

# Mexiko - Guacamole

1 Portion | 10 min

## ZUTATEN

2 Avocados  
1 Knoblauchzehe  
1 Fleischtomate  
1 EL Limettensaft  
Salz & Pfeffer

## ANLEITUNG

Avocados schälen, halbieren und den Kern entfernen.  
Das Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken.  
Knoblauch kleinhacken und die Tomate in kleine Würfel schneiden.  
Avocado, Knoblauch, Limettensaft und Tomatenwürfel vermengen.  
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



# Mexiko - Salsa

1 Portion | 15 min | 105 min

## ZUTATEN

4 Fleischtomaten  
1 Knoblauchzehe  
2 mittelgroße Zwiebeln  
1 rote Paprikaschote  
1 TL Olivenöl  
½ Zitrone  
1 EL Zucker  
Salz & Pfeffer



## ANLEITUNG

Tomaten, Knoblauch, Zwiebeln und Paprika würfeln.  
Öl in einem Topf erhitzen. Tomaten, Knoblauch, Zwiebeln und Paprika in den Topf geben. Dann Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft hinzugeben und alles etwa 90 Minuten köcheln lassen. Regelmäßig umrühren.  
Topf vom Herd nehmen und Salsa direkt servieren oder in einem sterilisierten Einmachglas servieren.

# Ramadansuppe aus Marokko

30 min | 110 min

## ZUTATEN

100 g Kichererbsen (im Glas)

100 g Linsen, rot

1 kg Kartoffeln

1 Möhre

1 Staudensellerie

2 Zwiebeln

3 Zehen Knoblauch

250 g Rindfleisch

1,5 L Fleischbrühe

2 kg Fleischtomaten

1 Bund Petersilie

60 g Reis

1 Zitrone (Saft)

Gewürze nach Geschmack: Kreuzkümmel, Harissa, Koriander, Kurkuma, Ingwerpulver, Speisestärke, Salz, Pfeffer, Olivenöl

## ANLEITUNG

Fleisch und Gemüse waschen und auf Wunsch klein schneiden. Olivenöl erhitzen und Fleisch mit Zwiebeln kurz darin anbraten. Gepressten Knoblauch dazugeben. Kartoffeln, Möhren und Sellerie kurz mit anbraten und mit Fleischbrühe ablöschen. Kichererbsen und Linsen dazugeben und bei schwacher Hitze für 1h köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, von den Stielansätzen befreien und mit dem Pürierstab oder Mixer pürieren. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und ohne die groben Stiele fein hacken. Nach einer Stunde Kochzeit das Tomatenpüree, die Petersilie, den Reis, den Zitronensaft, die Harissa und die Gewürze in die Suppe geben, gut umrühren und alles zugedeckt in etwa 20 Minuten fertig garen.

Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und unter Rühren in die Suppe geben. Das Gericht mit Pfeffer und Salz abschmecken und mit Fladenbrot oder Baguette servieren.

Im Fastenmonat Ramadan darf zwischen Sonnenauf- und Sonnenuntergang nichts gegessen werden. Diese Suppe eröffnet das Menü am Abend.



# Polen - Gefüllte Eier

4 Portionen | 20 min | 28 min

## ZUTATEN

6 Eier  
3 EL Sauerrahm  
2 EL Senf  
3 EL Frischkäse  
1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker  
Ein halbes Bund Petersilie



## ANLEITUNG

Eier hart kochen (ca. 8-10min). Eier schälen und der Länge nach halbieren mit einem Löffel den Dotter herausheben und mit einer Gabel in einem Teller oder Schüssel zerdrücken. Die Dottermasse mit Sauerrahm, Senf und Frischkäse in der Schüssel gut vermischen und mit Salz, Pfeffer und Zucker gut würzen. Die fertige Creme in einen Spritzsack mit grober Tülle geben und mit der Masse die leeren Eihälften füllen. Zum Schluss mit der Petersilie garnieren.

# Deutschland - Kartoffelsalat

90 min | 120 min

## ZUTATEN

750 g Kartoffeln  
1 Zwiebel  
3 EL Essig  
1 Tasse Fleischbrühe  
½ TL Senf  
Salz  
Pfeffer  
Schnittlauch



## ANLEITUNG

Kartoffeln waschen, in Salzwasser 20-30 min garkochen. Kartoffeln danach mit kaltem Wasser überbrausen, sie lassen sich dann besser pellen. Kartoffeln noch warm pellen und in Scheiben schneiden. Salat mit Zwiebelwürfeln, Essig, heißer Fleischbrühe, Senf, Salz und Pfeffer anmachen, ca. eine Stunde durchziehen lassen. Danach nochmals abschmecken, anrichten und mit Schnittlauch bestreuen.

# Türkei - Börek-Schnecke

4 Portionen | 30 min | 30 min

## ZUTATEN

400 g Mehl

1 TL Herbamare

20 ml lauwarmes Wasser

3 EL Olivenöl

800 g Spinat

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 EL Olivenöl

Pfeffer

200 g Feta

Olivenöl zum auswalzen und bepinseln

2 EL Sesam, gemischt

## ANLEITUNG

Mehl, Herbamare mit Wasser und Öl mischen. Ca. 10 Minuten zu einem weichen, glatten Teig kneten. Zugedeckt ca. 30 min ruhen lassen. Spinat waschen. Tropfnass portionsweise in einer heißen Bratpfanne dünsten, bis er zusammengefallen ist. Spinat in ein Abtropfsieb geben, den Spinat gut ausdrücken, grob hacken. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen, fein hacken und ca. 2 Minuten im Öl glasig dünsten. Gehackten Spinat dazugeben und würzen. Spinatmasse auskühlen lassen. Feta fein dazu bröseln und mischen. Eine große glatte Arbeitsfläche und das Wallholz mit Öl bepinseln. Teig hauchdünn zu einem Rechteck von ca. 60 x 100 cm ausrollen. Der Teig ist dünn genug, wenn man durch ihn hindurch die Handflächen sieht. Die Füllung lose darauf verteilen. Teig längs fest einrollen. Zu einer Schnecke eindrehen und in die Mitte einer mit Backpapier ausgelegten Form legen. Mit wenig Öl bepinseln und mit Sesam bestreuen. 35-45 Minuten in der Ofenmitte bei 200 Grad (Unter- und Oberhitze) goldbraun backen.



# Türkei - Sac

4 Portionen | 30 min | 20 min

## ZUTATEN

Gemüse: Lauch, Zwiebel, Aubergine, Zucchini, Paprika, Tomaten, Pilze, Karotten, Kartoffeln

ggfs. Nudeln

Sahne

Gewürze: Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Koriander- Curry-, Paprikapulver, wahlweise Knoblauch

## ANLEITUNG

Vorbereitung (30 min vorher): Kartoffeln kochen, Aubergine & Zucchini in mit Salz und Pfeffer gewürzter Olivenöl-Wasser-Mischung ruhen lassen, ggfs. Nudeln kochen.

Zubereitung: Zutaten klein schneiden, Gemüse in genannter Reihenfolge anbraten (nicht zu heiß, sonst werden die ersten Zutaten Schwarz/setzen sich unten an!)

Wenn alles gut angebraten ist, die Temperatur herunterschalten. Sahne hinzugeben und andicken lassen. Währenddessen gut andicken lassen.



# Paraguay - Sopa

20min | 65min

## ZUTATEN

5 Eier

3 Zwiebeln

½ Tasse Sonnenblumenöl

1 Becher Sahne

1 Dose Mais (abtropfen lassen)

250 g Goudakäse

1 Tasse Maismehl

1 Tasse Polenta

2 TL Backpulver

2 TL Salz

Prise Pfeffer



## ANLEITUNG

Zwiebeln grob schneiden und in einer Pfanne mit dem ganzen Öl glasieren. Eier, Mais und Sahne grob pürieren.

In einer anderen Schüssel Maismehl, Polenta, Backpulver und Salz mischen. Dann das Öl und die Zwiebeln mit dem geriebenen Käse mischen. Restliche Zutaten zugeben und ebenfalls vermischen. Ca. 5 cm dick in eine Glasform geben, dann für 45 min bei 200°C backen.

# Lillis Linzertorte

## ZUTATEN

400 g Mehl  
250 g Butter  
200 g Butter  
400 g Mandeln/Haselnüsse  
3 Eier  
½ Prise Backpulver  
2 EL Kirschwasser  
1 Prise Nelken gemahlen  
1 TL Zimt  
2 EL Kakao  
Himbeermarmelade

## ANLEITUNG

Alle Zutaten vermengen und kaltstellen.

Himbeermarmelade mit zusätzlich Kirschwasser durchrühren - ein guter Schuss einfach rein.

Dann bisschen Teig wegnehmen, den Rest ausrollen, Marmelade darauf und dann mit dem restlichen Teig verzieren (Herzen, Text, Gitter). Dann mit einem zusätzlichen Ei die Verzierung bestreichen.

Dann in den Ofen bei 180°C Umluft für ca. 30-40 Minuten schieben (bis die Verzierung schön goldbraun ist).

Der Kuchen hält sich in einer Dose bis zu zwei Wochen. Er wird besser, wenn er ein bisschen durchgezogen ist.



# Schottische Hühnersuppe

4 Portionen | 20 min

## ZUTATEN

12 Pflaumen (getrocknet)

1 Stange Lauch

1,2 L Hühnerbrühe

1 kleines Huhn

Petersilie, Thymian

2 Lorbeerblätter

2 Lorbeerblätter

Salz & Pfeffer

## ANLEITUNG

Die Pflaumen mit kaltem Wasser bedecken und über Nacht einweichen.

Lauch putzen, längs halbieren, waschen und fein schneiden.

Hühnerbrühe in einen großen Topf geben und das Huhn zusammen mit Petersilie, Thymian, Salz und Pfeffer hinzufügen.

Suppe zugedeckt etwa eine Stunde kochen lassen, bis das Huhn gar ist.

Das Huhn herausnehmen. Den Lauch und die Pflaumen in die Brühe geben und zugedeckt 20-30 Minuten kochen lassen bis der Lauch und die Pflaumen gar sind. Anschließend alles pürrieren.

Das Hühnerfleisch von den Knochen lösen, klein schneiden und in die Brühe geben. Dazu Weißbrot oder Kartoffeln servieren.

# Brasilianische Caipirinha

2 Portionen | 5 min | 5 min

## ZUTATEN

Limetten

1,5 TL Rohrzucker

Eiswürfel

Ca. 6-8 cl Cachaça

## ANLEITUNG

Limetten waschen, vierteln und den weißen Teil entfernen, der das Getränk bitter machen würde.

Die Limetten zusammen mit dem Zucker mithilfe eines Mörsers zerdrücken, bis alles vermengt ist. Danach in Gläser umfüllen und komplett mit Eis und Cachaça auffüllen. Fertig ist der traditionelle brasilianische Caipirinha.



# Spanien - Andalusische Gazpacho

4 Portionen | 20 min

## ZUTATEN

3 mittelgroße Tomaten

1 Paprikaschote

1 altes Brötchen

Wasser zum einweichen

2 Knoblauchzehen

1 kl. Dose Tomaten

1 TL Salz

5 EL Olivenöl

5 EL Essig

n. B. eiskaltes Wasser

## ANLEITUNG

Das Brötchen in Wasser einweichen, das Gemüse putzen, waschen und grob zerkleinern. Das Brötchen ausdrücken und zusammen mit dem Gemüse, den Pizzatomen, Essig, Olivenöl und Salz in eine hohe Rührschüssel oder in den Mixer geben. Mit dem Pürierstab oder im Mixer alles pürieren, dann diese Mischung in eine große Schüssel geben und erst mit einem halben Liter kaltem Wasser auffüllen, dann abschmecken. Sollte es noch zu kräftig vom Geschmack sein, kann man weiter etwas Wasser zugeben, aber nicht zu viel, sonst wird es nachher zu lasch. Eine genaue Wassermenge lässt sich bei diesem Rezept nicht angeben, da manche es kräftiger mögen und manche weniger. Deshalb ist es immer besser, mit weniger Wasser zu beginnen, um es dann so zu schmecken, wie man es am liebsten hat. Man kann die Suppe auch durch ein Sieb streichen, wenn man keine Stückchen drin haben möchte.

Die Suppe wird kalt serviert und gerne kann man etwas Gemüse als Topping darauf verteilen.



# Bosnien - Topa Omak

## ZUTATEN

50 ml Sahne oder Milch  
60 g Butter oder Butterschmalz  
200 g Sauerrahm bzw. Saure Sahne  
200 g Hüttenkäse bzw. Cottage cheese  
50 g geräucherten Käse  
50 g geriebenen Mozzarella  
50 g türkischen Peynir oder Feta  
1 TL Salz  
1-2 Eier (je nachdem welche Konsistenz gewünscht ist)

## ANLEITUNG

In einer Pfanne schmelzt ihr zunächst die Butter. Schaltet die Hitze ein wenig herunter (Stufe 6-7 von 9). Fügt die Sahne hinzu und anschließend alle Zutaten der Reihe nach. Dazwischen wird fleißig mit einem Schneebesen gerührt.

Es entsteht eine Art Käsefondue, in welches Lepinje/Fladenbrot oder andere Brotsorten getunkt werden kann.

# Libanon - Baba Ganoush

## ZUTATEN

2 Auberginen  
2-3 EL Tahini  
½ Zitrone  
1-2 Zehen Knoblauch  
½ TL Kreuzkümmel  
Paprikapulver edelsüß  
Olivenöl



## ANLEITUNG

Aubergine waschen und abtrocknen, dann längs halbieren und das Innere grob kreuzförmig einschneiden. Dabei die Schale möglichst nicht beschädigen.

Auberginen rundherum großzügig mit Olivenöl bestreichen. Dann mit der Schnittfläche nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und bei 200°C im Ofen weich backen, sodass das Fleisch leicht mit dem Löffel auskratzen ist. Das dauert je nach Ofen und Größe der Auberginen ca. 20-30 min.

Auberginen abkühlen lassen, dann mit einem Löffel das Fleisch aus der Schale lösen. Nun entweder mit einer Gabel zerdrücken oder mit dem Stabmixer pürieren. Knoblauch fein hacken oder pressen und dazugeben. Masse mit Tahin und Zitronensaft vermischen, Gewürze dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

# Italien - Carbonara

4 Personen | 30 min

## ZUTATEN

80 g Guanciale

10 g getrocknete Steinpilze

2 Zweige Rosmarin

80 g altbackenes Brot

½ EL schwarze Pfefferkörner

300 g Spaghetti oder Bucatini

2 große Eier

50 g Parmesan



## ANLEITUNG

Die Schwarte des Guanciale abschneiden, grob hacken und mit den Steinpilzen in den Mixer geben. Rosmarinnadeln und Brot hinein zupfen und alles zu groben Bröseln verarbeiten. Die Brösel in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun rösten; regelmäßig durchschwenken. In einer Schüssel beiseitestellen. In derselben Pfanne die Pfefferkörner kurz rösten. Anschließend im Mörser fein zerstoßen, durchsieben und die Rückstände im Sieb wegwerfen. Die Pfanne kurz beiseitestellen.

Die Pasta nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser garen. Inzwischen den Guanciale in 0,5 cm breite Streifen schneiden, mit dem Pfeffer in die Pfanne streuen und bei schwacher bis mittlerer Hitze anschwitzen, bis der Speck sein Fett abgegeben hat und goldgelb ist. Die Eier in einer Schüssel verquirlen, den größten Teil des Parmesans hinein reiben und erneut verquirlen.

Mit einer Küchenzange die Spaghetti aus dem Topf in die Pfanne heben, um Ablöschen ein wenig Kochwasser mit hinüberretten. In dem würzigen Speck wenden, dann vom Herd nehmen - sehr wichtig! - und 2 Minuten abkühlen lassen, bevor Sie das Ei zugießen (ist die Pasta zu heiß, gerinnt das Ei). Die Pasta sorgfältig in dem Ei wenden, mit etwas Kochwasser auflockern, falls nötig. Auf Tellern anrichten, mit dem restlichen Parmesan bestreuen und mit den Steinpilzbröseln servieren.

# Italien - Lasagne

4 Portionen | 60min | 120min

## ZUTATEN

8 Lasagneplatten  
600 g gemischtes Hack  
3 EL Olivenöl  
1 große Möhre  
1 Knollensellerie  
1 große Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
200 ml Weißwein  
500 ml Gemüsebrühe  
2 EL Tomatenmark  
2 EL Butter  
3 EL Mehl  
500 ml Milch  
100 g Parmesan  
Muskat



## ANLEITUNG

Möhre, Sellerie, Zwiebel und Knoblauch putzen und in Würfel schneiden. Das Öl erhitzen, die Gemüswürfel darin gut anbraten und wieder aus der Pfanne nehmen.

Nun das Hackfleisch zur Hälfte zufügen und krümelig bzw. kross braten. Wieder aus der Pfanne nehmen und das restliche Hack braten. Das bereits gebratene Hack und Gemüse wieder zufügen, mit dem Wein ablöschen, aufkochen lassen und fast verkochen lassen. Tomatenmark dazugeben, etwas angehen lassen und mit der Brühe auffüllen. Mit Deckel sämig einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Für die Béchamel-Soße die Butter in einem Topf zerlassen. Das Mehl einrühren und kurz anschwitzen, dann unter Rühren nach und nach die Milch zugießen. Mit Muskat und Salz abschmecken und einmal aufkochen lassen.

Eine Auflaufform fetten und mit Lasagneplatten belegen. Einige Löffel Béchamel darauf verteilen, mit etwas Parmesan bestreuen und etwas von der Bolognese darübergerben. So weiter schichten, bis alle Zutaten verbraucht sind. Die oberste Schicht sollte aus Béchamelsauce bestehen, die gleichmäßig mit Parmesan bestreut wird.

Im vorgeheizten Backofen bei 180°C Ober-/Unterhitze ca. 20 Minuten backen. Bevor die Lasagne portioniert wird, einige Minuten ruhen lassen.

# China - Dry Pot Cauliflowers

## ZUTATEN

250 g Blumenkohlröschen

5 g Ingwer

25 g rote Spitzpaprika

2g getrocknete Chilischoten

Kochwein 5ml

Sojasauce 10ml

15 ml Öl

Salz, Zucker



## ANLEITUNG

Die Blumenkohlröschen waschen und abtropfen lassen, dann in kleine Stücke schneiden. Die rote Spitzpaprika von den Stielen befreien und schräg in Scheiben schneiden. Die getrockneten Chilischoten in Stücke schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen, dann Ingwerscheiben hinzufügen und unter Rühren braten, bis sie leicht golden und duftend sind. Die getrockneten Chilischoten hinzugeben und dann den Blumenkohl unter Rühren anbraten.

Unter Rühren braten, bis die Pfanne fast trocken ist, dann Kochwein und Sojasauce hinzufügen. Unter Rühren weiterbraten, bis die Flüssigkeit reduziert ist. Zum Schluss Salz und Zucker zugeben und umrühren, bevor die Pfanne vom Herd genommen wird.

# Norwegen - Lachs Spinat Rolle

ca. 20 Minuten

## ZUTATEN

4 Eier

1 Packung Lachs

1 Packung Spinat

200 g Frischkäse

## ANLEITUNG

Eiweiß mit Salz steif schlagen. Eigelb mit Spinat mischen und würzen. Die Mischung vorsichtig unterheben. Auf Backpapier bei 200°C 10-12 min backen und danach abkühlen lassen. Den Boden mit Frischkäse bestreichen und mit Lachs belegen. Die Füllung einrollen und in Scheiben schneiden.



# Japan - Gyoza

2-3 Portionen | 25 Minuten

## ZUTATEN

2 Karotten  
1 Zucchini  
1 Zwiebel  
1 Packung Shiitake Pilze (ca 8)  
1 kleines Stück Ingwer  
1/2 Limette  
1 Tofu Natur (350g)  
Gyoza/ Dumpling Teig (300g) (gibts beim Asia-Shop)  
Sojasoße  
Sesamöl  
Sriracha



## ANLEITUNG

Die Karotten, Zucchini, Zwiebel und das Tofu raspeln. Die Pilze in kleine Stücke schneiden. Das Tofu ist einer separaten Schale mit Sojasoße vermengen und dann mit den übrigen Zutaten in einer Pfanne mit Rapsöl und Sojasoße anbraten.

Den Ingwer klein schneiden und die Hälfte in die Pfanne geben, die Limette auspressen und ein wenig in die Pfanne geben.

Den Rest des Ingwers und des Limettensafts zusammen mit Sojasoße, ca. 1 EL Sesamöl und Sriracha (nach Geschmack) in eine Schale geben und verquirlen.

Wenn das Gemüse fertig angebraten ist, die Gyoza falten.

Wenn alle fertig gefaltet sind, die erste Fuhre in einer Pfanne mit Rapsöl anbraten, bis sie unten goldbraun sind.

Anschließend 50 ml Wasser in die Pfanne geben und mit Deckel drauf 3 min garen lassen (auf hoher Stufe).

Danach die Gyoza prüfen:

Falls noch Wasser in der Pfanne ist, warten, bis alles verkocht ist.

Falls die Gyoza oben noch nicht durch sind, kann nochmal Wasser hinzugegeben werden.

Zusammen mit der Sojasoßen-Mischung servieren.

# Orientalische Dattelcreme

15 Minuten

## ZUTATEN

125 g Datteln (entsteint, klein geschnitten)

200 g Frischkäse

200 g Schmand

½ TL Harissapaste

½ TL Currypulver

½ TL Kreuzkümmelpulver

## ANLEITUNG

Alles pürieren und mit rosa Beeren genießen.



# Italien - Bruschetta

20 Minuten, Ruhezeit ca. 2 Stunden

## ZUTATEN

5 Fleischtomaten

2 Knoblauchzehen

5 EL Olivenöl

2 Ciabatta

1 TL Tomatengewürz



## ANLEITUNG

Die Tomaten waschen und vom Grün befreien, halbieren und in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch sehr klein schneiden und zu den Tomatenstückchen geben. Mit gut 3 EL Öl sowie 1-2 TL Tomatengewürzsalz mischen und unbedingt mindestens 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Den Backofen auf 180-200°C Umluft vorheizen.

Die Tomatenstücke aus dem Kühlschrank nehmen. Das Ciabatta in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und diese mit dem restlichen Öl beträufeln. Ein Backpapier auf ein Backofengitter legen und die Ciabatta Scheiben darauf ausbreiten.

Im vorgeheizten Backofen 5-8 Minuten goldbraun backen. Die Ciabatta-Scheiben aus dem Ofen nehmen und mit 0,5-1 EL der Tomaten-Knoblauch Mischung pro Scheibe belegen.

# Dansk Knaekbrod

ca. 35 Minuten

## ZUTATEN

100 ml Sesamsamen  
100 ml Leinsamen  
100 ml Sonnenblumenkörner  
100 ml Haferflocken  
350 ml Mehl  
1 EL Salz  
½ TL Natron  
100 ml Olivenöl  
200 ml Wasser



## ANLEITUNG

Alles mischen, die Hälfte zwischen zwei Stück Backpapier ausrollen. „Knaeck“ maskieren. Bei 180°C ca. 22-25 min backen.

# Ukraine - Sirniki

ca. 25 Minuten

## ZUTATEN

2 Eier  
Salz  
Mehl  
400 g Hüttenkäse  
5 EL Haferflocken  
2 Packungen Vanillezucker



## ANLEITUNG

Hüttenkäse mit Eiern, Zucker und Salz glattrühren. Haferflocken hinzufügen und etwa 20 Minuten ruhen lassen. Anschließend zu Kugeln formen (1 EL groß), dann in die Bratpfanne geben.

# Indien - Gurken-Raita

4 Portionen | 25 min | 40 min

## ZUTATEN

1 Salatgurke

200 g Schmand

200 g Joghurt

4 EL Crème double

½ Bund Koriander

½ Bund Minze

2 grüne Chilis

1 rote Chilischote

je 1 EL Kreuzkümmel-, Senf-, Koriander-, und Schwarzkümmel Körner

Prise Salz, Pfeffer

Koriander und Minze zum Garnieren

## ANLEITUNG

Die Gurke putzen, waschen, trocknen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

Schmand, Joghurt und Crème double verrühren und zu den Gurkenstückchen geben. Die Kräuter waschen, trocknen, Blättchen fein hacken und ebenfalls zu der Gurken-Mischung geben. Die Chilis längs halbieren, entkernen, waschen, in Streifen schneiden und zu den anderen Zutaten geben. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und für ca. 20 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

Die übrigen Gewürze in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis die Körner anfangen zu duften und aufzuplatzen. Die Körner über das Gurken-Raita geben und alles mit Koriander- und Minzblättern garniert servieren.



# Spanische Tortilla

4 Portionen

## ZUTATEN

600 g Kartoffeln

1 große Zwiebel

6 Eier

Salz, Pfeffer

reichlich Olivenöl



## ANLEITUNG

Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Stücke schneiden und salzen. In reichlich Öl bei geringer Hitze 15 min braten. Dabei gelegentlich wenden. Zwiebeln in feine Stücke schneiden und noch weitere 5 Minuten mit den Kartoffeln anbraten. Eier schneiden, Chorizo in kleine Stücke schneiden und zu den geschlagenen Eiern dazugeben. Eiergemisch salzen und pfeffern. Wenn die Kartoffeln goldbraun gebraten sind, herausnehmen, gut abtropfen lassen und beiseitestellen. Kurz abkühlen lassen. Kartoffeln mit Eiern und Chorizo vermischen. Die Mischung in einer Pfanne mit ein wenig Öl geben und bei mittlerer Hitze braten. Tortilla wenden und auf der anderen Seite ebenfalls bräunen.

# Ungarn - Letscho

## ZUTATEN

100 g Speck

2-3 Zwiebeln

6-8 Spitzpaprika (ungarisch)

6 Tomaten

geräucherte Bratwürste

1 EL Paprikapulver

## ANLEITUNG

Speck würfeln, Zwiebeln in halbe Ringe schneiden, beides leicht anbraten. Paprika in Streifen schneiden und mit anrösten. Paprikapulver zugeben, alles gut verrühren. Tomaten würfeln und zugeben. Alles zugedeckt auf leichter Flamme dünsten, anschließend abschmecken.

Würste in Scheiben schneiden und in die Pfanne hinzugeben.



# Finnland - Blueberry Pie

8-10 Portionen

## ZUTATEN

Tortenboden:

100 g Butter

100 g Zucker

1 Ei

250 ml Weizenmehl

1 TL Backpulver

gerieben Limettenschale/Vanillezucker

Füllung:

300 g wilde Heidelbeeren

200 g saure Sahne

75 g Zucker

1 TL Vanillezucker

1 Ei



## ANLEITUNG

Tortenboden:

Zucker und weiche Butter schaumig rühren.

Das Ei hinzufügen und weiterschlagen.

Das Backpulver und eines der Gewürze mit dem Mehl mischen.

Das Mehl unter den Ei-Zucker-Butter-Schaum rühren.

Den Teig in eine normale Kuchenform oder eine Kuchenform mit lockerem Boden (26-28 cm) drücken.

(Tipp: den Boden 10 Minuten lang bei 175 °C vorbacken)

Füllung:

Die Blaubeeren über den Kuchenboden streuen. (Wenn Sie gefrorene Blaubeeren verwenden, geben Sie 1 Esslöffel Kartoffelmehl zu den Blaubeeren)

Zucker, Sahne und Ei in einer Schüssel verrühren. Mit Vanillezucker würzen.

Die Sahnemischung über die Blaubeeren gießen.

Ich habe ein paar Blaubeeren beiseitegelassen und sie an dieser Stelle über die Sahne gestreut. Das ergibt eine schöne Torte.

Die Torte auf der untersten Schiene des Ofens bei 200 Grad etwa 30 Minuten lang backen, bis die Ränder eine schöne Farbe haben.

Die Torte vor dem Servieren abkühlen lassen.

Servieren Sie ihn pur oder mit Vanilleeis!

# Österreich - Kaiserschmarrn

4 Portionen

## ZUTATEN

4 Eier  
125 g Mehl  
125 ml Milch  
40 g Zucker  
80 g Rosinen  
4 EL Butter  
1 EL Puderzucker zum Bestreuen  
1 TL Backpulver  
Prise Salz



## ANLEITUNG

Eier trennen. Eigelb mit Mehl, Milch, Salz, Backpulver und Zucker zu einem glatten Teig verarbeiten und 10 min ruhen lassen.

Eiweiß zu einem stabilen Eischnee schlagen und vorsichtig unter den Teig heben. Anschließend die Rosinen hinzugeben.

2 EL Butter in eine Pfanne geben und bei mittlerer Temperatur einen knusprigen Pfannkuchen braten. Den Pfannkuchen wenden und die restliche Butter hinzufügen. Nach dem Backen den Pfannkuchen in Stücke reißen und mit dem Puderzucker bestreuen.

# Finnische Lachssuppe

4 Portionen

## ZUTATEN

6 Kartoffeln  
2 Möhren  
2 Zwiebeln  
800 ml Wasser  
½ TL Piment  
1 Lorbeerblatt  
400 g Lachsfilet  
200 ml Sahne  
1 ½ TL Salz  
6 EL Dill



## ANLEITUNG

Kartoffeln, Möhren und Zwiebeln waschen, schälen und würfeln. Das Gemüse mit dem Pfeffer und dem Lorbeerblatt in Wasser kochen, bis es fast weich ist.

Das Lachsfilet von der Haut und den Rippen befreien. Schneiden Sie den Fisch in große Würfel.

Sahne, Salz und den gewürfelten Lachs hinzufügen. Auf kleiner Flamme kochen, bis der Fisch gar ist, etwa 5 Minuten. Den Dill hinzufügen und die traditionelle Lachssuppe mit Roggenbrot servieren.

# Griechenland - Fladenbrot

30 min Arbeitszeit | 20 min backen | 115 min ruhen

## ZUTATEN

500 g Weizenmehl (Type 405)

1 Würfel Hefe

1 TL Zucker

50 g weiche Butter

1 Ei

2 TL Salz

250 ml lauwarmes Wasser

2 EL Milch

Salz

2 EL Sesam, 2 TL schwarzer Sesam



## ANLEITUNG

Mehl in eine Schüssel geben. Hefe in einen Messbecher mit dem lauwarmen Wasser bröseln. Zucker hinzugeben und kurz verrühren. Mit den Händen eine Mulde im Mehl bilden, das Hefe-Wassergemisch dort hineingeben. Butter, Ei und Salz hinzugeben und alles mind. 5 Minuten lang kneten und den Teig anschließend zu einer Kugel formen. Teig nochmal 40 Minuten abgedeckt gehen lassen.

Teig nochmal durchkneten, dann halbieren. Jedes Teigstück rund ausrollen (ca. 25 cm Durchmesser) und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Abgedeckt 10 Minuten gehen lassen. Mit einem Messer in jeden Fladen ein Schachbrettmuster einritzen. Beide Fladen abdecken und 60 Minuten gehen lassen.

Ofen auf 200°C (Umluft: 180°C) vorheizen. Fladenbrote mit Milch bestreichen. Salz, Sesam und schwarzen Sesam darüber streuen und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen. Vollständig abkühlen lassen.

# Polen - Pierogi

## ZUTATEN

300 g Weizenmehl

125 ml heißes Wasser

1 Ei

20 g Butter

400 g Quark

70 g Zucker

1 EL Orangenschale

50 g Rosinen

Salz



## ANLEITUNG

Mehl in eine Schüssel sieben und Salz hinzufügen. Im heißen Wasser die Butter schmelzen lassen. Dann diese nach und nach in das Mehl unterrühren. Es muss noch nicht so ordentlich sein, einfach mit einem Löffel zusammenmischen. Dann das Ei hinzufügen und alle Zutaten gründlich miteinander verkneten. Den Teig auf eine mit Mehl bestreute Arbeitsfläche legen und ca. 7-8 Minuten kneten. Danach den Teig in eine Frischhaltefolie wickeln und für 30 Minuten beiseitelegen. Als nächstes den Teig in 4 gleiche Teile teilen und nacheinander dünn ausrollen (ca. 2-3 mm). Wenn der Teig zu sehr an der Arbeitsfläche klebt, kann man ihn mit Mehl bestreuen.

Für die Füllung den Quark mit Zucker verrühren, mit Orangenschale und Rosinen verfeinern und die Pieroggen mit je einem Löffel füllen. Teig in der Mitte falten, darüber klappen und festdrücken.

Dann einen großen Topf Wasser mit Salz zum Kochen bringen und die erste Ladung Pieroggen reinwerfen (ca. 14-15 Stück). Wenn das Wasser wieder anfängt zu kochen, die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren. Ab dem Zeitpunkt, wenn die Pieroggen an die Oberfläche steigen, noch zwei Minuten weiterkochen. Der Teig sollte weich sein, das kann man mit dem Finger ertasten. Alternativ kann auch ein Stück herausgenommen und durchgeschnitten werden, um zu schauen, ob der Teig durch ist. Die Kochlänge hängt von der Größe der Pierogge und der Dicke des Teiges ab.

Danach die Pieroggen mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf die Teller legen.

# Kanada - Poutine

4 Portionen | 45 min

## ZUTATEN

12 festkochende Kartoffeln

Öl

500 g Cheddar-Käse (alternativ Mozzarella)

2 Schalotten

2 Knoblauchzehen

1 L Rinderbrühe

4 TL Worcestershire Sauce

60 g Butter

60 g Mehl

Salz & Pfeffer

## ANLEITUNG

Kartoffeln schälen und in dicke Stifte schneiden. Cheddar in Stücke schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen, kleinschneiden und mit etwas Öl anbraten. Mit der Rinderbrühe und der Worcestershiresoße aufgießen und kurz aufkochen. Butter in einem kleinen Topf schmelzen, Mehl dazugeben und zu einer Mehlschwitze verrühren. Gleichmäßig unter die gemachte Bratensoße rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen. Öl zum Frittieren in einem Topf erhitzen, Kartoffelstifte unter fließendem Wasser gut abspülen und mit Küchenpapier komplett trocken tupfen.

Die Pommes portionsweise für 5 Minuten im heißen Ofen vorgaren. Anschließend herausnehmen und das Öl auf 175 Grad erhitzen. Wenn die Temperatur erreicht ist, die Pommes erneut für 2-3 Minuten frittieren, bis sie goldbraun sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen. Die Pommes auf einem Teller anrichten, Käse darüber streuen und mit der Bratensoße übergießen.



# Deutschland - Königsberger Klopse

4 Portionen | 55 min

## ZUTATEN

1 Brötchen (oder 4 Scheiben Toast)  
150 ml Milch  
1 mittelgroße Zwiebel  
1 Bund Petersilie  
2 Eier  
1 EL Senf  
200 g Rinderhackfleisch  
300 g Schweinehackfleisch  
1-2 eingelegte Sardellenfilet  
2 EL Paniermehl  
3 L Fleischbrühe (oder Gemüsebrühe)  
1 Lorbeerblatt  
50 g Butter  
30 g Mehl  
100 ml Sahne  
350 ml Gemüsebrühe  
40 g Kapern und Kapernsaft  
geriebene Muskatnuss



## ANLEITUNG

Brötchen in kleine Würfel schneiden. Milch erhitzen, darüber gießen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Währenddessen die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Petersilie waschen und fein hacken.

Die Eier in einer Schüssel mit einem Schneebesen verquirlen. Den Senf einrühren und das Hackfleisch, die gehackte Zwiebel, das eingeweichte Brötchen und die Hälfte der gehackten Petersilie hinzugeben. Mit einem Kochlöffel gut vermengen.

Die Sardellenfilets fein hacken und mit Salz und Pfeffer unter die Masse heben. Zuletzt das Paniermehl einrühren und die Hackmasse ca. 10 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Die Brühe erhitzen und das Lorbeerblatt hineinlegen.

Mit nassen Händen pro Portion 3 gleich große Klopse formen und die Klopse ca. 10 Minuten in der siedenden Brühe garen. Den Herd ausschalten und die Klopse 5 Minuten ziehen lassen, dann mit einer Schaumkelle herausnehmen.

Für die Soße die Butter in einem Topf zerlassen, das Mehl einrühren und bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten anschwitzen. Das Mehl sollte nicht gebräunt werden, damit die Soße weiß bleibt. Mit der Sahne ablöschen. Die Gemüsebrühe hinzugeben und die Soße unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen aufkochen, bis sie schön sämig wird.

Den Herd abstellen, damit die Soße nicht anbrennt. Kapern abgießen und Saft dabei auffangen. Die Soße mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen, die Kapern einrühren. Mit Zitronensaft und etwas Kapernsaft abschmecken. Soße und Königsberger Klopse auf Teller verteilen und mit restlicher Petersilie garnieren.

# Rumänien - Sarmale

## gefüllter Kohl

### ZUTATEN

1 kg Hackfleisch  
125 g Reis  
150 g Zwiebeln  
2 Stk. Bauchspeck & geräucherte Wurst  
500 g passierte Tomaten  
1 Packung eingelegter Sauerkrauttopf  
2 Eier  
500 g Weinsauerkraut  
1 EL Vegeta  
1 TL Paprikapulver  
1 TL Bohnenkraut  
2-4 EL Lorbeerblätter  
Salz & Pfeffer

### ANLEITUNG

Zwiebeln glasig andünsten. Währenddessen in einer Schüssel Hackfleisch, ungekochten Reis, Eier und Gewürzen dazugeben und gut vermischen. Angedünstete Zwiebeln dazugeben.

Fleisch-Reismischung in Krautblättern zu einer länglichen Form einrollen. Alles in einen großen Topf stapeln, unten ein Sieb/Gitter einlegen, damit nichts unten anbrennt.

Das lose Weinsauerkraut, den Bauchspeck/Wurst mit in den Topf geben. Die Lorbeerblätter mit rein geben. Nun alles mit den passierten Tomaten und etwas Wasser übergießen, bis alle Zutaten mit Wasser bedeckt sind. Nun bei mittlerer Hitze circa 2 Stunden vor sich hin köcheln lassen, bis alles durch und weich ist.



# Hong Kong - Mapo Tofu

## ZUTATEN

400 g Tofu  
20 g Doubanjiang (Chili-Paste)  
12 g Stärke  
30 Pfefferkörner  
100 g Hackfleisch  
2 Chilischoten  
2 Knoblauchzehen  
Kleines Stück Ingwer  
Hühnerbrühe  
Sojasauce  
1 Frühlingszwiebel  
Chiliflocken  
weißes Pfefferpulver  
Prise Salz  
Maisstärke  
Paprikapulver

## ANLEITUNG

Tofu waschen und in 1-2 cm große Würfel schneiden. Den Tofu in kochendem Wasser mit etwas Salz blanchieren, um den Bohnengeschmack zu entfernen. Aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen.

Das Hackfleisch marinieren: Knoblauch und Ingwer fein hacken. Die Chilischote in Scheiben schneiden. Mit dem Hackfleisch, der leichten Sojasauce und etwas Salz vermischen.

Die Frühlingszwiebeln hacken und beiseitestellen.

Für die Soße leichte Sojasauce, Maisstärke, Hühnerbrühe, etwas weißes Paprikapulver und Wasser mischen.

Den Wok mit Öl erhitzen, bis er mäßig heiß ist. Die Pfefferkörner hinzugeben und ihr Aroma in das Öl einfließen lassen. Die Pfefferkörner herausnehmen.

Das marinierte Hackfleisch und den Doubanjiang hinzugeben. Unter Rühren braten, bis sich das Öl rot färbt. Den abgetropften Tofu hinzufügen, die vorbereitete Sauce dazugeben und bei mittlerer Hitze kochen. Wenn die Sauce kocht, Chiliflocken hinzufügen und mit grünen Zwiebeln bestreuen. Heiß servieren.



# Vietnamesische Phó

6-7 Portionen

## ZUTATEN

2-3 Rinderknochen/Ochsenschwanz

Schmorbraten/Rinderbraten

2-3 große Zwiebeln

1 große Knolle Ingwer

2-3 Kapseln schwarzer Kardamom

1 Zimtstange

4-5 Sternanis

1 EL Koriandersaat

1 EL Kandiszucker

Salz

Fischsauce

1 Frühlingszwiebel

Koriander

Sesamöl

Phó-Nudeln

Rindfleisch

Sriracha/Hoisin Sauce

## ANLEITUNG

Zubereitung Suppe: Wasser in Topf zum Kochen bringen. Rindfleisch (das für die Suppe) und Knochen im Wasser 10-15 Minuten vorkochen.

Währenddessen die Gewürze in einer Pfanne vorsichtig anrösten, bis es gut riecht und diese etwas Farbe haben. Diese in einen Sack/Teebeutel geben.

Zwiebeln schälen und halbieren, Ingwer (gerne auch ungeschält) ebenfalls der Länge nach halbieren und anrösten.

Nach 10-15 min Rindfleisch herausnehmen und abwaschen.

Das Sack, die gerösteten Zwiebeln und Ingwer, das Rindfleisch und den Kandiszucker sowie ein erster Esslöffel Salz und Fischsauce in einen großen Topf geben und mit Wasser auffüllen. Erhitzen und sanft köcheln lassen. Schaum mit einer Siebkelle abschöpfen. Das Ganze für mindestens 6 h köcheln lassen. In dieser Zeit Rindfleisch-Topping zubereiten. Wenn Schmorbraten verwendet wurde, sollte dieser 1-2 h vor Verzehr aus dem Topf entfernen und in den Kühlschrank. Dieses kann zum Servieren dünn aufgeschnitten werden.

Vor dem Servieren Knochen, Zwiebeln, Ingwer und Sack entfernen. Rindfleisch herausnehmen, zerkleinern und als Topping verwenden.

Die Brühe nun nach Geschmack kräftig mit Salz und Fischsauce würzen. Rindfleisch Topping:

Das Rindfleisch aus dem Gefrierfach nehmen und mit einem Messer in etwa 2-4 mm dünne Scheiben schneiden. Ein Zewa um die Hand zu wickeln kann helfen. Ingwer schälen und in kleine Stifte schneiden. Rindfleisch und Ingwer mit Sesamöl in einen Aufbewahrungsbehälter geben und in den Kühlschrank zum Marinieren legen. Gerne auch über Nacht. Zwiebeln hauchdünn raspeln/schneiden.

Frühlingszwiebeln, die unteren Enden in feine Ringe und die grünen Enden auch gerne etwas länglich schneiden.

Koriander zupfen und Salat waschen.

Anrichten: Brühe zum Kochen bringen. Nudeln nach Packungsanweisung kochen und unten in eine Schüssel geben. Das rohe Rindfleisch vom Ingwer befreien und oben auf den Nudeln anrichten. Dieses nun mit der heißen Brühe übergießen.

Nach Belieben: Zwiebeln, gekochtes Rindfleisch, Frühlingszwiebeln, Koriander, gezupften Salat in die Schüssel geben. Brühe nach Belieben mit Hoisin und Sriracha in der Schüssel verfeinern.



# Irishes Stew

3 Portionen | 1 Stunde

## ZUTATEN

400 g Lammkoteletts

1 große Zwiebel

2 Karotten

1 Staude Sellerie

6 Kartoffeln

500 ml Brühe

Thymian, Petersilie

## ANLEITUNG

Fleisch abtupfen, Fett entfernen, in große Stücke schneiden und in einen Topf geben. Salz, Pfeffer, Thymian, Petersilie und Wasser hinzufügen. Zugedeckt bei mäßiger Hitze kochen lassen.

Kartoffeln waschen und dünn schälen. 2 Kartoffeln sehr fein würfeln und in den Topf geben. Die anderen 4 Kartoffeln vierteln und ebenfalls in den Topf geben.

Die Zwiebel schälen und mit Möhren und Staudensellerie in Scheiben schneiden. In den Topf geben, umrühren und zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und zugedeckt 1 Stunde köcheln lassen, bis sie weich sind. Kartoffeln auf eine Servierplatte legen. Den Eintopf gut umrühren, um die Kartoffelstücke zu zerkleinern und die Soße zu binden.

# Deutschland - Die gute Schokocreme

## ZUTATEN

1 Tafel "Gute Schokolade"

66 g Sahne

100 g gebrochene Schokolade

## ANLEITUNG

Sahne in einem Topf erhitzen, dann Schokolade hinzugeben. Herd auf mittlere Temperatur herunterschalten und rühren, bis die Schokolade geschmolzen ist. In kleine Marmeladengläser abfüllen und als Brotaufstrich genießen.



# USA - Schoko-Lava-Törtchen

7-8 Törtchen | ca. 20 Minuten

## ZUTATEN

210 g Zartbitterschokolade 70%

210 g Butter

7 Eier

120 g Mehl

110 g Zucker

40 g Kakaopulver

Fett für die Formen



## ANLEITUNG

Ofen vorheizen und Butter und Schokolade im Wasserbad verflüssigen und vom Herd nehmen.

In einer weiteren Schüssel Eier und Zucker schaumig schlagen. Geschmolzene Schokolade unterheben.

Zum Schluss Mehl und Kakao dazugeben und nochmal mit dem elektrischen Handrührgerät kräftig aufschlagen.

Kleine Förmchen oder Gläschen einfetten und ca. zu zwei Dritteln füllen. Bei 200°C und 12 min backen und genießen!