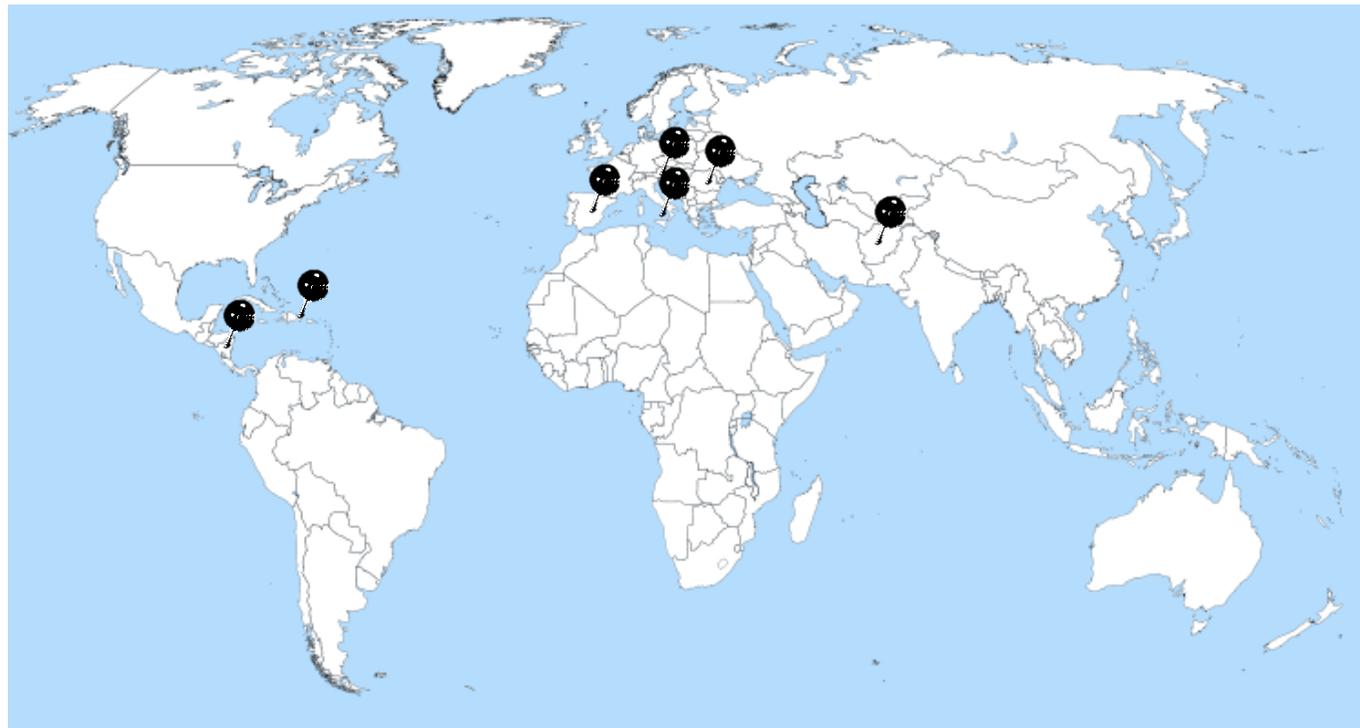


WELTREISE IM KOCHTOPF

Respekt & Toleranz – weil man von Kulturen lernen kann



Zutaten

Teig:

- 1 kg Mehl
- 1 TL Salz
- 2 TL Backpulver
- Wasser

Füllung:

- 500g Lamm oder Rinderhack
- 3 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 5 Zweige frischer Koriander
- 1 EL Garam Masala
- ½ TL Ingwer (gerieben)
- Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer



SAMBOSA

Teigtaschen mit Füllung

Köchin: Walizada Nazi / Afghanistan



Zubereitung

Teig:

Das Mehl mit dem Salz in eine Schüssel sieben, Backpulver beimischen. Nach und nach kaltes Wasser hinzufügen und solange kneten bis ein gleichmäßiger, nicht zu weicher Teig entsteht. Mit Frischhaltefolie oder einem Geschirrtuch bedecken und 15 Minuten ruhen lassen.

Füllung:

Öl in einer Pfanne erhitzen und das Faschierte darin braten bis das Fleisch eine hellbraune Farbe annimmt. Zwiebel würfeln, Knoblauchzehe pressen und dazugeben. Mit dem klein geschnittenen Koriander, Salz, Pfeffer und Garam Masala, Ingwer und Cayennepfeffer würzen. Den Topf vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Teigtaschen formen:

Den Teig (portionsweise) dünn ausrollen und in Quadrate mit einer Seitenlänge von ca. 10 cm schneiden und so den ganzen Teig verarbeiten. Auf jedes Teigquadrat 1 gehäuften EL von der Fleischfüllung geben, die Ränder mit Wasser befeuchten, die Teigklappen zu dreieckigen Taschen zusammenklappen und fest zusammendrücken.

Jeweils 3 – 4 Stück in heißem Öl ausbacken, zwischendurch wenden

TIPP: Wenn es einmal schnell gehen soll, kann auch Blätterteig verwendet werden. Die Teigtaschen werden dann nicht frittiert sondern im Backofen goldgelb gebacken. Wer möchte kann die Füllung mit Paprika und Erbsen verfeinern.

Zutaten für 5-6 Personen

- 250 gr. getrocknete Kräuter
- je 1 Bund Schnittlauch, Dill, Petersilie
- 3 getrocknete Limetten
- 3 Zwiebeln
- Butterschmalz (Ghee)
- Suppenbrühe
- 1 Lammkeule ausgelöst (mit Knochen ca. 1 kg)
- 1 Dose rote Bohnen
- ½ TL Safranfäden
- 2 Stangen Zimt
- ½ TL Kurkuma
- Saft einer halben Zitrone
- Salz, Pfeffer
- Basmatireis



Gormeh Sabzi

Lammeintopf

Köchin: Amiri Soshra / Afghanistan



Zubereitung

Die getrockneten Kräuter (Dill, Schnittlauch, Petersilie, Bockshornklee) in eine Schüssel geben, mit Wasser auffüllen und ca. 10 Minuten zugedeckt einweichen lassen.

Die frischen Kräuter waschen und trockenschütteln. Von Petersilie und Dill alle groben Stile entfernen, dann die Blätter zusammen mit Schnittlauch fein hacken. Unter die eingeweichte Kräutermischung heben.

Die Kräutermischung in eine flache Pfanne mit Rand geben und mit Butterschmalz gleichmäßig ca. 20 Minuten bei kleiner Hitze braten, damit sie nicht bitter werden. Nach dem Braten beiseite geben.

Die geschnittenen Zwiebeln gleichmäßig von allen Seiten in einer zweiten Pfanne mit etwas Butterschmalz goldgelb braten und ebenfalls beiseite stellen.

Das Fleisch in kleine Würfeln schneiden und mit etwas Butterschmalz gut anbraten. Etwas später die geteilten Knochen, Salz, Pfeffer, Zimt, Kurkuma und Safranfäden dazugeben und ebenfalls mitanbraten.

Die Limetten mit einer Gabel mehrmals einstechen. Zusammen mit den gebratenen Kräutern, den roten Bohnen und den gebratenen Zwiebeln zum Fleisch geben und alles mit warmer Suppe aufgießen bis alle Zutaten im Topf gleichmäßig bedeckt sind. Im geschlossenen Topf ca. 1,5 Stunden bei kleiner bis mittlerer Hitze kochen lassen. Zwischendurch immer wieder umrühren, damit nichts anbrennt.

Danach bei offenem Topf nochmals mindestens ½ Stunde bei schwacher Hitze garen lassen (Stufe 1).

Vor dem Servieren Zimtstangen und Limetten entfernen und mit dem Zitronensaft und Salz abschmecken. Mit Basmatireis oder Safranreis (Tahdig) servieren.

Zutaten

- 2 Zwiebeln
- Kurkuma od. Currypulver
- Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Pfefferminze, getrocknet
- 2 EL getrocknete Kräuter
- 1 Tasse persische Nudeln (Reshteh für Ash)
- 1 EL Mehl
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Dose Kidneybohnen
- 2 EL Öl
- 1 Becher Naturjoghurt



Ash reshteh

Afghanischer Bohnen & Kichererbsen Eintopf

Köchin: Janali Kobra / Afghanistan



Zubereitung

Die getrockneten Kräuter in eine Schüssel geben, mit Wasser auffüllen und ca. 10 Minuten zugedeckt einweichen lassen, damit ihre starke konzentrierte Bitterkeit an das Wasser abgegeben wird. Zwiebeln in kurze Streifen schneiden und in etwas Öl anbraten. Kurkuma oder Currypulver, Pfeffer und die gewürfelte Knoblauchzehe dazugeben, kurz weiterbraten und Herd ausschalten.

Pfefferminze zwischen den Händen zerreiben (damit die Bitterkeit verloren geht) und in die Pfanne geben. Nach max. 10 Sekunden (wichtig) den Inhalt der Pfanne in einen Teller geben. Die Pfefferminze darf nicht zu lange der Hitze ausgesetzt sein, da sie sonst verbrennt und bitter wird.

Die eingeweichten Kräuter absieben und mit den Händen das restliche Wasser ausdrücken. Die Kräuter in einem Topf mit Wasser ca. 10 – 15min. kochen. Kidneybohnen und Kichererbsen dazugeben (Hülsenfrüchte aus der Dose vorher kurz im Sieb waschen.)

Die Reshteh hinzufügen und vorsichtig salzen, nach Bedarf Wasser hinzufügen. 1 EL vom Zwiebel-Pfefferminz-Gemisch dazugeben.

Das Mehl mit ein wenig Wasser verrühren und zum Ash geben, wenn die Reshteh weichgekocht sind und mit geringer Hitze einkochen. Nach Bedarf, Wasser hinzufügen. Zum Schluss das Öl dazugeben.

Kidneybohnen und Kichererbsen hinzufügen. Mit Naturjoghurt und dem restlichen Kräutergemisch garnieren.

Zutaten

- Mehl
- Wasser
- Pflanzenöl
- Kartoffel
- Frühlingszwiebel
- Koriander
- Salz, Pfeffer
- Naturjoghurt



Bolani

Gefüllte Teigtaschen (vegetarisch)

Köchin: von Razai Kubra / Afghanistan



Zubereitung

Teig:

Mehl in eine große Schüssel geben.

Wasser, Salz und Pflanzenöl hinzufügen und kneten. Falls nötig 1 TL Wasser hinzufügen, solange bis der Teig weich wird. Den Teig für 1-2 Minuten weiter kneten und danach mit einem Tuch abdecken und für eine Stunde ruhen lassen.

Füllung:

Kartoffeln schälen, vierteln und weichkochen.

Pflanzenöl hinzufügen und stampfen. Salz, Pfeffer, Koriander und Frühlingszwiebel hinzufügen und gut vermischen.

Bolani zubereiten:

Den Teig in 6 Portionen teilen. Die Arbeitsfläche mit Mehl bestreuen und eine Portion Teig rund ausrollen (Durchmesser ca. 20 cm). Ein paar große Löffel auf eine Seite des Teiges legen und verteilen. Circa 1 cm. Rand lassen. Die nicht belegte Seite über die Füllung legen und die Ränder fest andrücken.

Die Bolani in Pflanzenöl für 2-3 Minuten auf jeder Seite anbraten und auf einer Küchenrolle abtropfen.

Mit Naturjoghurt warm servieren.

TIPP: Man kann die Bolani auch im Backofen machen: bei 220°C für 8-10 Minuten.

Zutaten

- 500g Reis
- 1 kg Lamm (ohne Knochen)
- 1-2 Zwiebeln
- 120 ml Öl
- Gemüsebrühe
- 1 EL Tomatenmark
- 2 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- 1 TL Korianderpulver
- ½ TL Kardamom (gemahlen)
- 1 TL Garam Masala
- 500g Karotten
- 100g Rosinen
- 100g Pistazien
- 100g Mandelstifte
- 2 TL Zucker



Kabuli

Afghanischer Lamm- Karotten Eintopf

Köchin; Sadeqi Shafiq / Afghanistan



Zubereitung

Reis gründlich waschen und in einer Schüssel mit Wasser mindestens 2-3 Stunden quellen lassen. Karotten waschen, schälen und dünn stifteln. Pistazien 15 Minuten in heißem Wasser einweichen und längs halbieren.

Fleisch vom Fett befreien und in ca. 5 cm große Würfel schneiden.

Zwiebeln schälen, würfeln und in Öl anbraten. Fleisch dazugeben und rundum kräftig anbraten. Tomatenmark unterrühren und mit Salz, Pfeffer, Korianderpulver würzen. Bei mittlerer Hitze 1 Stunde zugedeckt garen, dabei öfter abschäumen.

Karotten in Öl glasig anbraten. Rosinen, Mandeln und Pistazien dazugeben und nur kurz andünsten (sonst geben sie Bitterstoffe ab). Zucker darüber streuen und vermischen.

Fleisch aus der Brühe geben und zugedeckt warmhalten. Den abgetropften Reis in die Brühe geben und bei mittlerer Hitze zugedeckt so lange garen, bis die Brühe aufgesogen ist (der Reis fängt dann an, leise zu knistern). Mit Kardamom und Garam Masala nachwürzen und mit dem Stiel eines Kochlöffels mehrere Löcher („Kamine“) in den Reis drücken, sodass der Dampf entweichen kann. Fleisch, Rosinen, Karotten und Mandelmischung nebeneinander auf den Reis setzen. Topfdeckel mit einem Küchentuch umwickeln und den Topf zudecken. Bei sehr niedriger Temperatur weitere 20 – 30 min erhitzen.

Rosinen, Karotten und Mandelmischung aus dem Topf heben und auf einen Teller legen. Die Fleischstücke auf eine große vorgewärmte Servierplatte legen und mit Reis bedecken. Rosinen, Karotten und Mandelmischung darüber streuen und servieren. Die Fleischbrühe kann mit etwas Zuckerlikör verfeinert und verdunkelt werden.

Zutaten

- 160 g Reis
- 200g rote Bohnen
- 2 Zwiebeln
- 1 Paprika, rot
- 2-3 Knoblauchzehen
- Öl
- Salz



Gallo Pinto

Gefleckter Hahn

Koch: Harold Madriz Garcia / Nicaragua

Zubereitung

1 Zwiebel und eine Paprikahälfte in feine Würfel schneiden und in Öl andünsten.

Reis waschen und zugeben. Unter Rühren leicht anrösten.

Mit etwa der eineinhalb fachen Menge Wasser ablöschen und mit Salz abschmecken. Auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis der Reis gar und das ganze Wasser verkocht ist. Reis erkalten lassen.

Restliche Zwiebel und Paprika in feine Würfel schneiden und im Öl glasig anbraten.

Bohnen hinzugeben und etwa 1/3 der Bohnen mit der Gabel zerdrücken. Etwas Wasser hinzufügen und anschließend den Reis untermischen und alles zusammen erhitzen.

Als Beilage zu Fleisch, Spiegelei, Salat und Tortillas.



Zutaten

- 200g Erdäpfel
- 1 Knoblauchknolle
- 20g Ingwer
- 80g Milch
- 80g Frischkäse
- ½ TL Salz
- 30g Olivenöl

Pasta de usturoi

Rumänische Knoblauchpaste

Köchin: Gerlinde Hochhauser / Rumänien

Zubereitung

Erdäpfel schälen, kochen, abkühlen lassen und grob würfeln.

Knoblauch schälen und gemeinsam mit Ingwer, Milch, Frischkäse und Salz pürieren.

Paste mit einem Stampfer in die gewürfelten Erdäpfel einarbeiten.



Zutaten

- 250 g weiße Bohnen
- Knoblauchzehen (nach Geschmack)
- 2 – 3 EL Wasser
- ½ TL Paprikapulver
- Salz, Pfeffer

Fasole bătută

Rumänisches Bohnenpüree

Köchin: Gerlinde Hochhauser / Rumänien

Zubereitung

Alle Zutaten pürieren bis eine cremige Masse entstanden ist. Eventuell noch einige Löffeln Wasser hinzufügen.

Mit Olivenöl beträufeln oder mit frisch gebratene/geröstete Zwiebeln belegen.



Zutaten

- 250 g pürierte Tomaten
- 4 Zwiebeln
- 2 EL Zucker
- 1 Schuss dickflüssiger Balsamicoessig
- in Öl eingelegte Knoblauchzehen
- Oregano
- Basilikum
- 300g Spaghetti



Pasta al Pomodoro

Spaghetti mit Tomatensauce

Koch: Helmut Hoffmann

Zubereitung

Zwiebel klein würfelig schneiden und mit etwas Olivenöl andünsten, dazu etwas Zucker (macht die Sauce sämiger), anschwitzen, einige Esslöffel möglichst dickflüssigen Balsamicoessig und die (passierten) Tomaten dazugeben,

Weiters in Öl eingelegte Knoblauchzehen dazu geben und alles mit Pfeffer, Salz, ev. auch Oregano und Basilikum, je nach Geschmack würzen. 20, bis 30 Minuten köcheln lassen.

Man kann auch mehr erzeugen und in Einweckgläsern (max. ca. 1 Jahr) haltbar machen.

Schmeckt mit Spaghetti, aber auch allen anderen Arten von Nudeln!



Zutaten

- 500g Basmatireis
- 2 Hühnerbrüste
- 1 kg Gulaschfleisch vom Schwein
- 1 Bund Jungzwiebel
- 1 Stangensellerie
- 3 Zwiebel
- 200g Karotten
- Knoblauch
- Pfeffer, Salz
- Hühnerbrühe (Würfel)
- Sojasauce
- 5 Eier



Chofan Dominicano

Gebratener Reis

Köchin: Lilli Hernandez de Long / Dominikanische Republik



Zubereitung

Reis mit Hühnerbrühe kochen und beiseite stellen.

Schweinefleisch und Hühnerbrüste klein schneiden und mit Salz, Pfeffer würzen.

Gemüse und Zwiebel klein schneiden.

Zuerst das Fleisch anbraten und beiseite stellen.

Danach die Zwiebel und das Gemüse andünsten. Nun das Fleisch wieder dazu geben und mit Soja Sauce abschmecken,

Zum Schluss den gekochten Reis untermischen.

Zutaten

- 500 g Faschiertes
- 2 Semmeln(alt)
- 0.25 l Milch
- 1 Zwiebel
- 1 Ei
- 2 Prisen Salz
- 1Prise Pfeffer
- 1Prise Majoran
- 1Bund Petersilie
- 50 g Mehl
- 100 g Semmelbrösel

Erdäpfelsalat:

- 200g Erdäpfel
- 2 Zwiebeln
- Olivenöl
- Essig



Faschierte Laberl mit Erdäpfelsalat

Köchin: Lilly Neuschl / Österreich

Zubereitung

Erdäpfel kochen, 2 Zwiebeln für den Erdäpfelsalat klein schneiden.

Eine Zwiebel klein schneiden und anrösten. Semmeln kleinwürfelig schneiden und mit der kalten Milch übergießen.

Faschiertes, Zwiebel, Semmelbrösel und Petersilie vermengen. Nun das Ei und die Gewürze gut einmengen.

Erdäpfel schälen, in Spalten schneiden. Mit Olivenöl und Essig marinieren.

Aus der faschierten Masse mit feuchten Händen Laberl formen, diese in Mehl wenden und in einer Pfanne in heißem Fett auf beiden Seiten goldbraun braten.

Zutaten

- 4 Stk Putenschnitzel
- 80 g Semmelbrösel
- 80 g Mehl
- 1 Ei
- 1 Prise Salz
- 0.25 l Öl zum Herausbacken
- 1 Zitrone



Putenschnitzel

Köchin: Stefanie Ebner / Österreich

Zubereitung

Schnitzel klopfen und auf beiden Seiten salzen. Anschließend zuerst im Mehl, dann im verquirlten Ei und zum Schluss in den Bröseln wenden.

Die panierten Schnitzel in heißem Öl goldbraun backen. (Fingerdick das Öl in die Pfanne geben).

Zitronen in Scheiben schneiden.

Schnitzel mit Zitronenscheiben servieren.

Zutaten

- 200 g Kochschokolade
- 150 g Butter,
- 150 g Zucker,
- 1 Pkg. Vanillezucker,
- etwas Salz,
- 8 Eier
- 150 g Mehl,
- 1 TL Backpulver
- 3 EL Staubzucker
- Marillenmarmelade
- 100 g Zartbitter-Schokolade
- 50 g Butter



Sacher Torte

Köchin; **Monika Weichselbaumer / Österreich**

Zubereitung

Das Rezept ist für eine 26 cm oder 2 x 18 cm Durchmesser Tortenform:

Die Kochschokolade erweichen, überkühlen lassen.

Butter, Zucker, Vanillezucker und etwas Salz cremig rühren, dann 8 Dotter einzeln einrühren

jetzt Schokolade untermischen

Mehl und Backpulver mischen und unterheben.

8 Eiklar mit 3 EL Staubzucker steif schlagen und untermischen.

Torte bei Heißluft - 160 Grad, ca. 50 Minuten backen.

Tortenboden gut auskühlen lassen, halbieren und mit Marillenmarmelade bestreichen, zweiten Boden aufsetzen,

dann die ganze Torte mit Marillenmarmelade einstreichen. Einige Stunden einziehen lassen.

Zartbitter-Schokolade mit 50 g Butter schmelzen und die Torte glasieren.

Zutaten

- 500g Hühnerfilet
- 1 Pkg. Meeresfrüchte TK
- 200g Erbsen
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Paprikaschoten
- 5 EL Olivenöl
- 250g Langkornreis
- 750 ml klare Suppe
- 1 Pkg Safran
- 1 Zitrone
- Salz, Pfeffer



Paella

Spanisches Reisgericht mit Meeresfrüchten

Koch: Robert Reif



Zubereitung

Für die einfache Paella zuerst die tiefgekühlten Meeresfrüchte antauen lassen.

Danach Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken.

Paprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden. 3 Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin andünsten. Tintenfisch hinzufügen und mitdünsten.

Danach Paprika und Reis zugeben, andünsten und mit der klaren Suppe ablöschen. Safran unterrühren, alles aufkochen lassen und ca. 25 Minuten bei leichter Hitze ausquellen lassen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat - dabei ab und zu umrühren.

In der Zwischenzeit das Hühnerfleisch waschen und in kleine Stücke schneiden, im restlichen Öl in einer Pfanne anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die kochfertigen Muscheln, Garnelen und Erbsen ca. 15 Minuten vor Ende der Garzeit unter den Reis heben.

Zum Schluss noch das Hühnerfleisch unterheben und die Paella zugedeckt kurz ruhen lassen.

Die Paella bei Bedarf noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Zitronenspalten garniert servieren