

RUNNING DINNER

REZEPTE



MEINE BILDUNG UND ICH E.V.





INHALTSVERZEICHNIS

ÜBER DAS PROJEKT

VORSPEISEN

Blätterteig mit Käse und Petersilie	9
Taboulé	11
Herbstsalat	13
Hummus	15
Bruschetta	17
Börek mit Käse	19
Kanda bhaji	21

HAUPTSPEISEN

Pizza	25
Sommerrollen	27
Pizza-Pasta-Auflauf	29
Kichererbsen-Eintopf	31
Paneer Butter Masala	33
Foul Mudammas	35
Bienenstock mit Käse	37
Pestonudeln	39

NACHSPEISEN

Panna Cotta	43
Baklava	45
Banana Cashew Pancakes	47
Apfelkuchen mit Streuseln	49
Gajar ka Halwa	51
Kheer	53

An alle, die diese Erfahrung möglich gemacht haben

ÜBER DAS PROJEKT



RUNNING DINNER: DIE PROJEKTIDEE

Das Projekt Running Dinner Osnabrück lief von Oktober bis Dezember 2023. Jede Woche haben sich junge Menschen aus aller Welt zusammen gefunden, um gemeinsam zu essen, zu spielen, zu lernen und sich auszutauschen. Dabei ist eine wachsende Gruppe entstanden, die sich mit Genuss und Neugierde durch Gerichte von der arabischen über die italienische bis hin zur indischen Küche gefuttert hat. Bei jedem Termin wurden die Gänge - Vorspeise, Hauptspeise, Nachspeise - untereinander aufgeteilt, sodass kulinarische Abwechslung garantiert war. Das Projekt wurde im Rahmen des "Zukunftspakets" gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und der Deutschen Kinder- und Jugendstiftung.

MEMORIES



UNSER TEAM



Simon

Mein Name ist Simon Ritz, ich bin 31 Jahre alt und habe das Projekt entwickelt und geleitet. Ich leite zudem die Geschäftsstelle unseres Vereins. Ich bin überzeugter Vegetarier und liebe die indische und syrische Küche.

Aisha

Mein Name ist Aisha Samman und ich bin 20 Jahre alt. Ich habe mein Abitur dieses Jahr absolviert und mache gerade ein Jahrespraktikum bei Meine Bildung und Ich. Mein Lieblingsessen sind gefüllte Weinblätter.



Alicja

Ich bin 23 Jahre alt und studiere Cognitive Science an der Universität Osnabrück. In meiner Freizeit fotografiere ich, male und koche gerne. Ich arbeite seit ein Paar Monaten als Fotografin und Designerin bei Meine Bildung und Ich. Mein Lieblingsessen ist Sushi.



Aya

Mein Name ist Aya. Ich bin 20 Jahre alt und studiere an der Hochschule Osnabrück. Ich liebe es mit Menschen zu arbeiten und außerdem zu essen. Deswegen hat mir das Projekt „Running Dinner“ ganz gut gefallen.



Islam

Mein Name ist Islam, ich bin 17 Jahre alt und gehe noch zur Schule. In meiner Freizeit gehe ich mit Freunden und Familie aus, treibe Sport und lese gerne. Mein Lieblingsessen ist arabisches Essen und Pasta.



Marcin

Ich bin ein 24-jähriger Student und habe mit meiner geliebten Freundin Alicja zusammen am Projekt teilgenommen. Es hat mir große Freude bereitet, unsere Gerichte in diesem Kochbuch und bei unseren gemeinsamen Abendessen mit unseren Freunden zu teilen.



VORSPEISEN



BLÄTTERTEIG MIT KÄSE UND PETERSILIE



ÜBER DAS GERICHT

Blätterteig mit Käse und Petersilie ist eine leckere Speise, die in vielen verschiedenen Küchen und Ländern zubereitet wird. Blätterteig selbst hat eine lange Geschichte und stammt aus dem antiken Griechenland und der römischen Küche. Die Kombination von Käse und Petersilie verleiht dem Gericht einen herzhaften und aromatischen Geschmack. Es ist eine beliebte Option für Vorspeisen oder Fingerfood bei verschiedenen Veranstaltungen und Feiern.

VEGETARISCH

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

Füllung

- 2 Blätterteig
- 300 g Fetakäse
- 30 g geriebenen Gouda
- 30 g gehackte Petersilie

Zum Bestreichen

- 1 Eigelb
- 3 TL. Milch

ANWEISUNGEN:

1. Backofen auf 180 Grad vorheizen.
2. Den Fetakäse in einer Schüssel fein zerbröseln, den Gouda-Käse und die gehackte Petersilie dazugeben und alles vermischen.
3. Den Blätterteig ausrollen und den Belag gleichmäßig an den Rändern des Blätterteigs verteilen.
4. Die Teigplatten aufeinander legen, etwas andrücken und halbieren, dann von der kurzen Seite ca. 2 cm breite Streifen schneiden.
5. Diese Streifen nun einige Male drehen und auf ein Backblech mit aufgelegtem Backpapier legen.
6. Anschließend die Oberseite mit der Eigelb-Milch-Mischung bestreichen
7. Die Blätterteigstangen im vorgeheizten Backofen für 25–30 Minuten goldbraun backen.



TABOULÉ



ÜBER DAS GERICHT

Das Gericht kommt aus den Ländern Syrien, Palästina und Libanon. Taboulé ist bekannt für seine leichte und erfrischende Natur, und es eignet sich gut als Beilage oder als leichtes Hauptgericht.

VEGAN

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 250 g Bulgur
- 2 Bund Petersilie
- ½ Bund Minze
- 4 Tomaten (ca. 1 Kg)
- 1 Römersalat
- 1 Zwiebel
- 150 ml Zitronensaft
- ½ Teelöffel Salz
- ½ Teelöffel Paprikapulver
- 5 Esslöffel Olivenöl
- 300 g Gurken (Optional)

ANWEISUNGEN:

1. Gemüse fein schneiden und Bulgur für 30 Minuten im heißen Wasser quellen lassen.
2. Schließlich alle Zutaten mischen und servieren.



HERBSTSALAT



ÜBER DAS GERICHT

Der Salat ist ein perfektes, gemütliches Gericht für schöne, regnerische Herbstabende. Er vereint seltene Geschmacksrichtungen zu einer köstlichen Symphonie. Dieses Rezept wurde teilweise improvisiert, als wir auf der Suche nach interessanten Rezepten mit Kürbissen waren. Es hat unsere Erwartungen übertroffen und besteht aus vielen erlesenen Zutaten. Es ist eine harmonische Mischung aus saisonalen Produkten und aromatischen Gewürzen, die mit jedem Bissen ein warmes, einladendes Erlebnis schafft. Dieser Salat ist ideal für alle, die eine Verschmelzung einzigartiger Geschmäcker zu schätzen wissen, denn er ist nicht nur eine Mahlzeit, sondern ein Fest der herbstlichen Fülle.

ENTHÄLT NÜSSE

VEGETARISCH

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

Soße

- Saft einer halben Orange
- 1/2 kleine Zwiebel
- Löffel Honig
- Esslöffel Wein oder Apfelessig
- Teelöffel Senf
- 2 Esslöffel Olivenöl

- eine Packung gemischte Salate
- ein halber Moschuskürbis
- Ahornsirup
- Olivenöl
- Salz zum Abschmecken
- 1 Avocado
- 1/4 Granatapfel
- Päckchen Ziegenkäse
- Cashewkerne
- 3 Esslöffel Quinoa

ANWEISUNGEN:

1. Zubereitung der Soße

- a. Die Zwiebel fein würfeln.
- b. In eine Tasse oder ein Gefäß geben.
- c. Den Saft der Orange auspressen.
- d. Senf, Honig, Essig, Öl, Salz und Pfeffer hinzufügen.

2. Den Kürbis zubereiten

- a. Den Kürbis schälen. Kerne entfernen und putzen. In große Würfel schneiden. Das Backblech mit Olivenöl einreiben. Den Kürbis auf dem Backblech verteilen, mit Ahornsirup übergießen, mischen und mit Salz bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad backen, bis der Kürbis weich ist (etwa 30 Minuten).
- b. Die Kerne gründlich abtrocknen, auf eine Pfanne (ohne Fett) streuen und auf niedrigster Stufe braten, bis sie leicht golden und knusprig sind.

3. Die Quinoa vorbereiten

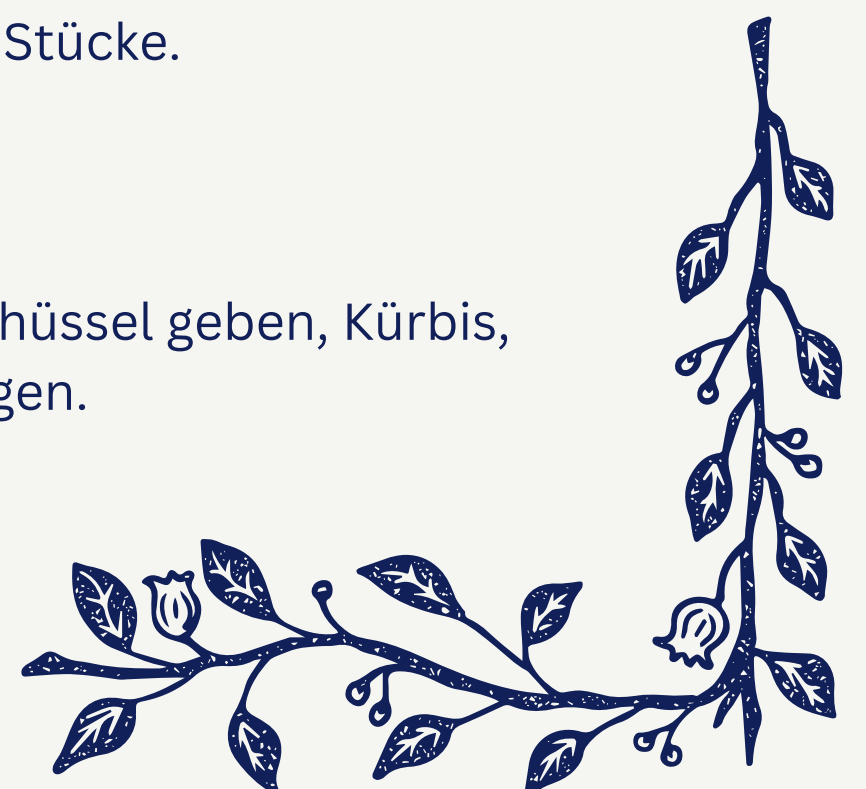
- a. Sehr gründlich waschen (um den bitteren Geschmack loszuwerden). Die gewaschenen Quinoa-Samen in einen Topf geben und mit der doppelten Menge Wasser übergießen. Etwa 15 Minuten lang kochen lassen. Nach dem Kochen 30 Minuten lang beiseite stellen, um das Wasser aufzusaugen. Einen Esslöffel Olivenöl hinzugeben und gründlich vermischen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Quinoa in einer dünnen Schicht darauf verteilen und mit etwas Salz bestreuen. Bei 150 Grad knusprig backen.

4. Zubereitung der Salatgrundlage

- a. Waschen Sie den Salat und teilen Sie ihn in kleinere Stücke.
- b. Die Avocado in große Würfel schneiden.
- c. Den Feta würfeln.

5. Alle Zutaten vermischen

- a. Alle vorbereiteten Zutaten für den Boden in eine Schüssel geben, Kürbis, Kerne, Cashewnüsse und Granatapfelkerne hinzufügen.
- b. Mit der Sauce übergießen.
- c. Mit Quinoa bestreuen.



HUMMUS



ÜBER DAS GERICHT

Hummus ist eine sehr bekannte Vorspeise aus dem Nahen Osten (insbesondere in Syrien und in dem Libanon), die vor allem als Dip verwendet wird.

VEGETARISCH

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 500g Hummus-Dose von der Marke „Chatoura Garden" (gibt's bei Kaufland oder in türkischen Läden zu kaufen)
- 2-3 EL Tahini, Salz
- 3 EL saurer griechischer Joghurt
- 3 EL Olivenöl und Paprika-Pulver.

ANWEISUNGEN:

1. Kichererbsen mit 2-3 EL Tahini, Salz und 3 EL saurem griechischem Joghurt in einen Mixer geben und pürieren.
2. Den Hummus auf einen Teller oder in eine Schüssel geben.
3. Mit Paprikapulver und Kreuzkümmel bestreuen. Zum Servieren extra Olivenöl darüber träufeln.
4. Mit arabischem Fladenbrot genießen.



BRUSCHETTA

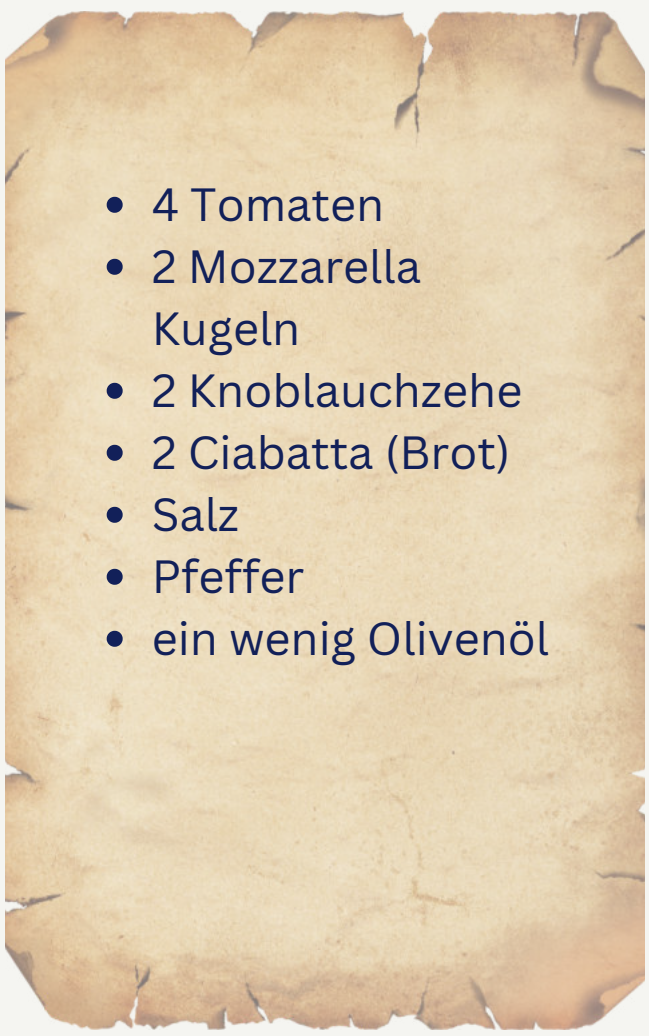


ÜBER DAS GERICHT

Bruschetta stammt aus Italien und ist eine beliebte Vorspeise. Ursprünglich war Bruschetta ein einfaches Gericht der Bauern in Italien. Sie verwendeten altes Brot, das geröstet wurde, um es haltbar zu machen. Dann wurden die gerösteten Brotscheiben mit Knoblauch eingerieben und mit frischen Tomaten belegt. Heutzutage ist Bruschetta auf der ganzen Welt beliebt und es gibt viele verschiedene Variationen mit verschiedenen Belägen. Es ist ein leckeres und vielseitiges Gericht.

VEGETARISCH

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 
- 4 Tomaten
 - 2 Mozzarella Kugeln
 - 2 Knoblauchzehe
 - 2 Ciabatta (Brot)
 - Salz
 - Pfeffer
 - ein wenig Olivenöl

ANWEISUNGEN:

1. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
2. Die Tomate waschen, entkernen und klein schneiden.
3. Die Mozzarella-Kugeln ebenfalls klein schneiden, sowie die Zwiebel. Alles in eine Schüssel geben und die Knoblauchzehe pressen. Dann ein wenig Olivenöl hinzufügen. Ciabatta im Ofen für ca. 5-7 Minuten rösten und dann aus dem Ofen nehmen.
4. Das Brot dann kurz mit Knoblauch einreiben, und die Tomaten-Zwiebeln-Mischung auf dem Brot verteilen.



BÖREK MIT KÄSE



ÜBER DAS GERICHT

Börek ist ein traditionelles Gericht, das in verschiedenen Ländern des ehemaligen Osmanischen Reiches und in anderen Regionen des Nahen Ostens und Osteuropas verbreitet ist. Die genaue Herkunft von Börek ist jedoch umstritten, da es viele Varianten und Zubereitungsarten gibt, die je nach Region variieren können.

Die türkische Küche hat zweifellos einen großen Einfluss auf die Popularität und Verbreitung von Börek gehabt.

VEGETARISCH

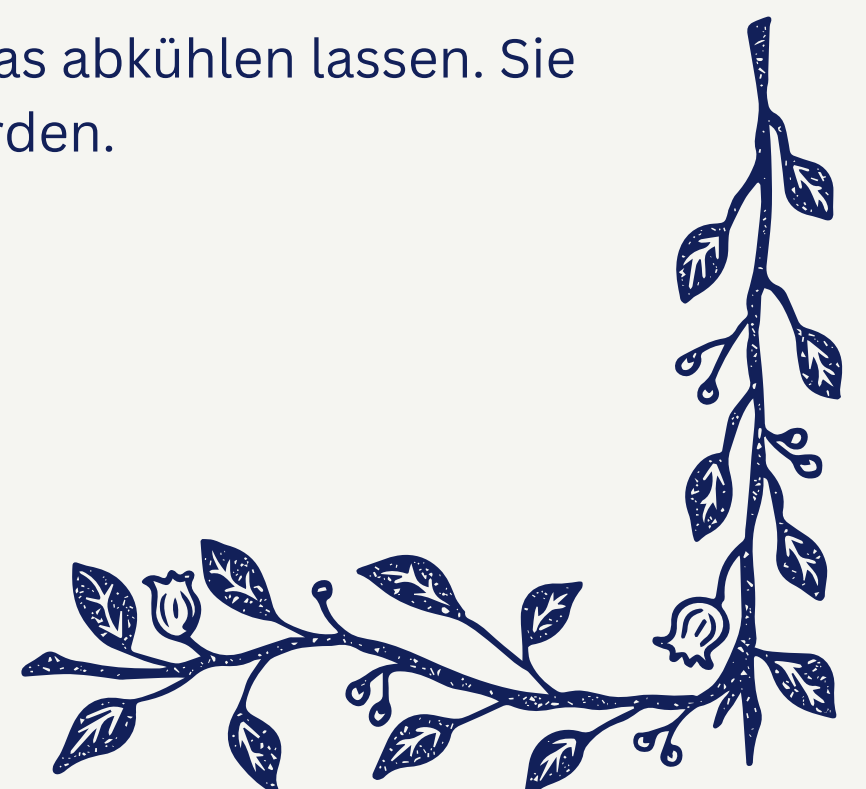
ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 10 Blätter Yufkateig (aus dem türkischen Lebensmittelgeschäft)
- 200 g Feta-Käse oder ein anderer salziger Käse deiner Wahl, zerbröselt
- 100 g geriebener Käse (z. B. Mozzarella oder Emmentaler)
- 2 Eier
- 100 ml Milch
- 50 ml Olivenöl oder geschmolzene Butter

- Salz nach Geschmack
- Optional: Schwarzkümmelsamen oder Sesamsamen zum Bestreuen

ANWEISUNGEN:

1. Füllung vorbereiten: In einer Schüssel den zerbröselten Feta-Käse und den geriebenen Käse vermengen. Mit einem Ei vermischen und gut umrühren, bis alles gut kombiniert ist. Die Füllung sollte nicht zu flüssig sein.
2. Yufkateig vorbereiten: Die Yufka-Blätter aus der Verpackung nehmen. Auf einem sauberen Arbeitsplatz ein Yufka-Blatt ausbreiten und leicht mit Olivenöl oder geschmolzener Butter bestreichen. Ein zweites Blatt darauf legen und erneut mit Öl oder Butter bestreichen. Dies für insgesamt 5 Blätter wiederholen, sodass du eine Schicht aus 5 geölten Yufka-Blättern hast.
3. Füllen und Rollen: Die Hälfte der Käsefüllung auf der Yufka-Blätter-Schicht verteilen, dabei an den Rändern etwas Platz lassen. Die Yufka-Blätter von einer Seite her eng aufrollen, sodass eine lange Rolle entsteht.
4. Börek formen: Die entstandene Rolle in eine spiralförmige Schnecke legen und in eine gefettete Backform setzen. Den Vorgang mit den restlichen 5 Yufka-Blättern und der restlichen Käsefüllung wiederholen.
5. Backen: Das zweite Börek ebenfalls in eine Backform setzen. Das letzte Ei mit der Milch verquirlen und über die Börek gießen, sodass sie gleichmäßig mit der Eimilch überzogen sind. Optional mit Schwarzkümmelsamen oder Sesamsamen bestreuen.
6. Backen: Den Ofen auf 180°C vorheizen und die Börek etwa 30-35 Minuten goldbraun backen.
7. Servieren: Die Börek aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Sie können warm oder bei Raumtemperatur serviert werden.



KANDA BHAJI

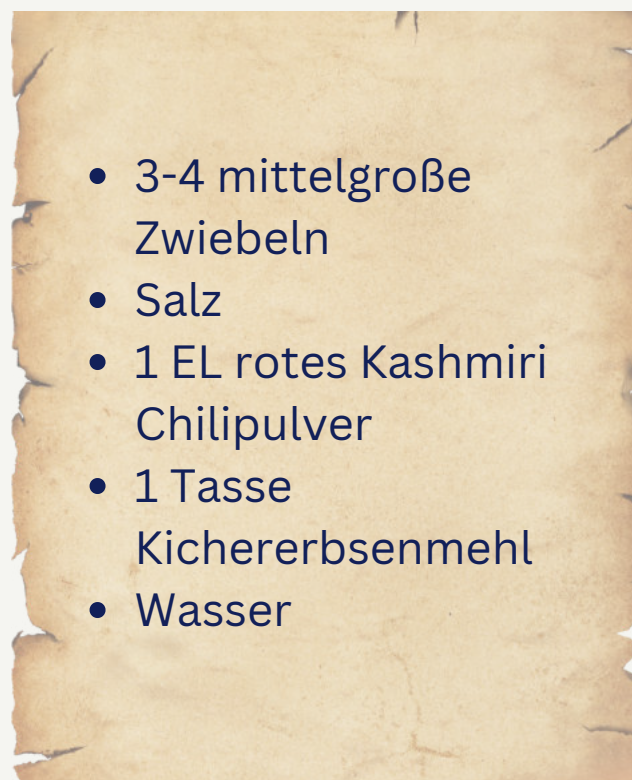


ÜBER DAS GERICHT

Kanda Bhaji ist ein beliebter Straßenimbiss in Maharashtra (Indien). Es gibt viele Varianten der Zubereitung. Es sind frittierte Zwiebelkuchen. Sie werden mit Besan oder Kichererbsenmehl, Zwiebeln und einigen Gewürzen zubereitet. Sie sind ein perfekter Snack für die Teestunde. Besonders an einem Monsunabend sind Kanda Bhaji und eine heiße Tasse Tee eine perfekte Kombination.

VEGAN

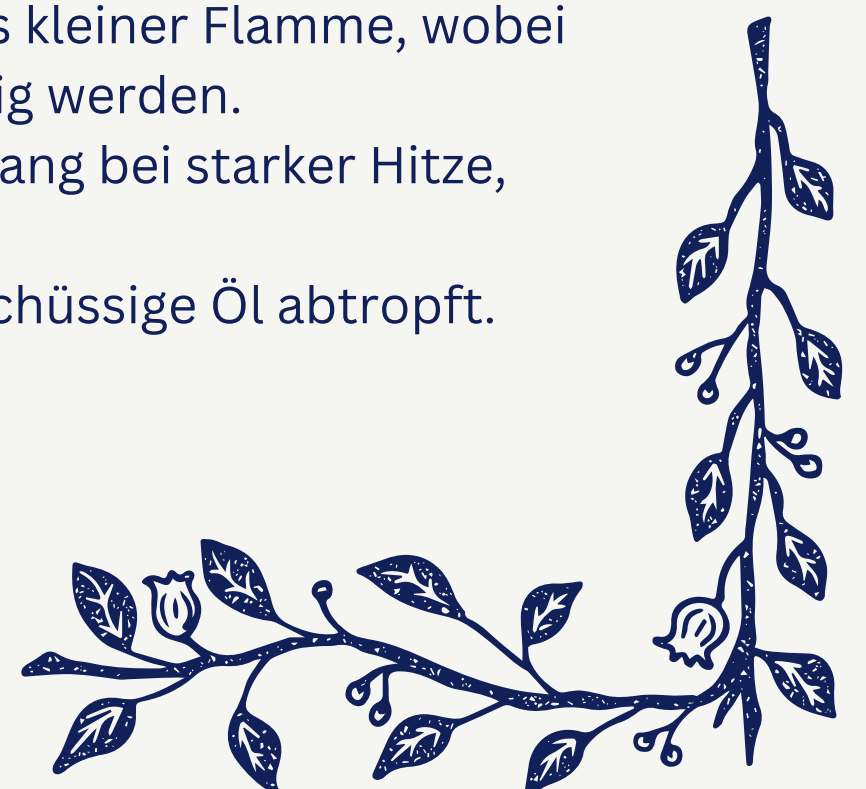
ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:



ANWEISUNGEN:

Um den perfekten Kanda Bhaji zuzubereiten, ist es sehr wichtig, die Zwiebeln auf eine bestimmte Weise zu schneiden.

1. Schneiden Sie die Ober- und Unterseite der Zwiebeln ab und teilen Sie sie in zwei gleiche Hälften, indem Sie die Schnittfläche nach unten legen.
2. Die Zwiebeln schälen und der Länge nach in dünne Scheiben schneiden, wobei die Scheiben weder zu dünn noch zu dick sein sollten.
3. Nachdem Sie die Scheiben geschnitten haben, trennen Sie die Zwiebelschichten mit den Händen, schneiden und trennen Sie die Schichten aller Zwiebeln auf ähnliche Weise und geben Sie sie in eine Schüssel.
4. Salz nach Geschmack und rotes Kashmiri-Chilipulver hinzugeben, gut mischen und die Zwiebeln mit Chilipulver und Salz bestreuen.
5. Dann das Kichererbsenmehl in kleinen Mengen hinzugeben und gut vermischen, dann einen Spritzer Wasser hinzugeben und die Zwiebeln vorsichtig mit dem Kichererbsenmehl verkneten, bis sich alles verbunden hat - fertig ist die Mischung für Kanda Bhaji.
6. Erhitzen Sie das Öl, bis es mäßig heiß ist, d.h. 170 °C. Das Öl sollte nicht extrem heiß sein, sonst werden die Bhajiyas von außen gebraten und bleiben in der Mitte roh.
7. Zum Frittieren der Bhajiyas die Hand in kaltes Wasser tauchen, eine kleine Portion der Mischung herausnehmen und in das heiße Öl geben, ohne sie zu formen. Alle Bhajiyas auf die gleiche Weise in das heiße Öl geben, darauf achten, dass die Bhajiyas nicht zu einer Kugel geformt werden, da sonst die perfekte Textur nicht erreicht wird.
8. Frittieren Sie die Bhajiya die ersten 30 Sekunden auf großer Flamme, ohne sie umzurühren, und frittieren Sie sie dann auf mittlerer bis kleiner Flamme, wobei Sie regelmäßig umrühren, bis sie goldbraun und knusprig werden.
9. Sobald sie goldbraun sind, braten Sie sie 30 Sekunden lang bei starker Hitze, um zu verhindern, dass die Bhajiyas das Öl aufsaugen.
10. Nach dem Frittieren in ein Sieb geben, damit das überschüssige Öl abtropft.
11. Ihr perfekt frittiertes, knuspriges Kanda Bhaji ist fertig.
12. Servieren Sie sie mit heißem indischen Chai.



HAUPTSPEISEN



PIZZA



ÜBER DAS GERICHT

Die klassische Pizza Margherita, benannt nach Königin Margherita von Savoyen, wurde angeblich im Jahr 1889 von Pizzabäcker Raffaele Esposito in Neapel kreiert. Die Geschichte besagt, dass er die Pizza mit Tomaten, Mozzarella und Basilikum belegte, um die Farben der italienischen Flagge – rot, weiß und grün – zu repräsentieren.

VEGETARISCH

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

Teig

- 500 g Pizzateig (aus dem Kühlregal oder selbstgemacht)
- Mehl (zum Ausrollen des Teigs)

Tomatensauce

- 400 g passierte Tomaten
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 TL getrockneter Oregano

Belag

- 150 g Mozzarella, in dünnen Scheiben
- 150 g Hirtenkäse
- Frisches Basilikum

ANWEISUNGEN:

1. Pizzateig vorbereiten:

- a. Wenn du frischen Pizzateig verwendest, lass ihn gemäß den Anweisungen auf der Verpackung ruhen.
- b. Wenn du deinen Teig selbst machst, rolle ihn auf einer leicht bemehlten Oberfläche aus, um die gewünschte Pizzagröße zu erreichen.

2. Tomatensauce zubereiten:

- a. Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze.
- b. Füge den gehackten Knoblauch hinzu und brate ihn kurz an, bis er duftet.
- c. Gib die passierten Tomaten hinzu, würze mit Salz, Pfeffer und Oregano. Lass die Sauce für etwa 10-15 Minuten köcheln, bis sie etwas eingedickt ist.

3. Ofen vorheizen:

- a. Heize deinen Backofen auf die höchste Temperatur vor, normalerweise etwa 280 Grad Celsius.

4. Belag vorbereiten:

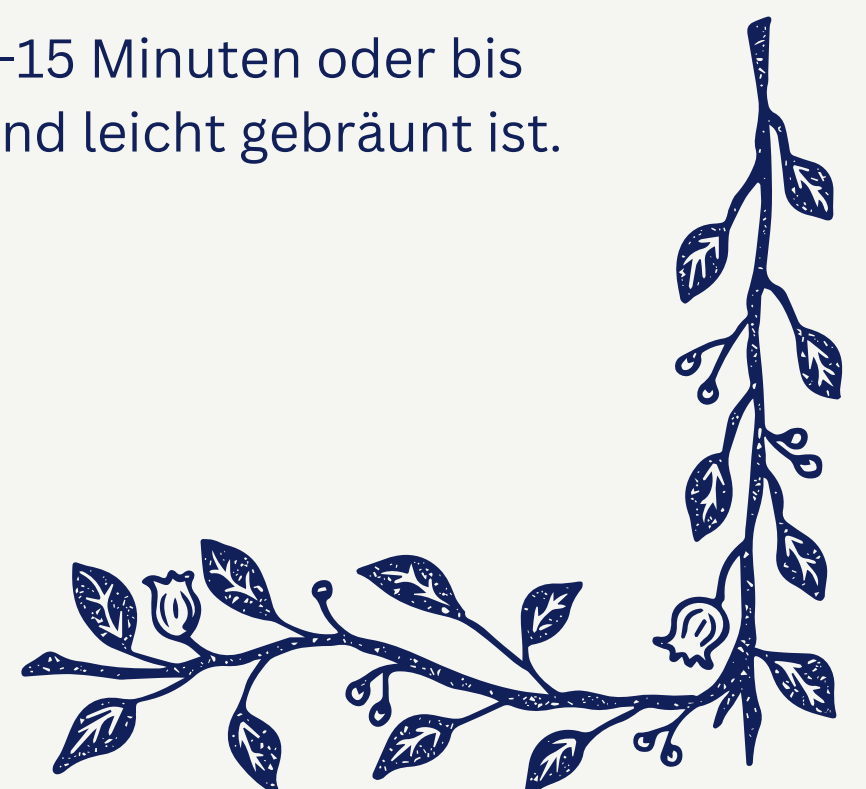
- a. Schneide den Mozzarella und die Tomaten in dünne Scheiben.

5. Pizza belegen:

- a. Verteile die Tomatensauce gleichmäßig auf dem ausgerollten Teig.
- b. Lege die Mozzarellascheiben und Hirtenkäse-Scheiben darauf.

6. Backen:

- a. Backe die Pizza im vorgeheizten Ofen für etwa 12-15 Minuten oder bis der Rand goldbraun und der Käse geschmolzen und leicht gebräunt ist.



SOMMERROLLEN



ÜBER DAS GERICHT

Sommerrollen eignen sich hervorragend für ein Familienessen oder als idealer Snack für Gäste. Zusammen mit einem orientalischen Dip, der das Interesse weckt, sind diese köstlichen Röllchen reich an Aromen. Wir haben dieses Gericht zum ersten Mal vor vielen Jahren auf unseren Reisen kennengelernt. Die hier vorgestellte Variante ist unser Versuch, dieses unvergessliche Erlebnis mit unseren eigenen Improvisationen nachzubilden. Insgesamt lässt das Gericht viel Spielraum für Experimente mit verschiedenen Geschmacksrichtungen. Wir empfehlen, sich bei der Erkundung von Sushi oder anderen asiatischen Gerichten inspirieren zu lassen. Die Rollen sind erstaunlich sättigend und machen schnell Appetit. Darüber hinaus ist es ein sehr gesundes und ausgewogenes Gericht.

FISCH ODER

VEGETARISCH

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- Salatmischung
- Avocado
- Philadelphia-Käse
- Schnittlauch
- 1/2 Salatgurke
- Oshinko
- Reispapier

Lachs

- 0.5 Kg Lachs
- 2 Knoblauchzehe
- 2 cm geribener Ingwer
- 2 EL. Hoisinsoße
- 2 EL. Sojasoße
- 2 EL. Zitronensaft
- 1 EL. Honig

Tofu

- 1 Packung Tofu
- 1/2 TL. Chiliflocken
- 2 EL. Sojasoße
- 1 EL. Sesamöl
- 2 EL. Hoisinsoße
- 1 EL. Honig
- 2 Knoblauchzehe
- 2 cm geribener Ingwer
- 2 EL. Kartoffelstärke
- 1 EL. Weizenmehl
- 1 Ei
- Panko

ANWEISUNGEN:

1. Den Lachs zubereiten

- a. Den Lachs schälen und kreuzweise in zwei Finger breite Stücke schneiden.
- b. Die Knoblauchzehen durch eine Presse drücken oder sehr fein hacken (vor dem Hacken mit der Seite eines Messers andrücken).
- c. Den Knoblauch mit dem Ingwer, der Hoisin-Sauce, der Sojasauce, dem Zitronensaft und dem Honig mischen. Die Soße über den Lachs gießen und 30 Minuten lang beiseite stellen.
- d. Nach dieser Zeit den Lachs in die Pfanne geben und von beiden Seiten braten, bis er braun ist. SIE MÜSSEN KEIN FETT HINZUFÜGEN!

2. Zubereitung des Tofus

- a. Den Tofu aus der Verpackung nehmen und abtropfen lassen. In zwei Finger breite Streifen schneiden, die die Länge der längeren Seite der Verpackung haben. In einer Mehlmischung (1 EL Weizenmehl und 1 EL Kartoffelstärke) panieren. Das Ei auf einem separaten Tablett verquirlen und das Panko auf ein anderes Tablett geben. Das Fett in einer Pfanne erhitzen. Die Tofustücke nacheinander in das Ei tauchen, mit Panko bestreuen und in die Pfanne geben. Sobald sie goldbraun sind, aus der Pfanne nehmen und auf ein Papiertuch legen.
- b. Die Zutaten für die Sauce mit einem Esslöffel Kartoffelstärke verrühren. In einen separaten Topf geben und unter ständigem Rühren erhitzen, bis sie eindickt. Dann alle gebratenen Tofustücke hineingeben und mit der scharfen Sauce überziehen.

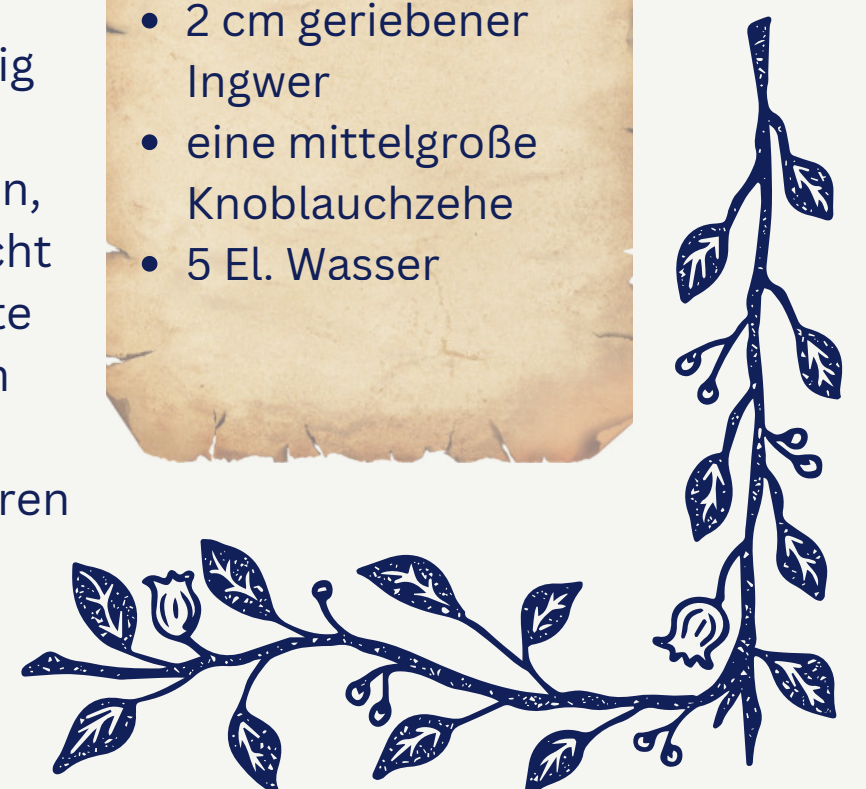
3. Zusammensetzen der Sommerrollen

- a. Die Gurke in Scheiben schneiden, den Salat in feinere Stücke teilen, den Philadelphia-Käse aufschneiden und einen Teelöffel hineinstecken, den Schnittlauch waschen, die Avocado der Länge nach in Streifen schneiden.
- b. Drei Teller vorbereiten: einen für das warme Wasser, einen für die Zubereitung der Rollen und einen für die fertigen Rollen.
- c. Das Reispapier einzeln aus der Packung nehmen, beidseitig gründlich in warmes Wasser tauchen, abtupfen, auf den Teller zum Falten legen. Alle Zutaten in der Mitte anordnen, den Salat mit Käse bestreichen (er darf das Reispapier nicht berühren, sonst wird es rissig). Die rechte Seite in die Mitte einwickeln, dann die Ober- und Unterseite und schließlich über den überstehenden linken Rand rollen.

Wir empfehlen, die Sommerrollen mit der Sauce zu servieren, deren Zutaten Sie rechts auf der Seite finden.

Soße

- 1 EL. Cashewbutter
- 2 EL. Sojasauce
- 1 EL. Zitronensaft
- 2 cm geriebener Ingwer
- eine mittelgroße Knoblauchzehe
- 5 EL. Wasser



PIZZA-PASTA-AUFLAUF



ÜBER DAS GERICHT

In unserem kreativen Pizza-Pasta Auflauf vereinen wir nicht nur die köstlichen Aromen von Béchamelsauce, Tomatensauce und reichlich Käse, sondern auch eine harmonische Auswahl an frischem Gemüse, das diesem Gericht nicht nur eine farbenfrohe Pracht verleiht, sondern auch eine geschmackliche Vielfalt. Das Gemüse fügt eine erfrischende und gesunde Note hinzu, die perfekt mit den herzhaften Komponenten harmoniert. Jeder Biss in dieses Meisterwerk bringt irgendwie den Geschmack Italiens auf den Teller.

VEGETARISCH

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

Tomatensoße

- 2 Dosen geschälte Tomaten
- 4 Zehen Knoblauch (fein gehackt)
- 4 EL Olivenöl
- 1 Teelöffel getrockneter Oregano

Béchamelsoße

- Muskatnusspulver
- 1 EL Butter
- 5 EL Mehl
- 1 Liter Milch
- Pfeffer, Salz

- 500 g Penne Pasta
- 3 Stück Paprika (rot, gelb und grün)
- 1 Dose Champignons
- schwarze Oliven
- 1 Dose Babymais
- 1 Tütchen geriebener Mozzarella
- Eine Packung Mini Mozzarella-Bällchen
- 1 Tütchen Parmesan-Käse (gerieben)
- Frisches Basilikum

ANWEISUNGEN:

1. Nudeln kochen (nach Packungsanweisung)
2. Tomatensoße vorbereiten:
 - a. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
 - b. Den gehackten Knoblauch hinzufügen und ihn kurz anbraten, bis er duftet.
 - c. Die geschälten Tomaten in die Pfanne geben und sie weiter mit einem Holzlöffel zerkleinern.
 - d. Soße nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.
 - e. Soße köcheln lassen, Hitze reduzieren und sie für etwa 15-20 Minuten simmern lassen, bis sie etwas eingedickt ist.
3. Béchamelsoße vorbereiten:
 - a. Die Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze schmelzen.
 - b. Das Mehl zur geschmolzenen Butter hinzufügen und es gut umrühren, um eine Roux zu bilden. Lassen Sie die Roux leicht goldbraun werden.
 - c. Die Milch langsam unter ständigem Rühren in die Roux gießen. Stellen Sie sicher, dass keine Klumpen entstehen.
 - d. Die Mischung unter ständigem Rühren aufkochen lassen, bis sie eindickt. Reduzieren Sie die Hitze, wenn nötig.
 - e. Salz, Pfeffer und Muskatnuss-Pulver nach Ihrem Geschmack hinzufügen.
4. Auflaufform vorbereiten:
 - a. Nudeln mit dem Gemüse mischen (Paprika, Champignons, Oliven, Mais).
 - b. Die Hälfte der Nudeln-Gemüse-Mischung in die Auflaufform legen und dann 5 große Löffel Béchamelsauce darauf geben und sie gleichmäßig über die Mischung verteilen.
 - c. Ein paar Mozzarella-Bällchen und geriebenen Mozzarella drüberstreuen.
 - d. Die gesamte Tomatensoße folgt als nächstes und wird ebenfalls gleichmäßig verteilt.
 - e. Die zweite Hälfte der Nudeln-Gemüse-Mischung draufgeben und den Schritt mit der Béchamelsoße und Mozzarella wiederholen.
 - f. Anschließend den Rest der Béchamelsoße drauf gießen.
 - g. Viel Mozzarella und Parmesan draufstreuen.
 - h. Den Ofen fünf Minuten auf Ober- und Unterhitze vorheizen.
 - i. Die Auflaufform reinlegen und für ca. 30 Minuten im Ofen lassen.
 - j. Mit frischen Basilikumblättern dekorieren und dann genießen.



KICHERERBSEN-EINTOPF



ÜBER DAS GERICHT

Der Kichererbseneintopf, auch bekannt als "Chana Masala" in der indischen Küche, ist ein Gericht, das seinen Ursprung in Südasien hat, insbesondere in Indien und Pakistan. In diesen Regionen ist es ein fester Bestandteil der kulinarischen Tradition.

VEGAN

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 300 g getrocknete Kichererbsen
- 2 Knoblauchzehen
- 30 g frischer Ingwer
- 300 g Karotten
- 200 g Zwiebeln
- 250 g Blattspinat
- 2 El Öl zum Braten
- 1 El Currypulver
- 1,2 L Gemüsebrühe
- 3 El Rosinen
- Salz
- 3 Stängel Minze

ANWEISUNGEN:

1. Kichererbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Abgießen und abspülen. In reichlich Wasser aufkochen und 1–1,5 Stunden köcheln lassen, bis sie weich sind. Abgießen und gut abtropfen lassen.
2. Inzwischen Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken.
3. Karotten schälen und in 1 cm dicke Stücke schneiden.
4. Zwiebeln grob würfeln.
5. Spinat putzen und dabei dicke Stiele entfernen. Spinat grob schneiden
6. Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch darin mit Zwiebeln, Ingwer und Karotten 5 Minuten dünsten. Currypulver kurz mitrösten. Brühe zugeben und aufkochen lassen. 15 Minuten köcheln lassen. Kichererbsen, Rosinen und Spinat zugeben. Weitere 5 Minuten köcheln lassen. Eintopf nach Bedarf mit Salz nachwürzen und mit kleingeschnittener Minze bestreut servieren.



PANEER BUTTER MASALA



ÜBER DAS GERICHT

Die genauen Ursprünge von Paneer Butter Masala sind nicht gut dokumentiert, aber es ist ein Gericht, das in Nordindien, insbesondere in der Region Punjab, entstanden ist. Es gehört zu der umfassenderen Kategorie der indischen Küche, die als nordindische oder Punjabi-Küche bekannt ist.

Die Punjabi-Küche ist bekannt für ihre reichhaltigen und schmackhaften Gerichte, die oft mit kräftigen Gewürzen und Milchprodukten zubereitet werden. Paneer Butter Masala ist ein Paradebeispiel dafür, mit seinem cremigen Curry auf Tomatenbasis und der Verwendung von Paneer, einer Art indischem Hüttenkäse.

Die Entwicklung dieses Gerichts ist wahrscheinlich mit den traditionellen kulinarischen Praktiken der Region Punjab verbunden, wo Milchprodukte wie Paneer seit Jahrhunderten ein Grundnahrungsmittel sind. Da sich die indische kulinarische Landschaft weiterentwickelt und mit verschiedenen Einflüssen interagiert hat, haben regionale Gerichte wie Paneer Butter Masala nicht nur in Indien, sondern auch international an Beliebtheit gewonnen.

VEGETARISCH

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

Paneer Marinade

- 500 g Paneer, in Würfel geschnitten
- 1/2 Tasse Joghurt
- 1/2 Teelöffel rotes Chilipulver
- 1/2 Teelöffel Kurkumapulver
- 1 Teelöffel Garam Masala
- Salz zum Abschmecken

- 3 Esslöffel Butter
- 1 Esslöffel Öl
- 3 Zwiebeln, fein gehackt
- 4 Tomaten, püriert
- 1 Esslöffel Ingwer-Knoblauch-Paste
- 1/2 Teelöffel rotes Chilipulver (nach Geschmack)
- 1 Teelöffel Korianderpulver
- 1/2 Teelöffel Kreuzkümmelpulver
- 1 Teelöffel Garam Masala

- 1/2 Teelöffel Kurkumapulver
- 1 Becher schwere Sahne
- Salz zum Abschmecken
- 1 Teelöffel Zucker (optional, um den Säuregehalt der Tomaten auszugleichen)
- Frische Korianderblätter zum Garnieren

ANWEISUNGEN:

1. Den Paneer marinieren:

- a. In einer Schüssel Joghurt, rotes Chilipulver, Kurkumapulver, Garam Masala und Salz vermischen.
- b. Paneerwürfel in die Marinade geben und gut ummanteln. Mindestens 30 Minuten marinieren lassen.

2. Das Paneer kochen:

- a. 1 Esslöffel Butter und 1 Esslöffel Öl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen.
- b. Die marinierten Paneerwürfel anbraten, bis sie goldbraun werden. Nach dem Braten den Paneer aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

3. Bereiten Sie das Curry zu:

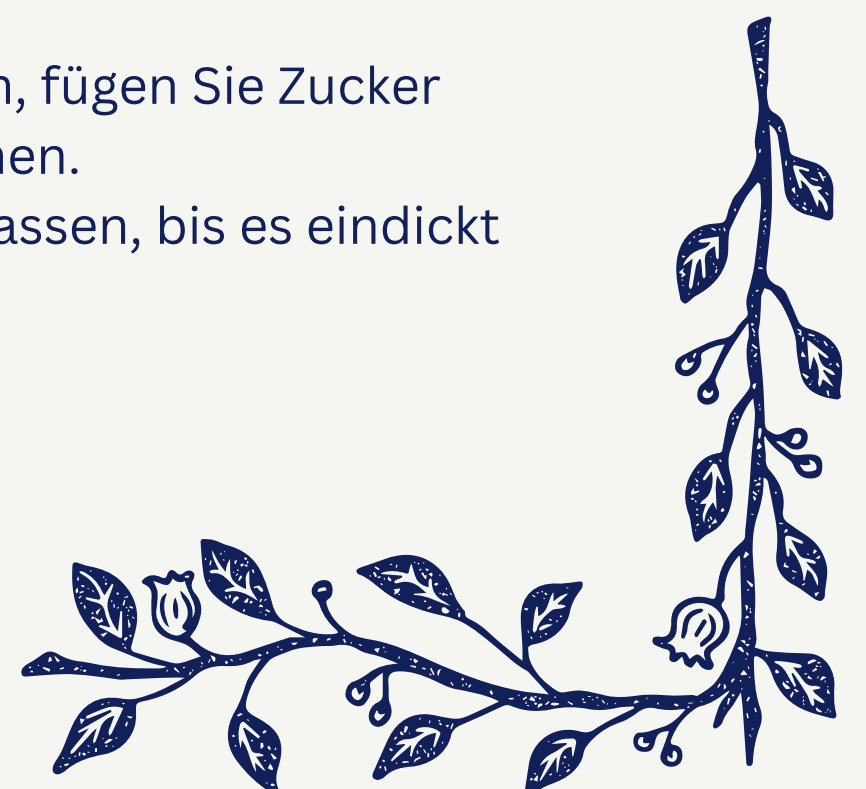
- a. In der gleichen Pfanne die restliche Butter erhitzen. Gehackte Zwiebeln hinzufügen und goldbraun anbraten.
- b. Ingwer-Knoblauch-Paste hinzugeben und eine Minute lang anbraten, bis der rohe Geruch verschwindet.
- c. Pürierte Tomaten hinzufügen und kochen, bis sich das Öl von der Masala zu trennen beginnt.
- d. Rotes Chilipulver, Korianderpulver, Kreuzkümmelpulver, Kurkumapulver, Garam Masala und Salz hinzugeben. Gut mischen und 2-3 Minuten kochen lassen.

4. Das Gericht fertigstellen:

- a. Die gebratenen Paneerwürfel zum Masala geben und vorsichtig umrühren.
- b. Die Schlagsahne dazugeben und gut umrühren. Bei Bedarf die Konsistenz mit Wasser anpassen.
- c. Wenn Sie einen leicht süßen Geschmack bevorzugen, fügen Sie Zucker hinzu, um den Säuregehalt der Tomaten auszugleichen.
- d. Das Curry 5-7 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis es eindickt und sich die Aromen vermischen.
- e. Mit frischen Korianderblättern garnieren.

5. Servieren:

- a. Heiß mit Naan, Roti oder Reis servieren.



FOUL MUDAMMAS



ÜBER DAS GERICHT

Foul ist ein im Nahen Osten und Nordafrika weit verbreitetes Gericht, das viele lokale Variationen und Traditionen kennt. In vielen Ländern wird es gerne zum Frühstück gegessen. Unser Rezept stammt aus Syrien, genauer aus Damaskus.

VEGETARISCH

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 2 Dosen Saubohnen von der Marke Chatoura Garden (syrische Edition).
- 7 Knoblauchzehen, gehackt
- Saft von 3 Zitronen
- Salz nach Geschmack
- 1/4 Tasse Olivenöl
- 4 grob gehackte Tomaten
- Ein Bund gehackte Petersilie

ANWEISUNGEN:

1. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und die Saubohnen aus der Dose darin kochen.
2. Die gekochten Saubohnen abseihen.
3. Die Saubohnen in eine Servierschüssel geben und Zitronensaft, Knoblauch und Salz hinzufügen. Gut umrühren.
4. Die gehackten Tomaten und Petersilie auf der Oberfläche verteilen.
5. Das Olivenöl über die Mischung gießen.
6. Servieren und mit arabischem Fladenbrot genießen!



BIENENSTOCK MIT KÄSE



ÜBER DAS GERICHT

Zusammengelegt sehen die Käseteigtaschen aus wie Honigwaben. Aus diesem Grund wird dieses Gericht im arabischen Raum als "Bienenstock" bezeichnet.

VEGETARISCH

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

Teig

- 3 Tassen Mehl
- 2 Esslöffel Milchpulver
- 1 Esslöffel Zucker
- 1 Esslöffel Trockenhefe
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel Backpulver
- 3 Esslöffel Öl
- 1 Esslöffel Essig
- Wasser nach Bedarf

Füllung

- Mozzarella
- Schwarzkümmel

Garnierung

- Schwarzkümmel
- Ei
- Sesam

ANWEISUNGEN:

1. Vermische gründlich alle Zutaten für den Teig, bis er eine glatte Konsistenz erreicht hat, vergleichbar mit Pizzateig.
2. Lasse den Teig für etwa 10 Minuten aufgehen und schneide ihn anschließend in kleine Kugeln.
3. Fülle die Teigkugeln großzügig mit Käse oder der gewünschten Füllung.
4. Platziere die erste Kugel in der Mitte einer gefetteten, abgerundeten Backform.
5. Ordne die übrigen Teigkugeln um die erste herum, bis der gesamte Teig verarbeitet ist.
6. Glätte die Teigkugeln mit Milch oder Ei, streue Sesam und Schwarzkümmel darüber und backe sie im Ofen.



PESTONUDELN



ÜBER DAS GERICHT

Pesto ist ursprünglich ein italienisches Gericht, und das bekannteste ist das Genovese-Pesto, das aus Basilikum, Pinienkernen, Knoblauch, Parmesan und Olivenöl hergestellt wird. Die Zugabe von Pistazien als Hauptbestandteil in diesem Rezept gibt dem Pesto einen einzigartigen Geschmack und eine Textur.

Oliven und Olivenöl sind wesentliche Bestandteile der mediterranen Küche und werden in vielen Gerichten aus Ländern wie Italien, Spanien und Griechenland verwendet.

VEGETARISCH

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 400 g Nudeln (z.B. Spaghetti, Penne oder Fusilli)
- 100 g Pistazien-Pesto
- 100 g Oliven, entsteint und halbiert
- 200 g frischer Spinat, grob gehackt
- 4 EL Olivenöl
- 100 g Joghurt (optional, für eine cremige Textur)
- 200 g Cherrytomaten, halbiert

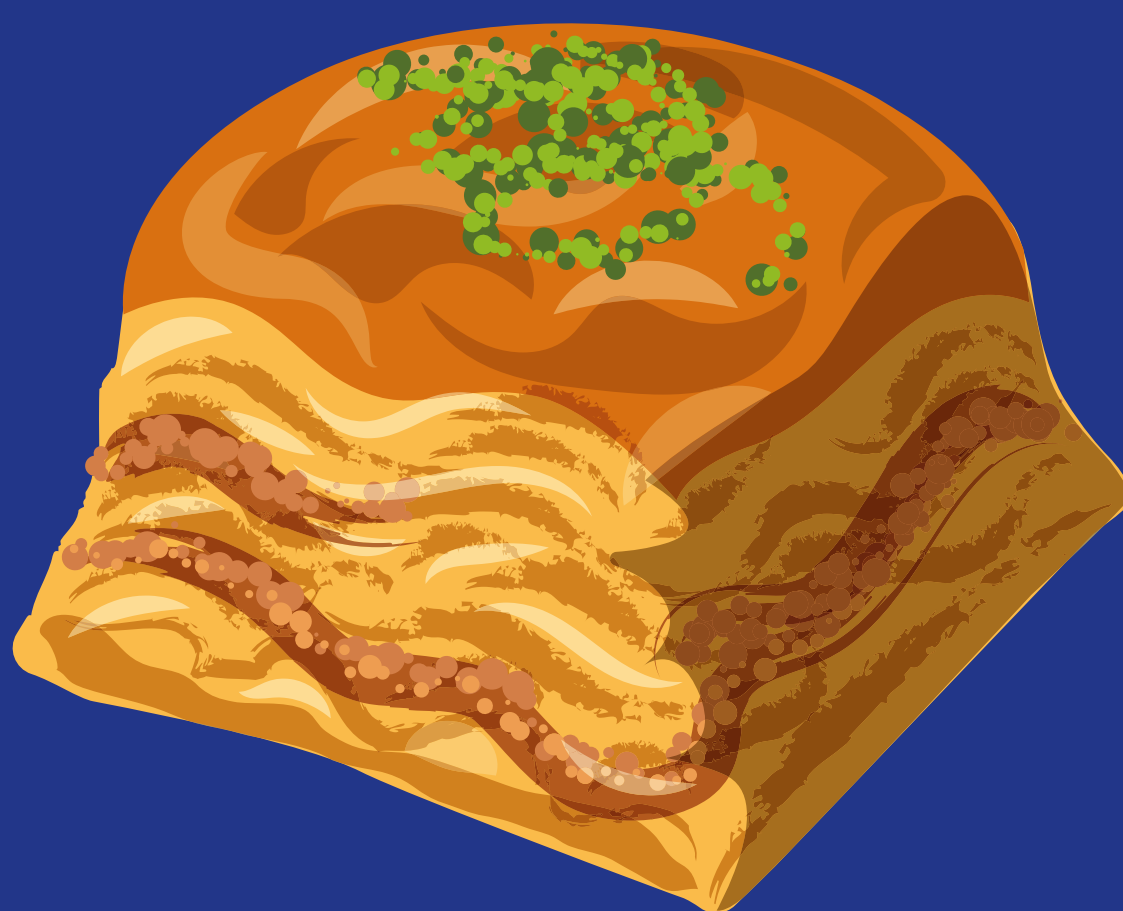
- 150 g Feta-Käse, zerbröselt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Basilikumblätter zum Garnieren (optional)

ANWEISUNGEN:

1. Nudeln kochen: Die Nudeln gemäß den Anweisungen auf der Verpackung in einem großen Topf mit gesalzenem Wasser al dente kochen. Abgießen und beiseite stellen, dabei etwas Kochwasser aufbewahren.
2. Spinat dünsten: In einer großen Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Den gehackten Spinat hinzufügen und für etwa 2-3 Minuten dünsten, bis er zusammenfällt. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Pesto und Oliven hinzufügen: Das Pistazien-Pesto und die halbierten Oliven zum Spinat in die Pfanne geben und alles gut vermischen.
4. Nudeln hinzufügen: Die gekochten Nudeln zur Spinat-Pesto-Mischung in die Pfanne geben. Falls die Mischung zu trocken erscheint, etwas vom aufbewahrten Nudelkochwasser hinzufügen.
5. Joghurt einrühren: Optional kann der Joghurt zur Pasta gegeben werden, um eine cremige Sauce zu erzeugen. Gut umrühren, bis alles gleichmäßig verteilt ist.
6. Cherrytomaten und Feta hinzufügen: Die halbierten Cherrytomaten und den zerbröselten Feta-Käse über die Pasta streuen und vorsichtig unterheben, damit die Tomaten nicht zerdrückt werden.
7. Servieren: Die Pesto-Nudeln auf Teller verteilen und mit frischen Basilikumblättern garnieren, falls gewünscht.



DESSERTS



PANNA COTTA



ÜBER DAS GERICHT

Diese exquisite Vanille-Panna-Cotta ist ein Meisterwerk an kulinarischer Schlichtheit und Eleganz. Das cremige Dessert mit seiner reichhaltigen Vanille-Essenz bietet ein seidig-weiches Finish, das einfach unwiderstehlich ist. Jede Portion, die elegant in einzelne Tassen gegossen wird, ist ein visuell ansprechender und luxuriöser Genuss. Die Vielseitigkeit dieses Desserts zeigt sich auch bei den Beilagen: Servieren Sie es mit frischen Früchten für eine erfrischende Abwechslung, mit einer spritzigen Fruchtcoulis, mit einem Spritzer Ahornsirup für die Süße, mit knackigen Nüssen für die Struktur oder mit Schokoladenraspeln für einen süßen Genuss. Diese einfach zuzubereitende Vanille-Panna-Cotta ist ein ideales Essen für die ganze Familie. Die delicate Ausgewogenheit der Aromen und die geschmeidige Textur machen sie nicht nur zu einem Dessert, sondern zu einem kulinarischen Erlebnis, das jede Gelegenheit zum Essen aufwertet.

VEGETARISCH

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

Panna Cotta

- 1 Packung Gelatine oder veganes Geliermittel
- 1 Vanilleschote oder 2 Teelöffel Vanilleextrakt
- 250 ml Frischkäse (30% oder 36%)
- 250 ml Milch
- 80 g Zucker
- Optional: 1 Esslöffel weißer Rum und 1 Esslöffel Weißwein

Sauce

- 1 Mango
- 1 Teelöffel Chia
- 1 Teelöffel Honig
- 1/2 Teelöffel Zitronensaft

ANWEISUNGEN:

1. Zwei Esslöffel kaltes Wasser über die Gelatine gießen und 5 Minuten ruhen lassen. Wenn Sie vegane Gelatine verwenden, befolgen Sie die Anweisungen auf der Packung.
2. Die Vanillestange der Länge nach halbieren und das Mark mit einem Teelöffel herauskratzen.
3. Sahne und Milch in einen Topf geben, den Zucker, die Vanilleschote mit dem aufgeschnittenen Mark oder das Vanilleextrakt dazugeben. Unter Rühren erhitzen, bis sich der Zucker auflöst.
4. Dann fast zum Kochen bringen, d. h. vom Herd nehmen, sobald es am Rande des Topfes zu kochen beginnt.
5. Den Rum und den Wein sowie die eingeweichte Gelatine hinzufügen und etwa eine Minute lang rühren, bis sich die Gelatine vollständig aufgelöst hat.
6. Die Mischung in 4 Tassen (à 125 ml) oder 6 kleinere Schalen füllen. Zum Abkühlen beiseite stellen. Nach dem Abkühlen die Förmchen mit einem Stück Plastikfolie abdecken und zum Festwerden in den Kühlschrank stellen, etwa 4 bis 5 Stunden oder am besten über Nacht.
7. Auf einen Teller stürzen und mit frischem Obst und Fruchtmousse servieren. Alternativ mit Ahornsirup, Karamell oder Schokoladenglasur beträufeln.

Für die Sauce die Mango schälen, den Stein herausschneiden, dann alle Zutaten im Mixer miteinander vermengen.



BAKLAVA



ÜBER DAS GERICHT

Baklava ist ein traditionelles Dessert, das seinen Ursprung in der Levante-Region des Nahen Ostens hat. Die genaue Herkunft von Baklava ist jedoch umstritten, da verschiedene Länder und Kulturen in der Region ihre eigene Variante dieses süßen Gebäcks beanspruchen.

ENTHÄLT NÜSSE

VEGETARISCH

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

Teig

- 1 Packung (ca. 450 g) Filoteig
- 200 g geschmolzene Butter

Belag

- 200 g gemahlene Pistazien

Sirup

- 200 g Zucker
- 150 ml Wasser
- Saft einer halben Zitrone
- 7 g Vanille

ANWEISUNGEN:

1. Den Filoteig aus der Verpackung nehmen und mit einem leicht angefeuchteten Küchentuch abdecken, um ihn vor dem Austrocknen zu schützen.
2. Den Ofen auf 180 Grad Celsius vorheizen.
3. Eine Backform leicht mit geschmolzener Butter einfetten.
4. Ein Blatt Filoteig in die Backform legen und mit geschmolzener Butter bestreichen. Diesen Vorgang wiederholen, bis etwa die Hälfte des Teigs aufgebraucht ist.
5. Die Hälfte der Füllung gleichmäßig auf dem Teig verteilen.
6. Den restlichen Filoteig genauso schichten und jeweils mit geschmolzener Butter bestreichen.
7. Die restliche Füllung als oberste Schicht auf dem Teig verteilen.
8. Mit einem scharfen Messer das Baklava in Rauten- oder Rechteckformen schneiden.
9. Das Baklava im vorgeheizten Ofen etwa 25-30 Minuten goldbraun backen.
10. In der Zwischenzeit den Sirup vorbereiten: Zucker, Wasser, Vanille und Zitronensaft in einem Topf zum Kochen bringen und dann bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis der Sirup leicht eingedickt ist.
11. Das Baklava aus dem Ofen nehmen und sofort nach dem Backen den warmen Sirup darüber gießen.
12. Das Baklava vollständig abkühlen lassen, damit es den Sirup aufsaugen kann.
13. Nach dem Abkühlen in die zuvor angeschnittenen Formen schneiden und servieren.



BANANA CASHEW PANCAKES



ÜBER DAS GERICHT

Dieses Gericht ist eine herrliche Abwandlung der traditionellen Pfannkuchen, bereichert mit der Süße von zerdrückten Bananen und dem Knuspern von zerkleinerten Cashewnüssen. Serviert mit einer Prise Puderzucker, sind diese Pfannkuchen vielseitig in ihren Beilagen. Sie können mit einer Vielfalt an Toppings genossen werden, von der reichen Süße von Sirup und Schlagsahne bis hin zur frischen, leichten Note von saisonalen Früchten. Diese Pfannkuchen können ein großartiger Start in einen ruhigen und friedlichen Sonntag mit der Familie sein.

ENTHÄLT NÜSSE

VEGETARISCH

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 2 Tassen Mehl
- 2 Eier
- 1 1/2 Tassen Milch
- 75 g geschmolzene Butter
- 3 Teelöffel Backpulver
- 1 kleiner Löffel Puderzucker
- 2 Bananen
- Cashewnüsse
- Eine Prise Salz

ANWEISUNGEN:

1. Das Mehl sieben.
2. Die Eier schlagen und mit der Milch mischen, dann mit den anderen Zutaten vermengen. Zum Schluss die geschmolzene Butter hinzufügen.
3. Den Teig 15 Minuten ruhen lassen.
4. Bananen in einer separaten Schüssel mit einer Gabel zerdrücken und zusammen mit leicht zerstoßenen Cashewnüssen in die Mischung geben. Gut vermischen.
5. In einer trockenen Antihaft-Pfanne ohne zusätzliches Fett bei mittlerer Hitze backen, sodass der Teig ordnungsgemäß aufgeht.
6. Vorsichtig mit einem breiten Spachtel auf die andere Seite drehen.

Dieses Gericht kann mit einer Vielzahl von Belägen wie Sirup, frischen Früchten oder Schlagsahne serviert werden.



APFELKUCHEN MIT STREUSELN



ÜBER DAS GERICHT

Entdecken Sie die Freude am Backen mit diesem klassischen Apfelkuchenrezept. Eine köstliche Kombination aus zarten Äpfeln und knusprigen, buttrigen Streuseln macht diesen Kuchen zu einer herzerwärmenden Leckerei, die zu jedem Anlass passt. Er ist einfach und doch befriedigend und fängt die Essenz der Hausmannskost ein. Dieser Apfelkuchen ist ideal für ein gemütliches Familiendessert oder ein süßes Herzstück bei Versammlungen und zaubert mit jedem köstlichen Stück ein Lächeln und warme Erinnerungen.

VEGETARISCH

ZUTATEN FÜR EIN BACKBLECH:

Teig

- 125g Butter
- 125g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 4m. große Eier
- 250g Mehl
- ½ Pck. Backpulver

Belag

- 1 ½ kg Äpfel

Streusel

- 150g Butter
- 150g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 250g Mehl

ANWEISUNGEN:

Für ein Backblech.

1. Butter, Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen, nach und nach die Eier unterrühren. Zum Schluss kommt eine Mischung aus Mehl und Backpulver dazu.
2. Den Teig auf einem gefetteten Backblech verteilen. Die Äpfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Jedes Apfelviertel mit einem kleinen Messer 3-4x einschneiden, aber nicht durch, dann den Teig dicht mit den Äpfeln belegen.
3. Der Streuselteig besteht aus Butter, Zucker, Vanillezucker und Mehl. Alles miteinander verkneten und in grobe Brösel zupfen und gleichmäßig auf den Früchten verteilen.
4. Nun wird der Apfelkuchen im vorgeheizten Ofen bei 175 Grad Ober- und Unterhitze auf der 2.Schiene von unten etwa 30-45 Minuten gebacken.



GAJAR KA HALWA



ÜBER DAS GERICHT

Die Geschichte von Gajar ka Halwa ist, wie die vieler traditioneller indischer Gerichte, nicht genau dokumentiert, aber sie hat tiefe Wurzeln in der indischen kulinarischen Tradition. Halwa ist im Allgemeinen eine Art Süßspeise, die in verschiedenen Formen auf dem indischen Subkontinent und im Nahen Osten beliebt ist.

Die Verwendung von Karotten in Halwa hat ihren Ursprung wahrscheinlich in Nordindien, wo Karotten seit Jahrhunderten ein Grundnahrungsmittel sind. Das Gericht gewann an Popularität und wurde mit Festen und besonderen Anlässen assoziiert, vor allem in den Wintermonaten, wenn Karotten reichlich und frisch vorhanden sind.

Man nimmt an, dass sich Karotten-Halwa aus einer alten indischen Süßspeise namens "Gajrela" entwickelt hat, die aus geriebenen Karotten, Milch und Zucker hergestellt und oft mit Kardamom und anderen Gewürzen aromatisiert wird. Im Laufe der Zeit entwickelte sich Gajrela zu dem, was heute als Gajar ka Halwa bekannt ist.

ENTHÄLT NÜSSE

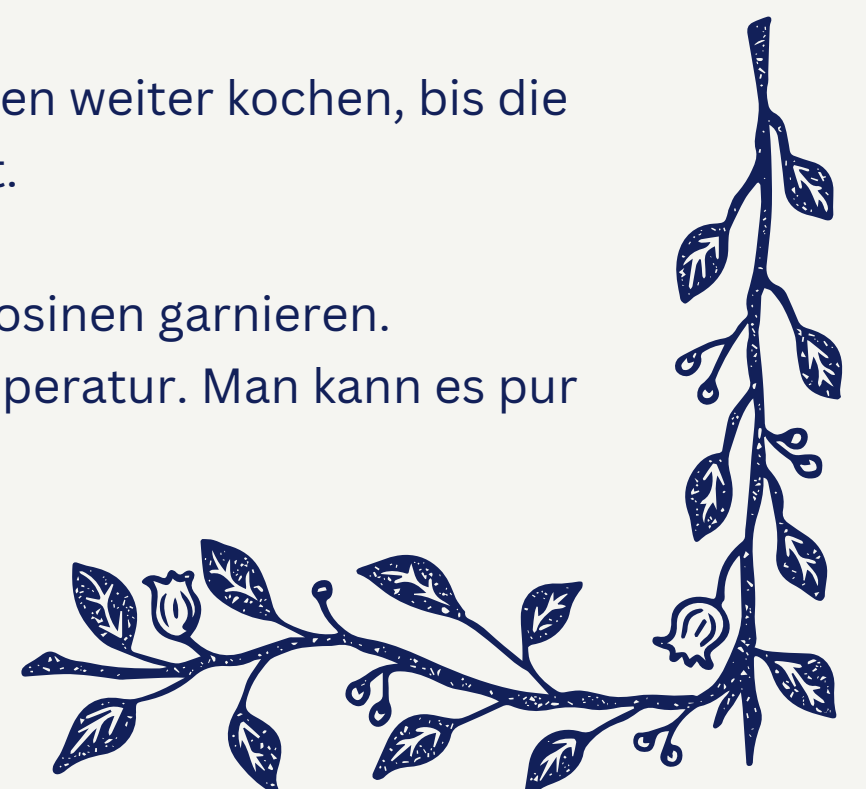
VEGETARISCH

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 700 g Möhren, geschält und geraspelt
- 2,5 Tassen Vollfettmilch
- 1/2 Tasse Zucker (je nach Geschmack anpassen)
- 1/4 Tasse Ghee (geklärte Butter)
- 1/4 Tasse gehackte Nüsse (Mandeln, Cashews und Pistazien)
- 1/2 Teelöffel Kardamom-Pulver
- Eine Prise Safranfäden (optional)
- Rosinen zum Garnieren (optional)

ANWEISUNGEN:

1. Die Karotten raspeln:
 - a. Die Karotten schälen und mit einer feinen Reibe reiben. Sie können für diesen Schritt auch eine Küchenmaschine verwenden.
2. Die Karotten kochen:
 - a. In einer Pfanne mit schwerem Boden 2 Esslöffel Ghee erhitzen.
 - b. Die geriebenen Karotten hineingeben und bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie weich sind und der rohe Geruch verschwindet. Dies kann etwa 10-15 Minuten dauern.
3. Milch hinzufügen:
 - a. Die Milch dazugießen und gut mit den Möhren verrühren.
 - b. Die Karotten in der Milch bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren kochen, bis der größte Teil der Milch verdampft ist und die Mischung eindickt. Dies kann 20-30 Minuten dauern.
4. Zucker hinzufügen:
 - a. Sobald die Karotten gekocht sind und die Mischung eingedickt ist, den Zucker hinzufügen und gut verrühren.
 - b. Unter regelmäßigem Rühren weiter kochen, bis sich der Zucker auflöst und die Mischung wieder eindickt. Dies kann weitere 15-20 Minuten dauern.
5. Nüsse und Aromen hinzufügen:
 - a. Kardamompulver und Safranfäden (falls verwendet) in die Mischung geben.
 - b. In einer separaten Pfanne die gehackten Nüsse in Ghee leicht rösten, bis sie goldbraun werden. Die gerösteten Nüsse zu der Karottenmischung geben.
6. Fertig kochen:
 - a. Die Mischung bei schwacher Hitze unter häufigem Rühren weiter kochen, bis die Halwa eine dicke und glänzende Konsistenz erreicht hat.
7. Garnieren und servieren:
 - a. Mit weiteren gehackten Nüssen und, falls gewünscht, Rosinen garnieren.
 - b. Servieren Sie Gajar ka Halwa warm oder bei Zimmertemperatur. Man kann es pur oder mit einer Kugel Vanilleeis genießen.



KHEER (REISPUDDING)



ÜBER DAS GERICHT

Kheer, ein traditioneller indischer Milchreis, hat eine lange Geschichte, die tief in den kulinarischen Traditionen Indiens verwurzelt ist. Die genauen Ursprünge sind zwar nicht gut dokumentiert, aber Milchreis ist seit Jahrhunderten ein Teil der indischen Küche und wird mit verschiedenen kulturellen und religiösen Praktiken in Verbindung gebracht.

Generell ist Milchreis in vielen Kulturen der Welt verbreitet, so auch in Indien. Die Grundzutaten Reis, Milch und Süßungsmittel sind auf dem indischen Subkontinent leicht erhältlich, was ihn zu einer natürlichen Wahl für die Zubereitung eines Desserts macht.

In der indischen Kultur hat die Milch eine besondere Bedeutung und gilt als Symbol für Reinheit und Wohlstand. Die Kombination von Reis und Milch in Kheer hat sich wahrscheinlich im Laufe der Zeit entwickelt, wobei sich die regionalen Varianten an die lokalen Zutaten und Vorlieben angepasst haben.

Kheer wird oft mit festlichen Anlässen, Feiern und religiösen Zeremonien in Verbindung gebracht. Es wird häufig in Tempeln während religiöser Feste angeboten und auch bei Familienfeiern wie Hochzeiten, Geburtstagen und anderen besonderen Zusammenkünften zubereitet.

ENTHÄLT NÜSSE

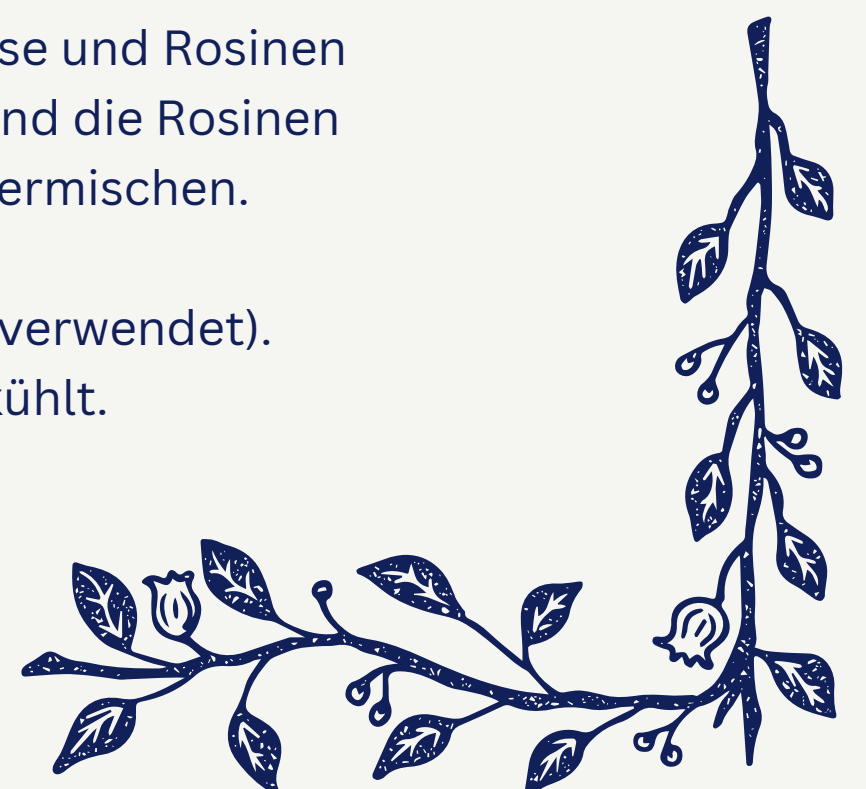
VEGETARISCH

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1/2 Tasse Basmati-Reis
- 1 Liter Vollfettmilch
- 1/2 Tasse Zucker (nach Geschmack anpassen)
- 1/2 Teelöffel Kardamom-Pulver
- Eine Prise Safranfäden (optional)
- 2 Esslöffel gehackte Nüsse (Mandeln, Cashews und Pistazien)
- 1 Esslöffel Rosinen
- 1 Teelöffel Ghee (geklärte Butter)
- Ein paar Safranfäden zum Garnieren (optional)

ANWEISUNGEN:

1. Reis abspülen und einweichen:
 - a. Den Basmati-Reis unter kaltem Wasser abspülen, bis das Wasser klar ist.
 - b. Weichen Sie den Reis etwa 30 Minuten lang in Wasser ein.
2. Reis kochen:
 - a. Den eingeweichten Reis abtropfen lassen.
 - b. In einem separaten Topf 2 Tassen Wasser zum Kochen bringen. Den abgetropften Reis hinzugeben und kochen, bis der Reis zu 70-80 % gekocht ist. Er sollte noch einen leichten Biss haben. Das Wasser abgießen und den Reis beiseite stellen.
3. Milchmischung zubereiten:
 - a. In einem Topf mit schwerem Boden die Milch zum Kochen bringen.
 - b. Reduzieren Sie die Hitze auf niedrig und geben Sie den teilweise gekochten Reis in die kochende Milch. Gut umrühren, damit der Reis nicht am Boden des Topfes kleben bleibt.
4. Köcheln lassen und kochen:
 - a. Die Mischung bei schwacher Hitze unter häufigem Umrühren weiter köcheln lassen, bis der Reis gar ist und das Kheer eindickt. Dies kann 30-40 Minuten dauern.
5. Zucker und Aromastoffe hinzufügen:
 - a. Zucker, Kardamompulver und Safranfäden (falls verwendet) in das Kheer geben. Gut umrühren, damit sich der Zucker auflöst.
 - b. Weitere 10-15 Minuten kochen lassen, bis das Kheer die gewünschte Konsistenz erreicht hat.
6. Nüsse und Rosinen rösten:
 - a. In einer separaten Pfanne Ghee erhitzen. Gehackte Nüsse und Rosinen hineingeben und rösten, bis die Nüsse golden werden und die Rosinen aufplatzen. Diese Mischung zum Kheer geben und gut vermischen.
7. Garnieren und servieren:
 - a. Garnieren Sie das Kheer mit ein paar Safranfäden (falls verwendet).
 - b. Servieren Sie das Kheer je nach Vorliebe warm oder gekühlt.





RUNNING DINNER



Dieses Kochbuch sammelt Rezepte aus aller Welt von der arabischen über die italienische bis hin zur indischen Küche, die im Rahmen des Projekts “Running Dinner Osnabrück” zubereitet und verspeist wurden. Außerdem hält es Momente unseres glücklichen, unbeschwernten Miteinanders im Projekt fest. Das Buch ist das Ergebnis einer wundervollen Zeit und der Zusammenarbeit junger Menschen aus ganz verschiedenen Ländern, Kulturen und Schichten.

Vielen Dank an alle, die daran mitgewirkt haben!

Organisiert von:



Gefördert durch:

**DAS
ZUKUNFTS-
PAKET**

