



**Deine  
Welt**



**Meine  
Welt**



**Dinner round the world**



**Das Rezeptbuch**

**zu**

**„Deine Welt - Meine Welt“**

# **Dinner round the world**

*Wir glauben, dass man eine Kultur und ihre Menschen  
mit ihrer Küche kennenlernen kann!*

***Also schaut uns in die Töpfe!***

## Impressum

©2017 vom jfd e.V. in Rheine

Illustration & Texte: Anonciata Braun-Brinkmann

Vorwort: Elke Bücken und Saskia Brink

Layout: Elke Bücken

## Vorwort

„Deine Welt – Meine Welt“ – so lautet das Thema des integrativen Mädchenprojektes des Jugend- und Familiendienstes e. V. Rheine, welches durch die Unterstützung vom Paritätischen Jugendwerk NRW umgesetzt werden konnte.

Deutschland trifft auf Afghanistan, Albanien, Irak, Iran, Italien, Libanon, Serbien, Syrien und die Türkei. Gegensätze, die größer kaum sein können, prallen aufeinander. Oft sind die Begegnungen geprägt von Vorurteilen und Ängsten, aber auch von Spannung und Emotionen. Doch gerade beim Essen und Trinken kommt man ins Gespräch, man lernt sich gegenseitig kennen, verstehen und erlebt Gemeinschaft.

Ob das Sprichwort „*Liebe geht durch den Magen*“ auch für andere Länder gilt? Das wollten die Mädchen zusammen mit ihren Projektleiterinnen herausfinden und entwickelten dabei die Idee der Herstellung eines interkulturellen Kochbuches. Das gesamte Jahr über haben sie eifrig recherchiert, geplant und gekocht, sodass nun ein Kochbuch entstanden ist, mit einer Auswahl typischer Gerichte aus den verschiedenen Herkunftsländern. Neben der westfälischen Quarkspeise findet sich hier nun das italienische Bruchetta, auf türkisches Börek folgt das libanesisches Taboulé.

Das Kochbuch ist nicht nur eine Sammlung von Rezepten, es enthält auch kleine Anekdoten zu den verschiedenen Gerichten, sowie Auszüge der in dieser Zeit zudem gemalten Selbstporträts; bunten Einblicke in das Selbstbild der Mädchen.

So ist nicht nur ein typisches Kochbuch entstanden, vielmehr wird es mit den liebevoll arrangierten Malereien fast schon zu einem kleinen Bildband. Wir wünschen viel Spaß beim Lesen, Ausprobieren und vor allem beim gemeinsamen Essen mit Freunden oder der Familie.



Der Fachbereich Kinder- u. Jugendhilfe des *jfd* ist seit vielen Jahren in der Kinder- und Jugendarbeit aktiv.

In Kinderferienaktionen, bei Stadtranderholungen, Jugendbildungsveranstaltungen und Projekten der Jugendhilfe arbeitet der *jfd* in Kooperation mit dem Jugendamt Rheine und anderen Trägern und

Institutionen der Jugendhilfe.

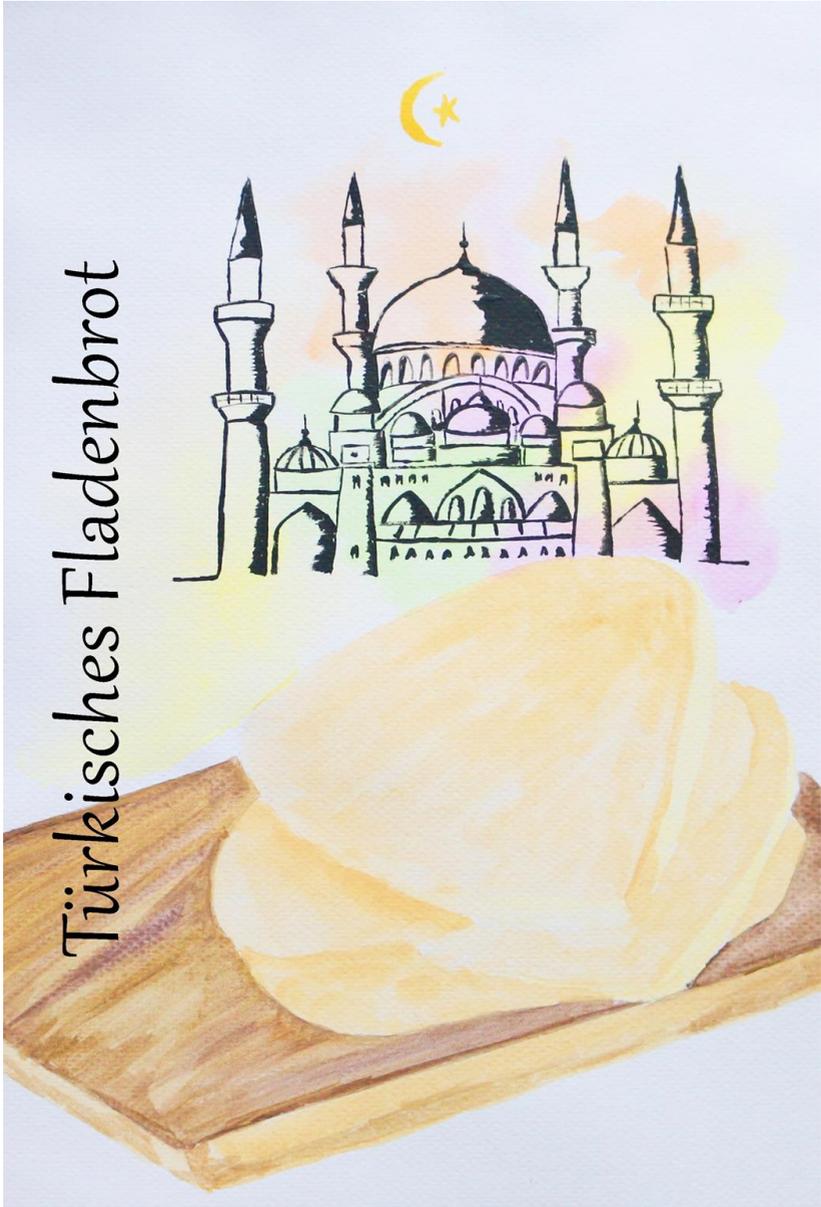
Neben Projekten an Grund- und weiterführenden Schulen werden auch Angebote außerhalb von Schule durchgeführt.

Gerade der Bereich der Flüchtlingsarbeit gewinnt immer mehr an Bedeutung. So entstand die Projektidee etwas für geflüchtete Mädchen anzubieten, da diese oft Schwierigkeiten haben ihre Freizeit in der neuen Heimat zu gestalten.

Durch die Unterstützung des Paritätischen Jugendwerkes NRW konnten die Mädchen viele interessante und spannende Projektinhalte, wie bspw. den Ausflug zum Thema ‚eat the world‘, die kreative Darstellung ihres Selbstporträts oder das vorliegende Kochbuch, gemeinsam gestalten und umsetzen.

## Inhalt

Türkisches Fladenbrot .....	7
Falafel .....	9
Fingerfood-Quiches in 2 Variationen .....	11
Mutabbal (Auberginen Dip) .....	13
Börek .....	15
Bruchetta italiana .....	17
Kürbissuppe mit Ingwer und Kokosmilch .....	19
Münsterländer Kartoffelsuppe .....	21
Chinesisch gebratene Nudeln mit Huhn und Gemüse	23
Forelle in einer Kräuter Vollkornhülle .....	25
Bauernbrot .....	27
Taboulé original .....	29
Westfälische Quarkspeise .....	31
Hamantaschen .....	33
Noahs Suppe .....	35
Spritzgebäck .....	37
Schokowürfel .....	39
Eier-Pfannkuchen.....	41



Türkisches Fladenbrot

# Türkisches Fladenbrot

**Das Fladenbrot ist die Urform aller Brote. In allen Ländern die Ackerbau betreiben, ist dieses Brot in den verschiedensten Variationen bekannt. Es ist die weltweit am weitesten verbreitete Art des Brotbackens.**

## Zutaten für 1 Brot

1 Päckchen Hefe  
500g Mehl  
300 ml Wasser  
1 Eigelb  
1 TL Olivenöl  
Salz  
Schwarzkümmel

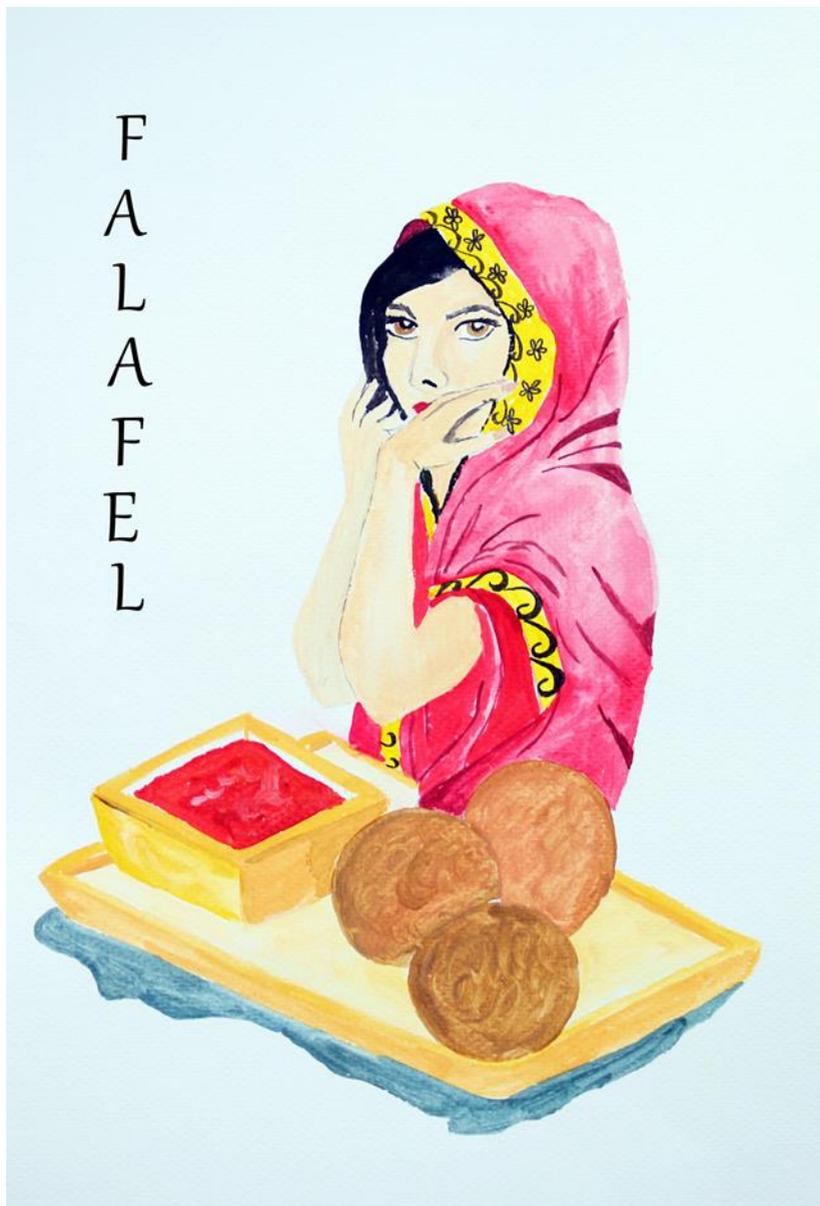
Die Hefe in dem lauwarmen Wasser auflösen. Mehl und 1 gute Prise Salz mit dem Hefewasser zu einem geschmeidigen (leicht flüssigen) Teig verarbeiten. Den Teig mit einem sauberen Tuch abdecken und ca. 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

Den Ofen inzwischen auf 200 Grad vorheizen und ein Backblech einfetten oder alternativ Backpapier zurechtlegen.

Auf einer bemehlten Fläche dann den Teig zu einem einen Fladen formen (mit den Fingern die Mitte etwas flacher drücken) und den Fladen auf das gefettete Backblech legen. Das Eigelb mit dem Olivenöl verrühren und das Brot damit bestreichen. Zum Schluss das Brot mit etwas Schwarzkümmel bestreuen.

Im vorgeheizten Ofen 15 – 20 Minuten goldgelb backen.

F  
A  
L  
A  
F  
E  
L



# Falafel

**Ein schmackhaftes, vegetarisches Gericht aus dem arabischen Raum. In Nordafrika, im Mittleren und Nahen Osten ist dieses Gericht aus keiner Küche wegzudenken.**

## Zutaten

250g Kichererbsen aus der Dose / 1 Scheibe trockenes Toastbrot / 1 Tüte Zwiebelsoße / 4 Knoblauchzehen / ½ Bund Petersilie

1 TL Koriander-Pulver / 1 TL Kreuzkümmel-Pulver  
Salz und Pfeffer / 4 EL Mehl / TL Backpulver / Öl

Zuerst die Kichererbsen abtropfen lassen, Petersilie waschen und die Blätter abzupfen. Dann den Knoblauch und die Zwiebeln schälen und in kleine Stückchen schneiden.

Das Brot zerkrümeln und mit den Kichererbsen und all den anderen Zutaten in einem Mixer oder mit dem Pürierstab zu einer feinen Paste zerkleinern. Diese dann mit Pfeffer, Salz, Koriander und Kreuzkümmel abschmecken und mit dem Mehl verkneten.

Der entstandene Teig wird dann in kleine Bällchen geformt und in einer Pfanne mit Olivenöl 4 – 5 Minuten goldbraun gebraten.

Man serviert häufig dazu Naturjoghurt und Salat.





Quiches Fingerfood

## Fingerfood – Quiches (2 Variationen)

**Quiches sind eine Spezialität der französischen Küche, die in runden, flachen Formen gebacken werden. Das Wort ‚Quiches‘ stammt ursprünglich vom hochdeutschen Wort ‚Kuchen‘ ab.**

### Zutaten für 24 kl. Portionen

400g Mehl / 2 Prisen Salz  
200g Butter (kalt)  
150 ml Wasser  
Öl  
1 große Zwiebel (fein hacken)  
125g gewürfelter Speck  
3 TL körniger Senf  
60g Ziegenkäse (zerbröseln)  
60g getrocknete Tomaten (klein geschnitten)  
3 EL Basilikum, gehackt  
4 Eier  
250 ml Milch

Aus Mehl, Salz, Butter und Wasser mit den Händen einen Müsbeteig kneten und kühl stellen. Währenddessen das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Den Speck dazu geben und kross braten. Mit Senf und mit Pfeffer abschmecken und bei-seite stellen. Nun die klein geschnittene Tomaten und den zerbröselten Ziegenkäse mischen. Jetzt den festen Teig auf einer bemehlten Fläche ausrollen und mit einem Ausstecker (ø 8 – 9 cm) kleine Kreise ausstechen und in zwei gefettete Muffin-Formen setzen (24 Muffins). Die eine Hälfte der Teigschälchen mit der Zwiebel – Speckmasse füllen, die andere Hälfte mit der Tomaten – Käse Masse. Nun die Eier mit der Milch verquirlen und über die Speck-Zwiebel-Quiche gießen. Unter die verbliebene andere Hälfte der Eiermilch das gehackte Basilikum mischen und über die restlichen Teig-schalen gießen. Dann die Quiches in den vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 15 – 20 Minuten backen.



Mutabbal

# Mutabbal

## (Auberginen Dip)

**Die Reise nach Westen in das Land der aufgehenden Sonne.**

**Die Aubergine stammt ursprünglich aus Indien. Von dort setzte sie zum Siegeszug in die Küchen des Mittleren und Nahen Ostens an. Und auch in Europa ist sie inzwischen ein gern gesehener Gast in unseren Küchen.**

### Zutaten für 4 Personen

- 1 große Aubergine / 50 ml Tahini (Sesampaste)
- 2 Knoblauchzehen / 2 Limonen / 1 TL Salz
- 1 EL Olivenöl / 1 Prise schwarzen Pfeffer
- 1 Bund Petersilie / 1 Tomate / 1 Dose schwarze Oliven

Zuerst den Backofen auf 180 Grad vorheizen, die Aubergine in den Ofen bzw. auf den Grill geben und garen lassen, bis die Haut schwarz und das Fleisch weich ist. Dann die Aubergine herausnehmen, abkühlen lassen und die Haut abziehen. Das Fleisch der Aubergine in einer Schale mit einer Gabel zu einer Paste zerdrücken, Knoblauch, Tahini, Öl und Gewürze untermischen und die Hälfte der Petersilie hinzugeben.

Auf einer flachen Schale servieren und mit der restlichen Petersilie, schwarzen Oliven und Tomaten garnieren.





# **Börek**

## **(Yufkablätter mit einer Rinderhack-Feta Füllung)**

### Zutaten

- 1 Päckchen Yufka Teigblätter (24 Stk)
- 300g Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen Feta Käse
- 2 Knoblauchzehen
- ½ Bund Petersilie
- 1 Zweig Thymian
- 1 TL Salz
- Pfeffer
- etwas Pul Biber
- 2 EL Olivenöl zum backen

Hackfleisch in einer beschichteten Pfanne anbraten. Thymianblätter vom Stiel entfernen, zusammen mit der Petersilie klein hacken. Knoblauch pressen. Salz, Pfeffer, Knoblauch und gehackte Kräuter zum Hackfleisch geben. Feta-Käse zerbröseln und mit dem Hackfleisch vermengen. Die Hackfleischmischung auskühlen lassen.

Yufkablätter leicht befeuchten und in Dreiecke schneiden. Auf die Breitseite jedes Dreiecks einen Esslöffel Hackfleischmischung geben, die Ränder einschlagen und von der breiten Seite her aufrollen. (Die Ränder zuvor mit Wasser bestreichen, damit die Blätter nicht wieder auseinanderrollen). Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Börekröllchen nacheinander von allen Seiten goldbraun braten.

Das Gericht kann prima vorbereitet werden. Die Börekröllchen bis zum backen fertigstellen und bei Bedarf frisch ausbacken. Börek schmeckt aber auch kalt sehr gut (z. B. zum Mitnehmen oder für ein Buffet), dazu gibt es Tsatsiki und frisch aufgeschnittenes Gemüse oder einen Salat.



# Bruchetta italiana – Antipasti

**Ursprünglich ist dieses Gericht ein "Arme-Leute-Essen" gewesen, das aus Mittel- und Süditalien stammt. Es gibt, je nach Region, zahlreiche Varianten der Zubereitung.**

## Zutaten für 6 Portionen

1 kg Strauchtomaten  
3 Zwiebeln  
4 Knoblauchzehen  
Olivenöl  
1 Bund Basilikum  
1 Ciabatta Brot  
Meersalz  
Parmesan oder Mozzarella

Die Tomaten und die Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Drei Knoblauchzehen schälen, durch eine feine Presse drücken und zu den Tomaten und Zwiebeln geben. Mit Meersalz und Pfeffer würzen, kurz ziehen lassen und dann mit Olivenöl auffüllen.

Während der Backofen auf 200 Grad vorheizt, das Brot in Scheiben schneiden und diese mit ein Paar Tropfen Olivenöl beträufeln und mit Knoblauch einreiben. Danach auf einem Backblech ca. 8 Minuten backen. Nun das Basilikum klein hacken und mit der Tomaten/Knoblauch/Zwiebeln-Mischung vermengen.

Sind die Brotscheiben schön kross, sollten sie noch warm mit der Tomaten-Mischung belegt und mit dem Käse bestreut werden.

Guten Appetit!



# Kürbissuppe

# Kürbissuppe mit Ingwer und Kokosmilch

**Kürbisse gehören zu den ältesten Kulturpflanzen der Welt, viel älter als Mais und Bohnen. Durch die Seefahrer gelangte dieses Gemüse nach Europa.**

## Zutaten für 4 Personen

800g Hokkaido-Kürbis (muss nicht geschält werden)  
600g Möhren  
5 cm Ingwer  
1 Zwiebel  
2 EL Butter  
1 l Gemüsebrühe  
500 ml Kokosmilch  
Salz & Pfeffer  
Sojasauce  
Saft 1 Zitrone  
Koriandergrün

Kürbis, Möhren, Ingwer und Zwiebel schälen und würfeln, in der Butter andünsten. Mit der Brühe aufgießen und in etwa 15 - 20 Minuten weich kochen. Dann sehr fein pürieren, eventuell durch ein Sieb streichen. Die Kokosmilch unterrühren und mit Salz, Pfeffer, Sojasauce und Zitronensaft abschmecken und noch einmal erwärmen. Mit Korianderblättchen garniert servieren.

Eine schnelle und leicht exotische Suppe. In Thailand z.B. isst man Kürbissuppe mit kleinen Garnelen als Einlage.



Münsterländer Kartoffelsuppe

# Münsterländer Kartoffelsuppe

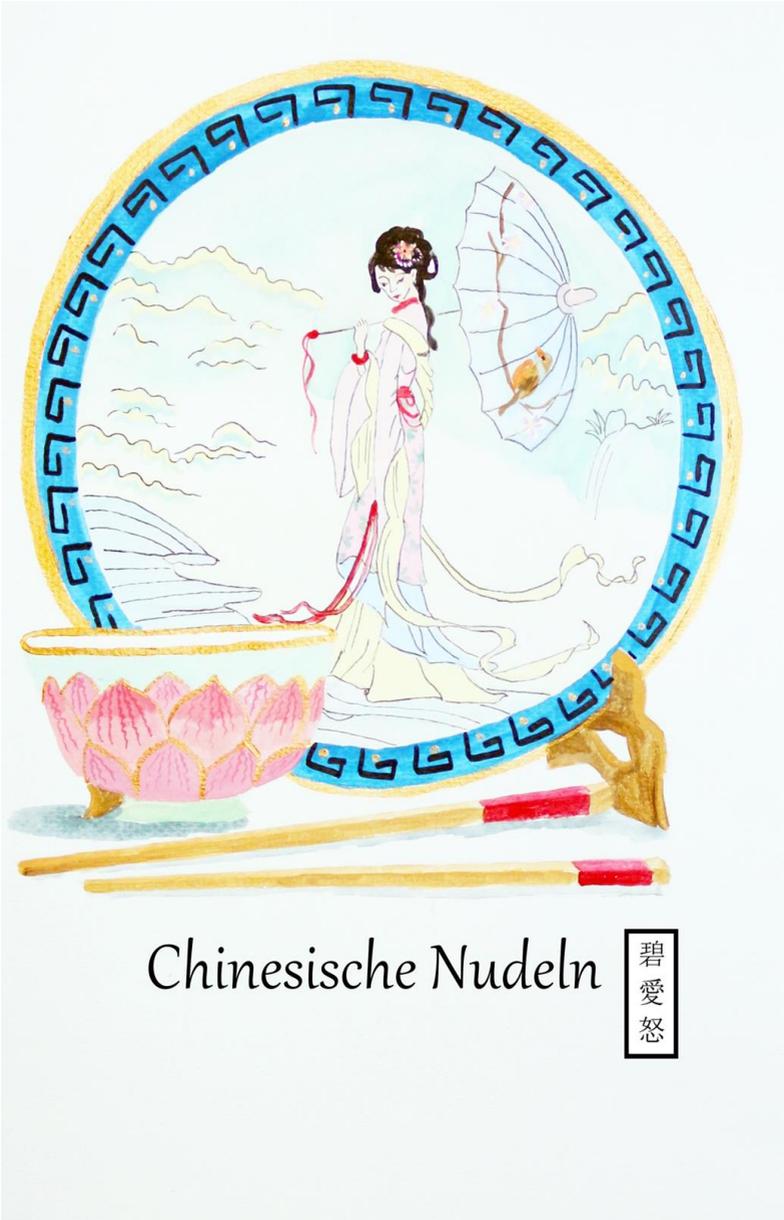
**Auf den Speisezettel der Deutschen gelangt die Kartoffel (Knolle) ab dem 18. Jahrhundert. Als in Preußen mehrere Weizenernten ausbleiben und Hunger droht, forciert Friedrich der Große die Ausbreitung der Erdäpfel. Aber die Bürger sträuben sich. Der Legende nach greift da der „Alte Fritz“ zu einer List; auf königlichen Feldern lässt er Kartoffeln anpflanzen und sie von Soldaten bewachen. Das erregte die Neugier der Untertanen und so stahlen sie Nachts die seltenen und offensichtlich kostbaren Pflanzen, um sie anschließend zuhause in ihre eigenen Gärten zu setzen.**

## Zutaten für 4 Personen

150 g durchwachsener Speck / 2 Zwiebeln / 2 Möhren /  
50 g Sellerie / 600 g Kartoffeln / 1 Stange Lauch /  
1 l Fleischbrühe / 1 TL Majoran / Muskatnuss / Schnittlauch /  
Petersilie / Pfeffer / Salz

Zunächst werden die Zwiebeln und Kartoffeln sowie das geputzte Gemüse und der Speck in kleine Würfel geschnitten. Die Speck-würfel anbraten, die Zwiebeln beifügen und glasig dünsten. Nachdem das Gemüse und die Kartoffeln dazugegeben und unter ständigem Wenden mitgedünstet wurden, das Ganze mit Fleischbrühe ablöschen und aufkochen lassen. Abschließend mit Majoran, Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Bei gelegentlichem Umrühren rund 30 Min. köcheln lassen. Die in Tassen gefüllte Kartoffelsuppe mit gehackter Petersilie und Schnittlauch bestreut servieren.

Zur Pilzzeit lässt sich die Kartoffelsuppe sehr gut mit Pfifferlingen oder Steinpilzen kombinieren. Diese werden in Butter mit Speck und Zwiebeln angebraten und auf die angerichtete Suppe gegeben.



Chinesische Nudeln

碧愛怒

# Chinesische gebratene Nudeln

**Wer hat sie erfunden? Chinesen oder Italiener? 2005 kam dann die Gewissheit: In China wurde bei Ausgrabungen ein rund 4000 Jahre alter Topf mit Nudeln gefunden. Es handelte sich um eine Art Spaghetti, ca. 50 cm lang. Damit mussten die Italiener einsehen, dass die Chinesen wohl doch die ersten "Nudelfinder" sind.**

## Zutaten

125g Wok-Nudeln / 3 Karotten / 1 Handvoll Sojasprossen /  
1 Handvoll Lauch / 1 EL gehackte Zwiebel / 1 verquirltes Ei /  
80g Hähnchenfleisch / ¼ TL Zucker / 1 EL Soja Sauce / Salz /  
weißer Pfeffer / Sesamöl / Öl zum braten

Die Nudeln nach Packungsangabe kochen bis sie gar, aber nicht zu weich sind, dann abtropfen lassen. Das Hähnchenfleisch in kleine Stücke schneiden, in gesalzenem Wasser kochen und abtropfen lassen.

Etwas Öl in einen heißen Wok oder eine Pfanne geben, darin das verquirlte Ei kurz anbraten und verrühren, dann die Zwiebel hinzufügen und ganz kurz weiter braten.

Die Karotten und den Lauch in Streifen schneiden in den Wok geben und kurz anbraten. Dann die Nudeln mit hinzufügen, anbraten und mit Salz, Zucker und der dunklen Sojasauce würzen. Das Ganze gut mischen und noch eine kleine Weile gemeinsam weiter braten. Zum Schluss kommen das Fleisch und die Sojasprossen hinzu und wird nur kurz untergemischt. Etwas weißer Pfeffer und ein bisschen Sesamöl (ca. 1/2 - 1 TL) vervollständigen das Gericht. Fertig!



## **Forelle in Kräuter-Vollkornhülle, mit Kastaniensaitlingen, Kartoffelscheiben, Apfel-Minze-Chutney**

**Wusstest du, dass die Forelle bis zu 100 cm lang und 15 kg schwer werden kann? Egal ob gebacken, gebraten, frittiert, gegrillt oder geräuchert – der Fisch enthält viele ungesättigte Fettsäuren und Mineralstoffe, die unserem Körper gut tun. Daher – Mehr Fisch auf den Tisch!**

### Zutaten für 4 Personen

#### Forellenfilet

4 Scheiben Dinkelbrot / 4 Forellenfilets á 100 g / 1 Ei zum Panieren / frische Kräuter (Petersilie, Kamille) / gemahlenes Dinkelbrot ohne Rinde / 200 g Kastaniensaitlinge / 1 Schalotte /

600 g gekochte Kartoffeln vom Vortag / außerdem: Öl und Butter zum Braten, Wildkräuter zum Garnieren

## Apfel-Minze-Chutney

250 g säuerliche Äpfel / ½ Zwiebel / 50 g braunen Zucker /  
½ Tl. Senfkörner / 1 Prise Cayennepfeffer / 1 Prise Salz /  
1,5 EL hellen Balsamicoessig / Saft von einer ½ Zitrone  
½ Bund Minze

Für das Chutney die Äpfel schälen und in Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Äpfel, Zwiebeln, braunen Zucker, Senfkörner, Cayennepfeffer, Essig, Zitronensaft und Salz in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze 1 Stunde kochen lassen. Die Minze zupfen und grob schneiden, ca. 10 Min. mit-kochen.

Die frischen Forellenfilets von der Haut ziehen und mit Öl dünn bestreichen. Die Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden, danach die Schalotte pellen und fein würfeln. Die frischen Kräuter waschen, trocken tupfen, von den Stielen befreien und klein hacken. Anschließend mit dem geriebenen Brot gut vermischen. Nun die Forellenfilets mit Mehl benetzen, durch das verquirlte Ei ziehen und mit dem Kräuter-Paniermehl vollständig umgeben. Die Kastaniensaitlinge säubern und je nach Größe auseinander zupfen. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Forellenfilets darin gold-gelb braten.

In einer weiteren Pfanne die Kartoffelscheiben in zerlassener Butter dünsten und die Schalotten-Würfel dazugeben. Die Brotscheiben leicht an tosten.

Die Toastscheiben auf die Teller legen, darauf je ein Forellenfilet geben, seitlich die gedünsteten Kartoffelscheiben anrichten und zum Schluss die Kastaniensaitlinge kurz durch die Pfanne schwenken und auf den Filets verteilen. Das Apfel-Minze-Chutney dazugeben und nach Herzenslust garnieren.



## **Bauernbrot**

**Zwei Erfindungen haben das Brotbacken entscheidend verändert: Die Eine war der Bau von Backöfen, die zweite wichtige Entdeckung, die das Brotbacken grundlegend verändert hat, war die Wirkung von Hefe. Die Ägypter (in der Antike übrigens auch ‚Brotesser‘ genannt) waren es, die als erste Hefe kultivierten und damit die erste Bäckerhefe verwendeten.**

## Zutaten

500 g Weizenmehl / 1 Päckchen Trockenhefe  
300 ml lauwarmes Wasser / 10 g Salz / ½ TL Zucker

Aus allen Zutaten einen geschmeidigen Teig herstellen, entweder mit der Küchenmaschine oder mit den Händen. Mindestens 15 Min. kneten!

Jetzt gibt es zwei Möglichkeiten:

### Für die Ungeduldigen:

Den Teig 30 - 45 Min gehen (zugedeckt an einem Ort) – er sollte sein Volumen verdoppeln. Danach nochmals kurz kneten, formen (möglichst so, dass unten und seitlich keine Risse sind) und mit einem Backpapier auf das heiße Blech geben.

Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad ca. 45 Minuten backen.

### Für die Geduldigen:

Den Teig in einer großen Schüssel über Nacht im Kühlschrank gehen lassen und am folgenden Tag wie oben weiter verarbeiten:

Nochmals kurz kneten, formen (möglichst so, dass unten und seitlich keine Risse sind) und mit einem Backpapier auf das heiße Blech geben.

Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad ca. 45 Minuten backen.





## **Taboulé - Salat aus Petersilie und Bulgur**

**Das Wort Taboulé stammt vom dem levantinischen Arabisch *tabbula* und bedeutet "etwas würzig".**

### Zutaten für 4 Personen

200g Bulgur / 350 ml Wasser / 4 EL Zitronensaft  
6 Bund glatte Petersilie / 2 große Tomaten / 1 Gemüsezwiebel  
4 EL Olivenöl / 2 Bund Pfefferminze / Salz / schwarzen Pfeffer  
evtl. noch etwas Wasser

Den Bulgur ca. ½ Stunden mit 2 EL Zitronensaft und etwas Salz im Wasser einweichen. Der Bulgur sollte alles Wasser aufgesogen haben und weich, aber gerade noch bissfest sein. Steht noch Wasser in der Schüssel und ist er noch hart - länger einweichen. Ist das Wasser weg und der Bulgur noch hart - etwas Wasser zufügen und länger einweichen. Ihr könnt es euch auch einfach machen und den Bulgur vorkochen, aber dabei gehen Vitamine und Mineralstoffe verloren. Ist der Bulgur fertig, die Petersilie hacken (nicht ganz fein, aber auch nicht zu grob), ebenso die Minze. Die Tomaten in ganz kleine Würfel schneiden. Auch die Zwiebel, hier die Wurzel großzügig abschneiden und nur das zarte Fleisch der Zwiebel verwenden. Jetzt Petersilie, Tomate, Zwiebel, Salz, Pfeffer und Olivenöl gut vermengen. Den Bulgur unterheben. Aber Achtung: der Salat sollte vornehmlich grün sein, der Bulgur dient nur der Sättigung, also fügt ihn peu à peu hinzu.

Die Minze fein hacken und erst einmal nur die Hälfte mit dem Rest Zitronensaft vermischen. Durchrühren und probieren. Der Salat sollte locker sein, aber so fest, dass man ihn mit der Gabel essen kann. Jetzt evtl. noch etwas Olivenöl und Wasser zugeben, bis die Konsistenz stimmt. Dann mit Salz, Pfeffer und vlt. noch etwas Zitronensaft und Minze abschmecken (es soll ganz leicht säuerlich schmecken).

Westfälische Quarkspeise



# Westfälische Quarkspeise

**Dass ein Dessert mit Schwarzbrot gemacht wird, sollte reichen um es zu etwas Besonderem zu machen. Die Westfalen nennen ihr Schwarzbrot "Pumpernickel". Es ist ein sehr dunkles und etwas süßlich schmeckendes Vollkornbrot. Gebacken wird es aus Roggenschrot und Rübenkraut. Daher auch die dunkle Farbe und der süßliche Geschmack.**

## Zutaten für 4 Portionen

250g Sahnequark / 125 ml Milch / 60g Zucker /  
100g Blockschokolade / 2 – 3 Scheiben Pumpernickel  
4 EL Kirschwasser oder Rum / für eine alkoholfreie Variante  
kann man auch Beerensaft nehmen / Kirschsft,  
Johannisbeersaft oder Himbeersaft / 250g Schattenmorelle  
oder andere dunkle Beeren (Blaubeeren, Himbeeren,  
Brombeeren usw.)  
3 – 4 EL Schokoladenraspeln

Quark mit Milch und Zucker gut verrühren.

Schokolade reiben.

Pumpernickel zerbröckeln und mit Schokolade und Kirschwasser (Obstsaft) vermischen.

Quark, Pumpernickelmasse und Kirschen nacheinander in Gläser schichten und mit Kirschen und Schokoladenraspeln verzieren.



# Hamantaschen



# Hamantaschen

## Purim, der jüdische Karneval

**Juden feiern mit dem Purimfest die Vernichtung Hamans, des persischen Kanzlers, der sich vorgenommen hatte, das jüdische Volk zu vernichten. Im Laufe der Jahrhunderte wurde Purim ein Fest des Sieges über allen Judenhass und Antisemitismus.**

### Zutaten:

2 Tassen Mehl / 2 Eier / ½ Tasse Margarine  
½ Tasse Zucker / ½ Tasse Orangensaft  
1 P. Vanillinzucker / 1 TL abgeriebene Orangenschale  
1 Prise Salz / 1 Ei  
Fett für das Backblech oder alternativ Backpapier  
250g fertige Mohnfüllung, Nüsse, Pflaumenmus oder  
Marmelade nach Wahl

Zucker und Margarine gut verrühren und mit Eier, Orangensaft, Vanillezucker, Orangenschale und Salz vermengen.

Dann das Backpulver mit dem Mehl vermischen, zu den anderen Zutaten dazugeben und zu einem Teig verkneten. Wenn der Teig zu fest ist, noch ein wenig Orangensaft hinzufügen, wenn er zu klebrig ist, etwas Mehl.

Den Teig in vier Teile teilen. Jedes Teil auf einer mit Mehl bestäubten Fläche so dünn wie möglich ausrollen. Nun mit einem Glas Kreise ausstechen.

In die Mitte eines jeden Kreises ½ Teelöffel Mohnfüllung oder Marmelade geben.

Den Teig von drei Seiten zur Mitte klappen, sodass ein Dreieck entsteht. Jedes Teigdreieck mit dem verquirlten Ei bestreichen.

Die Hamantaschen auf einem gefetteten Backblech etwa 20 Minuten bei 180 Grad im Ofen goldbraun backen.



## Noahs Suppe

eine Süßspeise

**Der Brauch dieses Rezeptes geht auf Noah zurück. Man glaubt, dass er, nachdem die Sintflut vorüber war und er wieder festen Boden betreten hatte, mit den letzten Resten seiner Vorräte diese Süßspeise zum ersten Mal zubereitete und mit den Überlebenden der Arche als Festmahl verspeist hat.**

## Zutaten für 10 bis 12 Portionen

2 L Wasser / 40g Mandel (ohne Haut) / 40g Haselnüsse  
40g Walnüsse / 40g Erdnüsse (ohne Haut) / 40g Kichererbsen  
120g geschälte Weizenkörner / 50g Datteln / 75g Feigen  
50g Rosinen / 40g Maulbeeren oder getrocknete Aprikosen  
1 Stange Zimt / 1 TL Nelken / 1 TL schwarzer Sesam  
1 Beutel Schwarztee / 150g Zucker / 1 TL Salz  
1 Handvoll Granatapfel- und Pinienkerne

Schon am Vortag die Kichererbsen und die Weizenkörner einweichen.

Die eingeweichten Kichererbsen und Weizenkörner in 2 L Wasser einmal aufkochen und dann auf halber Hitze weiter köcheln lassen, dabei umrühren. Die Weizenkörner quellen während des Köchelns auf. In der Zwischenzeit die Nüsse und Mandeln vorbereiten: Die geschälten Hülsenfrüchte ein paar Minuten in lauwarmes Wasser legen und dann die Haut entfernen. Die so vorbereiteten Nüsse + Mandeln mit in den Topf geben und ca. eine halbe Stunde mit garen. Währenddessen Datteln + Feigen klein schneiden und dann mit den Rosinen in den Topf geben. Umrühren und eine weitere halbe Stunde köcheln lassen. Danach Salz und Zucker dazu geben und umrühren. Die Nelken, Zimtstange und den Sesam mit einem Mörser zerstoßen, in ein Teesäckchen geben und zuknoten. Das Gewürzsäckchen mit in den Topf geben und alles noch ca. 1 Stunde köcheln lassen. Dann das Gewürzsäckchen entfernen. Die Suppe mit Granatapfelkernen und klein gehackten Pistazien dekorieren. Das sieht schön aus und dadurch bekommt die Suppe noch eine leckere fruchtige Note. Die Suppe kann warm oder kalt gegessen werden.

### **Zubereitungszeit:**

2,5 bis 3 Stunden



# Spritzgebäck – Weihnachtsplätzchen

**Eine Legende erzählt, wie es zu den allerersten Weihnachtsplätzchen gekommen sein soll. Die Begebenheit ereignete sich angeblich zur Zeit Christi Geburt. Demnach haben die Hirten, die dem Weihnachtsstern am Himmel folgten, um Jesus Geburt zu bezeugen, in der Weihnachtsnacht in ihrer Aufregung die Brote im Ofen vergessen. Als sie wieder nach Hause zurückkehrten, schlug ihnen ein „wunderbarer Duft“ entgegen. Statt – wie zu vermuten wäre – verkohlt und ungenießbar, war das Brot, das sie zu Hause vorfanden, zwar dunkel, aber „himmlisch süß“ im Geschmack. Damit alle davon probieren konnten, wurde es in viele kleine Stücke gebrochen. In Erinnerung an diese Begebenheit wurden seither für Heiligabend „Himmelskuchen“ gebacken – die Vorgänger der heutigen Plätzchen...**

## Zutaten

200g Butter / 230g Zucker / 300g Mehl / 30g gehackte Mandeln  
4 Eigelb / 1 Päckchen Vanillinzucker / abgeriebene Schale einer Zitrone

Die Butter schaumig schlagen, Zucker, Vanillezucker und Zitronenschale dazugeben. Die Mandeln unterrühren und zum Schluss das Mehl dazugeben. Den Teig ca. ½ Stunde kaltstellen und mit dem Fleischwolf oder einer Gebäckpresse ca. 8 cm lange Streifen herstellen.

Die Streifen zu einem Kreis oder in S-Form auf das Backblech legen. Bitte nicht zu dicht, da sie noch etwas aufgehen werden.

Bei 180 Grad ca. 10 Minuten backen.



# Schokowürfel

## christliches Weihnachtsgebäck

### Zutaten

2 Tafeln Zartbitterschokolade  
250g Butter  
1,5 Tassen braunen Zucker  
5 Eier  
1 Tasse Mehl  
1 Päckchen Vanillinzucker

Butter und Schokolade im heißen Wasserbad schmelzen lassen.

Die Eier, der Zucker, Vanillezucker und das Mehl in einer Schüssel verrühren und mit der geschmolzenen Schoko-Butter-Masse gut vermengen.

Den Teig gleichmäßig auf ein gefettetes Backblech streichen und bei 175 Grad ca. 20 Minuten backen.

Abkühlen lassen und in Würfel schneiden, fertig!





Pfannkuchen

# Pfannkuchen

5500 bis 3500 v. Chr.

wurden in allen Gegenden Europas Pfannkuchen aus Buchweizen gebacken. "Es war ein Arme Leute Essen".

Damals stellte man aus den Resten einer Buchweizensuppe einen Pfannkuchen her. Heute füllen wir sie mit den verschiedensten Dingen. Ob Marmelade, Früchte oder Herzhaftes, alles ist erlaubt was schmeckt.

## Zutaten

2 Eier / 1 Prise Salz / 1 Prise Zucker / 125g Mehl  
½ TL Backpulver / 125 ml Milch / 125 ml Mineralwasser  
Früchte ( Apfel oder Blaubeeren) / 2 TL Zimt-Zucker Gemisch  
Öl zum ausbacken

Eigelb mit Salz, Zucker, Mehl, Backpulver, Milch und Mineralwasser mit dem Stabmixer verrühren. Das Eiweiß steif schlagen und unterheben.

Wenn sie einen Apfelpfannkuchen machen möchten: den Apfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und den Apfel in kleine Stücke oder dünne Scheiben schneiden.

Dann die Apfelstücke vorsichtig unter den Teig heben.

Das Öl in einer Pfanne heiß werden lassen und den Teig in kleine Fladen in die Pfanne geben. Damit beide Seiten braun werden, bitte nach kurzer Zeit einmal wenden.

Mit Zimt und Zucker bestreut, möglichst sofort servieren.

## EIN BESONDERER DANK GILT ...

...den teilnehmenden Mädchen:

Tuka, Rama, Noreen, Elma, Natalia, Roghayye, Shirin, Pia

...dem Atelier Anonciata Braun-Brinkmann aus Emsdetten.

...den Projektleiterinnen:

Saskia Brink (Sozialpädagogin B.A.)

Elke Bücken (Sozialpädagogin B.A.)

Nina Kneuper (Sozialpädagogin B.A.)



Haben Sie Lust auf besondere Genüsse?

Dann probieren Sie doch einmal die Gerichte aus unserem kleinen interkulturellen Kochbuch und begleiten uns von der Küche des Orients bis in unsere heimischen Kochtöpfe.

Ganz nach dem Motto:

„Man soll dem Leib etwas Gutes bieten,  
damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.“  
(Winston Churchill)

Guten Appetit!



■ Jugend- und  
Familiendienst e.V.

Gefördert von:

