



Rezepte aus dem Kochkurs

Interkulturelle Winterküche

An diesem lustigen, interkulturell gemischten Abend wurden viele Rezepte von überall auf der Welt gekocht. Hier eine Zusammenfassung von all den Leckereien.

Vorspeise

Italienischer lauwarmer roter Chicorée (4 Portionen)

Der etwas bittere Chicorée wird oft einfach als roher Salat gegessen. Wer aber mal etwas Neues versuchen möchte, dem sei dieses italienische Gericht wärmstens empfohlen.

2 Köpfe roter Chicorée

1 rote Zwiebel

1 EL Olivenöl

1 dl Weisswein oder Wasser

½ TL Salz, Pfeffer

2 EL Rosinen, evtl Pinienkerne

halbieren, Stumpf entfernen, in Streifen schneiden

fein hacken

in (beschichtete) Pfanne geben, Zwiebeln andünsten, Chicorée hinzu geben und mitdünsten.

dazugeben, zugedeckt 5-10 min weich dünsten

abschmecken

anrichten und darüber geben

Als Salat mit etwas Aceto Balsamico oder als warme Vorspeise oder Gemüsebeilage (z.B. zu Risotto) servieren.

Orientalischer Randen-Humus

500g Kichererbsen

250g Randen gekocht

15ml Wasser

¼ TL gemahlener Kreuzkümmel

1-2 EL Tahini (Sesampaste)

1-2 EL Zitronensaft

Nach Geschmack: 1 Knoblauchzehe

120ml Olivenöl

Salz, Pfeffer

gekocht oder aus der Büchse

alles zusammen gut mixen, je nach gewünschter Textur mehr/weniger Wasser dazu fügen.

abschmecken und schön anrichten

Gemüse-Poulet-Suppe (10 Portionen als Vorspeise, 5 Portionen als Hauptspeise)

1 Zwiebel

1 EL Öl

1 l Wasser

1 EL Salz

3 Karotten

3 Kartoffeln

Ca. 150g Poulet

2EL Tomatenmark

Kleine Nudeln/zerbrochene Spaghetti

Zitronensaft, Pfeffer, Salz

hacken

erhitzen, Zwiebeln anbraten

dazu geben, aufkochen

dazu geben

waschen, klein schneiden, dazu geben

schälen, klein schneiden, dazu geben

klein schneiden, dazu geben

dazu geben

sobald Gemüse und Fleisch gar ist, dazugeben, weich kochen

abschmecken, servieren



Balkan Linsen-Gemüse-Suppe (10 Portionen als Vorspeise, 5 Portionen als Hauptspeise)

500 g rote Linsen	
5 Karotten	waschen, fein schneiden
2 Kartoffeln	waschen, fein schneiden
1 Zwiebel	fein gescheibelt, kross anbraten
½ Kürbis (ca. 1kg)	fein geschnitten
3 Zwiebeln	gehackt
1 Zitrone	auspressen
1 Dose/4 frische Tomaten	gehackt
2 Chilis	hacken
2 EL Ajvar (optional)	
Ca. 1 l Wasser	alle Zutaten zusammen gut kochen
2 EL Salz	zugeben, abschmecken, evtl. verdünnen, mixen bis zur gewünschten Konsistenz, in Schalen verteilen
½ Bund Petersilien	hacken, garnieren

Hauptgang

Türkische Spinat Börek (Sigara Böregi) (ca. 20 kleine Börek)

2 EL Olivenöl	in Pfanne geben
2 Zwiebeln	schälen, fein hacken, blasig braten
500g Champignons	hacken, mitbraten
1 Bund Petersilien	hacken, dazu geben
300g Spinat	hacken, dazu geben bis er zusammen fällt
300g Feta	von Hand zerbröckeln, Pfanne vom Herd nehmen, Feta zur Füllung geben, abschmecken
Salz, Pfeffer, Paprika	
1 Yufka (türkischer Blätterteig) auspacken, vorsichtig auseinanderfalten. Einzelnes Teigblatt vorsichtig wegnehmen, auf ein feuchtes, sauberes Tuch legen und mit Öl bestreichen. In der Mitte halbieren, an der linken Seite auf beide halben Teigblätter ein Streifen Füllung geben (ca. 2-3EL), von der Seite her einrollen, nochmals mit Öl bestreichen, die Rollenenden gut zusammendrücken. Soviele Rollen machen, bis Füllung aufgebraucht ist. Auf einem Blech mit Backpapier im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad 15-20min backen, bis sie goldig braun sind.	
Oder: Teigblätter nicht halbieren, dafür unten Füllung drauf geben, von unten her einrollen und zu Schnecken formen. 30min im 200Grad vorgeheizten Ofen backen.	

Mujaddara - Arabischer Linsenreis (8 Portionen)

200g braune Linsen	waschen, in 1.5l Wasser aufkochen, ca. 25min knapp weich kochen.
400g Basmatireis	waschen, dazu geben
2EL Salz, 2EL Pfeffer, 2EL Cumin/Kreuzkümmel	dazu geben, kochen bis der Reis gar ist.
10 Zwiebeln	in Streifen schneiden
10EL Öl	in Bratpfanne geben, Zwiebeln darin anrösten, herausnehmen, Öl über den Linsen-Reis geben, durch durchmischen, auf einer grossen Platte mit den Zwiebeln oben drauf anrichten.



Interkultureller Gemüseeintopf (6 Portionen)

1kg Kürbis
3 Karotten
1 kleiner Lauch
2 Zwiebeln
4 Knoblauch
2EL Olivenöl, ½ EL Salz, ½ EL Pfeffer,
½ EL italienische Kräuter

1 Zwiebeln
1 Knoblauchzehen
150g Pilze
½ EL Kreuzkümmel/Cumin
½ EL grüne Thai Curry Paste
½ EL Salz
2 Dosen Tomaten
150g Kichererbsen (vorgekocht oder Büchse)

¼ Bund Petersilie
¼ Bund Minze

Gemüse waschen und in grosse Stücke schneiden. Öl und Gewürze mit Gemüse in einer Gratinform mischen, im Ofen bei 200Grad ca. 30min backen. Danach in kleinere Stücke schneiden bzw. Knoblauch auspullen.
hacken
hacken, mit den Zwiebeln in 1EL Öl anbraten
hacken, mitbraten
dazu geben
dazu geben
dazu geben
hacken, dazu geben
alles mit dem im Ofen gegrillten Gemüse mischen, abschmecken
hacken
hacken, mit Petersilie über den Eintopf geben

Dessert

Orangenpudding (4-6 Portionen)

4 Orangen
2 EL Maisstärke/Maizene
2 EL Zucker
Wenig Rosenwasser

auspressen, ca. 1l, evtl. mit Wasser auffüllen

aufkochen, bis der Saft dicklich wie Joghurt wird, in Schüssel oder kleine Formen füllen, abkühlen lassen.

Kokos-Kürbis-Muss – Kolak Labu Kuning (4 Portionen)

250g Kürbis
2 EL Zucker
Etwas Ingwer
2 Prisen Zimt
1 kleine Büchse (250ml)
½ EL Maisstärke/Maizena

mit wenig Wasser kochen bis er zerfällt und Wasser verdunstet ist.
dazu geben
gerieben, dazu geben
dazu geben, alles zusammen pürieren
Kokoswasser abgiessen (kann getrunken werden!)
mit festem Kokosmus und der Kürbismasse mischen, nochmals kurz aufkochen, abkühlen lassen.

Mit einem Löffel „Kugeln“ abstechen, nach Belieben mit einem Früchtekompott/-coulis geniessen.



Kreative Apfelbaklawa (4 Portionen)

1 grosser Apfel

½ Zitrone

10 Datteln

2 TL Zimt

2 EL Zucker

6 EL Kokosöl

½ Yufka oder Yufkaresten

grob reiben

schale abreiben, Zitrone auspressen

halbieren, entsteinen, klein schneiden

Apfel, Zitrone, Datteln, Zimt, Zucker vermengen
schmelzen, die Hälfte zur Apfelmasse geben, 1 EL davon
eine Gratin geben und diese auspinseln

Lagenweise Teigblätter mit Kokosöl bepinseln und dann
von der Apfelmasse darauf geben bis beides aufge-
braucht ist. Bei 200 Grad im vorgeheizten Ofen 20min
backen.