



WWW.ZWICKAU.DE



KOCHEN VERBINDET

Alles aus einem Topf – 2. Internationales Zwickauer Kochbuch



STADT ZWICKAU



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

mit dem Ausdruck „sein eigenes Süppchen kochen“ sind im deutschen Sprachgebrauch Menschen gemeint, die allein vor sich hin in ihrem Topf rühren und sich wenig mit ihren Nachbarn beschäftigen.

Gerade das vorliegende Buch soll dazu anregen, in fremde Töpfe zu schauen, nicht um sich einzumischen, sondern um Ideen, Erfahrungen und Leidenschaften anderer Personen kennen- und schätzen zu lernen.

Oft fällt es schwer, mit Unbekannten ins Gespräch zu kommen. Durch ein gemeinsames Essen können jedoch Brücken zu verschiedenen Welten gebaut werden und Menschen oder Kulturen kommen sich näher. Auch in unserer Stadt können wir von den verschiedenen Einflüssen profitieren und etwas Neues, Leckeres ausprobieren.

Und wer weiß, vielleicht schmeckt die Suppe des Nachbarn auch gar nicht so schlecht und das gemeinsame Auslöffeln macht zusammen mehr Spaß!

Viel Freude beim Lesen und Nachkochen vieler Gerichte unseres Buches.

Ihre Constance Arndt
Oberbürgermeisterin der Stadt Zwickau

Vegetarisch



Fleisch



Süß




Das Projekt	4
Zutaten Basis	6
Apfel-Gurken-Salat	10
Blumenkohlsuppe	12
Foul – Gericht mit Saubohnen und Sesampaste	14
Grießklößchensuppe	16
Gurkensuppe	18
Mirza Ghassemi – iranisches Auberginenmus	20
Reissuppe mit Tomaten	22
Schtschi – russische Kohlsuppe	24
Schwammespalken – erzgebirgischer Pilzeintopf	26
Zucchini-suppe	28
Gefüllte Avocados der Taino	30
Zucchinigemüse von Mesa Verde	31
Adas Polo – iranischer Reis mit Hackfleisch	34
Bryndzové Halusky – slowakische Teigspeise mit Schafskäse	36
Congris – cubanisches Reisgericht mit Bohnen und Speck	38
Ekpang Nkukwo – nigerianische Yamswurzelröllchen mit Fleisch	40
Würziges One-Pot-Gulasch	42
Karniyarik – gefüllte Auberginenschiffchen mit Rinderhackfleisch	44
Mantu – afghanische gefüllte Teigtaschen	46
Marokkanische Tajine	48
Ndolé – Bitterspinat-Erdnuss-Speise mit Garnelen und Fleisch	50
Nudel-Gemüsesuppe mit Hühnerfleisch	52
Omas Pilzeintopf	54
Porree-Käse-Eintopf	55
Pho gà – Nudelsuppe mit Hühnerfleisch	56
Potage von Braunkohl mit Erdäpfelklößchen	58
Qabuli – afghanischer Reis	60
Rheinischer Möhre-eintopf	62
Soljanka	64
Tah Chin – persischer Reiskuchen mit Hühnchen und Berberitzen	66
Weißkrauteintopf	70
Avocado-Smoothie mit Datteln	74
Bergsuppe	76
Karawia – arabische Süßspeise	78
Panna cotta mit Himbeeren	80
Kabak Tatlisi – türkisches Kürbis-Dessert	82
Portrait & Danksagung	84



Das Projekt

Gemeinsames Kochen und gemeinsames Essen können die kulturelle Vielfalt, das gegenseitige Kennenlernen und den interkulturellen Austausch fördern. So können Menschen Gemeinsamkeiten entdecken, kulinarisch Neues erfahren, aber auch alternativen Lebensrealitäten begegnen. Das ist gelebte Integration.



Kochen, Essen und Trinken haben im Laufe unseres Lebens eine zentrale Bedeutung. Das Kochen als älteste und wichtigste Kulturtechnik des Menschen macht Essen in unserer heutigen Form erst zu einem bedeutsamen Element unseres Lebens. Bei Festen, Zusammenreffen mit Freunden, Familie oder Bekannten, bei verschiedenen Anlässen, zu denen Menschen zusammenkommen, steht Essen oft im Mittelpunkt, sei es die Geburtstagsparty, das Familienweihnachtsmenü, das Hochzeitsfestmahl, der Leichenschmaus oder das Geschäftsessen. Die gemeinsame Mahlzeit ist eine Grundkomponente unseres menschlichen Zusammenlebens. Essen macht uns glücklich, macht uns zufrieden, Essen kann ein Trost sein oder etwas, womit wir jemandem eine Freude bereiten wollen. Essen stärkt unseren Zusammenhalt, unser Zugehörigkeitsgefühl und es ist in schwierigen Zeiten für viele von uns Halt, Geborgenheit sowie ein Besinnen auf wesentliche Dinge und kleine Freuden.

Nach dem Erfolg unseres ersten Kochbuches „Kochen verbindet – Internationales Zwickauer Kochbuch“ wuchs sowohl bei Akteurinnen als auch Leserinnen und Lesern der Wunsch nach einem weiteren Kochbuch mit vielfältigen Rezepten. Wir als Büro der Gleichstellungs-, Ausländer- und Integrationsbeauftragten der Stadt Zwickau sind diesem Wunsch sehr gern nachgekommen und haben 2020 mit Unterstützung der Landesgleichstellungsstelle Sachsen ein zweites Kochbuch mit dem Titel „Kochen verbindet – Alles aus einem Topf – Zweites Internationales Zwickauer Kochbuch“ erarbeitet.

2020 – ein Kochbuch in Zeiten einer Pandemie entwickeln? Wir als Büro – und alle Mitstreiterinnen – hatten uns die Erarbeitung leichter vorgestellt. Wie kocht man Gerichte gemeinsam in Zeiten mit Abstandsregeln und Maskengeboten? Wie eignen sich alle in einem Fotoworkshop an, Speisen gekonnt in Szene zu setzen und zu fotografieren? Wie genießen wir ein Essen, was unter Einhaltung aller Hygieneregeln zubereitet, gekocht und angerichtet wurde – allein oder zu zweit?

Vieles von dem, worüber wir uns für das Erstellen des Kochbuches als Gemeinschaftsprojekt von Frauen aus Vereinen, Initiativen und Institutionen vor der Pandemie keine Gedanken gemacht haben, weil es selbstverständlich war, als Gruppe, als Gemeinschaft zu arbeiten, musste allein, zu zweit, in kleinen Gruppen oder mittels Videokommunikation kreiert werden. Manches war schwierig, vieles anders in der Zusammenarbeit, aber es hat uns zusammengebracht auf eine neue, andere Art. Wir alle möchten diese Arbeit nicht missen. Das Ergebnis liegt nun vor und kann sich sehen lassen.

Wir alle wünschen Ihnen viel Freude, Genuss und Begeisterung beim Lesen, Nachkochen und Essen – allein, zu zweit, in Familie und sicher wieder in größerer Runde. Finden auch Sie Ihr Lieblingsrezept.



Ulrike Lehmann
Gleichstellungs-, Ausländer- und Integrationsbeauftragte der Stadt Zwickau

A photograph of a market stall displaying a wide variety of spices and herbs. The items are arranged in numerous white plastic trays. Visible items include ground spices like turmeric, paprika, and cumin; whole spices like cinnamon sticks and cardamom; and fresh herbs like dill and parsley. Some trays have small white labels with Arabic script. The background is slightly blurred, focusing attention on the spices.

Zutaten Basis

Diese Gewürze / Kräuter sollten Sie für die interkulturelle Küche vorrätig haben. Sie erhalten diese in größeren Supermärkten, Spezialitätenläden oder auf Frischemärkten der Region. Gewürze, die örtlich nicht erworben werden können, sind über das Internet beziehbar.



Anis

Advieh

Basilikum

Cayennepfeffer

Chili

Curry

Ingwer

Koriander

Kreuzkümmel

Kurkuma

Kümmel

Majoran

Minze

Muskatnuss

Paprika

Piment

Safran

Thymian

Zimt





Vegetarisch

Vegetarisch liegt im Trend. In manchen Regionen der Welt ist eine vegetarische Ernährung soweit in der Kultur verankert, dass bis zu 40% der Bevölkerung diese Form des Essens ausschließlich praktizieren.





gesund



Apfel-Gurken-Salat

Zutaten für 4 Personen

1 Salatgurke

1 rote oder grüne Paprika

400g Äpfel

50g Naturjoghurt

3 EL süße Sahne

3 EL Apfelessig

Zucker

Salz

Pfeffer

Senf

frischer Dill

1. Gurke schälen und der Länge nach halbieren, vierteln und in Stücke schneiden; Paprika halbieren, entstielen und entkernen; die Paprikaschote waschen, abtropfen lassen und danach würfeln; Äpfel schälen, entkernen und ebenfalls würfeln; Dill hacken.
2. Für das Dressing Apfelessig mit Sahne und Joghurt verrühren, mit Zucker, Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen; mit Senf abschmecken und Dill darüber streuen.
3. Die vorbereiteten Zutaten mit dem Dressing mischen; den Salat kurz ziehen lassen.



Dieses Rezept wurde Ihnen gekocht von



Frauenstammtisch „Clara“

Geschichte

Salat gehört zu den Speisen der Kalten Küche und kann sowohl pikant als auch fruchtig-süß sein. Hauptzutaten von Salaten sind meist Gemüse oder Obst, die zerkleinert auch mit anderen Speisen, wie Fleisch oder Fisch gemischt werden können. Bis auf wenige Ausnahmen werden Salate kalt serviert, was sie besonders im Sommer auf den Speiseplan vieler Menschen bringt.

Andrea



Blumenkohlsuppe

Zutaten für 4 Personen

1 Blumenkohl mittelgroß

1 l Milch

400 ml Wasser

4 Eier

50 g Butter

5 EL Weichweizengrieß

1 Prise Pfeffer

1 TL Salz

1 TL Muskatnuss

1 Prise Curry

1 EL Kräuterlinge

1. 400 Milliliter Wasser mit einem Teelöffel Salz in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen.
2. Blumenkohl waschen, zerkleinern und in das kochende Salzwasser geben und etwa 15 Minuten bissfest kochen.
3. Milch hinzugeben bis der Blumenkohl mit Flüssigkeit bedeckt ist (ca. 1 Liter).
4. Butter und Gewürze beifügen, gut rühren bis die Butter geschmolzen ist und für weitere 15 Minuten köcheln lassen.
5. Weichweizengrieß hinzugeben, das macht die Suppe etwas sämiger.
6. Erneut aufkochen lassen und 4 Eier unter ständigem Rühren hinzugeben und für weitere 15 Minuten köcheln lassen.



Dieses Rezept wurde Ihnen gekocht von



Diana

Geschichte

Unsere Blumenkohlsuppe ist wohl die beste der Welt und ein echtes Familienrezept. Meine Mutter, aber auch meine Oma haben sie immer gekocht, wenn die ersten Boten der kalten Jahreszeit ins Land zogen und der Familie nach etwas wohlig-warmen und trotzdem leichten der Sinn stand. Meine Mutter bereitete die Suppe außerdem zu, wenn eines der Familienmitglieder krank war, da das Gericht neben seinem Wohlgeschmack auch sehr gut verdaulich ist. Das Rezept meiner Mutter weicht insofern von dem meiner Oma ab, dass meine Oma nur einen Hauch Milch hinzugibt und keinen Weichweizengrieß, damit die Suppe flüssiger ist. Ich persönlich gebe, anders als die übrige Familie, gerne etwas Curry und Kräuterlinge hinzu. Curry ist für mich bei der Blumenkohlsuppe einfach noch die Kirsche auf der Torte. Wer das nicht mag, kann das Gewürz natürlich auch weglassen. Mittlerweile hat sich dieses vegetarische Süppchen zu einem meiner Lieblingsrezepte für die Herbst- / Winterzeit entwickelt, auch, wenn es sich bei meiner Machart eher um eine Zwischenform aus Suppe und Eintopf handelt.

Diana



Foul – Gericht mit Saubohnen und Sesampaste

Zutaten für 2 Personen

1 Dose Saubohnen

4 Knoblauchzehen

7 EL Joghurt

4–5 EL Tahini (Sesampaste)

1 EL Kreuzkümmel

1/2 Zitrone

Etwas gutes Öl

Etwas Salz

Dekoration und Beilage

Petersilie

1 Tomate

1 Zwiebel

Arabisches Brot

1. Die Knoblauchzehen pressen.
2. Die Bohnen waschen.
3. Knoblauch und Joghurt vermischen.
4. Tahini (Sesampaste) zum Joghurt geben.
5. Die Bohnen mit etwas Wasser erhitzen.
6. Währenddessen die Petersilie und eine Tomate waschen und klein schneiden.
7. Eine halbe Zitrone pressen, zum Joghurt geben und diesen mit Salz und Kreuzkümmel würzen.
8. 3 Esslöffel Bohnenwasser zum Joghurt geben.
9. Die Bohnen mit dem Joghurt vermischen.
10. Joghurt-Bohnen-Masse in eine Servierschüssel füllen und mit Tomate und Petersilie garnieren.
11. Öl auf die Masse geben.

Tipp: Als Beilage wird Foul traditionell mit arabischem Brot (was auf einer warmen Herdplatte von beiden Seiten erwärmt werden kann) gegessen. Super schmecken auch Tomate und rohe Zwiebel dazu. Man verzehrt Foul lauwarm zum Frühstück oder auch als ein leichtes Abendessen.





Dieses Rezept wurde Ihnen gekocht von



Anne

Geschichte

Dieses Gericht habe ich bei einem Freund aus Syrien kennengelernt. Zum Frühstück ist es sehr deftig und auch sättigend. Der Geschmack ist herzhaft und Foul eignet sich hervorragend zu einem ausgiebigen Brunch auf dem Balkon im Sonnenschein. Auch als eine Art Dip zum Abend ist Foul ein tolles Gericht. Man isst es mit den Händen, indem man es mit arabischen Brot aufnimmt. Dieses einfache Gericht wird gerne zum Frühstück gegessen, da es sehr schnell zubereitet ist und die Zutaten generell in jedem Haushalt vorhanden sind. Mein Freund aus Syrien lacht mich immer aus, wenn ich gerne diese Speise essen möchte, denn für die arabische Küche ist das ein sehr unspektakuläres Gericht. Für mich als Deutsche ist es aber der herzhaft und unbekannt Geschmack durch die Mischung aus Bohnen und Sesam, der Foul zu einer absoluten Bereicherung meiner Kochroutine macht. Ich kann es wärmstens empfehlen. Probieren Sie es aus.

Anne



Grießklößchensuppe

Zutaten für 3-4 Personen

für die Grießklößchen

1/8 l Milch

1 EL Margarine

1 Ei

50 g Grieß

je eine Prise Salz und Muskat

für die Gemüsebrühe

1 EL Bio Gemüsebrühe für ca.

500 ml Wasser

1 Möhre

ca. 100 g Tiefkühlerbsen

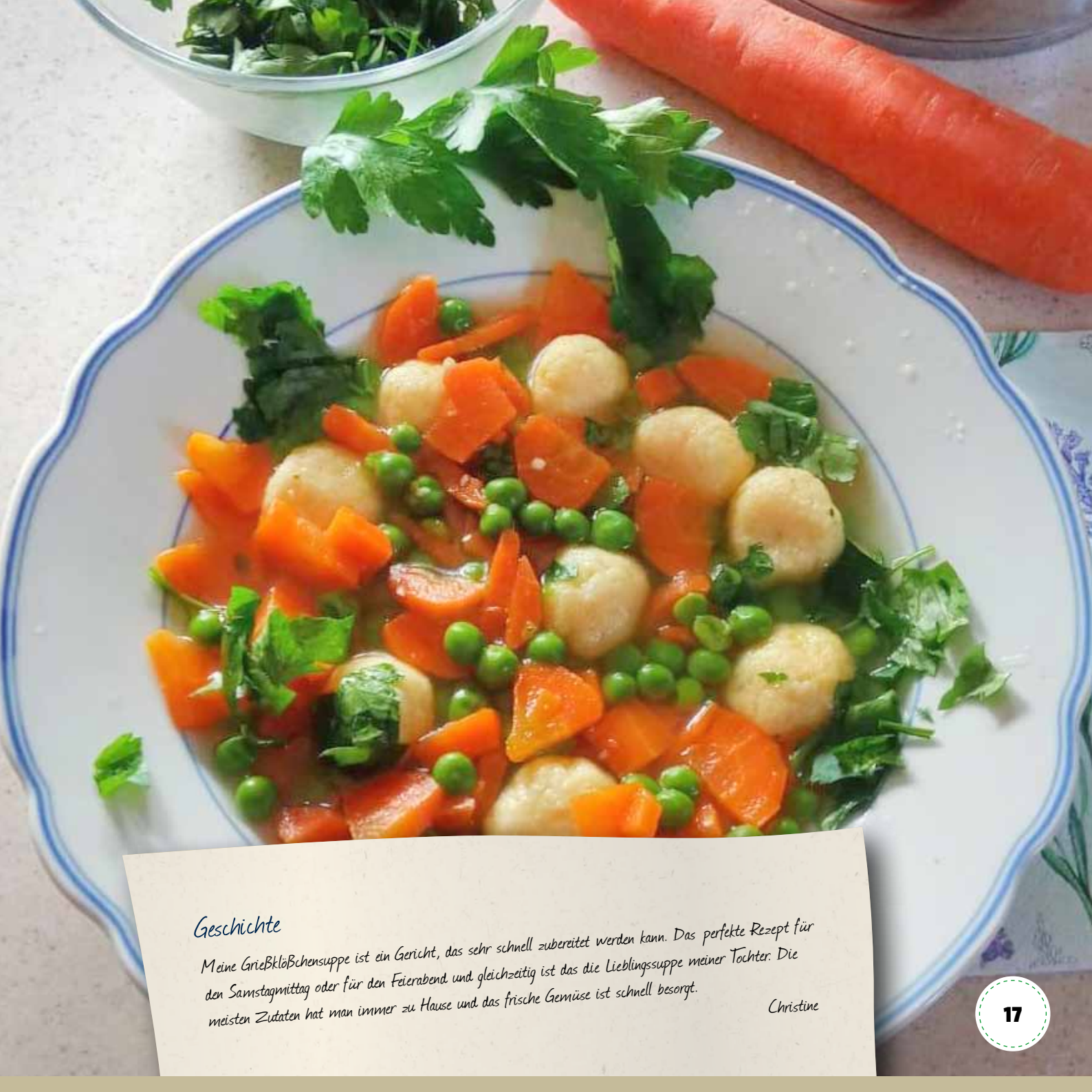
1 Bund glatte Petersilie zur
Garnierung

1. Die Milch zusammen mit der Margarine und den Gewürzen aufkochen. Den Grieß hineinschütten und rühren, bis sich ein glatter Kloß leicht vom Topfboden löst.
2. Jetzt den Topf von der heißen Platte nehmen und ein verquirltes Ei, nach Belieben auch zwei Esslöffel geriebenen Käse, unterziehen.
3. Mit einem in kaltes Wasser getauchten Löffel die Klößchen abstechen und mit den Händen zu ca. 24 kleinen Kugeln formen.
4. Die Möhren putzen, kleinschneiden und zusammen mit den Tiefkühlerbsen in die kochende Brühe geben. Danach die Grießklößchen dazugeben und gar ziehen lassen.
5. Zum Schluss die frisch gehackte Petersilie auf den Teller dazugeben.



Tipp: Natürlich kann man auch andere Gemüsesorten wie z. B. Poree und Brokkoli verwenden oder ergänzen.





Geschichte

Meine Griebklößchensuppe ist ein Gericht, das sehr schnell zubereitet werden kann. Das perfekte Rezept für den Samstagmittag oder für den Feierabend und gleichzeitig ist das die Lieblingssuppe meiner Tochter. Die meisten Zutaten hat man immer zu Hause und das frische Gemüse ist schnell besorgt.

Christine



Gurkensuppe

Zutaten für 4 Personen

2 Salatgurken

300 g Naturjoghurt

40 g feingehackten frischen Dill

1 Knoblauchzehe klein

10–15 Senfkörner fein gemahlen
oder gemörsert

Salz und Pfeffer

1. Die Gurken schälen und grob raspeln; den Joghurt dazu geben.
2. Das Ganze mit dem Pürierstab fein pürieren.
3. Den Dill und den gepressten Knoblauch einrühren.
4. Mit Salz, Pfeffer und Senfkörnern abschmecken.



Tipp: Leicht und frisch für heiße Tage. Dazu schmecken Kräutercroutons oder Baguette ganz ausgezeichnet.





Dieses Rezept wurde Ihnen gekocht von



Frauenstammtisch „Clara“

Geschichte

Gurkensuppen werden in verschiedenen Regionen oder Ländern der Welt zubereitet und gegessen. Dabei existieren kalte, aber auch warme Zubereitungsarten. Gurkensuppen sind meist vegetarisch, können aber auch eine Fisch- oder Fleischinlage haben.

Ute



Mirza Ghassemi – iranisches Auberginenmus



Zutaten für 4 Personen

3 Auberginen klein

4 Tomaten

2 Knoblauchzehen

2 EL Öl

1/2 TL Kurkuma gemahlen

1 EL Tomatenmark

3 Eier

Petersilie

Salz

Pfeffer

1. Die Auberginen im Ofen bei 180 °C grillen bis das Fruchtfleisch mürbe und die Schale verbrannt ist. (Alternativ kann man sie auch auf offener Flamme oder dem Grill vorbereiten, wenn Sie den würzigen Geschmack von Gegrilltem gerne mögen.)
2. Währenddessen den Knoblauch schälen und pressen.
3. Wenn die Auberginen gar sind, diese in kaltes Wasser legen, die Haut entfernen, in kleine Stücke schneiden und mit einer Gabel zerdrücken.
4. Die Tomaten klein schneiden.
5. Öl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch mit Kurkuma andünsten.
6. Das Tomatenmark untermischen und kurz mit andünsten.
7. Die zerkleinerten Tomaten- und das Auberginenmus dazugeben und ebenfalls kurz andünsten bis die Konsistenz des Mirza Ghassemi ein schmackhaftes Mus ergibt.
8. Mit Pfeffer und Salz würzen.
9. Die Eier nach Präferenz braten.
10. Das Mus mit Petersilie und Spiegelei dekorieren und warm servieren.



Tipp: Als Beilage passen Fladenbrot oder Reis perfekt dazu. Alternativ kann man die Eier auch in der Masse mit garen und stocken lassen. Statt Auberginen ist es auch möglich, Zucchini zu verwenden. Im Iran nennt man diese Zubereitungsart Kadoo Ghassemi.



20





Dieses Rezept wurde Ihnen gekocht von



Pegah

Geschichte

Mirza Ghassemi ist eines der traditionellen Gerichte des Nordirans und wird häufig als Vorspeise serviert. Meine Mutter stammt aus dem Norden des Landes und hat Mirza Ghassemi auf diese Weise zubereitet. Es selbst zu kochen, habe ich von meiner Mutter gelernt und bereite es auch hier in Deutschland gerne zu, um mich an meine Mutter und ihre bemerkenswerten Fertigkeiten in der Küche, aber auch meine Zeit im Iran zu erinnern. Ich hoffe, dass Sie, wenn Sie das Rezept Mirza Ghassemi ausprobieren, dieses gesunde vegetarische Gericht besonders genießen.

Pegah



Reissuppe mit Tomaten

Zutaten für 4 Personen

2 Tassen Reis

1 l Gemüsebrühe

5 große, reife Tomaten

1 große Zwiebel

100 g Butter

Salz / Pfeffer

1 Prise Zucker

1 Zweig glatte Petersilie

1 Zweig Thymian

1. Zunächst kocht man aus Wasser, Wurzelgemüse und Gewürzen einen großen Topf Gemüsebrühe. Die Mutti von Erlis erzählt: „Es ist praktisch immer einen Topf Gemüsebrühe in der Küche zu haben, man kann sie auch für die Zubereitung anderer Speisen gut verwenden“.
2. Die Zwiebeln klein hacken und mit Butter in einem Topf goldgelb andünsten, die geschälten und in kleine Würfel geschnittenen Tomaten dazugeben.
3. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.
4. Jetzt mit einem Liter Gemüsebrühe auffüllen und zugedeckt 15 Minuten leicht köcheln lassen.
5. In der Zwischenzeit den Reis in kochendem Salzwasser 10 Minuten garen, abgießen und abtropfen lassen.
6. Die gewaschenen Kräuter kleinhacken.
7. Zum Schluss die Tomaten-Reissuppe nochmals abschmecken. Den gekochten Reis hineingeben und mit den Kräutern bestreut servieren.



Tipp: Alternativ können sie einen Liter Instant-Gemüsebrühe verwenden.





Dieses Rezept wurde Ihnen gekocht von

Marsjola mit ihrem Sohn Erlis

Geschichte

Dieses Rezept kommt aus der mediterranen Küche und ist der Region Albanien in Südeuropa zuzuordnen.

Marsjola & Erlis



Schtschi – russische Kohlsuppe

Zutaten für 4 Personen

1,5 l Wasser

4 mittelgroße Kartoffeln

300 g Sauerkraut

1 mittlere Zwiebel

1 mittlere Karotte

50 g Pflanzenöl

50 g Tomatensauce

1 Lorbeerblatt

1 Zitrone

2 Knoblauchzehen

Salz nach Geschmack

Dill, Petersilie nach Geschmack

1 Becher Schmand

1. Wasser in einen Topf geben und zum Kochen bringen.
2. Kartoffeln in Würfel schneiden, in kochendes Wasser geben, dann ein Lorbeerblatt und Sauerkraut hinzufügen. Bei mittlerer Hitze etwa zehn Minuten kochen lassen.
3. Pflanzenöl in die Pfanne gießen und gehackte Zwiebeln hinzufügen. Diese glasig braten.
4. Karotten auf einer großen Reibe reiben und zu den Zwiebeln in die Pfanne geben. Zwei Minuten braten lassen.
5. Tomatensauce hinzufügen und noch eine Minute braten lassen.
6. Den Pfanneninhalt in den Topf geben, gehackte Knoblauchzehen hinzufügen und salzen.
7. Bei schwacher Hitze weitere zehn Minuten kochen lassen.
8. Suppe in Schalen gießen, eine Zitronenscheibe, gehackte Kräuter und einen Esslöffel Schmand hinzufügen.





Geschichte

Schtschi ist eine heiÙe Vorspeise auf der Grundlage von Sauerkraut oder frischem Kohl, die seit jeher in Russland zubereitet wird und eine jahrhundertalte Geschichte hat. Offenbar entstand der Prototyp der modernen Schtschi im 9. Jahrhundert, als die Bauern begannen, Kohl anzubauen. Es änderten sich die Zeiten, die politischen Situationen, die Menschen und die Bräuche, aber eins blieb unverändert – die heiÙe sättigende Krautsuppe. Manche Varianten der Schtschi kann man als eher „arm“ oder mager bezeichnen, weil sie mit Pilzen oder Gemüse gemacht werden, manchmal sind sie „reich“ und werden mit Fleisch oder Fisch zubereitet. Von klein bis groß, arm bis reich, ob König oder Bäuerin, der Geruch dieser Suppe duftet aus den armen Hütten und aus den kaufmännischen Bojarenhäusern. Schtschi (Kohlsuppe) ist nicht nur in Russland, sondern auch in Osteuropa sehr verbreitet. Die Zusammensetzung ist regional unterschiedlich, Hauptbestandteil ist jedoch immer Sauerkraut oder Weißkohl in Fleischbrühe sowie teilweise auch Fleisch. Vor dem Servieren wird sie mit Schmand gebunden. Charakteristisch für die Zubereitung ist die lange Garzeit bei geringer Hitze. Früher wurde die Suppe in Russland oft für viele Stunden in den Backofen gestellt, wo sie fertig garte. Wie andere osteuropäische Suppen, hat Schtschi eine säuerliche Geschmacksnote, entweder durch das Sauerkraut oder durch den Zusatz von Salzlake oder saurer Sahne. Unsere Variante ist eine vegetarische Schtschi.

Maria



Schwammespalken – erzgebirgischer Pilzeintopf

Zutaten für 4 Personen

**2 Dosen 500 g Pilze
(z. B. Champignons) oder
1 kg frische Pilze nach Geschmack**

1 Zwiebel groß

2–3 Lorbeerblätter

5 Kartoffeln groß

2 EL Mehl

50 g Butter

2–3 EL Essig

1–2 TL Salz

eine Prise Pfeffer

1. 50 g Butter in einer kleinen Pfanne bei kleiner Hitze erwärmen, bis sie flüssig ist, aber nicht braun werden lassen. Zwei gehäufte Esslöffel Mehl dazugeben und vermengen. Bei kleiner Hitze das Mehlbuttergemisch braun anrösten (ca. 30 min). Vorsicht! Immer wieder rühren, dass es nicht anbrennt.
2. Währenddessen fünf große Kartoffeln schälen und zu Würfeln schneiden.
3. Zwiebel schälen und klein schneiden.
4. Selbst eingelegte, Konserven- oder frische Pilze (diese geputzt, in mundgerechte Scheiben geschnitten und im Topf mit Wasser bedeckt) mit zwei bis drei Lorbeerblättern in einen großen Topf geben und schauen, dass die Pilze mit Wasser bedeckt sind. Konservenpilze aufkochen lassen, frische Pilze eine Stunde kochen.
5. Nach 15 Minuten (oder bei frischen Pilzen einer Stunde) Kartoffeln und Zwiebel hinzufügen und bei mittlerer Hitze 30 Minuten köcheln lassen.
6. Mehlbuttergemisch mit einer halben Tasse Wasser ablöschen und verquirlen.
7. Mehlschwitze zum Eintopf hinzufügen und noch einmal aufkochen lassen.
8. Zwei bis drei Esslöffel Essig, ein bis zwei Teelöffel Salz und eine Prise Pfeffer hinzugeben und gut verrühren.
9. Nun sind die sämigen Schwammespalken fertig und zum gemeinsamen Essen bereit!





Dieses Rezept wurde Ihnen gekocht von



Brigitte

Geschichte

Seit ich denken kann, kenne ich dieses Rezept. Nicht nur bei meiner Mutter, sondern in vielen Küchen unserer Region wurden, gerade während der Pilzsaison, „Schwammespalken“ als ein alltägliches Gericht gekocht. Vor allem nach dem Zweiten Weltkrieg, als Lebensmittel unheimlich knapp waren, gingen Kinder und Erwachsene täglich in die Wälder, um Pilze, aber auch Beeren zu sammeln. Da konnte es schon vorkommen, dass man an einem Tag mit leeren Körben heimging, weil so viele Menschen zu dieser Zeit sammelten und konservierten, was essbar war. Im Vogtland und Erzgebirge unterscheidet man häufig zwischen Pilzen, die, wie beispielsweise der Maronen-Röhrling (Maroner), ein weiches Röhrenfutter auf der Unterseite des Huts aufweisen und den „Schwämme“, die wie Champignons oder Pfifferlinge mit Lamellen ausgestattet sind. Für den Eintopf haben wir nur „Schwämme“ verwendet, die wir entweder frisch oder als selbst eingelegte Konserven zubereitet haben. Das mache ich auch heute noch so, auch wenn ich den Eindruck habe, als würden sich einige Arten, die ich noch in der Kindheit gesammelt habe, jetzt vor mir verstecken. Ich finde sie nicht mehr im Wald. Früher haben wir vor allem „Sauchren“ (Furpurleisztling) für den Eintopf verwendet, aber im Grunde eignen sich alle essbaren „Schwämme“ für das Rezept. „Schwammespalken“ sind mit ihrer säuerlichen Note ein wunderbares Rezept für die Herbst-/Winterzeit, etwas sehr Traditionelles aus unserer Region und für mich ein Stück weit auch Kindheits Erinnerung.

Brigitte



Zucchinisuppe

Zutaten für 2 Personen

2 Zucchini mittelgroß

3 Kartoffeln mittelgroß

100 g Topinambur

20 g Ingwer frisch

500 g Gemüsebrühe

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

**200 g geriebener Käse oder
Frischkäse**

Salz und Pfeffer nach Bedarf

1. Zucchini, Kartoffeln, Topinambur, Ingwer, Zwiebeln, Knoblauch schälen und in Würfel schneiden.
2. Alle Zutaten, außer dem Käse, in einem Topf 20 Minuten garen, anschließend mit dem Mixstab pürieren.
3. Die Suppe noch einmal aufkochen und den Käse in die kochende Suppe einrühren.



Tipp: Mit frischem Brot oder Baguette servieren.





Dieses Rezept wurde Ihnen gekocht von

Frauenstammtisch „Clara“

Geschichte

Die Zucchini war ursprünglich in Amerika beheimatet und gehört zu den ältesten, von Menschenhand kultivierten Pflanzenarten - in diesem Fall der Gartenkürbis. Kürbisgewächse gelangten in der Neuzeit nach Europa. Das erste europäische Land, das die Zucchini züchtete, war Italien. Seitdem haben sich unzählige Zubereitungsarten und Rezepte rund um das Gemüse entwickelt, auch verschiedene Varianten von Suppen.

Roswitha



Gefüllte Avocados der Taino

Zutaten für 5 Personen

3 Avocados

**Saft von einer ausgepressten
Limette**

2 Tomaten

2 Frühlingszwiebeln

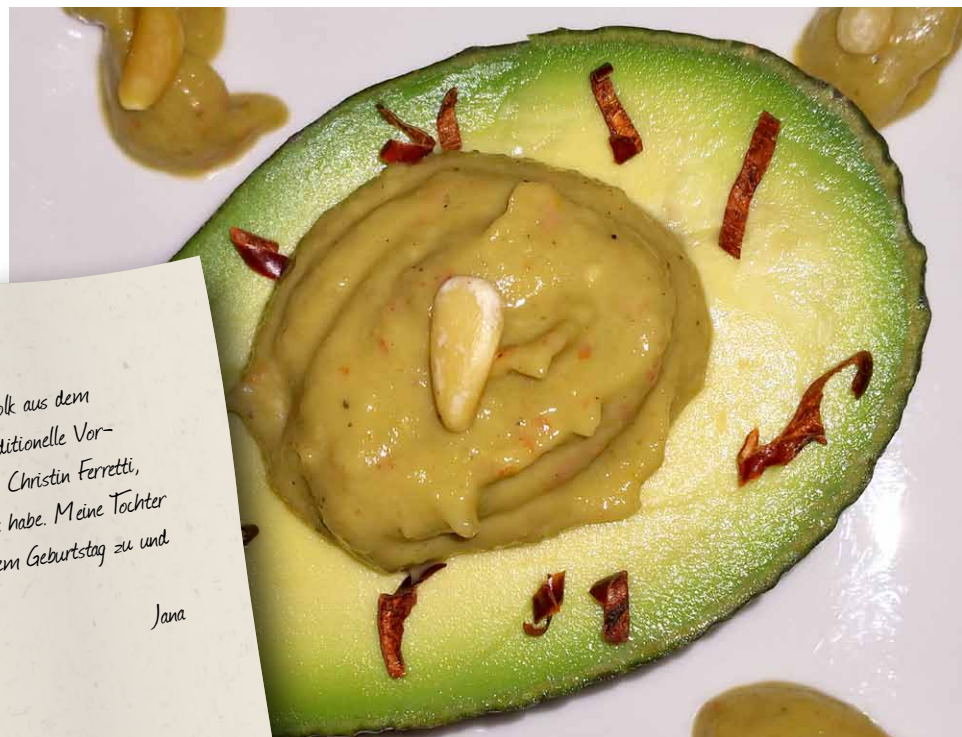
60 g Pinienkerne

Salz, Pfeffer

5 Blätter Petersilie

5 Chilis

1. Die Avocados halbieren und entkernen. Die Schnittflächen sofort mit Limettensaft beträufeln, damit sie sich nicht verfärben. Das Fruchtfleisch von einer Avocadohälfte aus der Schale lösen und in den Mixer geben.
2. Die Tomaten eine Minute in kochendes Wasser legen, kalt abschrecken und enthäuten. Die Tomaten halbieren und entkernen.
3. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in Ringe schneiden. Einige Ringe zum Garnieren beiseitelegen.
4. Die Tomaten zusammen mit den Frühlingszwiebelringen, 50 Gramm Pinienkernen, Salz und Pfeffer sowie dem restlichen Limettensaft zum Avocadofleisch in den Mixer geben und das Ganze zu einer cremigen Masse pürieren.
5. Die Masse in die Avocadohälften füllen und das Ganze mit den Petersilienblättern, den restlichen Pinienkernen, den Chilis und den restlichen Frühlingszwiebelringen garnieren.



Geschichte

Das Rezept kommt von den Tainos, einem indigenen Volk aus dem heutigen Venezuela (Südamerika). Ich habe dieses traditionelle Vorspeisenrezept aus dem Kochbuch „Indian Summer“ von Christin Ferretti, welches ich meiner Tochter zur Jugendweihe geschenkt habe. Meine Tochter und ich bereiten die gefüllten Avocados immer zu ihrem Geburtstag zu und es kommt immer wieder sehr gut an.

Jana



Zucchini Gemüse von Mesa Verde

Zutaten für 4 Personen

2 Knoblauchzehen

1 rote Paprika

2 Zucchini

3 EL Maisöl

Salz

1 TL Cayennepfeffer

1 Dose Maiskörner (300 g)

1 EL Sonnenblumenkerne,
geschält und geröstet

1. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Paprikaschote waschen, halbieren, entkernen, den Stielansatz ausschneiden und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.
2. Die Zucchini waschen und ebenfalls in Würfel schneiden.
3. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Knoblauchzehen darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Die Paprikawürfel dazugeben und einige Minuten unter Rühren braten. Dann die Zucchiniwürfel mit dem Salz und dem Cayennepfeffer zum Gemüse geben und das Ganze weiter garen, bis die Zucchini weich, aber noch bissfest sind.
4. Den Mais abtropfen lassen und mit den Sonnenblumenkernen unter das Gemüse mischen.

Dieses Rezept wurde Ihnen gekocht von

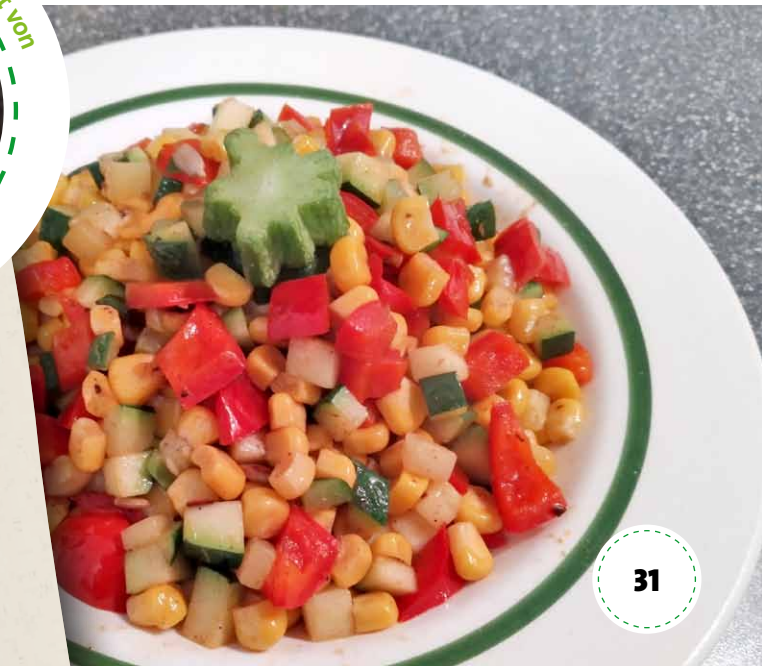


Lucy

Geschichte

Das Rezept kommt von Mesa Verde, einer Felsensiedlung im heutigen Colorado. Diese Felsensiedlung wurde 1888 von zwei Spaniern auf der Suche nach verirrtem Rind gefunden. Der Nationalpark wurde sogar in die Liste der Weltkulturerben der UNESCO aufgenommen. Das Zucchini Gemüse, das aus diesem Nationalpark kommt, ist eine sehr beliebte Beilage zu jedem Gericht.

Lucy





Fleisch

Viele lieben Fleisch. Vor allem Rouladen, Schweinebraten und Haxen sind in Deutschland sehr beliebt. In anderen Ländern sind es hingegen eher Qabuli, Ndolé oder Congris. Wir zeigen Ihnen die Zubereitung einiger nationaler und internationaler Gerichte .



herzhaft





Adas Polo – iranischer Reis mit Hackfleisch



Zutaten für 4 Personen

2 Gläser (250 ml) Reis

1 Glas Linsen

250 g Hackfleisch

2 Zwiebeln groß

1 Kartoffel groß

150 g Rosinen

1 EL Kurkuma

etwas Öl zum Anbraten

1 Messerspitze Safran

Salz

1. Linsen waschen, mit Wasser bedeckt ca. 30 Minuten kochen, abtropfen lassen, beiseitestellen.
2. Zwiebel sehr klein schneiden, mit etwas Öl anbraten, bis sie glasig sind. Dann das Hackfleisch mit Salz und Kurkuma dazugeben. Nach dem Anbraten beiseitestellen.
3. Reis waschen, dann 10 Minuten kochen. Wasser abgießen.
4. Rosinen waschen und mit etwas Öl anbraten.
5. Etwas Öl in einen Topf geben. Kartoffel in Scheiben schneiden und den Boden des Topfes damit belegen. Dann eine Schicht Reis, eine Schicht Hackfleisch, eine Schicht Linsen und Rosinen, dann noch einmal eine Schicht Reis, eine Schicht Hackfleisch, eine Schicht Linsen und Rosinen.
6. Mit einem Kochlöffelstiel einige Löcher in die Schichten stechen (so wird der Reis nicht trocken).
7. Topf abdecken und 15 bis 20 Minuten auf niedriger Stufe kochen lassen.
8. Safran mit etwas Salz oder Zucker mörsern, bis es Pulver ist. Dann etwas sehr heißes Wasser darauf gießen.
9. Einen kleinen Teil des fertigen Essens mit dem Safran mischen. Den Rest in eine Schüssel geben, den mit Safran gemischten Teil darauf platzieren. Die Kartoffelscheiben ebenso anordnen. Fertig!





Geschichte

Adas Polo ist eine persische Hauptspeise, die besonders häufig im Herbst zubereitet wird. Das Reisgericht vereint viele der wunderbar fruchtig herzhaften Aromen des Orients. Bereits im 13. Jahrhundert war das Rezept Adas Polo mit Reis, Früchten und Fleisch im persischen Raum bekannt. Als vegetarische Variante mit grünen Linsen, Datteln, Sultaninen, gebratenen Zwiebeln und persischen Adwich Gewürz, ist Adas Polo ebenfalls sehr beliebt. Die Reisspeise wird abgewandelt auch mit Spiegeleiern, Hackfleischbällchen, gebratenem Hackfleisch oder Huhn serviert. Das Reisgericht macht nicht nur satt, sondern auch richtig glücklich.

Bandfshah Nejati



Bryndzové Halušky – slowakische Teigspeise mit Schafskäse

Zutaten für 4 Personen

500 g Kartoffeln

200 g Mehl

250 g Speckwürfel

300 g Brimsen – Slowakischer Schafskäse (alternativ Schafs- oder Hüttenkäse)

4 EL Sauerrahm

Salz

1. Die rohen, geschälten Kartoffeln mit einer Reibe in eine Schüssel reiben. Das Mehl dazugeben und zu einem lockeren Teig vermischen.
2. Den Teig durch ein Spätzle-Sieb in siedendes Salzwasser reiben.
3. Einige Minuten kochen lassen, bis die Halušky oben schwimmen.
4. Halušky abseihen und in einer Schüssel mit dem fein zerbröselten Brimsen vermischen.
5. Nach Belieben kann man noch einige Löffel Sauerrahm dazugeben, wenn die Masse sämiger werden soll.
6. Zwischenzeitlich die Speckwürfel in einer Pfanne auslassen bis sie glasig und leicht knusprig sind.
7. Die Brimsenockerl in einer Schüssel anrichten und die ausgelassenen Speckwürfel darüber geben.



Tip: Traditionell kommt zum Halušky-Essen in der Slowakei die ganze Familie an den Tisch und isst gemeinsam aus einer Schüssel.





Geschichte

Zu den traditionellsten Rezepten der Slowakei gehören Halušky, eine Art „Nockerl“ aus Kartoffelteig. Sie werden in vielfältigster Art und Weise zubereitet, wobei die hier vorgestellte Variante mit Brimsen (einem Slowakischen Schafskäse), die wahrscheinlich beliebteste ist. Der Käse ist ursprünglich eine Spezialität aus den Karpaten, genauer aus Siebenbürgen und gelangte vermutlich im Zuge der Besiedlung nördlicher Gebiete der Slowakei durch die Walachen zwischen dem 14. und 17. Jahrhundert ins Land. Brimsen ist eine Art gesalzener Frischkäse aus Schafmilch und ein echter kulinarischer Geheimtipp. Da man ihn in Deutschland gar nicht so einfach kaufen kann, ist es auch möglich, ihn selber zu machen. Rezepte dazu findet man ganz gut im Internet.

Die Kinder der Kita Anne Frank



Congris – cubanisches Reisgericht

Zutaten für 4 Personen

1 Fleischwurst oder Speck

500 g Reis

ca. 650 ml Wasser

1 Dose Kidneybohnen

1 Zwiebel groß

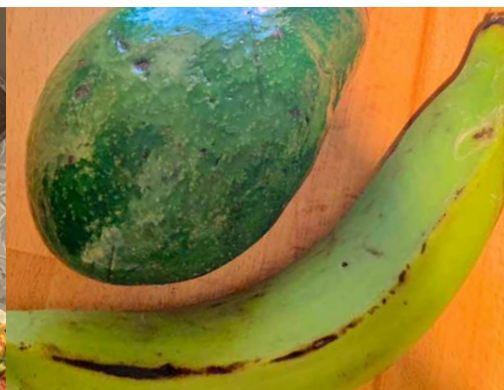
2 – 4 Knoblauchzehen

ca. 4 EL Ketchup

1. Als Erstes die Fleischwurst oder den Speck in Würfel schneiden, Zwiebel in kleine Würfel schneiden, Knoblauch pressen.
2. Dann alles in einen Topf geben und anbraten (Bräune je nach Wunsch).
3. Wenn das Gebratene die richtige Bräune erreicht hat, den Ketchup dazugeben und kräftig verrühren. Direkt im Anschluss alles mit Wasser aufgießen (es ist wichtig, nicht zu viel Wasser zu verwenden, sonst wird der Reis später matschig. Am besten mit einer Tasse abmessen: ca. 1 Tasse Reis entspricht ca. 1,5 Tassen Wasser. Das bedeutet für das Rezept ca. 4,5 Tassen Wasser).
4. Topfinhalt aufkochen lassen, den Reis dazugeben und auf kleiner Flamme weiter köcheln lassen. Ganz wichtig hierbei ist es, alles beständig und kräftig zu rühren, um zu vermeiden, dass etwas anbrennt.
5. Den Ofen bei Ober- und Unterhitze auf ca. 220-230 Grad vorheizen.
6. Wenn das Wasser nahezu verkocht ist, die Kidneybohnen hinzufügen, kräftig rühren und den Topf mit Deckel in den vorgeheizten Ofen schieben, gelegentlich umrühren und ca. 30-40 Minuten im Backofen garen lassen.



Tipp: Als zusätzliche Beilage empfehlen wir frittierte Kochbanane, Avocado und Braten nach Wahl in Soße.





Geschichte

Congris ist ein lateinamerikanisches Reisgericht, das ich persönlich durch meinen Ehemann in Cuba kennengelernt habe. Dieses Gericht ist ein wahrer Allrounder, das man sowohl im Alltäglichen, aber auch zu Feierlichkeiten zubereiten kann. In Cuba isst man dazu auch häufig Yucca-Kartoffeln, normale Kartoffeln, gebackene Kochbananen sowie Schweine- oder Hühnerfleisch (allerdings ohne Soße). In Deutschland bereiten wir Congris vor allem an Geburtstagen und an anderen Feierlichkeiten zu.

Ein



Ekpang Nkukwo – nigerianische Yamswurzelröllchen mit Fleisch

Zutaten für 4 Personen

500 g Yamswurzel

1 Packung frische Spinatblätter

eine großzügige Menge rotes Palmöl

3 Zwiebeln mittelgroß

500 g Fleisch (Rind, Lamm, Schwein)

Pfeffer und Salz

1. Die Yamswurzel schälen und reiben.
2. Die Zwiebeln schälen und schneiden.
3. Die geriebene Wurzel in den gewaschenen Spinatblättern zu kleinen Rollen formen.
4. Einen Topf mit Palmöl ausreiben.
5. Fleisch in große Stücke schneiden und scharf anbraten bis es gar ist.
6. Eine Schicht der mit geriebener Yamswurzel gefüllten Röllchen in den geölten Topf geben, dann eine Schicht Pfeffer, Zwiebeln, Fleisch und den Rest des Spinats (kleingehackt) und eine dritte Schicht aus den Röllchen hinzugeben.
7. Füllen Sie nun den Topf mit etwas Wasser und lassen Sie alles für 20 Minuten bei mittlerer Hitze abgedeckt köcheln.
8. Eine reichliche Menge Palmöl und Salz nach Belieben hinzufügen und weitere 5 bis 10 Minuten köcheln lassen – während des Kochens so wenig wie möglich umrühren, um die Röllchen nicht zu beschädigen.
9. Ekpang Nkukwo 5 Minuten ziehen lassen und dann heiß servieren.



Dieses Rezept wurde Ihnen gekocht von



Purity

Geschichte

Ekpang Nkukwo ist ein nigerianisches Hauptgericht unter Verwendung verschiedener afrikanischer Wurzelgemüse, das vor allem zu Feierlichkeiten serviert wird. Ursprünglich wurde das Rezept vor allem im Süden und Südosten Nigerias zubereitet. Traditionell werden für dieses Gericht weitere, als die oben aufgeführten Zutaten verwendet. So zum Beispiel Flusskrebse und Uferschnecken, nach Belieben auch Fleisch und getrockneter Fisch. Ursprünglich werden dafür auch nicht nur Yamswurzeln, sondern Cocoyam (Wasserbrotwurzel), ein stärkehaltiges Gemüse, verwendet. Die Yamswurzel kann im Originalgericht zusätzlich zur Cocoyam gerieben verwendet werden. Die geriebenen Wurzeln werden normalerweise nicht in Spinat, sondern in die Blätter der Cocoyam selbst oder in Ugwu-Blätter (ein Kürbisgewächs) gewickelt. Gewürzt wird es zudem mit Duft-Blatt, dem afrikanischen Basilikum. Wenn gewünscht, kann man dem Gericht auch Chili beifügen.

Purity



Würziges One-Pot-Gulasch

Zutaten für 4 Personen

2 Zwiebeln groß

800 g Rindergulasch

4 TL Rapsöl

1 Dose Tomatenmark

1 EL Rosmarin gehackt

2 Dosen Tomaten stückig

400 ml Gemüsebrühe (aus 4 TL Instantpulver)

1 kg festkochende Kartoffeln

2 rote Paprika

1 grüne Paprika

100 ml Rotwein

2 EL Frischkäse

2 TL Senf

2 TL Paprikapulver

Salz und Pfeffer nach Wunsch

1. Zwiebeln schälen und würfeln; Gulasch trocken tupfen und eventuell kleiner schneiden.
2. Öl in einem Topf auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebelwürfel mit Gulasch ca. 5 Minuten scharf anbraten; Tomatenmark und Rosmarin dazugeben und kurz anschwitzen.
3. Alles mit Tomaten, Brühe und einem Schuss Rotwein ablöschen und auf niedriger Stufe mit Deckel ca. eine Stunde köcheln lassen.
4. Kartoffeln schälen und würfeln; Paprika waschen, entkernen und in grobe Würfel schneiden; beides zum Gulasch dazugeben und weitere 30 Minuten garen.
5. Zum Schluss mit Frischkäse, Senf und Paprikapulver verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.





Geschichte

Gulasch ist ursprünglich ein Ragout, das in Ungarn beheimatet ist. „Gulyás“ wird dort in einer eher suppenartigen Konsistenz zubereitet und gilt als das Nationalgericht des Landes. Unsere One-Pot Variante beinhaltet mit den Kartoffeln gleich die Beilage – und das alles in einem Topf.

Hannelore



Karniyarik – Gefüllte Auberginenschiffchen mit Rinderhackfleisch

Zutaten für 4 Personen

4 Auberginen

ca. 100 ml Öl

1 Zwiebel

4 Knoblauchzehen

1 große Tomate

300 g Hackfleisch (Rind)

1 Dose geschälte Tomaten

4 EL Tomatenmark

1 EL türkische scharfe Chiliflocken

6 milde grüne Sritzpaprika

8 Kirschtomaten

Petersilie

Salz und Pfeffer nach Geschmack

1. Zwiebel und Knoblauch enthäuten und klein würfeln. Eine Tomate und eine Paprika waschen, putzen und ebenfalls klein würfeln.
2. Öl, Zwiebeln und Knoblauch in einer Pfanne glasig andünsten. Tomatenmark, Paprika und Hackfleisch hinzufügen und anbraten, bis das Gehackte gar ist. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken.
3. Aubergine waschen und der Länge nach so schälen, dass ein Streifenmuster (1 cm mit Schale und 1 cm ohne Schale) entsteht. Anschließend längs halbieren. Die beiden Hälften für 15 Minuten in eine Schale mit Salzwasser einlegen. Anschließend heraus nehmen, abwaschen, trockentupfen und von allen Seiten mit Öl einstreichen.
4. Den Backofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen.
5. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Auberginen darauf legen. Das Backblech in die Mitte des Backofens einschieben und die Auberginen bei 200 °C (Umluft) ca. 15-20 Minuten weich garen (Gabeltest).
6. Nach dem Garen die Auberginen in eine temperaturbeständige Auflaufform legen. Mit einer Gabel die Mitte jeder Auberginenhälfte etwas eindrücken, mit Gehacktem füllen und mit Tomatenscheiben und Paprika belegen.
7. Für die Soße zwei Esslöffel Tomatensoße und gehackte Tomaten mit zwei Bechern Wasser vermischen und alles über die Auberginen gießen.
8. Die Auflaufform auf einem Rost in die Mitte des Backofens schieben und mit der Funktion Umluft bei 200 °C ca. 20 Minuten backen.
9. Als Beilagen eignen sich Reis oder Baguette. Afiyet olsun (Guten Appetit).





Dieses Rezept wurde Ihnen gekocht von



Eda

Geschichte

Karniyarik bedeutet so viel wie „aufgeschlitzter Bauch“. Dieses Rezept kocht meine Mutter oft zuhause in der Türkei. Seit ich in Deutschland lebe, koche ich das Gericht selbst auch gern für meine deutsche Familie in meiner zweiten Heimatstadt Zwickau. Die Geschichte der Türkvölker begann vor über 1500 Jahren in der Mongolei und zieht sich über das Osmanische Reich bis nach Europa. Die nomadische Kochtradition der Türkvölker vermischte sich mit der indischen, persischen, kurdischen Küche, islamisch-arabischen Küche sowie den Kochtraditionen der Völker des Mittelmeerraumes und des Kaukasus, wie zum Beispiel der armenischen Küche. Die Übergänge zur orientalischen Küche oder zur Balkanküche sind fließend. Innerhalb der Grenzen der Türkei finden sich sieben Regionen, deren Küchen völlig verschieden sind. Jede hat ihre eigenen Spezialitäten und Gerichte und greift auf unterschiedliche Produkte zurück. Auch die Kochtechniken sind verschieden. Die Türkei ist eine kulinarische Schatzkammer, z. B. die Ägäis Region – mehr Fisch; an der Mittelmeerküste mehr Gemüse (mediterran); am Schwarzmeer (mehr Kohl, mehr Anchovis); in Anatolien (gegrilltes Fleisch). Dabei gibt es auch Unterschiede zwischen den gehobenen Schichten („Essen in den Palästen“) und dem einfachen Essen in Stadt (Street Food) und Land.

Eda



Mantu – afghanische gefüllte Teigtaschen



Zutaten für 4 Personen

250 g Mehl

150 ml Wasser

2 TL Öl

1 TL Salz

500 g Hackfleisch

etwas Öl

Salz und Pfeffer

3 Zwiebeln

200 g Quark

4 Knoblauchzehen

50 g gelbe Linsen

etwas Tomatenmark

1 TL Paprika edelsüß

1 TL getrockneter und frischer Koriander

1 EL getrocknete und frische Minze

Salz, Pfeffer beliebig

1. Für den Teig Mehl, Wasser, Öl und Salz in eine Schüssel geben und mit den Händen vermischen. Bei Bedarf noch etwas Mehl hinzufügen, bis der Teig weich wird und nicht mehr an den Händen klebt. Dann 30 Minuten ruhen lassen.
2. Hackfleisch in etwas Öl in einer Pfanne anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zwiebeln klein schneiden und am Ende unter das Hackfleisch mischen. Danach das Fleisch abkühlen lassen.
3. Den Teig ausrollen und in möglichst dünne kleine Vierecke schneiden.
4. Das Hackfleisch auf die Teigstücke legen und die Ecken zusammenkleben.
5. Dann die Mantus in einem Dampfgartopf legen und mit Wasser für etwa 30 Minuten dämpfen. Wer keinen Gartopf hat, verwendet einfach einen großen Topf, der unten mit kochendem Wasser befüllt ist. Dann ein Sieb einhängen und die Mantus über dem Wasserdampf dämpfen.
6. Wichtig: Die Teigtaschen dürfen das Wasser nicht berühren.
7. Für den Eintopf Öl in einem weiteren Topf erhitzen. Tomatenmark und die Gewürze hinzufügen.
8. Kurz danach die gelben Linsen hinzugeben, den Topf mit Wasser füllen und solange kochen lassen, bis die Linsen weich sind.
9. Den Quark mit klein gehacktem Knoblauch sowie Salz verrühren und auf einen Teller geben.
10. Die Mantus dazulegen und noch etwas Quark hinzugeben. Alles mit getrockneter Minze oder etwas Koriander garnieren.
11. Danach die Linsensoße darüber verteilen und zum Schluss mit frischer Minze, Koriander und Pfeffer dekorieren.





Raihana

Geschichte

Mantu ist ein Gericht, das in Afghanistan traditionell bei besonderen Anlässen zu Familienfeiern auf den Tisch kommt. Wer es einmal probiert hat, weiß, warum es zu den beliebtesten Speisen des Landes gehört. Da ihre Verarbeitung eine filigrane Handarbeit erfordert, sind die Teigtaschen in ihrer Herstellung aufwändig. Häufig werden Mantu bei afghanischen Hochzeiten serviert. Hier ist es üblich, dass sie in einer Reihe vieler afghanischer Speisen im Buffet zu finden sind.

Raihana



Marokkanische Tajine

Zutaten für 4 Personen

**2 Hähnchenkeulen oder
4 Hähnchen-Oberschenkel**

Gewürzmischung aus

1TL gemahlener Zimt

1TL Ingwerpulver

1TL Kreuzkümmel

1/2 TL gemahlene Kurkuma

1TL edelsüßer Paprika

1/2 TL gemahlener Pfeffer

Außerdem

4 EL Olivenöl

1 Zwiebel groß gehackt

1 rote Paprikaschote, gewürfelt

1/4 Becher frischer gehackter
Koriander (ist Geschmacksache
und kann auch weggelassen
werden)

250 – 300 ml Hühnerbrühe

2 EL Zitronensaft

1 Glas grüne Oliven (Kräuter-
oder Knoblauch-Oliven – trocken
eingelegt im Glas)

1. Gewürze gut vermischen, damit Hühnerteile einreiben und in einer Schüssel zugedeckt eine Stunde durchziehen lassen (restliches Gewürz kann in einem Schraubglas aufbewahrt werden).
2. In einem großen Topf zwei Esslöffel Öl erhitzen und die Hühnerteile darin goldbraun braten, aber nicht durchgaren.
3. Die Hühnerteile aus dem Topf nehmen, die restlichen zwei Esslöffel Öl zugießen und darin Zwiebeln und Paprika bei schwacher Hitze ca. fünf Minuten unter Rühren garen.
4. Die Hühnerteile wieder in den Topf geben, Koriander, Brühe, Zitronensaft und Oliven hinzufügen und alle Zutaten zugedeckt ca. 35 - 40 Minuten köcheln lassen, bis das Fleisch weich und die Flüssigkeit eingekocht ist (kann auch im Backofen bei 180 °C auf mittlerer Schiene gemacht werden).



Tipp: Die Sauce kann man entweder original belassen oder mit Maisstärke abbinden. Die Tajine wird entweder mit Reis, Fladenbrot oder Baguette serviert.



Dieses Rezept wurde Ihnen gekocht von



Frauenstammtisch „Clara“

Geschichte

Die Tajine bezeichnet in der nordafrikanischen Küche sowohl einen speziellen, aus Lehm gebrannten Topf mit flacher Schale und einem Trichterdeckel, als auch das Gericht, das darin zubereitet wird. Als Schmorgefäß ist die Tajine vor allem in Marokko gebräuchlich. Dabei wird sie mit dem zu garenden Inhalt traditionell über Holzkohlefeuer gestellt oder, ähnlich wie der Romertopf, im Backofen platziert. Tajinen sind im ganzen Land sehr beliebt und beinhalten meist eine Kombination aus Fleisch oder Fisch, Gemüse und Gewürzen, aber auch Süßspeisen. In Marokko wird das Gefäß zum Servieren direkt auf dem Tisch platziert, wo sich die Gäste mit den Händen aus der Tajine bedienen.

Elisabeth



Ndolé – Bitterspinat-Erdnuss-Speise mit Garnelen und Fleisch

Zutaten für 6 Personen

1 kg Fleisch (Rind, Lamm)

1 kg tiefgekühlter Ndolé (Bitterspinat)

150 g getrocknete Garnelen

300 g Erdnüsse

2 Zwiebeln

3 Knoblauchzehen

1 Tomate

1/2 l Öl

Basilikum

Steinsalz

Salz

Bratfett

Schmand oder saure Sahne

Pfeffer, schwarz

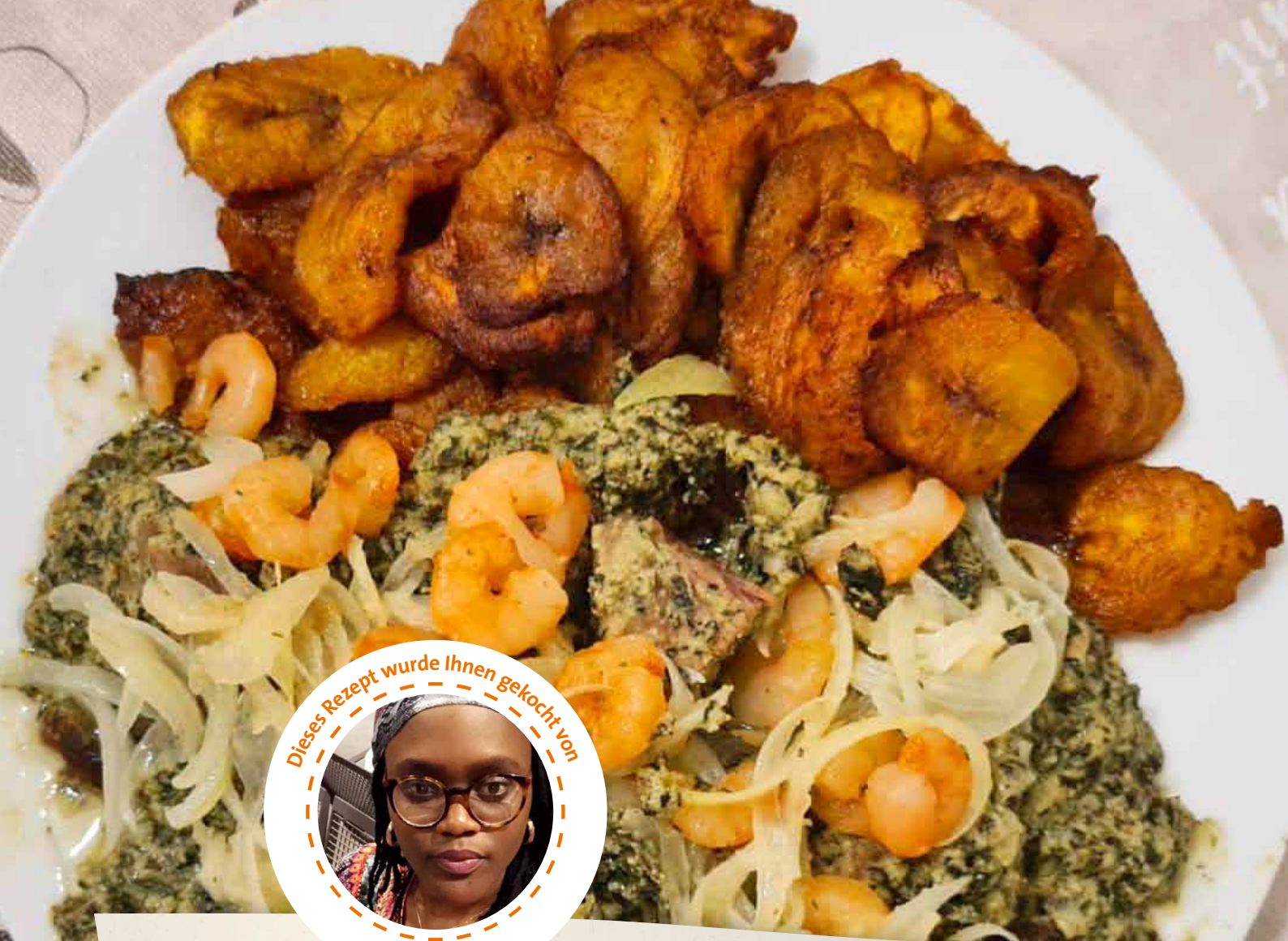
Brühwürfel

1. Ndolé in Topf geben und mit Wasser auffüllen, bis er bedeckt ist. Mit etwas Steinsalz zum Kochen bringen, dann 30 Minuten unter gelegentlichem Rühren kochen lassen. Anschließend den Bitterspinat in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Die Erdnüsse ebenfalls in Wasser für 30 Minuten kochen lassen, dann in einem Sieb abtropfen lassen und mit einem Mixer zerkleinern.
3. Tomate, eine Zwiebel, Knoblauch, Salz, Basilikum und einen Brühwürfel kleinschneiden, dann alles gemeinsam mit einem Mixer zerkleinern.
4. Etwas Öl in einem großen Topf erwärmen und die Masse aus Tomaten, Basilikum und Zwiebeln u. a. hinzugeben. Etwa fünf Minuten kochen lassen, dann einen halben Liter Wasser und die Erdnusspaste unter kräftigem Rühren dazugeben.
5. Fleisch klein schneiden und mit den Garnelen dazugeben, alles gut vermengen und bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten lang kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren.
6. Nun den Ndolé hinzugeben. Mit geschlossenem Deckel alles für weitere 20 Minuten köcheln lassen. Ab und an umrühren, damit sich nichts am Topfboden festsetzt.
7. Eine weitere Zwiebel in Scheiben schneiden und im heißen Öl kurz anbraten. Vor dem Servieren auf den Ndolé legen.



Tip: Als Beilage eignen sich besonders gebackene Kochbananen. Nach dem Schälen werden die Kochbananen in Scheiben geschnitten und in ausreichend Öl goldbraun frittiert.





Dieses Rezept wurde Ihnen gekocht von



Eliane

Geschichte

Ndolé zählt zu einem der Nationalgerichte Kameruns, außerdem bezeichnet der Begriff auch die Pflanze, deren Blätter für das Essen zubereitet werden. Der Bitterspinat wird gerne in der Küche Kameruns verwendet. Es ist ursprünglich ein Gericht der Duala. Die Duala sind eine Bantu-Volkgruppe um die Bucht der Wouri-Mündung in Kamerun mit ca. 400.000 Angehörigen mit eigener Sprache. Die neuen Amtssprachen Kameruns, Englisch und Französisch, setzen sich allerdings immer häufiger auch bei den Duala als Muttersprachen durch. Das Gericht Ndolé ist mittlerweile im ganzen Land und auch in anderen Staaten Westafrikas sehr beliebt. Bei familiären, religiösen und gesellschaftlichen Festen im Süden Kameruns, bei denen üblicherweise viele verschiedene Speisen zubereitet werden, ist Ndolé fast immer dabei. Als Beilagen dienen häufig frittierte Kochbananen oder Yams.

Eliane



Nudel-Gemüsesuppe mit Hühnerfleisch

Zutaten für 4 Personen

1-2 EL Bratöl

1 Zwiebel mittelgroß

1 Sellerie kleines Stück

1 Paprika mittelgroß

2 Möhren

1 Kohlrabi mittelgroß

1 Porree kleine Stange

1/2 TL Paprika edelsüß

je eine Prise Salz und Pfeffer und
eventuell Sambal Oelek

1/2 gekochtes Hähnchen oder
Brathähnchen vom Grill

1 EL Bio Gemüsebrühe für ca.
500 ml Wasser

2 Lorbeerblätter

250 g Nudeln z. B. Penne Rigate
aus Hartweizengrieß

1 Bund glatte Petersilie

1. Zwiebeln und Sellerie klein schneiden und im heißen Bratöl glasig anbraten und mit Wasser ablöschen.
2. Den kleingeschnittenen Paprika, die Möhren, Kohlrabi, Porree und die zwei Lorbeerblätter dazugeben und aufkochen lassen.
3. Das kleingeschnittene Hähnchenfleisch hinzufügen. Mit der Gemüsebrühe, dem edelsüßen Paprika sowie Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Zum Schluss die Nudeln zur Suppe geben und alles ca. 10 Minuten köcheln lassen.
5. Nach dem Anrichten die kleingeschnittene Petersilie über die Portion streuen. Guten Appetit!



Dieses Rezept wurde Ihnen gekocht von



Margit



Geschichte

Dieses Rezept liest sich auf den ersten Blick umfangreich, ist aber wirklich schnell zubereitet. Das Beste ist - es schmeckt immer gut! Ich habe es schon so oft gekocht, dass ich meistens nur noch den Kühlschrank öffne und die Zutaten zusammenbringe. Natürlich muss man das Gemüse frisch kaufen. Das Gleiche gilt für das Hähnchen. Alle anderen Zutaten hat man meistens in den Vorratsschränken.

Margit



Omas Pilzeintopf

Zutaten für 4 Personen

**500 g Waldpilze geschnitten
(frisch oder aus der Tiefkühl-
truhe)**

4 Kartoffeln groß

1 Zwiebel mittelgroß

1 Scheibe Kassler

1 Möhre klein

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

1 Prise Kümmel

1 EL Butter

Petersilie

**etwas Thymian (frisch oder
gerebelt)**

1 TL Kräuteressig

4 Wacholderbeeren

2 Lorbeerblätter

1. Butter in einer Pfanne mit hohem Rand schmelzen.
2. Zwiebel und Pilze darin anschwitzen.
3. Kassler und Möhre würfeln und zugeben, ca. fünf Minuten mit braten, mehrmals umrühren.
4. Dann alles in einen Topf geben und nach Belieben mit Pfeffer und etwas Salz würzen.
5. Eineinhalb Liter Wasser oder Gemüsebrühe aufgießen, mit Essig und Gewürzen köcheln lassen.
6. Kartoffeln in Stücke schneiden und mit garen.
7. Mit gehackter Petersilie servieren.



Porree-Käse-Eintopf

Zutaten für 4 Personen

400 g Pellkartoffeln

2 Stangen Porree

350 g Hackfleisch gemischt

200 g Schmelzkäse

500 ml Wasser

gekörnte Brühe

Zitrone

Salz, Pfeffer, Paprikapulver
(Rosenpaprika oder edelsüß),
Muskat

1. Kartoffeln waschen und kochen, danach abpellen und würfeln.
2. Porree in Ringe schneiden und gründlich abspülen.
3. Einen Topf mit Wasser erwärmen und etwas Brühe darin auflösen, den Schmelzkäse unterrühren und auflösen.
4. Hackfleisch mit Paprika würzen und zu kleinen Kugeln formen.
5. Porree und gewürfelte Kartoffeln in einen Topf geben, die Hackbällchen hinzufügen, danach die geschmolzene Käsebrühe darüber geben und alles bei niedriger Temperatur köcheln lassen.
6. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen.
7. Vor dem Servieren mit frisch gepresstem Zitronensaft abschmecken.





Pho gà – Nudelsuppe mit Hühnerfleisch

Zutaten für 4 Personen

500 g Reismudeln

1200 g Suppenhuhn

500 g Rinderknochen

100 g Lauchzwiebeln

100 g Koriander frisch

Sojasauce

Salz

Pfeffer

Kurkuma

Ingwer

Zimt

Glutamat

Chilischote

1. Zunächst wird das Suppenhuhn gründlich gewaschen, das Suppenhuhn und die Rinderknochen werden mit zweieinhalb Liter Wasser eine Stunde gekocht, zwischendurch sollte mit den Gewürzen und Sojasoße abgeschmeckt werden.
2. Das Suppenhuhn anschließend aus dem Topf entnehmen und in dünne Scheiben schneiden.
3. Die Lauchzwiebeln und der Koriander werden kleingeschnitten.
4. Die Reismudeln werden nun in kaltes Wasser getränkt, damit sie aufweichen.
5. Einen Topf mit Wasser erhitzen bis es kocht und den Herd ausschalten.
6. Die Reismudeln werden für 10 Minuten in dem heißen Wasser gelassen. Die Reismudeln aus dem Topf in ein Sieb geben.
7. Einen Suppenteller vorbereiten, zunächst die Reismudeln, danach das Hühnerfleisch, die Lauchzwiebeln, den Koriander und anschließend den Teller mit Suppenflüssigkeit auffüllen.
8. Vor dem Essen wird empfohlen eine Chillischote klein zu schneiden und bei Bedarf in den Suppenteller unterzumischen.

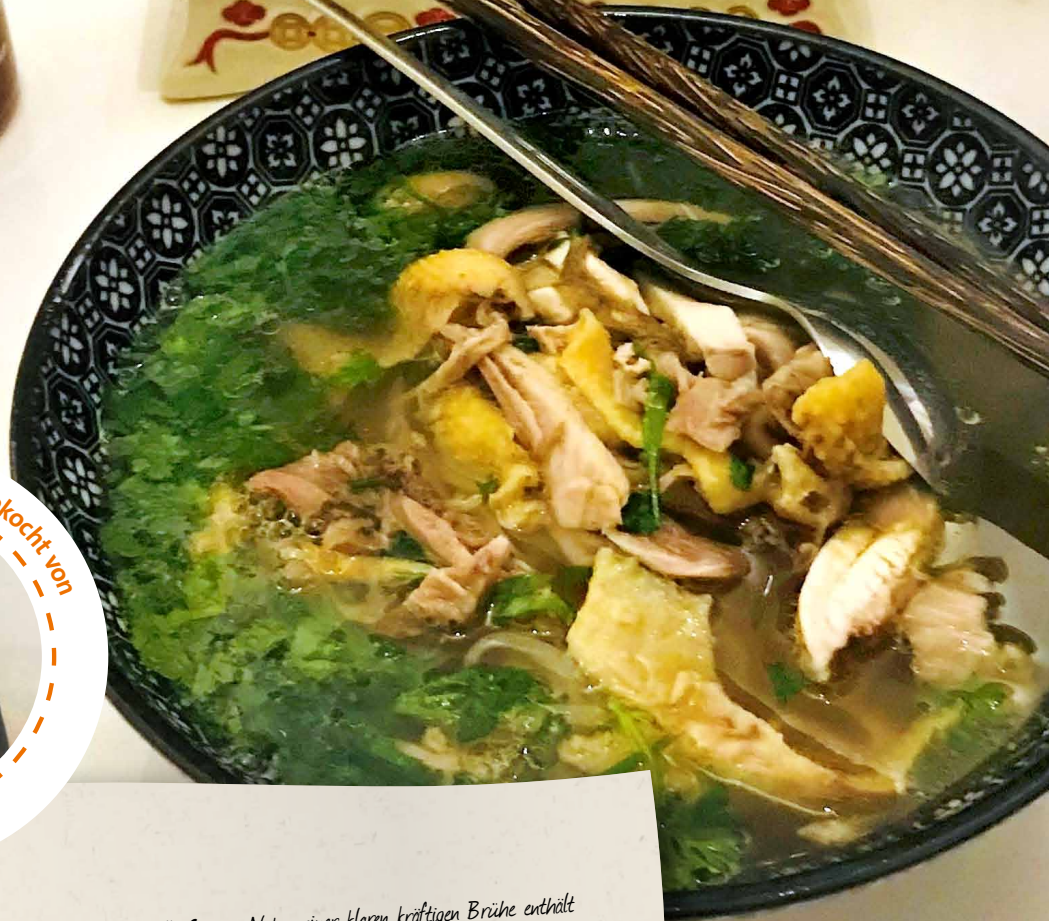




Dieses Rezept wurde Ihnen gekocht von



Thuy



Geschichte

Pho bezeichnet in der vietnamesischen Küche eine traditionelle Suppe. Neben einer klaren kräftigen Brühe enthält die Suppe Reismudeln, Fleisch vom Rind (pho bò) oder Huhn (pho gà) sowie frische Kräuter, wie Koriander und Minze. Oft werden die Zutaten für die Suppe gesondert gereicht, dass man sie sich selbst zusammenstellen kann. In Nord- und Südvietnam gibt es dabei unterschiedliche Zubereitungsarten. Traditionell wird die Suppe zum Frühstück verzehrt. Im Jahr 2017 wurde der „Internationale Pho-Tag“ eingeführt, womit dem Gericht durch das vietnamesische Amt für geistiges Eigentum größere Bedeutung als Kulturgut Ausdruck verliehen wurde.

Thuy



Potage von Braunkohl mit Erdäpfelklößchen

Zutaten für 4 Personen

Für die Klößchen

3 Erdäpfel (Kartoffeln) sehr groß

3 Eier

Butter, Salz, Muskatnuss

Für die Potage

200 g Braunkohl (Grünkohl)

Fleischbrühe

1 Ente

Mehl

Brot

1. Die Erdäpfel werden roh geschält und hiernach gesotten; doch nur so weit, daß sie nicht zerfallen.
2. Sind sie aus dem Wasser genommen und kalt geworden, so reibt man sie auf einem Reibeisen und wirft sie in eine tiefe Schüssel.
3. An die Erdäpfel schlägt man nun eben so viel Eyer, als es ganze Erdäpfel gewesen sind.
4. Nun rührt man etwas Salz und Muskatnussblumen dazu, macht aus dieser Masse die Klößchen und bäckt sie in Butter gelb.
5. Man kocht gelesenen und gewaschenen Kohl in Wasser auf.
6. Dann wird das Wasser davon abgegossen und der Kohl in guter Fleischbrühe gahr gekocht.
7. Hernach thut man gebratene Enten oder Gans hinein, mit etwas gelbbraun geröstetem Mehl und läßt alles kochen.
8. Man wirft in die Suppenschüssel Brod, legt die Enten oder die Gans dazu und richtet den Kohl mit der Suppe (und den Klößchen) darüber an.

...weiss als
Klößchen in
Fleischbrühe.

...uben.

...asser gebrühet,
Salz, Pfeffer,
...bel und einem
...Dann nimmt
...ist sie in einer
...mit etwas Zi-
...erden
...Semmel-
...geschwellt, die
...angerichtet.

Man wirft Fleisch von auserer Art, Jaghet, Lenden, Karpfenjungen, Hechtlebern u. s. w. mit etwas klein geschnittenem Speck in einen Topf, läßt dies mit Kräutern, grünen Erbsen und Sparagel kochen, und richtet es hernach über geröstet Weißbrod an.

85. Potage von Braunkohl.

Man kocht gelesenen und erwaschenen Kohl in Wasser auf. Dann wird das Wasser davon abgeseigt, und der Kohl in guter Fleischbrühe gahr gekocht. Hernach thut man gebratene Enten oder Gans hinein, mit etwas gelbbraun geröstetem Mehl, und läßt alles kochen. Man wirft in die Suppenschüssel Brod, legt die Enten oder die Gans dazu, und richtet den Kohl mit der Suppe darüber an.

86. Potage von gefüllten Artischocken.

Von großen Artischocken werden die obersten Spizgen und von den Seitenblättern ebenfalls die Spizgen und die Stengel abgeschnitten. Man kocht und salzet die Artischocken, nimmt alles Inwendige und Rauche heraus, daß nichts als der Stiel mit den Blättern





Dieses Rezept wurde Ihnen gekocht von



Clara Schumann

Geschichte

Das vorliegende Rezept wurde aus dem Kochbuch „Neues einfaches Kochbuch für bürgerliche Haushaltungen und bürgerlicher Küchenszettel für Hausfrauen des Mittelstandes“, das von Carl Friedrich Engelmann und Marie Holle geschrieben wurde, entnommen. Robert Schumann schenkte das Büchlein seiner Verlobten Clara zu Weihnachten 1839. Die Rezeptsammlung wurde nach dem Original-exemplar im Jahr 2000 anlässlich des 160. Hochzeitstages des Paares vom Robert-Schumann-Haus Zwickau neu aufgelegt. Die Rezepte sind zum Teil den unsrigen von heute ähnlich oder gleich, andere für den Gaumen des 21. Jahrhunderts schon ungewöhnlich. Die Pötägen (Suppen), so schreiben Engelmann und Holle, werden gerne mit Klößchen aller Art gereicht. Für dieses Grünkohlgericht haben wir uns entschieden, dass zugehörige Rezept für Erdäpfelkloßchen zu probieren und diese mit dem Brot zu ersetzen. Mit der Menge Eier auf die Kartoffeln wird die Masse aber eher flüssig, so dass statt Klößchen kleine Klitscher entstehen, die aber recht gut schmecken. Ein schönes historisches Rezept, das womöglich auch das Haus der Schumanns mit Bratenduft und Festtagsgefühl erfüllte. Wir danken dem Stadtarchiv Zwickau und dem Robert-Schumann-Haus Zwickau für die Unterstützung und den Hinweis auf dieses wunderbare kleine Büchlein, als ein spannendes Stück Zwickauer Stadtgeschichte.

Clara



Qabuli – afghanischer Reis

Zutaten für 4 Personen

1 kg Fleisch (Schaf)

2 Zwiebeln groß

2 Knoblauchzehen

4 Becher (250 ml) Reis

1,5 l Wasser

6 Karotten groß

250 g Rosinen

2 TL Curry

1 TL Kardamom

1 EL Basilikum getrocknet

2 TL Kümmel

1 EL Salz

1. Reis gut waschen und für zwei Stunden in warmem Wasser quellen lassen.
2. Fleisch in größere Würfel schneiden, Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden, Knoblauch pressen.
3. Fleisch, Zwiebeln und Knoblauch in Öl in einem großen Topf 20 Minuten scharf anbraten. Curry, Kümmel, Kardamom, Basilikum und Salz hinzugeben und kräftig rühren. Dann mit Wasser auffüllen, bis das Fleisch bedeckt ist und bei kleiner Temperatur köcheln lassen.
4. Karotten schälen und in schmale Streifen schneiden.
5. In einem weiteren Topf Karotten in etwas Öl für zehn Minuten anbraten.
6. Rosinen zu den Karotten hinzufügen und zehn weitere Minuten im Topf braten.
7. Gewaschenen, gequellten Reis in den ersten Topf auf das Fleisch geben und mit eineinhalb Liter Wasser auffüllen.
8. Nun die Karotten-Rosinen-Mischung auf dem Reis verteilen und das Ganze bei geschlossenem, mit einem frischen Geschirrtuch umwickelten Deckel mit geringer Hitzezufuhr für 40 Minuten garen lassen.
9. Den Topfinhalt kräftig umrühren und alles auf einer großen Platte anrichten.





Geschichte

Qabuli ist ein afghanisches Reisgericht, das häufig mit Lammfleisch, in manchen Varianten auch mit Hähnchen- oder Rindfleisch zubereitet wird. Die Küche Afghanistans lebt von ihren aromatischen Gewürzen und wurde wegen der Lage des Landes direkt an der Seidenstraße durch die Speisegewohnheiten verschiedener anderer Regionen, wie der indischen und persischen, aber auch der türkischen und zentralasiatischen Küche beeinflusst. Qabuli wird gerne als das Nationalgericht Afghanistans bezeichnet.

Neickbuck



Rheinischer Möhreneintopf

Zutaten für 4 Personen

4 Zwiebeln

5 EL Butter

750 g Möhren

1/2 l Fleischbrühe

4 Kartoffeln mittelgroß

3 säuerliche Äpfel

500 g frische Bratwurst

**Salz, Pfeffer, Zucker, Thymian,
Majoran, Petersilie**

1. Zwiebeln fein hacken und anschließend in vier Esslöffeln Butter glasig dünsten. In Stifte geschnittene Möhren hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Fleischbrühe zugießen und etwa 20 Minuten zugedeckt garen lassen.
2. Kartoffeln würfeln, in leicht gesalzenem Wasser fünf Minuten kochen lassen, herausheben und zu den Möhren geben. Das Kartoffelwasser für später aufbewahren.
3. Äpfel schälen, vierteln, mit einer Prise Thymian und Majoran in den Eintopf geben.
4. Bratwurstmasse aus der Pelle drücken und zu kleinen Klößchen formen. Diese in das siedende Kartoffelwasser geben und kurz garen. Den Möhreneintopf eventuell mit etwas von dem Sud auffüllen.
5. Einen Esslöffel Butter in den Eintopf einrühren, Klößchen einlegen und gegebenenfalls mit gehackter Petersilie bestreuen.





Dieses Rezept wurde Ihnen gekocht von



Nicola

Geschichte

Eintöpfe sind etwas Herrliches. Besonders im Herbst und Winter geben sie ein wohliger warmes Gefühl für Bauch und Seele. Sie lassen sich gut vorbereiten und schmecken am zweiten Tag noch besser. Ich bin ein Eintopffan. Mit dem Essen ist es wie mit dem Wetter, jeder kann etwas dazu sagen. Bei einer Unterhaltung mit einer Kollegin stieß ich auf eine Gleichgesinnte, wir beide lieben Eintöpfe. Natürlich haben wir unsere Lieblingsrezepte ausgetauscht, aber von dem Rheinischen Möhre Eintopf schwärmte meine Kollegin ganz besonders. Also habe ich das Rezept gleich ausprobiert und war hin und weg. Dieser Eintopf ist etwas ganz besonderes schmackhaftes und Seelenwärmer erster Güte! Ein kleiner Tipp, unbedingt an die Reihenfolge im Rezept halten. Ich habe mal etwas verändert und der Geschmack war nicht mehr derselbe. Also schmecken lassen und wohlfühlen.

Nicola



Soljanka

Zutaten für 4 Personen

2 Stück Liebesschinken (in Stäbchen geschnitten)

3 EL Pflanzenöl

1 Zwiebel (Würfel)

1 EL Zucker

3 eingelegte Gurken (grob reiben)

70 g Tomatenmark

Sauerrahm

Petersilie

Dill

Zitrone

Oliven

Für Brühe

2 Karotten (in Stäbchen geschnitten)

2 Zwiebeln (halbieren)

200 g Rindfleisch

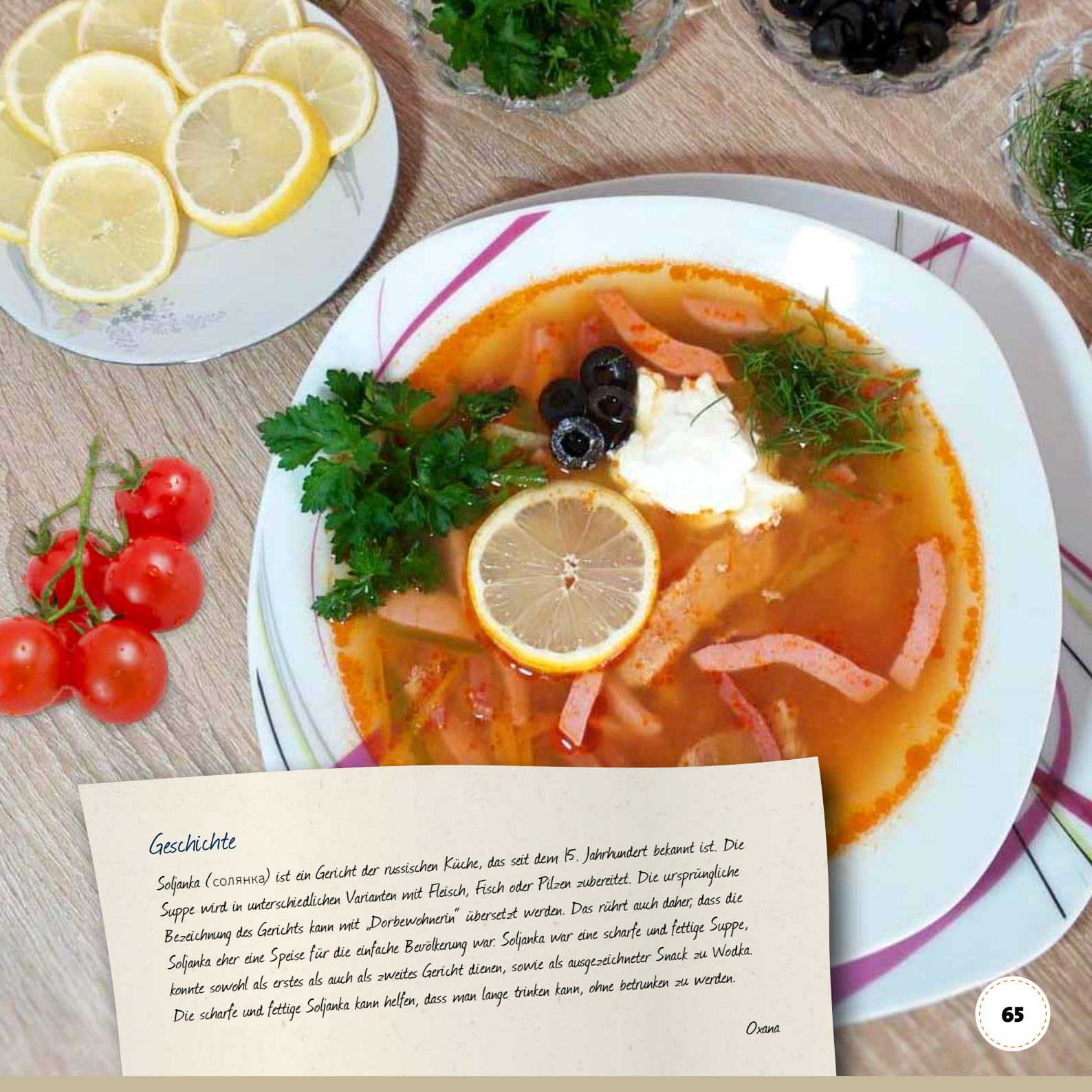
500 g geräucherte Rippen

2 EL Pflanzenöl

70 g Salz nach Geschmack

1. In einem Topf das Pflanzenöl vorheizen. Rindfleisch auslegen und gut bräunen.
2. Die restlichen Zutaten für die Brühe hinzufügen und nach Geschmack salzen. Zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und weitere ein bis eineinhalb Stunden kochen.
3. In der Zwischenzeit braten: Zwiebeln und Zucker in die heiße Butter geben und umrühren bis die Zwiebeln weich sind.
4. Gurke hinzufügen, zwei Minuten köcheln lassen. Tomatenmark hinzufügen und für weitere zwei Minuten köcheln lassen. Anschließend den Topf vom Herd nehmen.
5. Brühe abseihen. Das Angebratene und den Schinken hinzufügen. Zum Kochen bringen.
6. Fleisch in Stücke schneiden. Fleischbrühe hinzufügen. Für weitere fünf Minuten kochen.
7. Zum Servieren Soljanka auf Teller gießen. Oliven, Zitrone und einen Esslöffel Sauerrahm hinzufügen und mit Kräutern, z. B. Petersilie und Dill, bestreuen.





Geschichte

Soljanka (солянка) ist ein Gericht der russischen Küche, das seit dem 15. Jahrhundert bekannt ist. Die Suppe wird in unterschiedlichen Varianten mit Fleisch, Fisch oder Pilzen zubereitet. Die ursprüngliche Bezeichnung des Gerichts kann mit „Dorbewohnerin“ übersetzt werden. Das rührt auch daher, dass die Soljanka eher eine Speise für die einfache Bevölkerung war. Soljanka war eine scharfe und fettige Suppe, konnte sowohl als erstes als auch als zweites Gericht dienen, sowie als ausgezeichnete Snack zu Wodka. Die scharfe und fettige Soljanka kann helfen, dass man lange trinken kann, ohne betrunken zu werden.



Tah Chin – iranischer Reiskuchen



Zutaten für 4 Personen

1 Zwiebel

2 Lorbeerblätter

1 TL Advieh (persische Gewürzmischung)

2 Hühnerkeulen und 1 ganze Brust

Salz, Pfeffer

500 g Basmati Reis

Zutaten für Safran-Joghurt-Marinade

1,5 TL Safran

2 Eier

500 g Mast-e Chekideh (Labneh – frischkäseähnlicher Rahmjoghurt)

1 TL Öl

Garnitur

100g Berberitzen

1 EL Ghee (Butterfett)

1 EL brauner Zucker

50 g Pistazienstifte

1. Hühner Teile zubereiten

Am Tag vorher die Zwiebel vierteln, Lorbeerblätter, Hühner Teile mit Advieh, Salz und Pfeffer in einen Topf geben und gerade so mit Wasser bedecken (nicht zu viel Wasser verwenden), einmal aufkochen, dann für ca. 90 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen bis das Fleisch von den Knochen fällt. Die Hühner Teile mit einer gelöcherten Schöpfkelle herausnehmen, Hühnerbrühe abseihen und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Die Hühner Teile mit zwei Gabeln auseinanderpflücken und abkühlen lassen.

2. Safran-Joghurt-Marinade zubereiten

In der Zwischenzeit Safranfäden in einem Mörser mahlen und in 40 Milliliter kochendem Wasser auflösen, mit einer Untertasse abdecken und ziehen lassen. Eier trennen, du benötigst nur das Eigelb. Mast-e Chekideh oder fertigen Labneh und Eigelb mit Safranwasser mischen. Die abgekühlten und auseinandergepflückten Hühner Teile darin über Nacht marinieren.

3. Reiskuchen zubereiten

Am nächsten Tag Reis gründlich waschen, bis das Wasser klar bleibt und mit einem Teelöffel Salz zwei Stunden einweichen. Abgetropften Reis mit einem Teelöffel Salz in zwei bis drei Liter kochendes Wasser geben und ca. drei bis sechs Minuten al dente kochen (der Reis soll in der Mitte Biss haben) und in ein Sieb abgießen. Die marinierten Hühner Teile mit einem gelöcherten Schöpflöffel aus der Safran-Joghurt-Marinade nehmen, etwas abtropfen lassen und mit einem Küchentuch die überschüssige Flüssigkeit vorsichtig abtupfen. Nochmals mit Salz, Pfeffer und Advieh würzen und beiseitestellen. In der Zwischenzeit die Hühnerbrühe aus dem Kühlschrank nehmen und leicht erwärmen. Ein Drittel vom Reis beiseitestellen. Den restlichen Reis in die Safran-Joghurt-Marinade geben und alles gut vermischen. Genügend Öl in einen beschichteten Topf geben. Einen Teil des Joghurt-Reises auf dem Boden des Topfes verteilen. Die Hühner Teile auf den Reis legen, dabei ca. zwei Zentimeter rund um den Topfrand frei lassen. Eine Kelle von der Hühnerbrühe darüber geben und alles fest nach unten drücken, mit dem restlichen Joghurt-Reis bedecken und wieder eine Kelle Hühnerbrühe darüber geben, alles erneut fest nach unten drücken. Mit dem weißen Reis abschließen und mit der restlichen Hühnerbrühe begießen. Bei großer Hitze für ca. fünf bis zehn Minuten kochen, Deckel in ein Küchentuch einschlagen und fest aufsetzen. Danach die Hitze auf die kleinste Stufe stellen und für ca. 90 Minuten dämpfen.

Fortsetzung auf Seite 68 ...



Dieses Rezept wurde Ihnen gekocht von



Solmaz

Geschichte

Tah Chin bezeichnet eine Art herzhaften iranischen Kuchen, der hauptsächlich aus Reis, Joghurt, Eiern und Safran besteht. Unter den vielzähligen Versionen des Gerichts werden beispielsweise auch Huhn, diverse Gemüsesorten, Fisch oder rotes Fleisch hinzugefügt. Tah Chin besteht dabei meist aus zwei verschiedenen Schichten: dem Tahdig-Teil, der neben Fleisch oder Gemüse auch Safran und andere Zutaten enthält und dem zweiten Teil, dem weißen Reis. In Restaurants wird Tah Chin meist ohne den weißen Reis zubereitet und serviert.

Solmaz



Tah Chin – iranischer Reiskuchen

Fortsetzung von Seite 66 ...

4. Garnitur zubereiten

Berberitzen in einem feinen Sieb unter klarem Wasser abspülen. In einer Schüssel mit lauwarmem Wasser für ca. eine halbe Stunde einweichen. In einem Sieb gut abtropfen lassen und mit einem Küchentuch trocken tupfen. Einen Esslöffel Ghee und Zucker in der Pfanne erwärmen bis alles geschmolzen ist, Berberitzen in die Pfanne geben und nur einmal schwenken, sie dürfen nicht dunkel werden. Pistazienstifte in einer Pfanne ohne Öl anrösten bis der Duft aufsteigt, auch hier darauf achten, dass sie nicht dunkel werden.

5. Tah Chin stürzen

Küchenspüle mit etwas kaltem Wasser füllen und den Topfboden in das kalte Wasser stellen, so löst sich dein Tah Chin perfekt vom Topfboden. Topf herausnehmen und den Boden gut abtrocknen, Deckel abheben, einen großen Teller umgekehrt auf den Topf stellen, Topf samt Teller umstürzen und vorsichtig rütteln.

6. Tah Chin garnieren und servieren

Tah Chin mit Berberitzen und Pistazien garnieren. Am Tisch den Reiskuchen wie eine Torte anschneiden und alle erhalten ein Stück vom köstlichen Reiskuchen.



Tipp: Als Beilage schmeckt Shirazi Salat (persischer Tomaten-Gurken-Salat) und Mast-o Khiyar (persischer Joghurt-Dip mit Gurken und Sultaminen) sehr gut dazu.







Weißkrauteintopf

Zutaten für 4 Personen

500 g Weißkraut

400 g Kartoffeln

1,5 l Rinderbrühe mit Fleischeinlage

Für die Rinderbrühe

500 g Rinderkochfleisch mit Knochen

1 Zwiebel mittelgroß

2 Lorbeerblätter

12 Pfefferkörner

6 Wacholderbeeren

4 Pimentkörner

1,5 TL Salz

ca. 2 l Wasser

Kümmel ganz

Salz und Pfeffer

1. Kochfleisch waschen mit den Gewürzen und dem Wasser in einen Topf geben und ca. zwei Stunden kochen, bei Bedarf Wasser auffüllen.
2. Fleisch aus der Brühe nehmen.
3. Weißkraut in kleine Streifen schneiden und in die Brühe geben, mit Kümmel würzen und zum Kochen bringen.
4. Die gewaschenen, geschälten und gewürfelten Kartoffeln dazu geben, auf mittlerer Stufe garen.
5. Zum Schluss kleingeschnittenes Fleisch hinzufügen und alles nochmals abschmecken.



Tipp: Als Dessert passt dazu Schokoladenpudding mit Vanillesoße.





Dieses Rezept wurde Ihnen gekocht von



Frauenstammtisch „Clara“

Geschichte

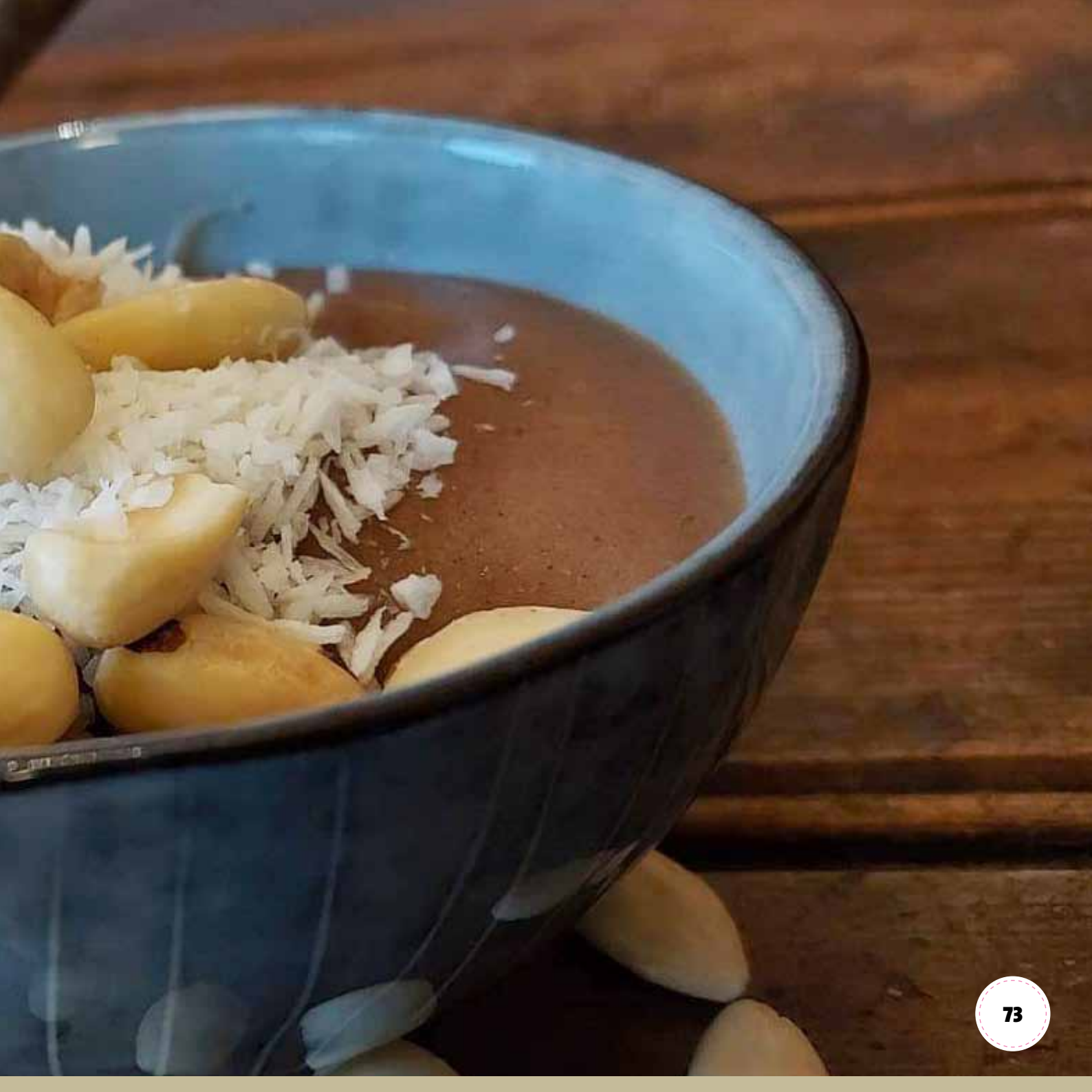
Bei uns zu Hause im Vogtland waren herrschafte Gemüse Eintöpfe Tradition. Man konnte sie bereits am Vortag zubereiten - durchgezogen schmeckt so ein Eintopf besonders lecker. Oft wurden größere Mengen gekocht, damit das Essen gleich für mehrere Mahlzeiten reichte. In unserer Familie war der Sonnabend traditionell der Eintopf-Tag. Sonntags gab es dann Braten und grüne Klöße. Wochentags aßen alle im Betrieb bzw. in der Schule. Das Rezept habe ich von meiner Oma übernommen. Ihr Weißkrauteintopf war stets etwas Besonderes.

Angelika

Süß & Verführerisch

Kuchen, Kekse, oder Fruchtsalate schmecken zu jeder Tageszeit. Zum Abschluss eines guten Essens gehört in vielen Kulturen natürlich ein Dessert oder eine kleine süße Verführung als krönender Abschluss. Vielleicht kennen Sie die folgenden noch nicht.







Avocado-Smoothie mit Datteln

Zutaten für 4 Personen

1 Avocado reif

1 Banane reif

10 Datteln getrocknet, entkernt

50 g Mandeln geschält

100 g Blaubeeren oder Obst nach Wahl

1 Limette


500 ml Mandelmilch

1. Avocados halbieren, entkernen und Fruchtfleisch mit einem großen Löffel aus der Schale heben. Die Banane schälen.
2. Limette heiß abspülen, trockentupfen, halbieren und auspressen.
3. Avocados mit den Datteln, der Banane, den Blaubeeren, der Milch und den Mandeln in einem Mixer fein pürieren und mit dem Limettensaft abschmecken.
4. Drink auf vier Gläser verteilen und gegebenenfalls mit Avocado- und Limettenspalten garnieren. Ebenso können vier oder fünf Datteln auf Holzstäbchen gesteckt und dazu serviert werden.



Geschichte

Als ich in Bratislava lebte, gab es einige Restaurants, Bistros und Imbisse, die sich auf vegane / vegetarische Gerichte spezialisiert hatten. Der Trend nach gesunden und fleischlosen Alternativen eroberte langsam aber sicher auch die Slowakei. Auf der Suche nach Abwechslung im kulinarisch eher eintönigen Bratislava, und damit meine ich die hervorragenden Bryndzové halušky (Brimsennocken), fand ich dann ein sehr gut gelegenes und ziemlich angesagtes Bistro, welches ursprünglich als Foodtruck auf Festivals (z.B. Pohoda-Festival) unterwegs war und dann als kleines Ladenlokal in der Innenstadt von Bratislava eröffnete. Der Name des Bistros ist Foodstock und ist natürlich eine Anspielung auf Woodstock, ganz klar. Beim schnellen Mittagessen mit Kolleginnen bestellte ich zu den leckeren Speisen meist auch ein Getränk. Natürlich wollte ich auch etwas Neues ausprobieren und stieß in dem Zusammenhang auf deren Smoothies. Wenn ich ehrlich bin, habe ich die genaue Rezeptur meines dortigen Lieblingsgetränks nie aus erster Hand erfahren, wohl



wusste ich aber, dass es auf jeden Fall Avocado, Dattel und Mandel enthält, denn so stand es auf der Karte und so gut, um das zu verstehen, ist mein Slowakisch auf jeden Fall. Zu Weihnachten ließ ich mir einen Smoothiemixer schenken und probierte von da an wild darauf los, um den Geschmack von Foodstock nachzuahmen. Nach einigen Versuchen habe ich mich nun auf dieses simple Rezept festgelegt, was natürlich durch die Zugabe von anderem Obst als Blaubeeren auch sehr variabel ist. Die Datteln machen viel aus, sie geben viel Süße und durch die Avocado entsteht eine wundervoll cremige Konsistenz, was will man mehr? Ich habe mich, ganz im Zeichen von Foodstock, dann auch für ein Milchersatzprodukt entschieden, denn warum nicht auch zusätzlich Geschmack hinzugeben? Also los geht's zum fröhlichen Pürieren, Mixen und Kombinieren.

Franziska

Dieses Rezept wurde Ihnen gekocht von



Franziska



Bergsuppe

Zutaten für 2 Personen

250 g Schwarzbrot

50 g Rosinen

50–70 g Butter

3 EL Zucker

1 Zitrone (Schalenabrieb)

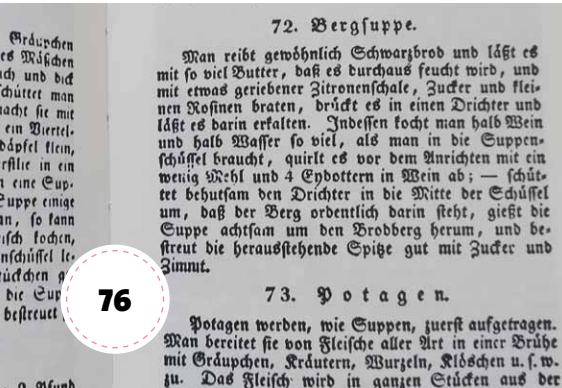
1 Glas Wein

1 Glas Wasser

4 Eigelb

Mehl

1. Man reibt gewöhnlich Schwarzbrot und läßt es mit so viel Butter, daß es durchaus feucht wird, und mit etwas geriebener Zitronenschale, Zucker und kleinen Rosinen braten,
2. Drückt es in einen Drichter und läßt es darin erkalten.
3. Indessen kocht man halb Wein und halb Wasser so viel, als man in die Suppenschüssel braucht,
4. Quirlt es vor dem Anrichten mit ein wenig Mehl und 4 Eydottern in Wein ab,
5. Schüttet behutsam den Drichter in die Mitte der Schüssel um, daß der Berg ordentlich darin steht,
6. Gießt die Suppe achtsam um den Brodberg herum, und bestreut die herausstehende Spitze gut mit Zucker und Zimmt.





Dieses Rezept wurde Ihnen gekocht von



Clara Schumann

Geschichte

Diese Süßspeise wurde aus der Rezeptsammlung „Neues einfaches Kochbuch für bürgerliche Haushaltungen und bürgerlicher Küchenzettel für Hausfrauen des Mittelstandes aus dem Gebrauch von Clara Schumann“, die von Carl Friedrich Engelmann und Marie Holle geschrieben und erstmals im Jahr 1806 verlegt wurde, entnommen. Im Jahr 1839 schenkte Robert Schumann das Kochbuch am Weihnachtsabend seiner Braut Clara. Neben der Rezeptsammlung beherbergt das Büchlein Tipps zum Einkaufen von Speisen, zur Sauberkeit und Ordnung in der Küche oder der richtigen Wahl der Gerichte. Die Bergsuppe ist ein eher ungewöhnliches Rezept, das aber gerade in der Winterzeit mit seinen reichhaltigen Zutaten und den würzigen Aromen von Rosinen, Zimt und Wein eine wärmende, wohltuende Wirkung hat.

Clara



Karawia – arabische Süßspeise

Zutaten für 4 Personen

2 EL Kümmel gemahlen

1 Tasse Reismehl

1,5 Tassen Zucker

2 TL Zimt

7 Tassen Wasser

etwas Anis

Für die Dekoration

Kokosflocken

ganze Mandeln oder Pistazien

1. Zutaten in einem Topf miteinander vermischen.
2. Unter ständigem Rühren zum Kochen bringen.
3. Wenn die Masse kocht, weitere 8 Minuten bei mittlerer Hitze kontinuierlich rühren.
4. Die Masse in Servierschüsseln geben.
5. Auskühlen lassen.
6. Mit Kokosflocken und Mandeln dekorieren.





Geschichte

Bei Karawia handelt es sich um eine traditionelle syrische Süßspeise, die zur Geburt eines Kindes zubereitet wird. Die Familie der frischgebackenen Mama, also meist deren Mutter, bereitet dieses Gericht für den Besuch von Familie, Freunden und Bekannten vor, der bei solch einem freudigen Anlass ansteht. Karawia ist vor allem für die junge Mutter gut und es wird dieser Speise nachgesagt, dass sie sich positiv auf das Stillen und auch die Gewichtsreduktion nach der Geburt auswirkt, da viele wichtige und gesunde Mineralien darin enthalten sind, so zum Beispiel Kupfer, Eisen, Magnesium und Zink, es aber dabei wenig Fett enthält.

Anne



Panna cotta mit Himbeeren

Zutaten für 4 Personen

400 g Sahne

**1 Stange Vanille oder 1 Packung
Vanillezucker**

50 g Zucker

3 Blatt Gelatine

Für die Dekoration

400 g Himbeeren gefroren

50 g Zucker

1. Die Sahne mit Zucker und der Vanille aufkochen und unter Rühren ca. 15 Minuten köcheln lassen.
2. Die Gelatine in Wasser einweichen und nach Packungsvorschrift in der Sahne auflösen.
3. Förmchen oder Gläser kalt ausspülen, die Sahne hineinfüllen und über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen.
4. Himbeeren auftauen, mit Zucker pürieren, durch ein Sieb streichen und auf die fest gewordene Sahne geben.



Tipp: Je nach Geschmack können für die Soße auch Erdbeeren oder Mischobst sowie Karamell verwendet werden.





Dieses Rezept wurde Ihnen gekocht von



Frauenstammtisch „Clara“

Geschichte

Panna cotta ist ein italienisches Dessert und bedeutet übersetzt „gekochte Sahne“. Ursprünglich wurde dem puddingartigen Dessert keine Gelatine hinzugegeben, sondern die Masse so lange beim Kochen reduziert, bis sie eine feste Konsistenz annahm. Zudem benutzte man früher traditionell als Bindemittel Hausenblase (Schwimmblase des Fisches Hausen, die man auch zur Herstellung von Fischleim verwendet hat). Heute ist Gelatine das gebräuchlichste Bindemittel. Panna cotta ist seit dem 10. Jahrhundert in Piemont bekannt. Dem Mythos nach wurde das Rezept dort von einer Frau ungarischer Herkunft entwickelt. Die Süßspeise schmeckt sowohl als Nachtisch als auch zum Kaffee oder Tee sehr lecker.

Ute



Kabak Tatlisi – türkisches Kürbis-Dessert

Zutaten

**1 kg Kürbis z. B. Hokkaido,
Muskat oder Butternut**

300 g Zucker

**200 ml Tahin (Sesampaste) bzw.
Sahne oder türkischen Rahm
(Kaymak)**

100 g Walnüsse

1. Zunächst den Kürbis schälen, entkernen und in große Würfel schneiden.
2. Den gewürfelten Kürbis in eine Auflaufform geben, darüber den Zucker streuen.
3. Die Auflaufform mit Alufolie bedecken und das ganze bei Zimmertemperatur mindestens drei bis sechs Stunden stehen lassen, solange, bis der Kürbis seine Flüssigkeit ausgelassen hat.
4. Danach kommt das Dessert, was mit Alufolie bedeckt ist, bei 200 °C Ober- und Unterhitze in den vorgeheizten Backofen für ca. 30-45 Minuten (je nachdem, wie lange euer Kürbis braucht). Den Kürbis so lange im Ofen lassen, bis er richtig schön weich ist (Gabeltest).
5. Das Kürbis-Dessert abkühlen lassen und auf einem Teller anrichten. Die Sesampaste darüber träufeln und mit gehackten Walnüssen garnieren.





Geschichte

Ein unkompliziertes Dessert für die große Tafel! Bei Kabak Tatlısi handelt es sich um ein türkisches Kürbis-Dessert, welches mit Sesampaste und Walnüssen zubereitet wird. Diese typische Nachspeise isst man besonders im westlichen Teil der Türkei am Silvesterabend. Ein echter Gaumenschmaus! Dieses Rezept ist ohne Alkohol, Low Carb, vegetarisch und vegan.

Eda



Portrait

Büro Gleichstellungs-, Ausländer- und Integrationsbeauftragte der Stadt Zwickau

Sitz: Rathaus, Hauptmarkt 1, 08056 Zwickau, Telefon: 0375 831834,
www.zwickau.de/gleichstellungsundauslaenderbeauftragte.de

Ansprechpartnerin für Gleichstellungs- und Frauenfragen in Zwickau, Unterstützung und Durchführung von Gleichstellungsprojekten, Ansprechpartnerin und Unterstützung für Menschen mit Fluchtcontext, Asylbewerber.innen und Asylberechtigte sowie für alle Migrantinnen und Migranten in Zwickau.

AVIZ e. V.

Sitz: Hauptstr. 8, 08056 Zwickau, Telefon: 0176 59292061,
www.aviz-ev.com

AVIZ steht für die Abkürzung „Afrikaverein in Zwickau“. Der Verein hat sich im Oktober 2017 gegründet und ist der einzige eingetragene afrikanische Verein im Landkreis Zwickau. Die hauptsächlich ehrenamtlich tätigen Mitglieder des Vereins sind sowohl afrikanische Migrantinnen und Migranten als auch deutsche Einheimische aus der Zwickauer Region. AVIZ e. V. fördert sowohl internationalen, interkulturellen Austausch innerhalb der afrikanischen Gemeinschaft als auch den Dialog zwischen Deutschen bzw. in Zwickau lebenden Einheimischen anderer Nationen und Menschen afrikanischer Herkunft. Ein Ziel von AVIZ e. V. ist es u. a., ein afrikanisches Begegnungszentrum aufzubauen und somit zu einem offenen Haus für Menschen afrikanischer Herkunft und für alle, die sich für die afrikanische Kultur und Geschichte interessieren, zu werden.

Club Impuls e. V.

Sitz: Max-Pechstein-Str. 9, 08056 Zwickau, Telefon: 0375 2703060,
www.club-impuls.de

Der Verein „Club Impuls“ existiert seit März 2007 und beschäftigt sich mit der gesellschaftlichen, sozialen und beruflichen Integration russischer Spätaussiedler und Migrant.innen in Zwickau. Das Ziel dieser Arbeit besteht in der Verbesserung des Integrationsprozesses durch Selbstinitiativen von Spätaussiedler.innen und Migrant.innen, durch enge Zusammenarbeit mit den Einheimischen, weil Integration keine zeitweilige Fürsorgeveranstaltung ist und dort Integration gelingt, wo Menschen sich aktiv in die Gesellschaft einbringen, mitreden und mitgestalten können. Der Verein ist ein Mitglied des Jugendrings Westsachsen e. V. und des Integrationsnetzwerkes der Spätaussiedlervereine in Sachsen. Der Verein betreut verschiedene Altersgruppen.



Brücke-Treff

Mittwoch: 10.00–11.30 Uhr und 13.00–15.00 Uhr

Donnerstag: 13.00–15.00 Uhr (weitere Treffzeiten nach Absprache)

Kontakt: SOS-Kinderdorf Zwickau, Mütterzentrum/Mehrgenerationenhaus, Kolpingstraße 22, 08058 Zwickau

Telefon: 0375 39025-0

mz-zwickau@sos-kinderdorf.de

Ansprechpartnerinnen: Angelika Ultzsch, Eda Mäusezahl

Das Projekt Brücke im Mütterzentrum Zwickau bietet Hilfe im Alltag für Familien mit Migrationshintergrund. Fragen der Orientierung in der neuen Heimat Zwickau, Hilfe beim Ausfüllen von Anträgen, die Beratung und Einzelfallhilfe zur Unterstützung bei Behördenangelegenheiten, die Begleitung zu Ärzt.innen nach gemeinsamer Absprache gehören genauso zum Portfolio des Projekts, wie kreatives Gestalten, Kochen & Backen oder Bewegungsangebote. Innerhalb dieser Begegnungsmöglichkeiten ist es immer das Ziel, den Gebrauch der deutschen Sprache zu fördern und alltagspraktisch zu üben.

Frauenstammtisch Clara

Treff: jeden 2. Donnerstag im Monat, 15 Uhr

DRK-Begegnungsstätte Marienthal, Eschenweg 60a,

08060 Zwickau, Telefon: 0375 523388

Kontakt über: Ute Jähn, Telefon 0375 453765, utejaehn@pixelscheune.de oder Angelika Winter,

Telefon 0375 26087583

angelika_winter2002@yahoo.de

Der Frauenstammtisch Clara ist ein lockerer Zusammenschluss von Frauen 50+, die sich einmal im Monat nicht nur zum „Kaffeeklatsch“ treffen, sondern auch zu kulturgeschichtlichen Themen, Rechts- und Sozialfragen, Buchlesungen, Austausch von Koch- und Backrezepten, gemeinsamen Ausflügen, Spielenachmittagen und Begegnungen mit Migrant.innen.

Integrative Kindertagesstätte Anne Frank

Sitz: Joliot-Curie-Straße 2, 08060 Zwickau, Telefon: 0375 522055

www.zwickau.de/annefrank.de

Die Kita „Anne Frank“ liegt im Zwickauer Stadtteil Marienthal. In vier altersgemischten Gruppen kann die Einrichtung ungefähr 120 Kinder aufnehmen. Das Profil der Kita ist die große Altersmischung. Mädchen und Jungen mit und ohne Behinderung verbringen im Alter von 0 bis 11 Jahren den Tag gemeinsam in einer Art Familiengruppe. Der pädagogische Ansatz ist dabei lebensweltorientiert, kindzentriert und situationsorientiert. Im Mittelpunkt der pädagogischen Arbeit stehen die Bedürfnisse, Erfahrungen und Interessen der Kinder und ihrer Familien.



Sprach- und Kulturmittlerdienst Zwickau

Sitz: Rathaus, Hauptmarkt 1, 08056 Zwickau, Telefon: 0375 831839
www.zwickau.de/sprachkulturmittler.de

Der Sprach- und Kulturmittlerdienst Zwickau stellt einen Pool an ehrenamtlichen Sprach- und Kulturmittler:innen bereit, um Menschen mit geringen Deutschkenntnissen und örtliche Einrichtungen mittels mündlichen und schriftlichen Sprachmittlungsleistungen zu unterstützen.

Der Sprach- und Kulturmittlerdienst Zwickau ist eine integrative Maßnahme der Stadt Zwickau in Kooperation mit der Westsächsischen Hochschule Zwickau. Ziel ist es, Sprach- und Kulturmittlerdienste für vielseitige Lebens- und Alltagssituationen in der Stadt Zwickau sowie im Landkreis Zwickau anzubieten, um Missverständnisse zu vermeiden und gesellschaftliche Teilhabe zu verbessern.

Danksagung

Das Projekt „Kochen Verbindet – Alles aus einem Topf. Zweites Internationales Zwickauer Kochbuch“ ist ein Gemeinschaftsprojekt der genannten Organisationen und Vereine sowie einiger engagierter Bürgerinnen der Stadt Zwickau. Trotz der besonderen Umstände mit Abstands- und Hygieneregeln in Zeiten einer Pandemie sind wir über die aktive und kreative Mitarbeit der verschiedenen Frauen und Frauengruppen sehr dankbar. Über das Projekt war es möglich, Frauen aus unterschiedlichen Herkunftsländern und Kulturen miteinander in Kontakt zu bringen und zu verbinden. Mit ihnen wird sichtbar, welche große Vielfalt an kulinarischen Erlebnissen dieses Buch, aber auch unserer Stadt beherbergt.

Unser Dank gilt der Landesdirektion Sachsen, Landesgleichstellungsstelle, die dieses Projekt durch die Förderung auf der Grundlage der Richtlinie zur Förderung von Chancengleichheit im Freistaat Sachsen erst ermöglicht hat. Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.

Impressum

Herausgeber:
Stadtverwaltung Zwickau

Redaktion:
Gleichstellungs-, Integrations- und Ausländerbeauftragte
Hauptmarkt 1, 08056 Zwickau
Tel.: 0375 831834
E-Mail: gleichstellungsundauslaenderbeauftragte@zwickau.de

Gestaltung:
WWW.TMDESIGN-ZWICKAU.DE

Druck & Auflage:
flyeralarm, 1.000 Stück

Fotos:
Stadt Zwickau, privat

Redaktionsschluss:
Dezember 2020

Die Druckschrift darf während eines Wahlkampfes weder von Parteien/Organisationen und Gruppen noch von Wahlwerbern oder Wahlhelfern zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet und nicht auf Wahlveranstaltungen ausgelegt oder verteilt werden. Ferner ist das Einlegen, Aufdrucken oder Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel untersagt.

Der Zugang für elektronisch signierte und verschlüsselte Dokumente ist nur unter bestimmten Voraussetzungen eröffnet. Geltende Regelungen, Informationen und Erläuterungen finden Sie auf unserer Homepage www.zwickau.de/signatur.



Essen ist neben der Liebe die wohl universellste Sprache der Welt. Und beide haben viel miteinander zu tun. Ein Gericht, das mit Liebe gekocht wurde, schmeckt einfach besser. Das vorliegende Buch ist eine Zusammenfassung verschiedener Rezepte von Zwickauerinnen oder Frauen, denen diese Stadt etwas bedeutet. Es ist ein Zeichen für die Vielfaltigkeit der Menschen und Küchen Zwickaus. Es ist ein Ausdruck dafür, dass mit neuen Kochideen nicht nur unsere Mägen, sondern auch Herzen mit wohltuender Nahrung gefüllt werden sollen.

Isabell Kühnreich