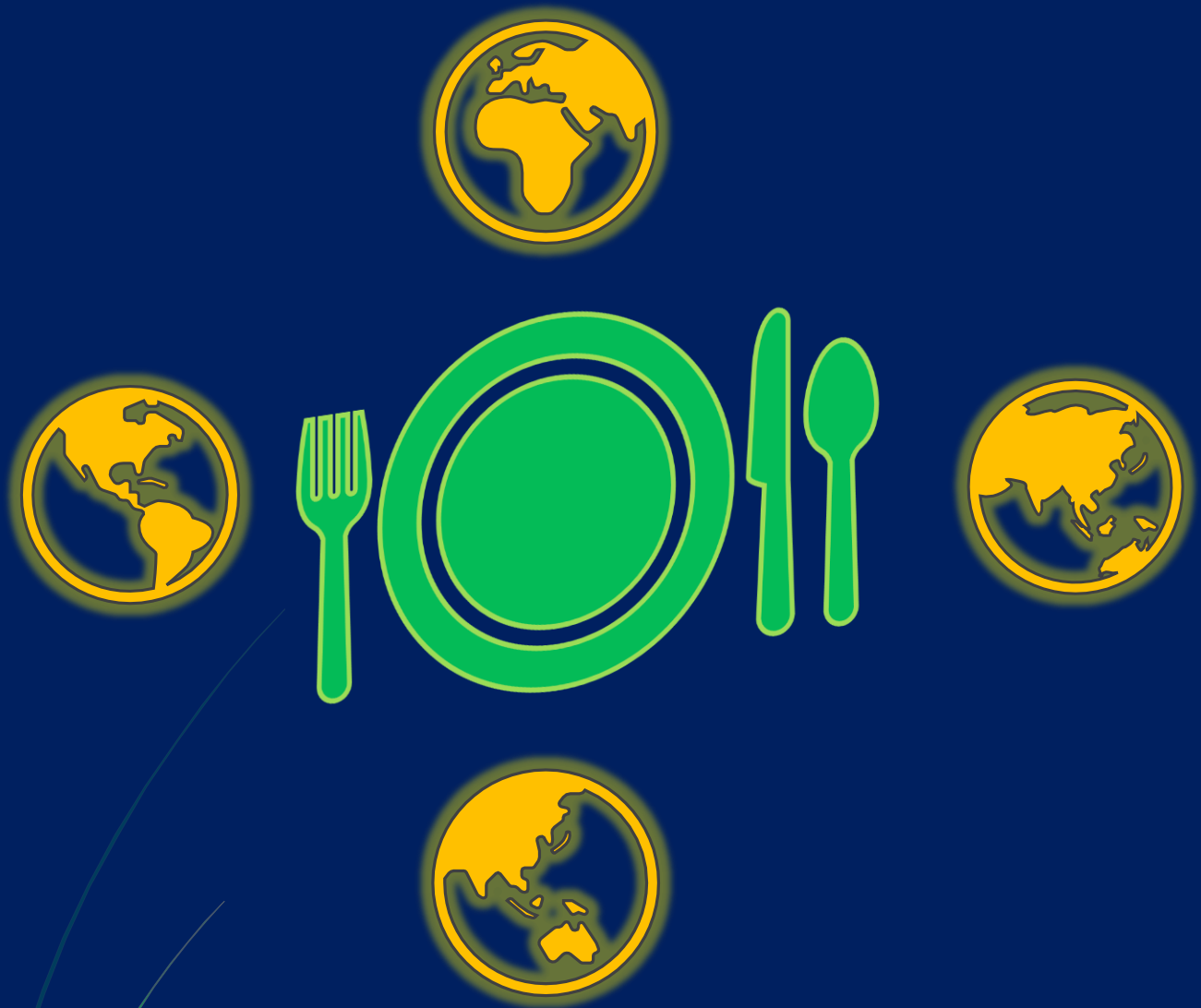


# Dishes around the world



## **Hey globetrotters!**

As students of health and social services we, Sarah Grimberger, Franziska Hentrich, Jana Wehr and Juliane Heusner, put together a culinary world trip for you as part of our module "Diversity im Gesundheits- und Sozialwesen" (Diversity in the health and social services). On May 26<sup>th</sup> 2020 the 8th German Diversity-Day takes place and because of this we want to show how diverse, interesting and culinary our world is. The Diversity Cookbook contains recipes from Africa, across Europe to Asia. It's showing that we have a lot of different cultures that have different eating habits. But one thing everyone has in common: "We all love to eat" and need to eat to survive.

Cooking together builds bridges between people. Cooking and baking is accessible for everyone. The focus lies on producing, surprising, ecstaticizing and tasting together.

Around the world people connect cooking with: Feeling comfortable with each other and getting to know each other.

We are inspired by the multifaceted richness of taste and smell and be capable of opening the hearts of people and invite them to tell their stories.

That way we create spaces for encounters and connection.

### **Acknowledgements:**

We want to thank everyone who participated in our campaign. A special thanks goes to Ms. Bergknapp, who uploaded our entry on the HSN-Blog.

## **Hey, ihr Weltenbummler!**

Als Studentinnen des Studiengangs Gesundheits- und Sozialwesen haben wir, Sarah Grimberger, Franziska Hentrich, Jana Wehr und Juliane Heusner, im Zusammenhang mit dem Vertiefungs-Modul „Diversity im Gesundheits- und Sozialwesen“ eine kleine kulinarische Weltreise für Euch zusammengestellt. Denn am 26.05.2020 ist der achte "Deutsche Diversity -Tag" und aus diesem Grund wollen wir zeigen, wie vielfältig, interessant und kulinarisch unsere Welt ist.

Das Diversity-Kochbuch beinhaltet Rezepte aus Afrika, über Europa bis nach zu Asien. Es soll zeigen, dass wir viele verschiedene Kulturen haben, in denen unter anderem unterschiedlich gegessen wird. Aber eine Sache haben wir alle gemeinsam: „Wir alle lieben Essen“ und wir brauchen es um zu überleben.

Gemeinsam Kochen schlägt eine Brücke zwischen Menschen. Beim Kochen und Backen gibt es meist wenig Barrieren. Das gemeinsame Produzieren, Überraschen, Verzücken und Verkosten steht im Mittelpunkt.

Der Seele von Familie Mensch wird Nahrung gegeben: Sich miteinander wohlfühlen und sich gegenseitig Kennenlernen sind dabei häufig genannte Motivatoren.

Wir begeistern uns am Facettenreichtum des Geschmacks und der Gerüche und vermögen damit die Herzen von Menschen zu öffnen und sie zum Erzählen einzuladen.

So schaffen wir Räume für Begegnung.

## **Danksagung:**

Im Namen unserer Gruppe bedanken wir uns herzlich bei allen, die an unserer Aktion teilgenommen haben. Ein besonderer Dank geht an Frau Bergknapp, die für den Upload unseres Beitrags auf dem Hochschulblog gesorgt hat.

# Dishes/Gerichte

## European continent dishes / Gerichte vom

### Europäischen Kontinent ..... 8

|  |    |
|--|----|
| Andalusian Gazpacho English.....   | 9  |
| Andalusian Gazpacho Deutsch.....   | 10 |
| Beef in Guinness English.....  | 11 |
| Beef in Guinness Deutsch.....  | 13 |
| Fondant au chocolat (chocolate cake) English.....                          | 15 |
| Fondant au chocolat (Schokoladenkuchen) Deutsch.....                       | 16 |
| Irish Buttermilk Pancakes English.....                                     | 17 |
| Irish Buttermilk Pancakes Deutsch.....                                     | 18 |
| Irish style mashed potatoes English.....                                   | 19 |
| Irish style mashed potatoes (Kartoffelpüree Irischer Art;)<br>Deutsch..... | 20 |
| Kanelbullar (cinnamon rolls / “cinnamon snails”) English<br>.....          | 21 |
| Kanelbullar (Zimtschnecken) Deutsch.....                                   | 23 |
| Neißer Pfefferkuchen (Neißer gingerbread; English).....                    | 25 |
| Neißer Pfefferkuchen Deutsch.....  | 26 |
| Pfannen - Hollandaise für Spargel, Steak und Alles<br>Andere English.....  | 27 |
| Pfannen - Hollandaise für Spargel, Steak und Alles<br>Andere Deutsch.....  | 28 |
| Spaghetti alla carbonara (region Liguria / Italy) English<br>.....         | 29 |
| Spaghetti alla carbonara (Region Ligurien / Italien)<br>Deutsch.....       | 30 |
| Spaghetti cacio e Pepe (region Tuscany/ Italy) English..                   | 31 |

|  |    |
|--|----|
| Spaghetti cacio e Pepe (Region Toskana/ Italien) Deutsch ..... | 32 |
| Ukrainischer grüner Borschtsch English.....                    | 33 |
| Ukrainischer grüner Borschtsch Deutsch .....                   | 34 |
| Ukrainische Wareniki English .....                             | 35 |
| Ukrainische Wareniki Deutsch.....                              | 36 |

**Dishes from the Asian continent / Gerichte vom asiatischen Kontinent .....37**




|  |    |
|--|----|
| Baba Ghanoush English .....              | 38 |
| Baba Ghanoush Deutsch.....               | 39 |
| Dry Vegetable Manchurian English.....    | 40 |
| Dry Vegetable Manchurian Deutsch .....   | 42 |
| Fesenjan Stew English.....               | 44 |
| Fesenjan Stew Deutsch .....              | 45 |
| Koresht-e Gheyne English.....            | 46 |
| Koresht-e Gheyne Deutsch .....           | 47 |
| Phat Thai English .....                  | 48 |
| Phat Thai Deutsch.....                   | 50 |
| Taboulé (from the Lebanon) English ..... | 52 |
| Taboulé (aus dem Libanon) Deutsch .....  | 53 |

**Dishes from the African continent / Gerichte vom afrikanischen Kontinent .....54**

|  |    |
|--|----|
| Cape Malay Curry English.....                              | 55 |
| Cape Malay Curry Deutsch .....                             | 57 |
| Kanarische Kartoffeln mit maurischem Fleisch English       | 59 |
| Kanarische Kartoffeln mit maurischem Fleisch Deutsch ..... | 60 |
| Nigeria jollof rice English.....                           | 61 |
| Nigeria jollof rice (Nigeria Jollof Reis) Deutsch.....     | 62 |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>American dishes / Gerichte vom amerikanischen Kontinent.....</b> | <b>63</b> |
| VEGAN MAC'N'CHEESE English .....                                    | 64        |
| VEGAN MAC'N'CHEESE Deutsch.....                                     | 64        |

## key/Legende

| Symboles /<br>Symbole  | explanation   | Erklärung   |
|--|---|---|
|                         | time  | Zeit  |
|                         | cooling   | Abkühlen  |
| <br><br>*    **    *** | Level:<br>*    easy<br>**    medium<br>***    challenging | Schweregrad:<br>*    leicht<br>**    anspruchsvoll<br>***    schwer |

**EUROPEAN CONTINENT**  
**DISHESGERICHTE VOM**  
**EUROPÄISCHEN KONTINENT**







## Andalusian Gazpacho English

 20 min.+ 



### ingredients:

**2-3 slices** of white bread

**500g** ripe of tomatoes, peeled, seeds removed and cut into pieces

**1** cucumber, peeled, seeds removed and cut into pieces

**1** green pepper, seeds removed and cut into pieces

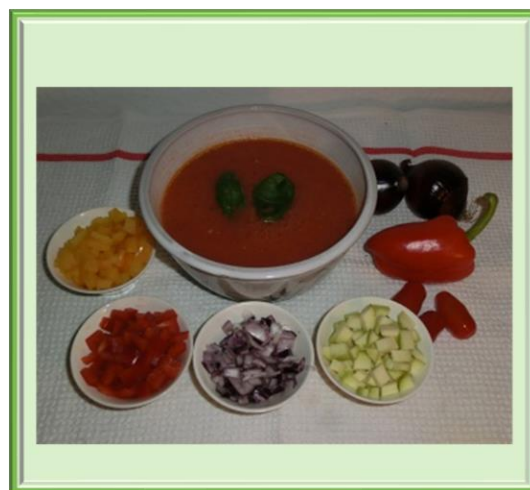
**3-4** cloves of garlic

**1/8l** of extra virgin olive oil

**2-3 tablespoons** of wine or sherry vinegar

### For garnish:

White bread cubes, small tomato cubes  
finely chopped peppers, chopped onions  
chopped hard eggs



### preparation:

- (1) Roughly crumble the white bread, drizzle with water and let the bread soak up the water for at least 30 minutes.
- (2) Put the tomatoes, cucumber, peppers and garlic in a blender, add the bread and then the oil and blend all the ingredients. Add water until the soup has the desired consistency.
- (3) If necessary, pass the soup through a sieve, then season it with salt and vinegar.
- (4) Leave it in the fridge for at least an hour and serve cold. In separate bowls, serve the garnish that everyone can mix into the soup as they wish.



## Andalusian Gazpacho Deutsch

20 Min. +



### Zutaten:

- 2-3** Scheiben Weißbrot  
**500g** reife Tomaten, geschält, entkernt und in Stücke geschnitten  
**1** Gurke, geschält, entkernt und in Stücke geschnitten  
**1** grüne Pfeffer, entkernt und in Stücke geschnitten  
**3-4** Knoblauchzehen  
**1/8l** natives Olivenöl extra  
**2-3 Esslöffel** Wein oder Sherryessig

### Zum Garnieren:

Weißbrotwürfel, kleine Tomatenwürfel  
fein gehackte Paprika, gehackte Zwiebeln  
gehackte harte Eier



### Zubereitung:

- (1) Das Weißbrot grob zerbröckeln, mit Wasser beträufeln und das Brot mindestens 30 Minuten lang einweichen.
- (2) Tomaten, Gurken, Paprika und Knoblauch in einen Mixer geben, das Brot und dann das Öl hinzufügen und alle Zutaten mixen. Wasser hinzufügen, bis die Suppe die gewünschte Konsistenz hat.
- (3) Falls erforderlich, die Suppe durch ein Sieb geben und mit Salz und Essig würzen.
- (4) Mindestens eine Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen und kalt servieren. Die Zutaten zum Garnieren in kleinen Schüsseln servieren, damit jeder sie nach Belieben in die Suppe geben kann.



## Beef in Guinness English



ca. 3,5 h



\*\*

### ingredients:

- 1 kg** of carrots, peeled and cut in thin slices
- 3 bottles** of Guinness beer (each 33 cl)
- 4** large onions, each cut into 8 wedges and then separate the layers
- Several** sprigs of fresh thyme
- 30 g** butter mixed with 4 tablespoons of olive oil
- 5 tablespoons** of flour in a bowl seasoned with salt, pepper, dried rosemary, oregano and sage
- 1,5 kg** of very lean stewing beef cut into 3 cm chunks
- 1 tablespoon** of brown sugar
- 4 tablespoons** of tomato concentrate
- 6 cloves** of garlic, peeled and halved
- a 440 g** jar of thick beans (weight after draining off the water)



### preparation:

- (1) Start by mixing the beef in the seasoned flour. Make sure that all of the chunks of beef get well coated in the flour.
- (2) In a large ovenproof cooking pot, heat the oil and butter. At the same time, pre-heat your oven to gas mark 1.
- (3) When the oil is hot, fry the beef chunks in batches. They need to go a nutty brown colour on the outside, but they don't need to cook through. Don't put too much beef in the pan at one time, otherwise they will never brown. When one batch has browned, remove them and put them in a bowl before doing the next batch.
- (4) When all the meat has been browned, fry the onions until soft. Then add the carrots and garlic and fry as well for 6 minutes. Remove the carrots and onions to the bowl with the beef.
- (5) Now pour in the Guinness, bring it to the boil, add the brown sugar and stir it in well, then add the tomato concentrate and stir it in well also. When it boils, add the meat and the vegetables back to the pan, tuck in the sprigs of thyme, add the beans.
- (6) Bring everything back to the boil, put a lid on the pot and put it in the oven for 3 hours to slow cook. This dish reheats easily, so it is a nice one to prepare when you have guests coming over.



## Beef in Guinness Deutsch



ca. 3,5 h



\*\*

### Zutaten:

- 1 Kilo** Karotten, geschält und geschnitten in dünne Scheiben
- 3** Flaschen Guinness Bier (jeweils 33 cl)
- 4** große Zwiebeln, jeweils in 8 Stücke geschnitten und dann die Schichten trennen
- einige** Zweige frischen Thymian
- 30 g** Butter, gemischt mit 4 EL Olivenöl
- 5 EL** Mehl in einer Schüssel, gewürzt mit Salz, Pfeffer, getrocknetem Rosmarin, Oregano und Salbei
- 1,5 kg** sehr mageres Eintopf Rindfleisch (stewing beef), geschnitten in 3 cm Stücke
- 1 EL** brauner Zucker
- 4 EL** Tomaten Konzentrat
- 6** Knoblauchzehen, geschält und halbiert
- ein 440 g** Glass dicke Bohnen (gewogen nach Ablauf des Wassers)



### Zubereitung:

- (1) Zuerst wird das Rindfleisch in das Mehl mit den Gewürzen gelegt. Darauf achten, dass das Fleisch gut überzogen ist von dem Mehl.
- (2) In einem großen ofensicheren Kochtopf werden das Öl und die Butter erhitzt. Zugleich den Ofen vorheizen auf Stufe 1 beim Gasherd. (Temperatur ca. 140°C)
- (3) Wenn das Öl heiß ist, die Rindfleisch Stücke in dem Topf braten. Sie sollten außen eine nussbraune Farbe erreichen, aber müssen nicht durchgebraten sein. Nicht zu viele Stücke auf einmal braten, sondern nach und nach. Fertig gebratene Stücke in eine Schale machen.
- (4) Wenn das Fleisch braun gebraten ist, werden die Zwiebeln gebraten bis sie weich sind. Dann die Karotten und den Knoblauch hinzufügen und auch braten für 6 Minuten. Die Karotten und Zwiebeln aus dem Topf nehmen und in die Schale mit dem Fleisch legen.
- (5) Jetzt das Guinness in die Pfanne geben, es zum Kochen bringen, den braunen Zucker hinzufügen und gut durchrühren, dann das Tomaten Konzentrat hinzufügen und nochmal gut umrühren. Wenn es kocht, das Fleisch und das Gemüse zurück in den Topf geben, den Thymian reingeben und die Bohnen hinzufügen.
- (6) Alles wieder zum Kochen bringen, den Deckel auf den Topf machen und alles für etwa 3 Stunden in den Ofen, damit es gart. Das Gericht ist einfach aufzuwärmen, also ist es gut vorzubereiten, wenn Gäste kommen.



## Fondant au chocolat (chocolate cake) English



15-20min.



\*

### ingredients:

200 g of chocolate

200 g of butter

6 eggs

200 g of sugar

100 g of flour



### preparation:

- (1) Melt butter and chocolate in a water bath.
- (2) Beat the eggs and the sugar until fluffy, mix with the butter and chocolate.
- (3) Add the flour.
- (4) Bake the cake for 8-11 minutes, the inside should still be liquid.



## Fondant au chocolat (Schokoladenkuchen) Deutsch



15-20 Min.



\*

### Zutaten:

200 g Schokolade

200 g Butter

6 Eier

200 g Zucker

100 g Mehl



### Zubereitung:

- (1) Butter und Schokolade im Wasserbad schmelzen
- (2) Eier mit Zucker schaumig schlagen, mit Schokolade/Butter mischen
- (3) Mehl hinzufügen
- (4) Kuchen 8 bis 11 Minuten in den Ofen schieben, die Mitte sollte noch flüssig sein





## Irish Buttermilk Pancakes English



40 min.



\*

### ingredients:

**1 1/3 cups** of all-purpose flour  
**3/4 tablespoon** of sugar  
**1/2 teaspoon** of salt  
**1 teaspoon** of baking soda  
**1 egg,** of lightly beaten  
**1 1/2 cups** of buttermilk  
**3 tablespoon** of vegetable oil, plus  
extra for brushing

### To serve:

**2/3 cup** heavy cream, whipped  
**1 cup** blueberries



### preparation:

- (1) Sift the flour, sugar, salt and baking soda into a mixing bowl
- (2) Mix the egg with the buttermilk and vegetable oil in a large pitcher. Add to the dry ingredients, beating to a smooth, creamy batter. Let stand for at least 30 min, up to 2 hours.
- (3) Heat a pan over medium heat and brush with vegetable oil. Pour in enough to make 4-inch circles. Cook for 1/2 -2 minutes per side.
- (4) Serve.



## Irish Buttermilk Pancakes Deutsch

 40 Min.

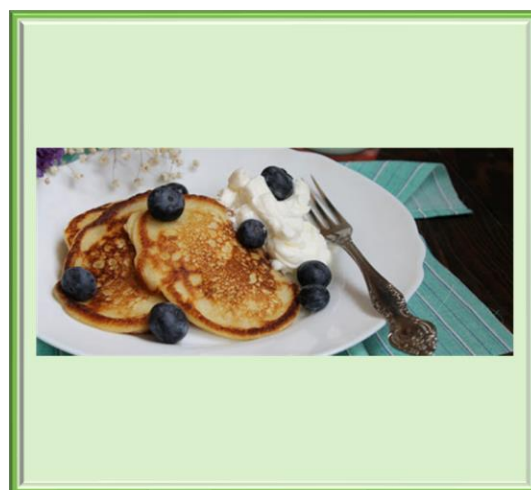


### Zutaten:

|              |  |
|--------------|--|
| 1 1/3        | Becher Mehl  |
| 3/4 Löffel   | Zucker   |
| 1/2 TL       | Salz   |
| 1 TL         | Natron   |
| 1            | Ei, leicht geschlagen                                |
| 1 1/2 Becher | Buttermilch  |
| 3 Löffel     | Öl (Sonnenblumenöl),<br>plus etwas für die<br>Pfanne |

### Dazu servieren:

|            |                   |
|------------|-------------------|
| 2/3 Becher | geschlagene Sahne |
| 1 Becher   | Blaubeeren        |



### Zubereitung:

- (1) Siebe Mehl, Zucker, Salz und Natron in eine Schüssel.
- (2) Mische das Ei mit der Buttermilch und dem Öl. Mixe es zu den Trockenzutaten und mixe es bis eine weiche Creme entsteht. Mindestens 30 min bis 2 Stunden ruhen lassen.
- (3) Erhitz eine Pfanne und streiche sie mit Öl ein. Mache 4 Teighaufen in die Pfanne und brate diese für 1/2 - 2 Minuten je Seite.
- (4) Servieren (optional) mit geschlagener Sahne und Blaubeeren.



## Irish style mashed potatoes English



50 min.



\*

### ingredients:

**1,5 kg** of potatoes (peeled)  
**125 g** butter  
**300 ml** milk  
**2 heaped teaspoons** of dried thyme  
**Salt and pepper**



### preparation:

- (1) Put the potatoes into a large pot of water with some salt added, bring to the boil, then simmer for about 20 minutes until the potatoes are done. Then drain off the water and return the potatoes to the pot.
- (2) Add the butter, put the lid on and let the butter melt from the heat of the potatoes for 5 minutes.
- (3) Now pour in the milk, add salt, pepper and thyme and then mash the potatoes well, making sure that all of the ingredients blend perfectly and serve immediately. For extra flavour add a handful of thinly sliced spring onions to the mash and mix it in well.



## Irish style mashed potatoes (Kartoffelpüree Irischer Art;) Deutsch



50 Min.



\*

### Zutaten:

1,5 kg Kartoffeln (geschält)  
125 g Butter  
300 ml Milch  
2 gehäufte TL getrockneter Thymian  
Salz und Pfeffer



### Zubereitung:

- (1) Die Kartoffeln in einen großen Topf Wasser mit etwas Salz hineingeben, zum Kochen bringen und dann ungefähr 20 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln fertig sind. Dann das Wasser abgießen und die Kartoffeln wieder zurück in den Topf geben.
- (2) Die Butter hinzufügen, den Deckel draufmachen und die Butter durch die Wärme der Kartoffeln für ungefähr 5 Minuten schmelzen lassen.
- (3) Jetzt die Milch dazu gießen, Salz, Pfeffer und Thymian hinzufügen und dann die Kartoffeln gut stampfen, dabei sicherstellen, dass alle Zutaten perfekt miteinander verschmelzen und sofort servieren. Für extra Geschmack eine Handvoll dünn geschnittene Scheiben Frühlingszwiebeln zum Püree dazugeben und gut verrühren.



## Kanelbullar (cinnamon rolls / “cinnamon snails”) English



2-3 h



\*\*

### ingredients:

#### yeast dough:

- 700 g** of all-purpose flour
- 120 g** of cane sugar
- 1 ½ teaspoons** of fine sea-salt
- 2 teaspoons** of cardamom, coarsely ground
- 12 g** of yeast
- 360 ml** of whole milk
- 1** small egg
- 110 g** of soft butter

#### cinnamon stuffing:

- 90 g** of icing sugar
- 4 tablespoons** of ground cinnamon
- 150 g** of soft butter

#### sugar sirup:

- 50 ml** of water
- 135 g** of cane sugar



### preparation:

- (1) For the dough mix flour, sugar and the spices in a big bowl. Dissolve the yeast in milk and add the milk mix to the flour mix in the bowl. Add the egg and put everything together into a smooth dough. The dough does not need to be knead; it just needs to hold together. Allow the dough to rest for about 10 minutes at room temperature.
- (2) Then work the butter into the dough with your hands and knead smoothly. Wrapped in plastic wrap, prove (leaven) the dough in the refrigerator for an hour or overnight.
- (3) Stir the ingredients for the stuffing together.
- (4) Roll out the dough to a rectangle of about 60 x 40 cm. Coat with a thin layer of stuffing.
- (5) Fold together in three layers by folding one third from the short side to the middle and then overlaying the opposite third. Turn the dough pack by 90 degrees and roll out again about 7 mm thick to a rectangle. Cut the dough into 1 cm wide strips and roll them up like a ball of yarn by crossing the strips of the new layer over the previous one. Insert the ends on the underside to attach them (but can also be rolled as a "snail").
- (6) Now let the snails / rolls rise to double their volume. For that prove (leaven) the snails / rolls in the cold oven over a bowl of water placed on the oven bottom with the oven door closed for 4-6 hours or overnight. Afterwards remove the snails / rolls and the water bowl from the oven.
- (7) Boil water and sugar to a (sugar) syrup and set aside.
- (8) Preheat the oven to 225 °C circulating air ("Umluft").
- (9) Coat the snails / rolls with whisked egg and sprinkle with white sugar crystals or cane sugar. Bake for 7-9 minutes until golden brown. Remove from the oven and immediately sprinkle with the (sugar) syrup. Leave to cool on the baking tray.



## Kanelbullar (Zimtschnecken) Deutsch



2-3 h



\*\*

### Zutaten:

#### Hefeteig:

- 700 g Weizenmehl
- 120 g Rohrzucker
- 1 ½ TL feines Meersalz
- 2 TL Kardamom, grob gemahlen
- 12 g Hefe
- 360 ml Vollmilch
- 1 kleines Ei
- 110 g weiche Butter

#### Zimtfüllung:

- 90 g Puderzucker
- 4 EL gemahlener Zimt
- 150 g weiche Butter

#### Zuckersirup:

- 50 ml Wasser
- 135 g Rohrzucker



### Zubereitung:

- (1) Für den Teig Mehl Zucker und Gewürze in einer großen Schüssel mischen. Die Hefe in der Milch auflösen und die Milchmischung in die Schüssel zur Mehlmischung geben. Das Ei hinzufügen und alles zu einem glatten Teig zusammenfügen. Sie brauchen den Teig nicht kneten, er sollte nur zusammenhalten. Etwa 10 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.
- (2) Dann die Butter mit den Händen in den Teig einarbeiten und glatt kneten. In Frischhaltefolie gewickelt eine Stunde oder über Nacht im Kühlschrank gehen lassen.
- (3) Die Zutaten für die Füllung verrühren.
- (4) Den Teig zu einem Rechteck von etwa 60 x 40 cm ausrollen. Mit einer dünnen Schicht Füllung bestreichen.
- (5) Dreilagig zusammenfalten, indem man ein Drittel von der kurzen Seite zur Mitte faltet und anschließend das gegenüberliegende Drittel darüberlegt. Das Teigpaket um 90 Grad drehen und wieder etwa 7mm dick zu einem Rechteck ausrollen. Den Teig in 1cm breite Streifen schneiden diese wie ein Garnknäuel aufrollen, indem die Streifen der neuen Schicht die vorherige kreuzen. Die Enden an der Unterseite einstecken, um sie zu befestigen (kann aber auch als Schnecke gerollt werden).
- (6) Nun die Schnecken auf das doppelte Volumen aufgehen lassen. Sie können die Schnecken auch im kalten Backofen über einer auf den Backofenboden gestellten Schüssel Wasser bei geschlossener Ofentür 4-6 Std. oder über Nacht gehen lassen. Dann die Schnecken und die Wasserschüssel aus dem Ofen nehmen.
- (7) Wasser und Zucker zu einem Sirup kochen und beiseitestellen.
- (8) Den Backofen auf 225 Grad Umluft vorheizen.
- (9) Die Schnecken mit verquirltem Ei bestreichen und mit Hagel- oder Rohrzucker bestreuen. 7-9 Min. goldbraun backen. Aus dem Backofen nehmen und sofort mit Zuckersirup bestreichen. Auf dem Blech abkühlen lassen.





## Neißer Pfefferkuchen (Neißer gingerbread; English)



1 h



\*\*

### ingredients:

- 1 kg of flour
- 350 g of sugar
- 250 g of honey
- 150 g of sirup
- 150 g of almonds
- 250 g of nuts
- 125 g of margarine
- 3 eggs
- 125 g of candied lemon peel (citron)
- 2 slices of candied orange peel
- 3 tablespoons of cocoa
- 1 pinch of salt
- 1 ½ packets of Hayma-Neunerlei  
(gingerbread seasoning)
- 1 ½ packets of Hayma-Treibkraft  
(gingerbread raising agent)



### preparation:

- (1) Mix flour, almonds, nuts, candied lemon peel (citron), candied orange peel, cocoa, salt, Neunerlei and Treibkraft.
- (2) Heat or rather let the margarine, sugar, honey and sirup become liquid, afterwards let cool slightly and stir in the eggs with a whisk.
- (3) Now add everything to the other ingredients and knead vigorously.
- (4) Roll out the dough, cut out cookies and bake at 180 – 200 °C for 20 to 30 minutes.
- (5) **Dive into chocolate coating and decorate with almonds.**



## Neißer Pfefferkuchen Deutsch



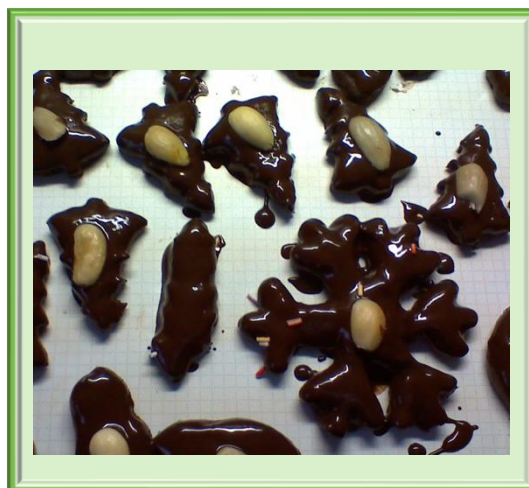
1 h



\*\*

### Zutaten:

- 1 kg Mehl
- 350 g Zucker
- 250 g Honig
- 150 g Sirup
- 150 g Mandeln
- 250 g Nüsse
- 125 g Margarine
- 3 Eier
- 125 g Zitronat
- 2 Scheiben Orangeat
- 3 EL Kakao
- 1 Prise Salz
- 1 ½ Pkt. Hayma-Neunerlei
- 1 ½ Pkt. Hayma-Treibkraft



### Zubereitung:

- (1) Mehl, Mandeln, Nüsse, Zitronat, Orangeat, Kakao, Salz, Neunerlei und Treibkraft miteinander mischen.
- (2) Margarine, Zucker, Honig, Sirup in einem Topf erwärmen bzw. flüssig werden lassen, anschließend etwas abkühlen lassen und die Eier mit einem Schneebesen darunter schlagen.
- (3) Jetzt alles zu den anderen Zutaten geben und kräftig durchkneten.
- (4) Den Teig ausrollen, Plätzchen ausstechen und bei ca. 180 - 200° C 20 bis 30 Minuten backen.
- (5) **In Kuvertüre tauchen und mit Mandeln verzieren.**



## Pfannen - Hollandaise für Spargel, Steak und Alles Andere English



5 min.



\*

### ingredients:

#### for every Asparagus eater:

half a piece butter, from the refrigerator, coarsely diced

1 – 2 egg yolks

1 teaspoon of cold water

a bit of citrus juice

salt

#### Pimping after completion for grill sauce:

crushed chilies

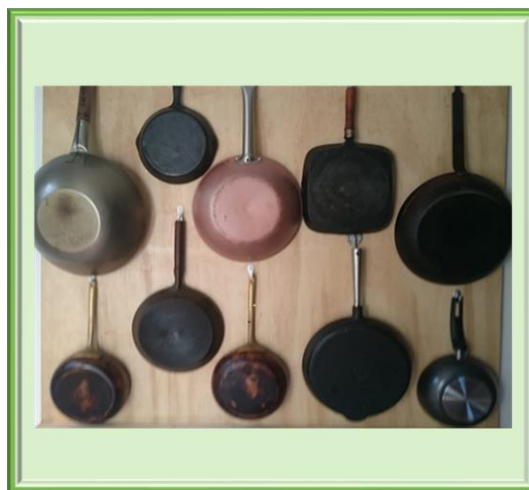
tarragon

coarse pepper

best mustared

yes, even ketchup, soy sauce,

and so on



### preparation:

- (1) Put all the cold ingredients in a pan and heat the hotplate slowly to medium temperature.
- (2) Constantly (!) stir with the whisk so that the slowly melting butter emulsifies in the egg yolk.
- (3) Remove the pan from the hotplate in the meantime - strong heat causes the egg yolk to coagulate. Rather take it slow.
- (4) When all the butter has melted, the sauce should be emulsified and should be immediately removed from the stove, can be seasoned.
- (5) PS: Process the proteins into meringues.



## Pfannen - Hollandaise für Spargel, Steak und Alles Andere Deutsch



5 Min.



\*

### Zutaten:

#### Pro Spargelesser:

ein knappes halbes Stück Butter aus dem Kühlschrank, grob gewürfelt

1 bis 2 Eigelb

1 TL kaltes Wasser

etwas Zitronensaft

Salz

#### Pimpen nach Fertigstellung für Grillsauce:

Chiliflocken

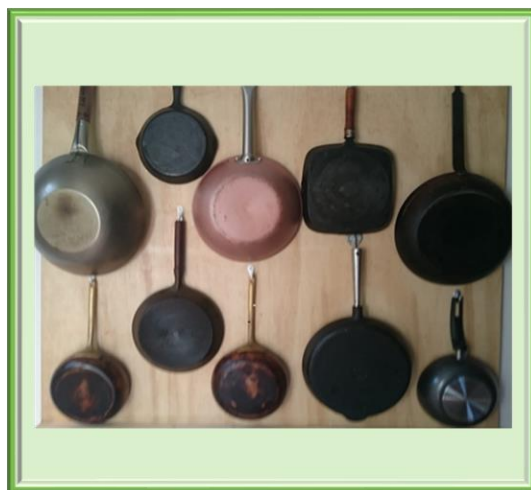
Estragon

Grober Pfeffer

Bester Senf

Ja, auch Ketchup, Sojasauce

usw.



### Zubereitung:

- (1) Alle kalten Zutaten in die Pfanne und die Herdplatte langsam auf mittlere Temperatur erhitzen.
- (2) Ständig (!) mit dem Schneebesen rühren damit die langsam flüssig werdende Butter mit dem Eigelb emulgiert.
- (3) Pfanne zwischendurch mal vom Feuer nehmen – starke Hitze lässt das Eigelb gerinnen. Lieber die Sache langsam angehen
- (4) Wenn alle Butter geschmolzen ist sollte die Sauce emulgiert sein und soll sofort runter vom Herd, kann abgeschmeckt werden.
- (5) PS: Eiweiße zu Meringues verarbeiten



## Spaghetti alla carbonara (region Liguria / Italy) English



30 min.



\*

### ingredients:

for 4-6 persons

4 egg yolks  
100 g of grated Parmesan (cheese)  
ca. 150 ml of milk  
100 g of streaky smoked bacon  
500 g of spaghetti  
salt, black pepper, parsley  
butter



### preparation:

- (1) Beat egg yolk, Parmesan cheese and heated milk to a very thin cream, add salt and pepper.
- (2) Fry the diced bacon in a pan with a little butter at medium heat.
- (3) Break the spaghetti in half, cook al dente in salted water, pour off the water and turn over in the pan with the hot bacon.
- (4) Stir in the egg creme and remove everything from the heat. The creme must become viscous, thicken a bit but must not coagulate.
- (5) Add finely chopped parsley and strew the spaghetti before serving with plenty of coarse pepper.



## Spaghetti alla carbonara (Region Ligurien / Italien) Deutsch



30 Min.



\*

### Zutaten:

Für 4-6 Personen

|  |  |
|--|--|
| 4  | Eigelb                                       |
| 100 g                                      | geriebener Parmesan                          |
| ca. 150 ml                                 | Milch  |
| 100g                                       | durchwachsener<br>geräucherter<br>Bauchspeck |
| 500 g                                      | Spaghetti                                    |
| <b>Salz, schwarzer Pfeffer, Petersilie</b> |  |
| <b>Butter</b>                              |  |



### Zubereitung:

- (1) Eigelb, Parmesan, und angewärmte Milch zu einer recht dünnflüssigen Creme schlagen, salzen und pfeffern.
- (2) den gewürfelten Speck in einer Pfanne mit etwas Butter bei milder Hitze ausbraten.
- (3) Spaghetti in 2 Teile brechen, al dente in Salzwasser kochen, abgießen und in der Pfanne mit dem heißen Speck wenden.
- (4) Eiercreme unterrühren und alles vom Herd nehmen, die Creme muss dickflüssig werden, stockt etwas, darf aber nicht gerinnen.
- (5) feingehackte Petersilie zugeben und die Spaghetti vor dem Servieren mit reichlich grobem Pfeffer bestreuen.



## Spaghetti cacio e Pepe (region Tuscany/ Italy) English



30 min.



\*

### ingredients:

for 4 persons

|               |  |
|---------------|--|
| 200 g         | mild strong Pecorino (preferably Toscano media stagionata) |
| 2 tablespoons | peppercorns  |
| 360 g         | of spaghetti   |
| 2 tablespoons | of olive oil extravergine                                  |



### preparation:

- (1) Heat a pot with salted water. When it boils, put the spaghetti in and stir every 2 minutes until they are al dente.
- (2) Crush or chop the peppercorns coarsely.
- (3) Pour the grated Pecorino-cheese in a big enough bowl and add half of the pepper. Dilute with 2-3 tablespoons of the noodle salt water and mix vigorously with a whisk. As required add a little more water: the consistency is supposed to be fairly creamy.
- (4) Let the noodles drain only slightly so that they remain moist. Place directly in the bowl with the pecorino cream and mix well. When the cheese melted, add the rest of the pepper and if needed withhold a little boiled water from the noodles. Mix carefully and serve.
- (5) To season add a little grated Pecorino-cheese and a splash of Tuscan olive oil extravergine.

recipe idea from Nonna Antoniella [www.poderealberese.it](http://www.poderealberese.it)



## Spaghetti cacio e Pepe (Region Toskana/ Italien) Deutsch



30 Min.



\*

### Zutaten:

Für 4 Personen

|       |  |
|-------|--|
| 200 g | mildwürzigen Pecorino (am besten Toscano media stagionata) |
| 2 EL  | Pfefferkörner  |
| 360 g | Spaghetti  |
| 2 EL  | Olivenöl extravergine                                      |



### Zubereitung:

- (1) Kochen Sie einen großen Topf mit Salzwasser. Wenn es kocht, gießen Sie die Spaghetti ein und rühren Sie alle zwei Minuten um bis Sie bissfest sind (nicht mehr!).
- (2) Pfefferkörner im Mörser zerdrücken oder grob hacken.
- (3) Gießen Sie den geriebenen Pecorino-Käse in eine ausreichend große Schüssel und fügen Sie die Hälfte des Pfeffers hinzu. Mit 2-3 Esslöffeln Nudelkochwasser verdünnen und mit einem Schneebesen kräftig mischen. Fügen Sie bei Bedarf etwas mehr Wasser hinzu: Das Ergebnis muss eine ziemlich konsistente Creme sein.
- (4) Die Nudeln nur leicht abtropfen lassen, damit sie feucht bleiben. Mit der Pecorino-Creme direkt in die Schüssel geben und gut mischen. Wenn der Käse geschmolzen ist, fügen Sie den restlichen Pfeffer hinzu und, falls erforderlich, etwas kochendes Wasser vom Nudelwasser zurückhalten. Sorgfältig mischen und servieren!
- (5) Zum Abschmecken können Sie vor dem Servieren etwas geriebenen Pecorino-Käse und einen Spritzer toskanisches Olivenöl extravergine hinzufügen.

Rezeptidee von Nonna Antoniella [www.poderealberese.it](http://www.poderealberese.it)





## Ukrainischer grüner Borschtsch English



35 min.



\*

### ingredients:

**500 g** of meat for making stews (beef)  
**1 tablespoon** of vegetable consommé powder  
**3** eggs  
**5** potatoes  
**250 g** of sorrel  
**2 tablespoons** grain of pearl barley  
**150 g** "Schmand"  
**salt, pepper**



### preparation:

- (1) Rinse off the meat, dab dry and put in a pot. Pour plenty of water and bring to boil. Add vegetable consommé powder, salt and pepper, lay the lid on and cook the meat until soft. Take the meat out of the pot and cut into small pieces. Remove the possible resulting foam from the broth.
- (2) Hard boil the eggs in water. Pour off the water, quench in cold water, remove the shells and cut into small pieces. Peel the potatoes, wash them and dice. Rinse off the sorrel, shake dry and cut into coarse stripes.
- (3) Add the potatoes and grain of pearl barley (alternative rice) to the broth and cook until soft at low heat. Add the eggs, sorrel and meat and briefly cook altogether. Season the Borscht with salt and pepper. Serve in a soup bowl, serve "Schmand" separately.



## Ukrainischer grüner Borschtsch Deutsch



35 Min.



\*

### Zutaten:

**500 g** Suppenfleisch (Rind)  
**1 EL** Gemüsebrühe-Pulver  
**3** Eier  
**5** Kartoffeln  
**250 g** Sauerampfer  
**2 EL** Graupen  
**150 g** Schmand  
**Salz, Pfeffer**



### Zubereitung:

- (1) Fleisch abbrausen, trocken tupfen und in einen Topf geben. Reichlich Wasser angießen und zum Kochen bringen. Gemüsebrühepulver, Salz und Pfeffer zugeben, Deckel auflegen und das Fleisch weich garen. Fleisch herausnehmen und klein schneiden. Von der Brühe evtl. den entstandenen Schaum abschöpfen.
- (2) Inzwischen Eier in Wasser hart kochen. Abgießen, kalt abschrecken, pellen und klein schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Sauerampfer abbrausen, trocken schütteln und in grobe Streifen schneiden.
- (3) Kartoffeln und Graupen (alternativ Reis) in die Brühe geben und bei schwacher Hitze weich garen. Eier, Sauerampfer sowie Fleisch zugeben und kurz mitgaren. Borschtsch mit Salz und Pfeffer abschmecken. In Suppenschalen anrichten, den Schmand separat dazu reichen.



## Ukrainische Wareniki English



1h



\*

### ingredients:

#### For the dough:

**400 g** of flour

**1 pinch** of salt

**1** egg

**125 ml** of water

**1 tablespoon** of oil

#### For the stuffing:

**800 g** of potatoes

**4** medium sized onions

**½ bundle** of dill

**100 g** of bacon, diced



### preparation:

- (1) For the filling, peel, salt and cook the potatoes. In the meantime, chop up two onions and fry in butter or concentrated butter until golden yellow. When the potatoes are cooked, drain and stamp. Mix with onions, salt, pepper and the chopped dill. Allow to cool.
- (2) For the dough mix flour, salt, egg, water and oil to a smooth dough and leave to rest for about 30 minutes. Thinly roll out the dough on a floured work surface and cut out circular slices with a large water glass or a dumplings form. Spread about a tablespoon of potato filling on the pierced dough, fold in the form of a crescent and cover the edges by tightly squeezing. We have used dumplings and coated the edges with water for better bonding. When using the dumplings dorm, for better bonding lightly coat the edges with water.
- (3) Afterwards, the blanks are cooked in boiling salt water under occasional stirring until they float on the surface. Remove with the skimmer and keep warm.
- (4) In a pan, fry 2 diced onions and the diced bacon in butter, gladly also separated, and arrange on the Wareniki.

The quantity is sufficient for 25 large dumplings.



## Ukrainische Wareniki Deutsch



1 h



\*

### Zutaten:

#### Für den Teig:

|         |        |
|---------|--------|
| 400 g   | Mehl   |
| 1 Prise | Salz   |
| 1       | Ei     |
| 125 ml  | Wasser |
| 1 EL    | Öl     |

#### Für die Füllung:

|            |              |
|------------|--------------|
| 800 g      | Kartoffel(n) |
| 4 m.-große | Zwiebel(n)   |
| ½ Bund     | Dill         |
| 100 g      | Speck        |



### Zubereitung:

- (1) Für die Füllung die Kartoffeln schälen, salzen und kochen. In der Zwischenzeit zwei Zwiebeln klein hacken und in Butter oder Butterschmalz goldgelb anrösten. Wenn die Kartoffeln gar sind, abgießen und stampfen. Mit Zwiebeln, Salz, Pfeffer und dem klein gehackten Dill mischen. Auskühlen lassen.
- (2) Für den Teig, Mehl, Salz, Ei, Wasser und Öl zu einem glatten Teig verarbeiten und ca. 30 Min bemehlt ruhen lassen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche den Teig dünn ausrollen und mit einem großen Wasserglas oder einer Teigtaschenform kreisrunde Scheiben ausstechen. Den ausgestochenen Teig mit jeweils etwa einem Esslöffel Kartoffelfüllung belegen, in Form eines Halbmondes falten und die Ränder durch festes Zusammendrücken verkleben. Wir haben Teigtaschenformen verwendet und die Ränder für die bessere Verklebung leicht mit Wasser bestrichen.
- (3) Danach werden die Rohlinge in siedendem Salzwasser unter zeitweiligem Umrühren gekocht, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Mit dem Schaumlöffel herausnehmen und warm stellen.
- (4) In einer Pfanne 2 gewürfelte Zwiebeln und den gewürfelten Speck, gern auch getrennt, in Butter braten und dies auf den Wareniki verteilen.

Die Menge reicht für 25 große Teigtaschen.

**DISHES FROM THE ASIAN CONTINENT/**  
DISHERS VON DER ASIATISCHEN KONTINENT

**GERICHTE VOM ASIATISCHEN**  
GERICHTE VOM ASIATISCHEN

**KONTINENT**  
KONTINENT





## Baba Ghanoush English



45 min.



\*

### ingredients:

aubergine

tahini

lemon juice

olive oil

garlic

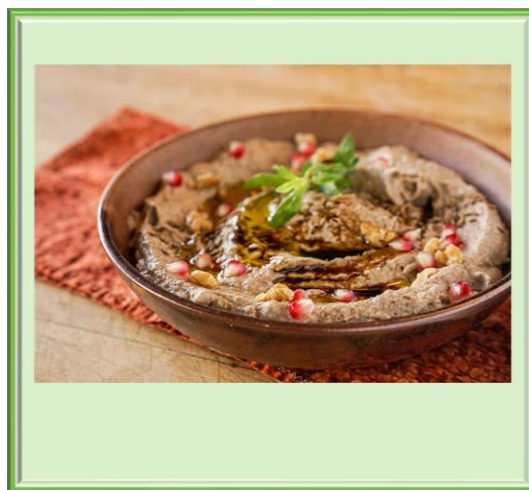
salt

pepper

Italian parsley

black olives

pomegranate



<https://epicesdecru.com//upload/share/Baba-ganoush-syrien.jpg>

### preparation:

- (1) Grill the whole aubergine approx. 30 minutes at 200°C after cutting slits into the vegetable.
- (2) Cut in half and peel the charred aubergine. Blend everything together. The consistency depends on your preference.
- (3) Garnish with parsley, olives or even pomegranate. Pair the baba ghanoush with pita bread.



## Baba Ghanoush Deutsch



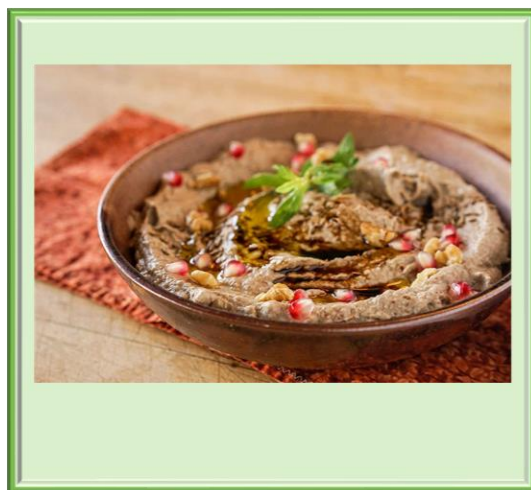
45 Min.



\*

### Zutaten:

Aubergine  
Sesampaste (Tahin)  
Zitronensaft  
Olivenöl  
Knoblauchzehe  
Salz  
Pfeffer  
Glatte Petersilie  
Schwarze Oliven  
Granatapfelkerne



<https://epicesdecru.com//upload/share/Baba-ganoush-syrien.jpg>

### Zubereitung:

- (1) Zunächst die Auberginen mit einer Gabel einstechen. Diese dann im Ofen bei 200°C ca. 30 Minuten backen.
- (2) Das Gemüse dann halbieren und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Mit den restlichen Zutaten vermengen. Je nach gewünschter Konsistenz mixen.
- (3) Mit Petersilie und Oliven garnieren. Als Topping eignen sich ebenso Granatapfelkerne. Dazu passt wunderbar Fladenbrot.



## Dry Vegetable Manchurian English



45 min.



\*\*

### ingredients:

#### For Manchurian balls:

Finely chopped Cabbage  
Spring Onion Greens  
Carrot (1/4th Cup each)  
1 inch Ginger finely chopped  
salt (as per taste)  
1 teaspoon White/black pepper powder  
1 cup all purpose flour  
2 tbsp Cornstarch, Water as required,  
Oil (for deep frying).

#### For sauce:

Finely chopped Cabbage  
Spring Onion Greens & Whites\*  
Carrot (3-5 tbsp each)  
4 Garlic cloves & 2-3 Green chillies  
finely chopped  
½ tsp soy sauce  
½ tsp vinegar.  
\* important for taste





### preparation:

- (1) Making the Manchurian Balls: Mix all the chopped veggies and ingredients mentioned above to make a thick batter (such that it retains in the shape of small balls)
- (2) Heat the oil (medium-high temperature) for deep frying and drop the veg. Balls in it.
- (3) Fry Manchurian balls till golden brown and crispy & remove them in a kitchen towel. Keep them aside for further use.
- (4) Making the sauce: In a wok, add oil (hot), ginger, garlic & green chillies. Mix them well and cook for 2-3 minutes.
- (5) Add soy sauce, vinegar, veggie Stock of 3-5 tbsp (mentioned above in ingredients), mix them well and cook for another 3-4 minutes.
- (6) Add Corn starch slurry & mix well until sauce thickens. Add Manchurian balls, mix them well in the sauce and cook for another 3-4 minutes. That's it! Best when served hot.



## Dry Vegetable Manchurian Deutsch



45 Min.



\*\*

### Zutaten:

#### Für die Manchurian balls:

fein gehackter Kohl

Frühlingszwiebel (Grün)

Karotten (jeweils 1/4 Becher)

1 zollbreit Ingwer feingehackt

Salz (nach Geschmack)

1 TL weißes/schwarzes Pfefferpulver

1 Becher Weizenmehl

2 EL Speisestärke

Wasser nach Bedarf

Öl (zum Frittieren)

#### Für die Soße:

feingehackter Kohl

Frühlingszwiebel (Grün & Weiß\*)

Karotten (jeweils 3-5 EL)

4 Knoblauchzehen

2-3 grüne Chilis feingehackt

½ TL Sojasoße

½ TL Essig

\* wichtig für den Geschmack



### Zubereitung:

- (1) Die Manchurian Balls machen: Alle gehackten Gemüse und Zutaten, die oben genannt werden, zu einer dicken Masse mischen (Konsistenz: so, dass es in der Form von kleinen Bällen bleibt).
- (2) Das Öl aufheizen (mittelhohe Temperatur) zum Frittieren und die vegetarischen Balls reinfallen lassen.
- (3) Die Manchurian Balls goldbraun und knusprig frittieren und auf ein Küchenpapier legen. Zur Seite legen zur späteren Verwendung.
- (4) Die Soße machen: In einen Wok heißes Öl, Ingwer, Knoblauch und die grünen Chilis geben. Gut mischen und für 2-3 Minuten kochen.
- (5) Sojasoße, Öl und Gemüsebrühe von 3-5 EL (wie oben in den Zutaten beschrieben) hinzugeben, alles mischen und für weitere 3-4 Minuten kochen.
- (6) Speisestärkelösung hinzufügen und gut mischen bis die Soße eindickt. Dann die Manchurian Balls hinzufügen, gut in die Soße mischen und für weitere 3-4 Minuten kochen. Das wars. Am besten heiß serviert.



## Fesenjan Stew English



4-5 h



\*\*\*

### ingredients:

|  |                   |
|--|-------------------|
| 500 g  | Walnuts           |
| 300g   | Rotated meat      |
| 1  | Medium Onion      |
| 3 to 5 tablespoons   | Pomegranate paste |
| 2 tablespoons  | Sugar             |
| 4-5 glasses  | Water             |
| <b>Oil, salt, black pepper and turmeric:<br/>as needed</b> |                   |



### preparation:

- (1) Roll the walnuts with a food processor several times. Then pour the minced walnuts into the pot and stir over a low flame. Continue stirring until the walnuts are slightly warm.
- (2) Add cool water to the heated walnuts.
- (3) Add pomegranate paste to the walnuts and water mixture and mix a little.
- (4) Knead the minced meat with the onions and spices, stirring occasionally, and place in a saucepan until the water is slightly browned, then add the oil. Turn up the heat so that the meat does not stick to each other. After the meat is completely cooked, reduce the heat and allow to simmer.
- (5) In the last quarter, add hot onions, meat and sugar to the walnuts and water mixture.



## Fesenjan Stew Deutsch



4-5 h



\*\*\*

### Zutaten:

|  |                  |
|--|------------------|
| 500 g  | Walnüsse         |
| 300 g  | Hackfleisch      |
| 1  | mittlere Zwiebel |
| 3-5 EL   | Granatapfelpaste |
| 2 EL   | Zucker           |
| 4-5 Gläser   | Wasser           |
| <b>Öl, Salz, Schwarzer Pfeffer und Kurkuma (nach Bedarf)</b> |                  |



### Zubereitung:

- (1) Einige Male die Walnüsse mit der Küchenmaschine mahlen. Dann die gemahlene Walnüsse in einen Topf geben und auf kleiner Hitze rühren. Weiter umrühren bis die Walnüsse leicht warm sind.
- (2) Das kalte Wasser zu den aufgewärmten Walnüssen hinzufügen.
- (3) Granatapfelpaste zu dem Walnuss-und-Wasser-Mix hinzufügen und ein bisschen mischen.
- (4) Das Hackfleisch mit den Zwiebeln und den Gewürzen hinzufügen, gelegentlich umrühren und alles in einen Kochtopf machen bis das Wasser leicht gebräunt ist, dann das Öl hinzufügen. Die Hitze hochdrehen damit das Fleisch nicht aneinanderklebt. Nachdem das Fleisch komplett gekocht ist, die Hitze reduzieren und köcheln lassen.
- (5) Im letzten Schritt die heißen Zwiebeln, Fleisch und Zucker zu dem Walnuss-und-Wasser-Mix hinzufügen.



## Koresht-e Gheyme English



1h



\*\*

### ingredients:

|             |                       |
|-------------|-----------------------|
| 200 g       | of lentils            |
| 2           | onions                |
| 1 teaspoon  | of turmeric           |
| 3 teaspoons | of tomato paste       |
| 1 can       | of chopped tomatoes   |
| 8           | dried limes           |
| 3           | medium, waxy potatoes |
| 250 g       | of Basmati rice       |
| 1           | lemon                 |



### preparation:

- (1) Dice the onions and fry with oil and turmeric in a pot until they are translucent.
- (2) Wash the lentils and put into the pot with a lot of water, tomato paste and chopped tomatoes. Cut the dried limes in the middle (dried limes are often available in Arabian shops) and add to the sauce in the pot. Season with salt and pepper and allow to simmer for about 45 minutes.
- (3) In the meantime, cut the potatoes into thin fries and fry with a lot of oil in a pan.
- (4) Prepare the Basmati rice according to the package instructions.
- (5) Improve with the juice of a fresh lemon before serving and decorate with the fries. (The inside of the dried limes should be spooned out and eaten with the dish. Rather not eat the zest, it is very bitter.)



## Koresht-e Gheyme Deutsch



1 h



\*\*

### Zutaten:

- 200 g Linsen
- 2 Zwiebeln
- 1 TL Kurkuma
- 3 TL Tomatenmark
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 8 getrocknete Limetten
- 3 mittelgroße festkochende Kartoffeln
- 250 g Basmati Reis
- 1 Zitrone



### Zubereitung:

- (1) Zwiebeln würfeln und mit Öl und Kurkuma in einem Topf glasig anbraten.
- (2) Linsen waschen und anschließend mit ausreichend Wasser, Tomatenmark und gehackten Tomaten in den Topf geben. Getrocknete Limetten in der Mitte durchschneiden (getrocknete Limetten erhält man oft in arabischen Läden) und zu der Soße in den Topf hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und circa 45 Minuten köcheln lassen.
- (3) In der Zwischenzeit die Kartoffeln zu dünnen Pommes schneiden und mit genügend Öl in einer Pfanne anbraten.
- (4) Den Basmati Reis nach Packungsanweisung zubereiten.
- (5) Vor dem Servieren mit dem Saft einer frischen Zitrone verfeinern und mit den Pommes dekorieren. (Das Innere der getrockneten Limetten sollte man rauslöfeln und mit dem Gericht essen. Die Schale aber lieber nicht essen, sie ist sehr bitter)



## Phat Thai English



45 min.



\*\*

### Ingredients:

**200 g (7 oz)** of thin rice stick noodles

**2 teaspoons** of vegetable oil plus a  
teaspoon extra

**150 g (5 oz)** of pork mince

**2** eggs, lightly whisked

**½ cup** bean shoots

**2 spring** onions (scallions), sliced, plus  
2 extra spring onions to serve

### Stir-fry Sauce

**2 teaspoon** of vegetable oil

**¼ cup** shaved palm sugar

**3 teaspoons** of white sugar

**3 teaspoons** of garlic cloves, finely chopped

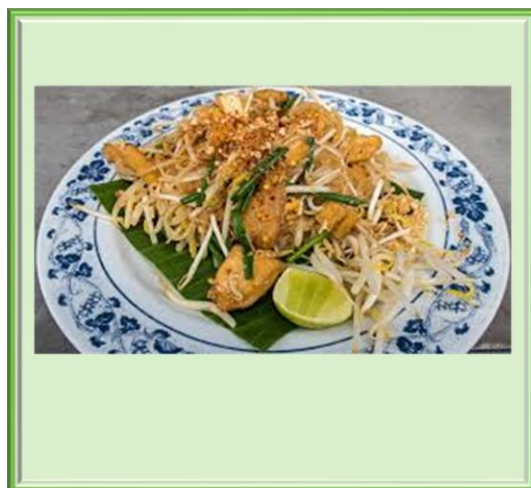
**3** small Asian red shallots, finely  
sliced

**2 teaspoons** of Thai soybean paste

**3 teaspoons** of fish sauce

**3 teaspoons** of tamarind concentrate

**1 teaspoon** of chili powder (or to taste)





### preparation:

- (1) Soak the rice noodles in hot water for 3-4 minutes or until just cooked but still a little firm in the centre. Drain and set aside for later.
- (2) To make the stir-fry sauce, heat the vegetable oil in a small saucepan over high heat. Add the palm sugar and the white sugar, allow the sugars to dissolve and turn a light caramel colour. Add the garlic and the shallots and cook stirring for a few seconds or until the sugar has darkened. Add the soybean paste and then stir in the fish sauce and the tamarind. Simmer for about a minute. Then add 2 tablespoons of water and the chili powder and stir well. Remove from heat and set aside for later
- (3) Heat 2 tbsp of oil in a wok or frying pan over high heat. Add the pork mince and stir-fry sauce. And toss and cook until well combined and the sauce has thickened and almost all evaporated. Then push everything to one side. Add the extra teaspoon of oil into the empty side of the pan and then pour in the eggs. Spread the eggs out to allow an omelette to form. When the egg is just about set, break it up and toss it through the noodles. Add the bean shoots and the spring onions and toss until well combined. Serve with an extra stem of string onions and lime wedge.



## Phat Thai Deutsch



45 Min.



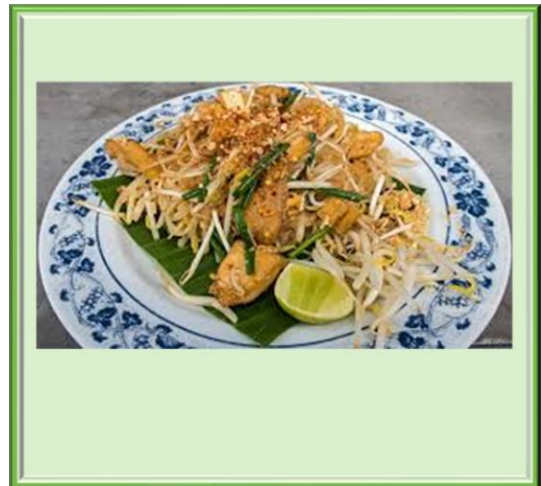
\*\*

### Zutaten:

- 200 g (7 oz)** dünne Reisbandnudeln  
**2 EL** pflanzliches Öl, plus einen TL extra  
**150 g (5 oz)** Gehacktes (Schwein)  
**2** Eier, leicht geschlagen  
**½ Becher** Bohnensprossen  
**2** Frühlingszwiebeln, geschnitten, plus **2** extra zum Servieren

### Stir-fry Sauce (Rühr-Brat Soße)

- 2 EI** pflanzliches Öl  
**¼** Becher fein gehobelter Palmzucker  
**3 EL** (weißer) Zucker  
**3 EL** Knoblauchzehen, fein gehackt  
**3** kleine asiatische rote Schalotten, fein geschnitten  
**2 TL** Thai Sojabohnenpaste  
**3 EL** Fischsauce  
**3 EL** Tamarindenkonzentrat  
**1 TL** Chilipulver (nach Geschmack)



### Zubereitung:

- (1) Die Reismnudeln 3-4 Minuten in heißem Wasser einweichen oder bis sie gerade gekocht sind, aber noch etwas fest in der Mitte. Abtropfen lassen und für später beiseitelegen.
- (2) Um die Stir-fry Sauce zu machen: Das pflanzliche Öl in einem kleinen Kochtopf auf hoher Hitze erhitzen und den Palmzucker und (weißen) Zucker hinzufügen. Die Zucker sich auflösen und in eine helle Karamellfarbe färben lassen. Den Knoblauch und Schalotten hinzufügen und rührend für ein bisschen kochen lassen oder bis der Zucker dunkel wird. Die Sojabohnenpaste einrühren und dann die Fischsauce und das Tamarindenkonzentrat hinzufügen. Für ungefähr 1 Minute köcheln lassen. Dann 2 EL Wasser und das Chilipulver einrühren. Alles vom Herd nehmen und für später an die Seite stellen.
- (3) 2 EL Öl in einem Wok oder einer Bratpfanne auf hoher Hitze aufwärmen. Das Gehacktes und die Sauce hinzufügen. Dann wenden und kochen / garen, bis alles gut vermischt ist und die Soße andickt, fast ganz verdampft. Dann alles auf eine Seite schieben und auf der leeren Seite der Pfanne einen TL Öl hinzufügen. Die Eier einfließen lassen und verteilen, sodass sich ein Omelett bilden kann. Wenn das Ei gerade fertig ist, auseinander machen und mit den Nudeln vermengen. Die Bohnensprossen und die Frühlingszwiebeln hinzufügen und vermischen, bis gut kombiniert. Mit einem extra Stiel Frühlingszwiebeln und Limettenspalte servieren.



## Taboulé (from the Lebanon) English



20 min.



\*

### ingredients:

**150 g** of bulgur  
**4 tablespoons** of citrus juice  
**6 bundles** of Italian (flat leaf) parsley  
**2** medium sized tomatoes  
**1 spring** onion  
**4 tablespoons** olive oil  
**2 bundles** of mint  
**salt, pepper**  
**water**



source: <http://www.cuisine-entre-amis.net/entrees/taboule-loriginal/>

### preparation:

- (1) Bring the bulgur to a boil in double the amount of salt water, remove from the hob and let it soak for about 15 minutes. Drain excess water and rinse in a sieve under cold water. Drain and place in a bowl.
- (2) Wash parsley and mint, pat dry, chop up (not too small!) and add to the Bulgur. Cut the tomatoes and the spring onion into pieces and also add to the salad.
- (3) Squeeze the lemon and add the juice to the salad with the olive oil. Mix all ingredients and season with salt and pepper.

Tip: The lettuce must be deep green, with occasional white dots (Bulgur)!



## Taboulé (aus dem Libanon) Deutsch



20 Min.



\*

### Zutaten:

|                      |                     |
|----------------------|---------------------|
| 150g                 | Bulgur              |
| 4 EL                 | Zitronensaft        |
| 6 Bund               | glatte Petersilie   |
| 2                    | mittelgroße Tomaten |
| 1                    | Frühlingszwiebel    |
| 4 EL                 | Olivenöl            |
| 2 Bund               | Minze               |
| <b>Salz, Pfeffer</b> |                     |
| <b>Wasser</b>        |                     |



Bildquelle: <http://www.cuisine-entrees.net/entrees/taboule-loriginal/>

### Zubereitung:

- (1) Den Bulgur in der doppelten Menge Salzwasser aufkochen lassen, von der Herdplatte nehmen und für 15min ausquellen lassen. Überschüssiges Wasser abgießen und in einem Sieb unter kaltem Wasser durchspülen. Abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.
- (2) Petersilie und Minze waschen, trocken tupfen, klein hacken (nicht zu klein!) und zum Bulgur geben. Die Tomaten und die Frühlingszwiebel in Stücke schneiden und ebenfalls in den Salat geben.
- (3) Die Zitrone auspressen und den Saft zusammen mit dem Olivenöl zum Salat geben. Alle Zutaten vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Tipp: Der Salat muss schön grün, mit vereinzelt weißen Pünktchen (Bulgur) sein!

**DISHES FROM THE AFRICAN**

DISHES FROM THE AFRICAN

**CONTINENT**

CONTINENT

**GERICHTE VOM AFRIKANISCHEN**

GERICHTE VOM AFRIKANISCHEN

**KONTINENT**

KONTINENT





## Cape Malay Curry English



ca. 2 h



\*

### ingredients:

**a few tablespoons** oil

- 1 kg** lamb meat, cut into bite-sized pieces
- 2** onions, sliced
- 1** clove of garlic, pressed
- a chunk** of fresh ginger, pressed
- 1 teaspoon** of coriander powder
- 1 teaspoon** of turmeric
- 1 teaspoon** of cumin
- ½ teaspoon** of cinnamon, ground
- 1 teaspoon** of curry powder
- 4** [mother] cloves
- 1** sweet green chili, cut into pieces
- 1 teaspoon** of vinegar
- 1 or 2** spicy red chilies, cut into pieces
- 100 g** of dried apricots
- 1 can** of chunky tomatoes
- 1 beaker** of yoghurt
- 500 ml** bouillon (meat stock)
- 4 tablespoons** of apricot jam



### preparation:

- (1) Lay the dried apricots overnight in lukewarm water, sieve before use. Cut the lamb meat into bite-sized pieces.
- (2) Heat the oil in a pan, fry the onions and garlic while constantly stirring. Add all spices and let roast for a minute.
- (3) Remove the onions from the cooking pot, fry the meat chunks well on all sides.
- (4) Add the onions again, add all ingredients except the apricot jam and the yoghurt and stir well.
- (5) Close the pot and allow to simmer on small heat until the meat is cooked (maximum one hour)
- (6) Every now and then stir the curry.
- (7) A few minutes before the meal is done, stir in the apricot jam and the yoghurt.
- (8) Serve with rice, chutney or blatjang as a side dish.





## Cape Malay Curry Deutsch



ca. 2h



\*

### Zutaten:

|                  |  |
|------------------|--|
| <b>einige EL</b> | Öl   |
| <b>1 kg</b>      | Lammfleisch in mundgerechte Stücke geschnitten         |
| <b>2</b>         | Zwiebeln in Scheiben geschnitten                       |
| <b>1</b>         | Knoblauchzehe gepresst                                 |
| <b>ein Stück</b> | frischer Ingwer, gepresst                              |
| <b>1 TL</b>      | Corianderpulver  |
| <b>1 TL</b>      | Kurkuma  |
| <b>1 TL</b>      | Kreuzkümmel  |
| <b>½ TL</b>      | Zimt gemahlen  |
| <b>1 TL</b>      | Curry Pulver   |
| <b>4</b>         | Gewürznelken   |
| <b>1</b>         | süßer grüner Chili in Stücke geschnitten<br>1 TL Essig |
| <b>1 oder 2</b>  | scharfe rote Chili in Stücke geschnitten               |
| <b>100 g</b>     | getrocknete Aprikosen                                  |
| <b>1 Dose</b>    | Tomaten in Stücke                                      |
| <b>1 Becher</b>  | Joghurt  |
| <b>500 ml</b>    | Fleischbrühe   |
| <b>4 EL</b>      | Aprikosenmarmelade                                     |



### Zubereitung:

- (1) Die getrockneten Aprikosen über Nacht in lauwarmes Wasser legen, vor Gebrauch absieben. Das Lammfleisch in mundgerechte Stücke schneiden.
- (2) In einer Pfanne Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch unter ständigem Rühren anbraten. Alle Gewürze hinzugeben und für eine Minute rösten lassen.
- (3) Die Zwiebeln aus dem Topf nehmen, das Fleisch auf allen Seiten gut anbräunen.
- (4) Die Zwiebeln wieder hineingeben, alle Zutaten bis auf die Aprikosenmarmelade und das Joghurt hineingeben und gut verrühren.
- (5) Den Topf verschließen und auf kleiner Hitze köcheln lassen bis das Fleisch gar ist (max. eine Stunde).
- (6) Hin und wieder das Curry umrühren.
- (7) Einige Minuten bevor das Essen fertig ist, die Aprikosenmarmelade und das Joghurt unterrühren.
- (8) Mit Reis, Chutney oder Blatjang als Beilage servieren.



## Kanarische Kartoffeln mit maurischem Fleisch English



30 min.



\*\*

### ingredients:

**(500 g)** small waxy potatoes

**(500 g)** coarse sea salt

salsa

fillet of pork

aioli

if necessary, a light salad with paprika



### preparation:

- (1) Wash the potatoes (do not peel!), put them in a pot and pour over the same amount of coarse sea salt and cook to the desired cooking point.
- (2) Cut the fillet of pork into 2 to 3 cm thick slices, season with salt and pepper and turn over the meat in salsa sauce.
- (3) Sear the fillet of pork in butter and serve with the Canary potatoes, salsa, aioli and if necessary, a light salad with paprika.



## Kanarische Kartoffeln mit maurischem Fleisch Deutsch



30 Min.



\*\*

### Zutaten:

**(500 g)** kleine fest kochende Kartoffeln

**(500 g)** grobes Meersalz

Salsa

Schweinefilet

Aioli

ggf. ein leichter Salat mit Paprika



### Zubereitung:

- (1) Kartoffeln waschen (nicht schälen!), in den Topf legen und zu gleicher Menge mit grobem Meersalz übergießen und bis zum gewünschten Garpunkt kochen.
- (2) Schweinefilet in etwa 2 bis 3 cm dicke Scheibe schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in Salsa Soße wenden.
- (3) Schweinefilet in Butter scharf anbraten und mit den kanarischen Kartoffeln, Salsa, Aioli und ggf. einem leichten Salat servieren



## Nigeria jollof rice English



1h



\*\*

### ingredients:

Parboiling-Rice  
Tomatoes  
Chicken  
Groundnut oil  
Pepper  
Onions  
Cray fish  
Carrot  
Green beans  
Spices  
Salt



### preparation:

- (1) Parboil the rice and boil your Chicken.
- (2) Fry your tomatoes with other spices.
- (3) Pour the fried tomatoes into the rice with the sauce from the chicken and cook for 30 minutes.
- (4) Fry your Chicken and add all other spices.
- (5) Then ready to serve.



## Nigeria jollof rice (Nigeria Jollof Reis) Deutsch



1h



\*\*

### Zutaten:

Parboiling-Reis  
Tomaten  
Hähnchen  
Erdnussöl  
Pfeffer  
Zwiebeln  
Flusskrebse  
Karotten  
grüne Bohnen  
Gewürze  
Salz



### Zubereitung:

- (1) Den Reis parboilen (**partially boiled**: teilweise gekocht) und das Hähnchen kochen.
- (2) Die Tomaten mit dem Pfeffer mischen und anbraten.
- (3) Die gebratenen Tomaten mit der Brühe vom Hähnchen in den Reis geben und für 30 Minuten kochen.
- (4) Das Hähnchen braten und alle anderen Gewürze hinzufügen.
- (5) Bereit zum Servieren.

**AMERICAN DISHES**  
**GERICHTE VOM AMERIKANISCHEN**  
**KONTINENT**





## VEGAN MAC'N'CHEESE English



40 min.



\*\*

### ingredients:

500 g of macaroni

#### FOR THE SAUCE

250 g of potatoes

1 small carrot

1 - 2 shallot(s)

200 ml of water

150 g of cashew kernels nature (inlaid  
in water)

60 ml of soy cream

3 tablespoons of yeast flakes

1 tablespoon of miso paste (light)

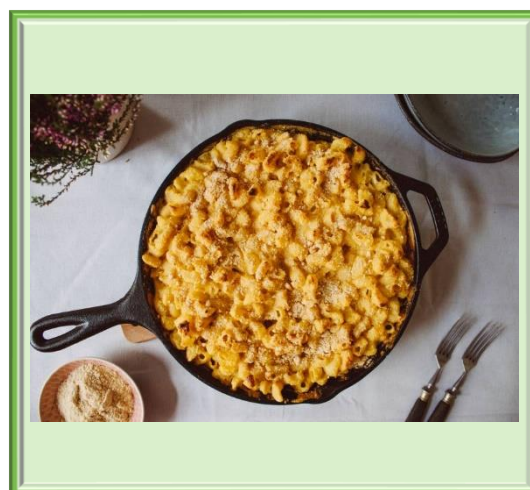
1 tablespoon of lemon juice

#### TO SEASON

salt | garlic powder | cayenne pepper | pepper |  
paprika powder

#### FOR THE TOPPING

Breadcrumbs or vegan parmesan





### preparation:

- (1) Soak the cashew kernels! Best overnight, at least 30 minutes in the water
- (2) Cook the noodles according to instructions until they are al dente. They should not be too soft.
- (3) Bring enough water to boil in a pot. Peel potatoes, carrots and onions, cut into equally sized pieces so that they cook at the same time. Cook until soft enough for the blender.
- (4) As soon as the vegetables are soft, drain them. Put aside the water from the pot for later
- (5) Put the vegetables in a blender + add about 200 ml of the vegetable-water from the pot + add the cashew kernels, soy sauce, miso paste, yeast flakes and lemon juice. Blend until a creamy yellow mass is formed.
- (6) Season with: salt and pepper, you could also add a pinch of garlic powder, cayenne pepper and paprika powder.
- (7) If it is not creamy enough, add a shot of water or soy cream. If it is not cheesy enough, add a tablespoon of yeast flakes.
- (8) Place the sauce over the pasta.
- (9) Now either leave the whole thing in the pan a bit until the noodles are perfectly soft. Otherwise pack in a baking dish, sprinkle breadcrumbs over it and let sizzle for about 10 minutes until the breadcrumbs crust is golden brown. It's best if you eat the Mac'n'Cheese directly. Otherwise, add a little water when reheating, so that the whole thing becomes creamy again, and not too dry.

source: <https://zuckerjagdwurst.com/de/rezepte/vegane-macncheese>



## VEGAN MAC'N'CHEESE Deutsch



40 Min.



\*\*

### Zutaten:

500 g Makkaroni

### FÜR DIE SAUCE

250 g Kartoffeln

1 kleine Möhre

1 - 2 Schalotten

200 ml Wasser

150 g Cashewkerne natur (in Wasser  
eingelegt)

60 ml Sojasahne

3 EL Hefeflocken

1 EL Misopaste (hell)

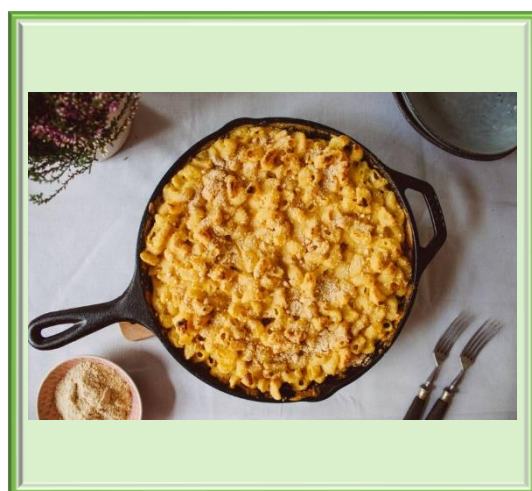
1 EL Zitronensaft

### ZUM WÜRZEN

Salz | Knoblauchpulver | Cayennepfeffer |  
Pfeffer | Paprikapulver

### FÜRS TOPPING

Semmelbrösel oder veganer Parmesan



## Zubereitung:

- (1) Cashewkerne einweichen! Am besten über Nacht, mindestens 30 Minuten im Wasser
- (2) Kocht eure Nudeln nach Anleitung, bis sie kurz vor bissfest sind. Sie sollten auf keinen Fall zu weich sein.
- (3) Bringt in einem Topf ausreichend Wasser zum Kochen. Kartoffeln, Möhre und Zwiebeln schälen, in gleichgroße Stücke schneiden, damit sie gleichzeitig garen. Solange kochen, bis weich genug für den Mixer.
- (4) Sobald euer Gemüse weich genug ist, abtropfen lassen, Wasser aus dem Topf aufheben
- (5) Gemüse in den Mixer + circa 200 ml des Gemüse-Wassers aus dem Topf + Cashewkerne, Sojasahne, Misopaste, Hefeflocken und Zitronensaft. Mixer an bis eine cremige gelbe Masse entstanden ist.
- (6) Abschmecken. Salz und Pfeffer sind klar, wunderbar passen aber auch eine Prise Knoblauchpulver, Cayenne-Pfeffer und Paprika.
- (7) Wem es noch nicht cremig genug ist, kann noch einen Schuss Wasser oder Sojasahne dazugeben. Wem es noch nicht käsiger ist, der gibt noch einen Esslöffel Hefeflocken dazu.
- (8) Sauce über die Nudeln geben.
- (9) Jetzt entweder das Ganze in der Pfanne noch ein bisschen durchziehen lassen, bis die Nudeln perfekt weich sind. Ansonsten in eine Auflaufform packen, Semmelbrösel drüberstreuen und noch etwa 10 Minuten brutzeln lassen, bis die Semmelbrösel-Kruste goldbraun ist.  
Am besten esst ihr die Mac'n'Cheese direkt. Ansonsten beim Wieder-Aufwärmen noch ein bisschen Wasser dazu geben, damit das ganze wieder cremig, und nicht zu trocken wird.  
Quelle: <https://zuckerjagdwurst.com/de/rezepte/vegane-macncheese>