasse helle Sahne oder schwere Schlagsahne
- Salz nach Geschmack
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- 2 Esslöffel gehackte frische Petersilie

Zubereitung:

1. 1 Esslöffel Butterschmalz bei starker Hitze schmelzen und die Fleischstreifen darin kurz anbraten, bis sie nicht mehr rosa sind. Aus der Pfanne nehmen und warm halten.
2. Bei Bedarf noch 1 Esslöffel Butterschmalz in die Pfanne geben und 2 gehackte Schalotten unterrühren. 2 Minuten kochen lassen, dann die 2 Tassen dünn geschnittenen (oder sogar gehobelten) Pilze in die Pfanne geben und kochen, bis sie weich und braun sind. Pilze mit 1 Esslöffel Mehl bestäuben und umrühren. 1 Minute kochen lassen.
3. Unter Rühren langsam 1 Tasse trockenen Weißwein und 1 Tasse Rinderbrühe zu der Mischung hinzufügen. Zum Kochen bringen und kochen, bis die Sauce auf die Hälfte reduziert ist.
4. 1 Teelöffel Zitronenschale, 1/4 Tasse Sahne sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzufügen. Das gebräunte Fleisch zurück in die Pfanne geben und erwärmen, aber die Soße nicht mehr kochen lassen.
5. Mit 2 Esslöffeln gehackter Petersilie darüberstreuen servieren.

Spanish Omelette

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
- 3 Kartoffeln, in dünne Scheiben geschnitten
- 2 Tassen Olivenöl (500 ml)
- 6 Eier
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Das Olivenöl in einer sehr heißen Pfanne erhitzen.
2. Die Zwiebel in dünne Scheiben schneiden.
3. Schneiden Sie die Kartoffeln in 3 Millimeter dicke Stücke.
4. Das Gemüse im Olivenöl bei starker Hitze 10–15 Minuten anbraten, bis es karamellisiert.
5. Lassen Sie das Gemüse abtropfen und bewahren Sie das Olivenöl für die spätere Verwendung auf.
6. 6 Eier in eine Schüssel geben und verquirlen. Das gebratene Gemüse dazugeben, umrühren und 15–20 Minuten ruhen lassen.
7. In einer beschichteten Pfanne die Eiermischung 1 Minute lang bei starker Hitze braten und dann 2–4 Minuten lang auf niedrige Hitze reduzieren.
8. Decken Sie die Pfanne mit einem großen Teller ab und stürzen Sie das Omelett vorsichtig auf den Teller.
9. Schieben Sie das Omelett zurück in die Pfanne und braten Sie es weitere 3–5 Minuten bei schwacher Hitze. Um zu überprüfen, ob das Omelett gar ist, drücken Sie leicht auf die Mitte des Omeletts. Federt die Oberfläche zurück, ist es fertig.
10. Wiederholen Sie Schritt 8, um das Omelett aus der Pfanne zu nehmen.

Salted Honey Parker House Rolls (USA)

Zutaten:

- Instant-Hefe – Ich verwende für dieses Rezept gerne Instant-Hefe, weil wir dadurch einen Schritt überspringen können. Kein Ausblühen der Hefe!
- Allzweckmehl – Dies ist das perfekte Mehl, das uns eine gute brotartige Konsistenz verleiht.
- Honig – Der Honig verleiht den Brötchen eine köstliche Süße.
- Eier – Sie verleihen dem Teig die Fülle, die wir einfach lieben.
- Milch – Ich liebe es, für dieses Rezept Vollkuhmilch zu verwenden. Mit Mandelmilch geht es, aber das Fett und der Körper machen diese Brötchen köstlich.
- Die restlichen Zutaten entnehmen Sie bitte der Rezeptkartei unten!

Zubereitung:

1.You're going to start by buttering your 9×13-inch baking pan. This butter is gonna add a bit of extra flavor to the rolls. (Note: You can also use another baking dish size or multiple baking dishes – whatever can fit!)

2.Mix together the dry ingredients. We have all-purpose flour, instant yeast and salt.

3.Melt the butter and pour in milk and honey. Whisk it until it's smooth. Pour it into the center of the dry ingredients, along with the beaten eggs.

4.Mix it all together. And knead it for a few minutes in the bowl. And then add it to a floured surface and knead it a few more times.

5.Pour it to a greased bowl. And allow the rolls to rise for about 30 to 40 minutes.

6.Divide the dough into 15 equal pieces. If you are the type to use a food scale when baking, I weighed them out and they need to be about 64 grams each. Shape them and put them in the pan and allow them to rise for 1 hour to 1 1/2 hours or until doubled in size.

7.Brush them with egg wash and bake 'em! When they come out of the oven, brush them with the honey butter and top them with flakey sea salt! YUM!

Caesar Salad Recipe (USA)

Zubereitung:

- 1 großer oder 2 kleine Köpfe Römersalat
- Parmesankäse, gerieben oder gehobelt
- Knusprige Croutons – selbstgemacht können Sie mehrere Tage im Voraus zubereiten. Das Rezept unten reicht für 2 Salate.
- Caesar-Salat-Dressing – hausgemacht ist am besten und hier ist zur Not auch unser Lieblingsdressing aus dem Laden

Zubereitung:

So bereiten Sie Croutons zu:

Die knusprigen hausgemachten Knoblauchcroûtons geben diesem Salat das gewisse Etwas und lassen ihn sehr schick aussehen und schmecken. Die Käsekruste auf jedem kleinen Toast wird Sie zum Naschen dieser Croutons verleiten!

- Baguette der Länge nach halbieren, in 0,6 cm dicke Stücke schneiden und auf ein Backblech legen.
- Kombinieren Sie 3 EL natives Olivenöl extra mit gehacktem Knoblauch. Brote mit Knoblauchöl und 2 EL Parmesan vermengen.
- Gleichmäßig verteilen und bis zur gewünschten Knusprigkeit backen.

So bereiten Sie Caesar-Salat-Dressing zu:

- Das Caesar-Salatdressing ist so schnell fertig, dass Sie nur eine Schüssel und einen Schneebesen benötigen. Dieses Caesar-Dressing ist leicht, gesund und hat so viel frischen Geschmack, ohne dass viel Salz nötig ist.
- Gehackten Knoblauch, Dijon, Worcestershire, Zitronensaft und Rotweinessig verrühren.
- Durch Rühren unter Zugabe von Öl wird das Dressing emulgiert und erhält eine glatte und cremige (nicht ölige) Konsistenz.
- Mit 1/2 TL Salz und 1/8 TL schwarzem Pfeffer würzen oder abschmecken.

So bereiten Sie Caesar-Salat zu:

- In einer großen Rührschüssel alle Zutaten vermischen und vorsichtig umrühren, um den Salat mit dem Caesar-Dressing zu überziehen. Dieses Rezept ergibt genug Croutons für zwei komplette Salate, sodass Sie sie für Runde 2 bereit haben!

Tipp des Kochs: Um die schönen Parmesanspäne zu bekommen, brauchen Sie nur einen Block Parmesan und einen Kartoffelschäler.

Coca de San Juan (Spanien)

Für den Sauerteig:

- 140 g starkes Mehl
- 30 g Backhefe
- 80 g temperiertes Wasser

Für die Cola:

- 500 g starkes Mehl
- Schale einer halben Zitrone
- 90 g Zucker
- 90 g Butter
- 10 g Salz
- 3 Eier
- 25 g Ponedero-Hefe
- 75 ml. Milch
- Ein Glas Anis

Wir beginnen mit der Herstellung des Sauerteigs, vermischen alle Zutaten, bis ein homogener Teig entsteht, und lassen ihn 45 Minuten ruhen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat, wobei wir ihn mit einem Tuch abdecken.

Sobald der Teig aufgegangen ist..., die Milch, die Eier, der Zucker, die Zitronenschale, wir werden ihn kneten, damit er integriert wird. Dann fügen wir die Butter und die zerbröckelte Hefe hinzu und rühren weiter, bis sie sich von den Wänden löst.

Wir nehmen den Teig aus der Schüssel, legen ihn auf den Tisch und formen schließlich eine Kugel, die wir zugedeckt 15 Minuten lang ruhen lassen.

Wir geben Öl auf den Arbeitstisch und mit dem gefetteten Nudelholz formen wir die Koka und legen sie in einen Ofen mit Papier und lassen ihn eine Stunde lang im Ofen ruhen.

Wenn es vorbei ist, geben wir ein wenig davon hinein und machen ein paar Rillen hinein.

Wir werden die Rillen mit Konditorcreme oder Schokolade füllen und sie etwa eine weitere Stunde lang gären lassen.

Zum Schluss fügen wir die Pinien oder die Mandelblättchen hinzu und geben etwas Zucker für die Eiche hinzu

Wir werden den Backofen auf 250° auf und ab vorgeheizt haben. Wenn wir die Koka hinzufügen, senken wir den Ofen auf 200° und kochen es 20 bis 25 Minuten lang.

Gegrillte Jakobsmuscheln

Zutaten (für 6 Personen):

- $\frac{3}{4}$ Tasse Butter
- $\frac{2}{3}$ Tasse gehackte Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- $\frac{1}{4}$ Tasse frischer Zitronensaft
- 1 Prise Salz
- 1 $\frac{1}{2}$ Pfund Jakobsmuscheln
- $\frac{1}{2}$ Tasse gehackte frische Petersilie

Zubereitung:

1. Einen Außengrill auf mittlere Hitze vorheizen und den Rost leicht einölen.
2. Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze schmelzen. Zwiebel und Knoblauch etwa 5 Minuten kochen, bis sie weich und durchscheinend sind. Vom Herd nehmen und Zitronensaft und Salz einrühren. Jakobsmuscheln in eine große Schüssel geben und mit der Buttermischung vermischen; ca. 2 Minuten stehen lassen.
3. Jakobsmuscheln auf Spieße stecken oder einen Drahtgrillkorb verwenden. Auf dem vorgeheizten Grill kochen, bis die Jakobsmuscheln undurchsichtig werden, dabei einmal wenden, etwa 4 bis 5 Minuten.
4. Die Buttermischung wieder in den Topf geben und zum Kochen bringen. Reduzieren Sie die Hitze auf einen niedrigen Wert und halten Sie es warm, während die Jakobsmuscheln kochen. Über gegrillte Jakobsmuscheln streuen oder damit bestreichen und servieren.

Xoresht-E Fesenjān mit Walnüssen und Granatapfel (Persien)

Zutaten (für 4 Personen):

Für die Walnussauce:

- 400g Walnussskerne
- 1 mittelgroße Zwiebel
- ½ TL Kurkuma
- 4-5 EL Granatapfelsirup (im persischen Geschäft erhältlich)
- Salz, Öl

FÜR DIE ENTE:

- 2 große Keulen und 1 Brust (siehe Variante)
- 1 große Zwiebel
- ½ TL Kurkuma
- ½ TL Safran, gemahlen (siehe Zutatenliste im Anhang)
- 2-3 Lorbeerblätter
- Salz, Pfeffer
- Öl

AUSSERDEM: Reis (Chelou) für 4 Personen

1. Die Walnüsse im Mixer oder mit dem Zerkleinerer sehr fein mahlen (siehe Tipp).
2. Die Zwiebel fein hacken. In einem großen Schmortopf etwas Öl erhitzen und die Zwiebel darin goldbraun anbraten. Kurkuma darüberstreuen und einmal wenden.
3. Die gemahlene Walnüsse zu den Zwiebeln geben und 3-4 Minuten mitbraten, bis die Walnüsse leicht geröstet sind und ihr Duft aufsteigt (sie dürfen aber keinesfalls zu dunkel werden, sonst schmecken sie bitter).
4. Dann ½ Liter Wasser angießen und die Nussauce auf kleiner Hitze zugedeckt insgesamt 3 Stunden köcheln lassen (siehe Info), dabei gelegentlich umrühren. Falls die Sauce test wird, immer wieder ¼ Liter kaltes Wasser angießen. Das kalte Wasser bewirkt, dass das Öl der Nüsse langsam an die Oberfläche steigt und sich die Aromen intensiv durchdringen.
5. Nachdem die Nussauce 1 Stunde gekocht hat, die Ente zubereiten. Zunächst die Ententeile mit kaltem Wasser abspülen und die Haut entfernen (das geht am besten, indem man sie mit Küchenpapier festhält). Die Brust halbieren, die Keulen am Gelenk durchtrennen.
6. Die Zwiebel schälen und vierteln. In einer großen, tiefen Pfanne etwas Öl erhitzen und die Zwiebelstücke darin unter Rühren etwa 5 Minuten goldbraun anbraten, dann Kurkuma darüberstreuen, salzen und pfeffern.
7. Das Fleisch auf die Zwiebelstücke legen und mit dem gemahlene Safran bestreuen, die Lorbeerblätter dazugeben und den Deckel auflegen. Das Ganze 5 Minuten stark anbraten lassen.
8. Dann etwa 1 Tasse (80ml) kochendes Wasser angießen, auf kleine Hitze reduzieren und die Ente zugedeckt gut 1 Stunde schmoren lassen - es soll am Ende wenig konzentrierte Flüssigkeit übrig sein (eventuell ein bisschen Flüssigkeit nachgießen oder aber den Deckel einen Spalt offen lassen, damit überschüssige Flüssigkeit verdampfen kann).
9. Sobald das Fleisch in der Pfanne schmort, den Granatapfelsirup zu den vor sich hin köchelnden Nüssen im Schmortopf geben, umrühren und die Nuss-sauce nun die zweite Stunde auf kleiner Hitze vor sich hin köcheln lassen.
10. Parallel dazu jetzt den Reis mehrmals waschen und 1 Stunde mit 1 EL Salz in kaltem Wasser einweichen.
11. Danach die geschmorten Ententeile samt den Zwiebeln und der Flüssigkeit zur Nussauce geben und salzen. Die Nussauce nun mit der Ente die dritte Stunde zugedeckt auf ganz kleiner Hitze schmoren.

12. Sobald die Ente in der Nussauce schmort, den Reis in einem großen beschichteten Topf aufsetzen und etwa 60-70 Minuten dämpfen, damit Reis und Fleisch gleichzeitig fertig werden.

Info: Xoresht-e fesenjan ist einzigartig - für manche die Krone aller Xoresh. Es ist ein Gericht für besondere Anlässe, und sein luxuriöser Charakter ist sprichwörtlich. Über einen arroganten Menschen sagt man im Iran: »Er führt sich auf, als ob er Rebhuhn und Fesenjān gehabt hätte!« Die Walnüsse köcheln traditionell sogar 5 Stunden lang auf ganz kleiner Hitze 3 Stunden sind das Minimum. Wenn Sie also Zeit haben, fangen Sie rechtzeitig an, denn je sanfter und länger die Nüsse köcheln, desto aromatischer wird die Sauce. Die Zubereitung von Xoresht-e fesenjān mag etwas aufwendig erscheinen - aber sie lohnt sich!

Tipp: Man kann die Walnüsse auch in einem großen Mörser zerstampfen oder auf einem Brett mit einem breiten Messer sehr, sehr fein hacken - was freilich beides eine etwas anstrengende Arbeit ist.

Variante: Statt mit Ente wird dieses Gericht oft und gerne mit Huhn zubereitet. Sie können entweder ein ganzes Huhn in 8 Teile schneiden oder 4 große, enthäutete Hühnerkeulen (am Gelenk halbiert) dafür nehmen.

Einfacher Trendschwamm

Zutaten:

- 250 g goldener Sirup
- 1 Zitrone abreiben und ½ Zitrone auspressen
- 5 EL Semmelbrösel
- 200 g Packung Butter, weich
- 200 g goldener Puderzucker
- 3 mittelgroße Eier
- 200 g selbstaufziehendes Mehl
- 5 EL Milch

Methode

- SCHRITT 1

Backofen auf 180 °C/160 °C Umluft/Gas 4 vorheizen. Sirup, Zitronenschale, Saft und Semmelbrösel vermischen und auf dem Boden einer 1,5-Liter-Auflaufform verteilen.

- SCHRITT 2

Butter und Zucker schaumig schlagen, dann die Eier nacheinander unterrühren. Mehl und Milch einrühren und mit dem Sirup beträufeln. 35–40 Minuten backen, bis der Teig goldbraun und aufgegangen ist und ein in den Biskuit gesteckter Spieß sauber herauskommt. Essen Sie mit viel Vanillepudding, Sahne oder Eis und zusätzlichen Tropfen Sirup.

Parota (indisches Fladenbrot) mit Dal-Soße (Sri Lanka)

Zutaten:

- 2 Tassen Allzweckmehl
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1 Esslöffel Öl oder Ghee
- Wasser (nach Bedarf)

Anweisungen:

1. In einer Rührschüssel Mehl und Salz vermischen.
2. Nach und nach Wasser hinzufügen und den Teig kneten, bis er glatt und elastisch wird.
3. Geben Sie Öl oder Ghee über den Teig und kneten Sie ihn erneut, bis er gut eingearbeitet ist.
4. Den Teig in kleine Kugeln teilen und mit Öl einfetten
5. Den Teig mit einem feuchten Tuch abdecken und etwa 15–20 Minuten ruhen lassen.
6. Rollen Sie jede Kugel zu einem dünnen Kreis.
7. Erhitzen Sie ein Tawa oder eine Bratpfanne bei mittlerer Hitze und legen Sie die gerollte Parota darauf.
8. Braten Sie jede Seite etwa 1-2 Minuten lang oder bis sie goldbraun sind, und tragen Sie bei Bedarf Ghee oder Öl auf.
9. Wiederholen Sie den Vorgang für die restlichen Teigkugeln.
10. Die Parotas mit Dal-Curry einweichen

Dal-Curry (Sri Lanka)

Zutaten:

- 1 Tasse Dal
- 1 oder 2 Tassen Wasser
- ½ Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2,5 cm großes Stück Ingwer, gerieben
- 1 grüne Chilischote, in Scheiben geschnitten (je nach Gewürzvorliebe anpassen)
- 1 Teelöffel Senfkörner
- 1 Teelöffel Kreuzkümmelsamen
- 1/2 Teelöffel Kurkumapulver
- 1/2 Teelöffel Chilipulver (je nach Gewürzvorliebe anpassen)
- Ein paar Curryblätter
- 1 Tasse Kokosmilch
- Salz nach Geschmack
- Frische Korianderblätter zum Garnieren (optional)

Anweisungen:

1. Spülen Sie den Dal gründlich ab und lassen Sie ihn etwa 30 Minuten lang in Wasser einweichen.
2. Geben Sie das eingeweichte Dal und 1 oder 2 Tassen Wasser in einen Topf. Kochen, bis die Dals weich und matschig sind.
3. In einer separaten Pfanne etwas Öl erhitzen und die Senfkörner hinzufügen. Lass sie stottern.
4. Kreuzkümmel, gehackte Zwiebeln, gehackten Knoblauch, geriebenen Ingwer, grünes Chili und Curryblätter hinzufügen. Anbraten, bis die Zwiebeln goldbraun werden.
5. Kurkumapulver und Chilipulver hinzufügen. Gut mischen.
6. Den gekochten Dal in die Pfanne geben und alles vermischen.
7. Für eine cremige Note eine Tasse Kokosmilch hinzufügen
8. Lassen Sie das Dal-Curry 2-3 Minuten köcheln, damit sich die Aromen vermischen

Auf Kreuzkümmel und Senfkörner kann man auch verzichten!

Grüne-Bohnen-Curry (Sri Lanka)

Zutaten (für 2 Personen):

- 200g Schlangenbohnen
- 2 Knoblauchzehen
- 5 Curryblätter
- 1 grüne Vogelaugenchili
- 2 Schalotten
- 1/2 Tasse Kokosmilch
- 1 Tasse Kokoscreme
- 1 Zimtstange
- 2 TL helles Currypulver
- Salz

Zubereitung:

1. Bohnen waschen, schneiden und nach jedem Schnitt um 90 Grad drehen.
2. Knoblauch und Schalotten schälen und fein hacken. Chili längs halbieren, entkernen und in feine Ringe schneiden.
3. In einer tiefen Pfanne Kokosnussöl erhitzen bis das Öl anfängt zu tanzen und Bohnen, Knoblauch, Curryblätter, grüne Chili und Schalotten dazugeben.
4. Helles Currypulver, eine Zimtstange und Salz dazugeben.
5. Kokosmilch dazugießen und kochen bis erster Dampf aufsteigt.
6. Kokoscreme dazugeben und köcheln lassen bis sich Blasen bilden. Dann einmal kräftig umrühren und erneut aufkochen lassen bis sich wieder Blasen bilden.
7. Die Bohnen sollten noch Biss haben und nicht verkocht sein.
8. Das Curry mit Reis servieren und Kokosnuss-Sambal dazu reichen.

String Hopper (Sri Lanka)

Zutaten:

- 500 g weißes oder rotes Reismehl
- 600-750 ml Wasser
- 1 TL Salz
- etwas Öl

Zubereitung:

1. Reismehl in ein sauberes Geschirrtuch geben und zu einem Säckchen binden.
2. Im Dampftopf oder im Dampfgarer (100°C) 25 Minuten dämpfen und dann abkühlen lassen.
3. Das Säckchen öffnen und Mehl lockern, sodass keine Klumpen mehr vorhanden sind. Das kann man per Hand machen oder mit einem Sieb.
4. Wenn das Reismehl abgekühlt ist, das Salz unter mischen.
5. Wasser zu Kochen bringen und zügig zum Mehl gießen.
6. Die Masse mit einem Kochlöffel zügig zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Er ist richtig, wenn er sich zu einem Ball formen lässt und die Konsistenz von Knetgummi hat.
7. Bambusträger vor dem ersten Dämpfen ganz leicht einölen. Teig in eine String-Hopper-Pressen geben und mit kreisenden Bewegungen Teignesten auf den Bambusträgern formen.
8. Die Träger in einem Dampftopf oder in Dampfgarer-Einsatz mit Loch stapeln und bei 100°C circa 10 Minuten dämpfen.
9. Nach dem Dämpfen die Nester sofort von den Trägern lösen und auf eine Platte legen.
10. Fertige String Hopper mit Alufolie gut abdecken und im Ofen bei 70°C warm halten. Mit dem Rest des Teiges ebenso verfahren.

Khoreschte Fesendschan

Hähnchen in Wallnuss-Granatapfelsauce

Zutaten:

- 1 Hähnchen/ 500g Hähnchenbrustfilet
- Salz, Pfeffer, Öl
- 1 Zwiebel
- 300g Wallnusskerne
- 125 ml Granatapfelsirup mit 375 ml Wasser oder 450 ml Granatapfelsaft
- 1 EL Tomatenmark
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Zimtstange
- ¼ TL Safranfäden

Zubereitung:

1. Hähnchen in Stücke zerteilen, würzen und mit Öl goldbraun braten
2. Wallnusskerne fein mahlen
3. Zwiebeln fein würfeln und in Öl anbraten, Wallnüsse hinzufügen unter ständigem Rühren anrösten
4. Verdünnten Granatapfelsirup, Zitronensaft, Tomatenmark, Zucker, Safran, Zimtstange (Wasser wenn nötig) hinzufügen und kurz aufkochen
5. Hähnchenstücke in Sauce geben und alles ca. 1 Stunde bei kleiner Hitze köcheln lassen
6. die Sauce wenn nötig mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zucker abschmecken
7. mit Basmatireis abschmecken

PAPADAM

Zutaten

TEIG FÜR PAPADAM

640 g Kichererbsen- oder Linsenmehl
1 TL Bio Schwarzer Pfeffer N°103
1 TL Bio Kreuzkümmel (Cumin) gemahlen N°935
1/2 TL Salz
1 Knoblauchzehe
250 ml Wasser
ca. 300 ml Pflanzenöl
1 Prise Cayennepfeffer N°061

Knusprig, leicht und lecker so schmecken die Papadams kurz Papad. Du kannst sie zwischendurch als Cracker mit etwas Mango Chutney snacken oder als Beilage zum Curry servieren.

Zubereitung

1. Mehl (Kichererbsen- oder Linsenmehl) und Gewürze (Kreuzkümmel, Pfeffer & Salz) gründlich vermischen.
2. Knoblauch sehr fein hacken und ebenfalls hinzugeben.
3. Nach und nach Wasser hinzufügen, bis sich ein fester Teig gebildet hat.
4. Walnussgroße Stücke vom Teig mit etwas Öl beträufeln und sehr flach ausrollen. Zuletzt mit einer Prise Cayennepfeffer bestreuen.
5. Die Papadams müssen gut trocknen bevor sie frittiert werden. Traditionell werden Papadams in der Sonne getrocknet, da dies sehr lange dauern kann, kannst du sie auch im Ofen bei circa 90 °C trocknen. Sie sind ausreichend getrocknet, wenn sie immer noch biegsam sind.
6. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Papadams ins heiße Öl geben und von jeder Seite für eine Minute frittieren.

String hopper

Zutaten

- 200 g frische Kokosraspel alternativ 150 g getrocknete Kokosraspel
- 1 Zwiebel
- 2-3 EL Limettensaft
- 1 TL getrocknete Chiliflocken
- 1 TL Salz

Anleitungen

1. Für das Sambal die Zwiebel schälen und fein hacken. Im Mörser mit den getrockneten Chiliflocken zu einer feinen Paste verarbeiten.
2. Die Paste mit den frischen Kokosraspel, Limettensaft und Salz gut vermengen.
3. Verwendet man getrocknete Kokosraspel, diese mit kochendem Wasser übergießen und kurz einweichen lassen. Dann Raspel durch ein Sieb gießen und mit einem Löffel gut ausdrücken (Vorsicht, heiß!). Wie oben beschrieben weiter verfahren.