



GENIESSEN

ohne Grenzen

**Liebe Bürgerinnen und Bürger,
liebe Freizeitköche,**

wir kochen und essen heute glücklicher-
weise oftmals nicht mehr nur um satt zu
werden. Kochen und Essen sind Zeiten
der Muße und Ausdruck von Lebensfreu-
de. Für viele ist es ein Hobby. Ein schönes
Essen mit guten Freunden ist der Rahmen
vieler Feste, die uns oft lange in Erinne-
rung bleiben. Doch gerade in der Küche
gibt es viele Traditionen. Gerichte, die zu
festen Anlässen gekocht werden oder das
Zurückgreifen auf alte Rezepte der Eltern-
oder gar Großelterngeneration. Was wir
kochen, ist eben immer auch stark durch
unser kulturelles Umfeld bestimmt.

Doch was wird anderswo gekocht? Unser
Land ist in den letzten Jahrzehnten immer
internationaler und bunter geworden.
Und davon hat einiges die traditionelle
deutsche Küche erreicht und ergänzt.
Die internationale Küche hat uns um
viele neue Gerichte, Zubereitungsarten
und Gewürze bereichert. Frische regio-
nale Produkte und typisch schwäbische
Gerichte lassen sich wunderbar auf z.B.
orientalische oder mediterrane Art zu-
bereiten oder durch kreative Variationen
entstehen ganz neue Gerichte.

Nachdem mein erstes Kochbüchle sich
ganz auf Kraut und Äpfel als typische
Produkte unserer Region konzentriert hat
([http://rainer-arnold.de/tl_files/pdf/koch-
buchkomplett.pdf](http://rainer-arnold.de/tl_files/pdf/koch-
buchkomplett.pdf)) und das zweite Buch



sich mit Slow Food und alten, beinahe
in Vergessenheit geratenen Zutaten be-
schäftigt hat ([http://rainer-arnold.de/
tl_files/pdf/Rezepte.pdf](http://rainer-arnold.de/
tl_files/pdf/Rezepte.pdf)), will ich diesmal
das Gute in der Ferne suchen. Gemein-
sam mit Gastronomen und Freunden
habe ich mich auf einen kulinarischen
Streifzug quer durch die Küchen dieser
Welt begeben. Ich danke allen ganz herz-
lich, die mich dabei mit ihren Rezepten,
Ideen und Anregungen unterstützt ha-
ben. Nun bleibt mir nur zu hoffen, dass
sich für jeden Geschmack etwas findet
und dass das eine oder andere Rezept
auch in Ihrer Küche Einzug hält.

Ich wünsche allen viel Spaß beim Betre-
ten von kulinarischem Neuland und viel
Erfolg beim Nachkochen!

Ihr Rainer Arnold

Inhalt: Rezepte nach Region

Nord/Ost-Europa:

Minigalette	4
Lammhachse mit Kraut-Kürbis	5
Schokoladenstrudel	6
Turogomboc (ungarische Quarkklöße)	7
Grüner Borschtsch	8
Sibirische Törtchen	9
Russischer Rollkuchen/Schlitzkiechle	9
Mongolischer Glasnudelsalat	10

Mitteleuropa:

Kärntner Reidling	11
Kärntner Käsnudeln	11
Tiroler Knödel	11
Walliser Käsesuppe	12
Äpler Rösti	13
Gebrannte Creme	13
Quiche Lorraine	14
Far Breton nature	15

Mittelmeerraum:

Schwiegermutterkäse	16
Moussaka à la Joanna	17
Zucchini-Frikadellen	18
Reissalat	19
Tintenfische aus Kavala	19
Apulische Orecchiette	20
Miesmuscheln in Tomatensauce	21
Fegato di vitello alla siciliana	22
Hausgemachte Spaghetti/Tomatensoße	24
Finocchi al forno	25
Vitello in Barbera	26
Et Sote	27
Sulu Köfte (Hackfleischklößchen)	28
Revani (Kuchen)	28

Taze Fasulye (grüne Bohnen)	29
Pogaca (gefüllte Brötchen)	29
Serbet (Zuckersirup)	29
Maklube	30
Türkischer Nudelsalat	32
Döner-Empfehlungen	33
Dalmatinska Paštica mit Gnocchi	34
Cataplana al „Fass“	36
Paella mit Fisch und Fleisch	38

Afrika:

Afrikanischer Eintopf	40
Nyama na Embe (Fleisch und Mango)	42
Mafé	43

Ferner Osten:

Reis aus Tausendundeinernacht	44
Klebereis mit Longane-Früchten	45
Crossover Rindfleisch	46
Frühlingsrollen	47
Sobulgogi (Gegrilltes Rindfleisch)	48
Sengze (Rettichsalat)	49
Kotsori Chinakohlsalat	49
Ganze Ente mit acht Kostbarkeiten	50
Gekochtes Hähnchen in Ingwersoße	51
Samosas	52
Japanischer Soba-Salat	52
Grüntee-Nudel-Salat	53
Pakorras (Gemüsekrapfen)	54
Minzsoße	55
Mangocreme	55
Kichererbsen Curry	56
Hummus aus Alblinsen	57
Tomaten-Shakshuka	59
Fattoush (libanesischer Brotsalat)	60

Minigalette gefüllt mit Hasenfleisch, grünem Apfel und Spargel

Menü des Nürtinger Hofs

Empfehlung von Zsolt Hoffer (Meisterkoch des Nürtinger Hofs)

Warme Vorspeise: Minigalette
(kann auch kalt serviert werden)



Zubereitung:

Teig:

Mehl, Butter und Salz zusammen verkneten. Anschließend Joghurt und Eigelb einarbeiten.

Füllung:

Hasenfleisch grob würfeln und in Öl und Zwiebeln anbraten, anschließend mit etwas Weißwein ablöschen und erhitzen. Etwas Zitronensaft, Gewürze und Kräuter hinzugeben und salzen. Die Flüssigkeit einkochen lassen und die Mischung anschließend zerhacken. Dann Spargel und

Zutaten für 4 Personen:

Teig:

190 g Mehl

70 g Butter

Esslöffel Naturjoghurt

1 Prise Salz

1 Eigelb

Füllung:

200 g Hasenkeulenfilet

½ Zwiebel

1 Esslöffel Öl

grüner Apfel

3 Spargelstangen (grün)

1 frischgepresste Zitrone

Thymian

frischer Oregano

frischer Estragon

Weißwein

Zitronensaft

Apfel in kleinen Stücken hinzufügen.

Den Teig ½ cm dick auswellen und Kreise von ca. 9 cm Durchmesser ausstechen. Einen Esslöffel der vorbereiteten Füllung auf die Teigscheiben geben und den Rand nach oben falten.

Zum Schluss mit Eigelb bestreichen. Bei 180 °C 10-15 Minuten backen.

Lammhachse mit Kraut-Kürbis Langos

Hauptspeise: Lammhachse



Zubereitung:

Die Lammhachsen in Salz und Öl legen. Darauf Zwiebeln, Knoblauch und Speck geben und alles zusammen mit Wasser im Backofen bei 100 °C 1½-2 Stunden garen. Anschließend für 10-15 Minuten bei 200-250 °C knusprig braten. Bratensoße in einen kleinen Topf abgießen und zusammen mit dem Wein eindicken lassen.

Für den Langos die Zutaten zu einem luftigen Hefeteig verarbeiten und an einem warmen Ort aufgehen lassen. Anschließend den Teig mit den Kürbiskernen und dem Rotkohl verkneten. Die Teigmischung ruhen lassen. Eine kleine Hand

Zutaten für 4 Personen:

4 Lammhachsen
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
1 frischer Rosmarin, Salz
100 g geräucherter Speck
1dl Öl

Langos:

200 g Mehl
10 g frische Hefe
100 g gedünsteter Rotkohl
30 g Kürbiskerne
Salz, Zucker
Zum Backen Öl

Ragout:

12 Cocktailtomaten
2 Spitzpaprika
100 g Zucchini
8 Schalottenzwiebeln
Rosmarin
Salz, 1 dl Rotwein

voll Teig zu einem flachen Fladen ziehen und in heißem Öl ausbacken.

Für das Ragout das kleingeschnittene Gemüse in der eingekochten Rotweinsoße gar kochen.

Serviert wird die Lammhachse auf dem Langos. Das zubereitete Ragout darum verteilen.

Schokoladenstrudel mit Mandelkruste

Dessert: Schokoladenstrudel

Zubereitung:

Das Marzipan mit dem Eigelb, Puderzucker und Butter zu einer Masse schaumig rühren. Die geschmolzene Schokolade unterziehen. Die eine Hälfte der Mandelplättchen beiseitelegen, die andere Hälfte und die feingeschnittenen Aprikosen und Zucker zur Masse hinzufügen und gut in die Masse einrühren.

Die Masse auf dem Strudelteig verteilen, den Strudel aufrollen. Den Strudel mit der Butter einstreichen und anschließend die restlichen Mandelplättchen darauf verteilen. 5 Minuten im Backofen goldbraun backen.

Zutaten für 4 Personen:

Strudelteig

100 g eingelegte Aprikosen

100 g Mandelmarzipan

75 g Butter

125 g Zartbitterschokolade

125 g fein gehobelte

Mandelplättchen

25 g Zucker

25 g Pulverzucker

5 Eier

50 g zerlassene Butter



Tipp:

All diejenigen die hervorragende ungarische Küche im Nürtinger Hof einmal ausprobieren wollen, möchte ich noch darauf hinweisen, dass immer wieder Musik-Menüs angeboten werden. Die Termine findet man auf der Internetseite unter www.nuertinger-hof.de.

*Der Inhaber Gabor Garai und das Team des Nürtinger Hofs wünschen Ihnen guten Appetit.
Brunnensteige 9, 72622 Nürtingen, www.nuertinger-hof.de*

Turogomboc

Ein Dessert - Quarkklöße - auf ungarisch Turogomboc

Zubereitung:

Den zerdrückten Quark mit den Eiern, dem Weizengrieß und dem Salz verkneten und wenigstens einen halben Tag lang stehen lassen. Mit nasser Hand kleine Klöße formen und in Salzwasser kochen. Die Klöße mindestens 5 Minuten kochen lassen - es empfiehlt sich einen durchzuschneiden, um festzustellen, ob die Klöße schon gar sind. Die Semmelbrösel im Öl rösten und die fertigen, abgeseihten Klöße darin wenden. Mit Puderzucker bestreuen - fertig - Guten Appetit

Rebecca Madaus, Altenriet

Zutaten:

500 g Quark

4 Eier

200 ml Weizengrieß

1 Prise Salz

2 El Sonnenblumenöl

100 g Semmelbrösel

Puderzucker

Unser Tipp:

Man kann die Klöße auch mit Obst oder Marmelade füllen.



Grüner Borschtsch

Zubereitung:

Das Fleisch in einem halb mit Wasser gefüllten Topf ca. 45 min kochen (den oben gebildeten Schaum abschöpfen), um eine gute kräftige Brühe zu bekommen. Das Fleisch aus der Brühe nehmen und in einer Pfanne knusprig anbraten. Die Kartoffeln in große Würfel schneiden und mit dem Reis in die kochende Brühe geben. Nach ca. 10 min die Zwiebel, den Sauerampfer, den Dill, den Schnittlauch (alles vorher klein schneiden) in die kochende Suppe geben. Die Eier in einer Schale verrühren und langsam in die kochende Suppe schütten. die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und nochmals ca. 10 min kochen.

Beim Anrichten auf jeden Teller 1TI Schmand darauf.

Arbeitszeit: ca. 30 min.

Zutaten für 6 Portionen:

1 Hähnchen
6 Kartoffeln
100 g Reis
1 Zwiebel
400 g Sauerampfer
5 Eier
Salz und Pfeffer
1 Becher Schmand
1 Bund Dill
1 Bund Schnittlauch

Larissa Wilhelm, Nürtingen

Tipp:

Zum Grünen Borscht passt sehr gut der Russische Rollkuchen.



Sibirische Törtchen • Russischer Rollkuchen

Kleine Biskuitkuchen mit leckerer Vanillecreme

Zubereitung Sibirische Törtchen:

Den Schmand mit Backpulver schaumig schlagen. Eier, Zucker, Vanillinzucker und Mehl nacheinander hinzugeben und einzeln unterrühren. Den Teig gleichmäßig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und bei 190 °C ca. 20 min backen. Gut auskühlen lassen und dann mit einem Sektglas (4,5 cm Durchmesser) Teigräder ausstechen.

Weiche Butter und Milchmädchen zu einer Creme verrühren. Die Vanilleschote öffnen, das Mark herauskratzen und unter die Creme rühren.

Den restlichen Kuchen vom Blech zwischen den Händen zu kleinen Bröseln zerkrümeln. Geröstete Mandeln oder Nüsse unter die Brösel mischen.

Die Kuchenräder zuerst mit der Creme bestreichen, bzw. einfach kräftig in die Creme tunken und sofort in den Bröseln wenden. In Muffinförmchen servieren.

Arbeitszeit: ca. 1 Std. 30 min.

Zubereitung Russischer Rollkuchen/Schlitzkiehle:

Alle Zutaten miteinander verrühren. Den Teig kräftig kneten, jedoch nicht zu fest, er muss noch etwas kleben. Nach Möglichkeit mehrere Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

Danach ca. 0,5 cm dick ausrollen und in rautenförmige Stücke schneiden. Die Mitte aufschlitzen und das Ende durch den Schlitz ziehen. In einer tiefen Pfanne in viel heißem Öl ausbacken.

Zutaten für 1 Portion:

1 Becher Schmand
1 Pck. Backpulver
4 Eier
150 g Zucker
375 g Mehl
1 Pck. Vanillinzucker
1 Vanilleschote
250 g Butter, zimmerwarm
1 Dose Kondensmilch, gezuckerte (z.B. Milchmädchen), 400 g
100 g Mandel(n) oder Haselnüsse, gehackt, geröstet

Zutaten für 1 Portion:

1 Becher Schmand
1 Becher Buttermilch oder Kefir (500 ml)
2 Pck. Backpulver
1 TL Salz
800 g Mehl
Öl

Mongolischer Glasnudelsalat

Zubereitung:

Schweinefilet in kleine Streifen schneiden und mit wenig Fett hell anbraten.

Die Zwiebeln und die Paprika in kleine Streifen schneiden. Den Rettich und die Karotten reiben. Das Gemüse in einer Pfanne mit dem Öl andünsten. Dann den Knoblauch in die Pfanne drücken und alles durchrühren. Gemüse mit Salz, Chili und Sojasoße würzen.

Die Glasnudeln nach Packungsanleitung garen, abschrecken und abtropfen lassen. Nun alle Zutaten miteinander vermischen und mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

Larissa Wilhelm, Nürtingen

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Schweinefilet
Fett zum Anbraten
2 große Zwiebeln
2 große Paprikaschoten,
gelb oder rot
6 große Karotten
2 Knoblauchzehen
1 Rettich, weiß
250 g Glasnudeln
Salz
1 EL Sojasauce
Chilipulver



Tipp:

Als das mongolische Nationalgetränk gilt Airag, aus vergorener Stutenmilch. Als eine gute Alternative bietet sich Kefir oder Buttermilch an.

Spezialitäten aus Kärnten und Tirol

Zubereitung Kärntner Reindling:

Alles gut kneten, ausrollen und mit Butter bestreichen.

Für die Füllung: Zucker, Zimt, gem. Haselnüsse, Rosinen, gut vermischen und mit etwas Milch, Rum, streichfähig machen und in den Teig gut einrollen. Teig in die gefettete Form (Gugelhupf) geben und im Backofen bei 60 °C gehenlassen. Vorher nochmals oben den Reindling mit Butter gut bestreichen. Danach mit 170 °C ungefähr 45-60 Min. backen.

Zubereitung Kärntner Käsnudeln:

Die Kartoffeln schälen, heiß pressen und gut auskühlen lassen, Zwiebel rösten und mit Minze, Salz, Petersilie oder Schnittlauch, etwas Butter oder Sauerrahm alles gut mit dem Topfen und den Kartoffeln vermischen.

Teig dünn ausrollen und mit einem runden ca. 12 cm Durchmesser Ausstecher ausstechen, füllen und verschließen (Halbmond). In kochendes Wasser ein wenig Salz begeben, die Käsnudeln darin etwa 20 min köcheln.

Zubereitung Tiroler Knödel:

Zwiebel, Petersilie, Schnittlauch im Butterschmalz in einer Pfanne andämpfen, danach abkühlen lassen. Mit Salz, Pfeffer würzen und gut unterrühren, 4 Eier dazu. Etwa 300 g Mehl nach und nach dazu geben und mit etwas Wasser vorsichtig binden. Den Teig ca. 20 min ruhen lassen. Mittelgroße Knödel formen und in kochendem Wasser (etwas Salz zugeben) ca. 30 min kochen.

Serviert werden die Knödel mit Salat oder in der Fleischbrühe, aber auch mit Sauerkraut.

Cäcilia Drees Internationaler Frauendialog Wolfschlugen

Zutaten Teig:

500 g Mehl, 1 Pck. Hefe
(gut unters Mehl rühren),
50 g Zucker, 1 Prise Salz,
100 g Butter, 2 Eigelb, 1 Ei,
250 ml lauwarme Milch

Zutaten Füllung:

Zucker, Zimt,
gemahlene Haselnüsse,
Rosinen, Milch, Rum

Zutaten Teig:

500 g Mehl (griffig), 2 Eier,
etwas Öl, Salz, Wasser nach
Bedarf

Zutaten Füllung:

500 g Brösetopfen (oder
Schichtkäse), 300 g ge-
kochte Kartoffeln, Zwiebel,
Minze, Schnittlauch, etwas
Butter oder Sauerrahm

Zutaten:

250 g Knödelbrot, 150 g
gerauchter Speck (nicht zu
mager) klein würfeln, 120 g
Krakauer (ohne Kümmel)
klein würfeln, 1/2 Zwiebel
(fein schneiden), etwas
Petersilie und Schnittlauch
(fein schneiden), 1 EL Butter-
schmalz

Walliser Käsesuppe

Menü des Restaurants Kulisse Filderstadt

Das Ehepaar Balter ist schon seit Jahren in Filderstadt und darüber hinaus für seine gehobene Küche und Gastlichkeit bekannt. Eigentlich fühlt sich Küchenchef Andreas Balter der deutschen und vor allem der schwäbischen Küche verpflichtet. Das bedeutet aber nicht, dass man im Restaurant Kulisse nicht über den eigenen Tellerrand schaut, vielmehr unterstreichen kulinarische Ausflüge die Kreativität der gebotenen Kochkunst.

Walliser Käsesuppe

Die Fleischbrühe aufkochen, Sahne, Sprinz, Gruyere, vermischen. Die Fleischbrühe vom Herd nehmen und die Käsemasse mit dem Schneebesen einrühren, nochmals erhitzen, damit der Käse schmilzt.

Die Zwiebeln in der Butter hellbraun rösten und beiseite stellen. Das verquirlte Eigelb unter die heiße Suppe rühren, würzen und in Teller oder Tassen abfüllen. Mit den gerösteten Zwiebeln und Oregano bestreuen.

Zutaten für 4 Personen:

0,8 l Fleischbrühe
vom Vortag
0,3 l flüssige Sahne
80 g geriebener Sprinz
80 g geriebener Gruyere
1 kleine Zwiebel
fein gewürfelt
½ Knoblauchzehe
3 Eigelb
20 g Butter
Pfeffer aus der Mühle,
Muskatnuss, Oregano



Äpler Rösti • Gebrannte Creme

Äpler Rösti

Die Kartoffeln schälen und mit der Röstiraffel reiben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Masse in vier gleiche Teile teilen und in einer beschichteten Pfanne ausbacken. Tomaten und Essiggurken in Scheiben schneiden. Die Röstis mit Schinkenscheiben und Tomatenscheiben, Gurkenscheiben gleichmäßig belegen und zum Schluß mit Raclettkäse bedecken und im Ofen bei Oberhitze gratinieren. Vier Spiegeleier ausbraten und die Röstis belegen, nach Lust und Laune dekorieren.

Zutaten für 4 Personen:

1,2 kg Pellkartoffeln vom Vortag
100 g Butter
Salz, Pfeffer, Muskatnuss,
8 Scheiben gekochter Schinken
8 Scheiben Raclettkäse
2 Essiggurken
2 Tomaten
4 Eier

Gebrannte Creme

Zucker I karamelisieren und mit der Milch I ablöschen. Eigelb, Milch II, Zucker II, Vanillepuddingpulver mit dem Schneebesen glattrühren und in die warme Karamelmilch geben. Das ganze einmal aufkochen lassen und zum Abkühlen in eine Schüssel geben. Wenn die Masse erkaltet ist, die geschlagene Sahne unterheben, in vier Portionen aufteilen und nach Belieben ausgarnieren.

Zutaten für 4 Personen:

120 g Zucker I
½ l Milch I
3 Eigelb
120 g Zucker II
45 g Vanillepulver
¼ l Milch II
250 g geschlagene Sahne

Tipp:

Auch Willfried Nobel, Stadtrat in Filderstadt weiß die Kochkunst in der Kulisse zu schätzen und empfiehlt das Restaurant gerne weiter. Wer vor einem wirklich lohnenswerten Besuch noch mehr Eindrücke braucht, findet diese unter www.restaurant-kulisse.de oder kommt selbst einmal in die Tübinger Str. 40 in Filderstadt.

Quiche Lorraine

Ein berühmter Käsekuchen aus Lothringen von Rebecca Madaus aus Altenriet.



Zutaten:

200 g Mehl
3 El Wasser
1/2 Teelöffel Salz
150 g Butter
etwas Semmelmehl
150 g Schinkenspeck
250 g Emmentaler
Schmelzkäse
4 Eier
1/8 l saure Sahne
gehackte Petersilie
1 Teelöffel Paprika

Zubereitung

Mehl in eine Backschüssel geben, das Mehl mit etwas Wasser verrühren. Fett darauf verteilen, salzen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Eine Stunde stehen lassen - dann eine Springform fetten - Teig auslegen und einen Rand bilden, Semmelmehl aufstreuen. Speck und Käse fein würfeln. Sahne mit den Eiern verquirlen, die Würfel, Petersilie und Paprika damit verrühren. Masse auf den Teigboden geben und glätten. 35-45 min bei 220 °C backen und heiß servieren.

Far Breton nature

Den Far Breton gibt es in der Bretagne in wirklich jeder Bäckerei. Er ist ein alter, traditioneller Kuchen der auf dem Land auch auf jedem Fest angeboten wird.

Zubereitung:

Alle Zutaten gut miteinander verrühren. Eine tiefe Auflaufform mit Butter ausstreichen, den Teig einfüllen und in den auf 250 °C vorgeheizten Backofen schieben.

Nach 20 min die Hitze auf 150 °C zurückschalten und weitere 50-55 min backen.

Im ausgeschalteten Backofen erkalten lassen.



Zutaten:

250 g Mehl
250 g Zucker
2 Pck. Vanillezucker
5 Eier
1 l kalte Milch



Unser Tipp:

Dem Rezept können auch Rosinen oder getrocknete Pflaumen hinzugefügt werden.

Schwiegermutterkäse

Zubereitung:

Alle Zutaten gut miteinander vermengen.



Tolga Karakoc bietet seine Produkte auch auf verschiedenen Wochenmärkten zum Verkauf an. Aus dem großen Sortiment an frischen Produkten entwickelt er auch eigene Rezepte. Zudem ist Tolga Karakoc ein hervorragender Musiker. Sein Engagement in dieser Hinsicht stellt er ganz in den Dienst für ein friedliches und freundschaftliches Zusammenleben der Kulturen.

Zutaten:

200 g getrocknete Tomaten
(fein schneiden)
25 g krause Petersilie
20 g Knoblauch
(fein schneiden oder reiben)
5 g getrockneten Basilikum
200 g Rapsöl
500 g Vasilitsa – Schafskäse
15 g Chili (scharf,
gemahlenen Chili)

Unser Tipp:

Das Spezialitätengeschäft ist in der Heinkelstraße 23 in Kirchheim zu finden. Der hervorragende Vasilitsa Schafskäse für den Schwiegermutterkäse gehört dort seit Jahren zu den beliebtesten Produkten.



Moussaka à la Joanna

Rezept des Restaurants Sirtaki

Zubereitung:

Zwiebeln schälen und fein reiben.

Kartoffeln, Auberginen und Zucchini in längliche Scheiben schneiden, goldbraun frittieren, auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Das Hackfleisch mit den Zwiebeln anbraten und mit dem Tomatenmark und Gewürzen abschmecken.

Dann zuerst die in Scheiben geschnittenen Kartoffeln auf das Blech geben, mit Parmesan bestreuen, dann das Gemüse auf das Blech geben und ebenfalls mit Parmesan bestreuen. Zuletzt das Hackfleisch oben aufschichten und ebenfalls mit Parmesan bestreuen.

Zum Schluss Bechamelsauce aus 200 g Mehl, 200 g Butter, 2 l Milch, Salz, Pfeffer,

Zutaten für ein Blech:

1500 g Hackfleisch gemischt

12 große Kartoffeln

1 große Gemüsezwiebel

4 Auberginen

4 Zucchini

½ Tube Tomatenmark

Salz, Pfeffer, Oregano, Parmesan frisch gerieben, etwas Zimt

Muskat und Cayennepfeffer herstellen (Mehl in Butter anschwitzen mit Milch auffüllen, würzen und vorsichtig erhitzen) Die fertige Sauce auf dem Auflauf verteilen und mit Parmesan bestreuen.

Bei 175 °C im vorgeheizten Backofen ca. 1 Stunde backen.



Unser Tipp:

Kali Orexi (guten Appetit) wünscht das Team des Restaurant „Sirtaki“ in der Bahnhofstr. 82 in Filderstadt-Sielmingen. Ein wirklich empfehlenswertes griechisches Restaurant für die ganze Familie.

Zucchini-Frikadellen

Die folgenden Rezepte habe ich von verschiedenen Mitgliedern des Deutsch-Griechischen Verein für Kultur und Begegnung der Regionen Stuttgart und Zentralmakedonien in Neckartenzlingen erhalten. Dem deutschem Vorsitzenden

Bürgermeister Herbert Krüger und dem griechischen Vorsitzenden Elefterios Meletlidis ist es wichtig, dass möglichst viele freundschaftliche Kontakte auf Augenhöhe stattfinden. Politische Krisen dürfen das Miteinander von Griechen und Deutschen, wie in den letzten Monaten so oft geschehen, nicht beeinträchtigen. In Neckartenzlingen kommen ca. 10% der Einwohner aus Griechenland. Damit ist Neckartenzlingen die Gemeinde mit dem höchsten Anteil griechischer Mitbürger gemessen an der Größe der Gemeinde.



Zubereitung:

Die Zucchini von den Stiel- und Blütenenden befreien, waschen und fein reiben. Zwiebel reiben und zusammen mit den Zucchini in eine große Schüssel geben. Die fein gehackten Kräuter (Dill, Minze) zufügen. Den Tspouro, den zerbröckelten Feta-Käse, die Eier, Salz, Pfeffer, Oregano und das Mehl untermengen bis ein fester Teig entsteht. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Zucchini-Teig esslöffelweise ins heiße Öl geben. Die so entstehenden Zucchini-Frikadellen portionsweise von beiden Seiten goldbraun braten. Die etwa 25-30 Zucchini-Frikadellen auf Küchentisch abtropfen lassen und heiß oder kalt servieren. Mit Tzatziki reichen und Tspouro dazu trinken.

Zutaten:

1 kg Zucchini
1 große Zwiebel
1 Bund feingeschnittener Dill
1 Bund frisch gehackte Minze
500 g Feta-Käse
7 Eier
3 EL Tspouro (oder Ouzo)
750 g Mehl
1 EL gerebelter Oregano,
etwas Salz, Pfeffer
Olivenöl zum braten

Reissalat • Gefüllte Tintenfische

Zubereitung Reissalat:

Den Reis in Salzwasser kochen und absieben. Die Erbsen kochen, Wasser abgießen und absieben. Sowohl den Reis als auch die Erbsen gut abkühlen lassen und in eine Salatschüssel geben. Die übrigen Zutaten klein schneiden und vorsichtig unter den Reis und die Erbsen rühren. Salz und Pfeffer dazugeben. In einer kleinen Schüssel das Olivenöl mit dem Zitronensaft verrühren, über den Reissalat gießen und mit dem Dill bestreuen.

Unser Tipp:

Mit Ouzo oder Tsipouro reichen!

Zutaten Reissalat:

500 g Langkornreis
300 g tiefgekühlte Erbsen
3 rote eingelegte Peperoni
5 grüne eingelegte Peperoni
5 kleinen Gewürzgurken
10 grüne Oliven
3 Frühlingszwiebeln
5-6 Anchovis
etwas Dill
Olivenöl
Zitronensaft

Zubereitung Tintenfische aus Kavala:

Die Tintenfische reinigen und gut waschen. Die Tintenfischarme abschneiden und kleinhacken. Die Tintenfischarme und die Zwiebeln in der halben Menge Olivenöl dünsten bis die Tintenfischarme ihre Farbe verändern. Die Frühlingszwiebeln, Paprikaschoten, Salz, Pfeffer und zuletzt den Reis hinzufügen, gut umrühren, kurz abkochen lassen und vom Herd nehmen. Zum Abkühlen beiseitestellen. Tintenfische mit der abgekühlten Reismischung füllen (2/3 voll) und ihre Öffnungen mit Zahnstochern verschließen. Nebeneinander in einen breiten Topf legen. Weißwein, Tomatensaft, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, frisch gehackte Petersilie und das restliche Olivenöl über die gefüllten Tintenfische gießen. Bei mittlerer Hitze etwa 1 Stunde kochen. Heiß oder kalt servieren und mit Weißwein reichen.

Zutaten Tintenfische:

1 kg mittelgroße Tintenfische (etwa 8 Tintenfische)
¾ Tasse Olivenöl
2 feingehackte Zwiebeln
250 g feingeschnittene Frühlingszwiebeln
1 Tasse Reis
2 rote in Scheiben geschnittene Paprikaschoten
½ Tasse Weißwein
½ Tasse Tomatensaft aus pürierten Tomaten
etwas frische gehackte Petersilie, Salz, Pfeffer
Zitronensaft von 1 Zitrone

Apulische Orecchiette mit Stängelkohl

Rezepte des Restaurants da Paola

Unser Tipp:

Das Restaurant da Paola von Paola Arlotta in Aichtal ist eine beliebte Adresse für alle Liebhaber der traditionellen italienischen Küche. Gastlichkeit und guter Service verstehen sich von selbst. Wer das Restaurant noch nicht kennt und dies ändern möchte, sollte auf alle Fälle besser einen Tisch reservieren, um keine Enttäuschung zu erleben. Da Paola, Raiffeisenstr. 5, 72631 Aichtal.



Zubereitung:

Stängelkohl putzen und quer zum Wuchs in 2 cm breite Stücke schneiden, im Pastatopf in Salzwasser weich kochen. Herausnehmen, zur Seite stellen. Wasser im Topf lassen.

In der Pfanne etwas Olivenöl leicht erhitzen. Sardellenfilets, Chili und Knoblauch zufügen. Sobald Sardellen geschmolzen sind, Kohl und getrocknete Tomaten zugeben.

Orecchiette im Kohlwasser al dente kochen, direkt zum Kohl geben. Dabei soll etwas Nudelwasser mit in die Pfanne gelangen.

Kapern, Oliven, restliches Olivenöl zugeben. Alles in der Pfanne bei Hitze sich verbinden lassen. Zuletzt den Käse unterrühren. Mit Pfeffer abschmecken.

Zutaten für 4 Personen:

400 g Orecchiette
1 kg Stängelkohl
100 ml Olivenöl Extra Vergine
4 Sardellenfilets
1 getrocknete Chilischote
2 Knoblauchzehen, in dünnen Scheiben
2 getrocknete Tomaten, in Streifen geschnitten
15 kleine Kapern, fein gehackt
20 g kräftige dunkle Oliven ohne Kern
50 g reifer Pecorino, frisch gerieben
Meersalz
schwarzer Pfeffer

Miesmuscheln in Tomatensoße

Die Auswahl an hervorragenden italienischen Gaststätten ist bei uns glücklicherweise groß, so dass jeder nahezu vor seiner Haustür ein wirklich gutes italienisches Restaurant finden kann.

Die hier vorgestellten italienischen Restaurants empfehle ich wirklich gerne, ich weiß aber natürlich, dass diese Liste an beachtenswerten Restaurants nicht vollständig sein kann.

Zubereitung:

Arbeitszeit: ca. 30 min

Als erstes wird die Tomatensoße aufgesetzt. Olivenöl in einer großen Pfanne oder in einem Topf erhitzen, darin dann den Knoblauch anschwitzen. Mit den Tomaten ablöschen und die Sauce leicht würzen. Nun für eine gute Stunde köcheln lassen.

In der Zwischenzeit in einem großen Topf die Muscheln dämpfen, so dass sie sich öffnen. Das Muschelfleisch aus der Schale nehmen und zur Seite stellen. Es kommt ca. 10 min vor Schluss zu der Soße dazu.

Soße abschmecken.

Ca. 20 min bevor die Soße fertig ist, einen großen Topf Wasser für die Nudeln aufsetzen. Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen.

Die letzten 5 min bevor die Nudeln fertig sind, kommt Rucola zu den Nudeln dazu (daher darauf achten, dass der Topf groß genug ist).

Wenn die Nudeln gar sind, abseihen, in die Teller verteilen und die Soße darüber geben und servieren.

Zutaten:

2 kg Muscheln, Miesmuscheln

3 Dosen Tomaten, gehackte

1/2 Bund Basilikum

3 Zehen Knoblauch, fein gehackt

800 g Rucola, gewaschen

500 g Nudeln

etwas Salz und Pfeffer, Chili

etwas Olivenöl

Unser Tipp:

Bei Paola kann man mich immer wieder antreffen. Die Nähe zu meinem Wohnort Wolfschlugen verleitet mich regelmäßig zu einem Besuch.

Fegato di vitello alla siciliana

Rezept des Restaurants Valentino

Zubereitung:

Die Korinthen in Wasser geben zum Einweichen.

In einer großen Pfanne (die Kalbsleberscheiben müssen darin genug Platz haben) die Butter mit dem Olivenöl erhitzen. Die Leber hineingeben und von beiden Seiten ca. 2 Minuten scharf anbraten, dann salzen und pfeffern, auf einem Teller beiseite stellen.

Nun die Schalotten hacken und in der Pfanne glasig dünsten. Die in kaltem Wasser eingeweichten Korinthen, die Kirschtomaten, sowie die Pinienkerne dazugeben und mit dem Cognac flambieren. Danach den Portwein hinzufügen und verdampfen lassen.

Die Tomatensauce und den Balsamico-Essig beifügen und alles auf kleiner Flamme eindicken lassen, verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Leberscheiben mit dem Fleischsaft, welcher sich auf dem Teller abgesetzt hat, in die Sauce geben und für circa eine weitere Minute in der Sauce köcheln lassen.

Unser Tipp:

Alternativ können Kalbsmedaillons oder Schweinelendchen an Stelle von Kalbsleber verwendet werden.

Zutaten:

600 g Kalbsleber
in dünne Scheiben geschnitten
30 g Butter
100 g Schalotten
50 ml Olivenöl
2 EL Cognac
100 ml Portwein Tawny
2 EL Korinthen
2 EL Pinienkerne
6 Kirschtomaten (halbiert)
4 EL Tomatensauce
4 EL Balsamico-Essig „7 Jahre“
Salz und Pfeffer

Unser Tipp:

Das Valentino ist weit über die Stadtgrenzen von Nürtingen hinaus bekannt für seine frische, anspruchsvolle Küche und sein angenehmes Ambiente. Diese Einschätzung teilt auch der Oberbürgermeister der Stadt Nürtingen Ottmar Heirich. Er spricht dem Ristorante Valentino seine uneingeschränkte Empfehlung aus und ist dort als Gast des Öfteren anzutreffen.

Kalbsleber „Sizilianische Art“

Meine Frau Maria und ich traten vor dreißig Jahren in Nürtingen mit der Philosophie an, unseren Gästen nicht nur die italienische, sondern explizit die sizilianische Küche näher bringen zu wollen.

Die Vielfalt an unterschiedlichen Sommergemüsen, die einzigartige Auswahl an Kräutern, die Fülle an Obstspezialitäten, die frischen Sommerweine - es erfüllt uns bis zum heutigen Tag mit Stolz, dass wir unseren Gästen mit diesen Zutaten ein kleines Stück unserer Heimat näher bringen dürfen.

Die Stadt aus der wir stammen, liegt in der Mitte Siziliens auf etwa 750 Meter über dem Meeresspiegel. Sie heißt Alimena und ist in der Region besonders für ihr ganz außerordentliches Olivenöl bekannt. Wir verwenden jährlich mehr als 500 Liter dieses reinen Extra Vergine Olivenöls zur Zubereitung unserer Speisen. Es sind ausschließlich Oliven aus unseren eigenen Hainen.

Wir bereiten die Speisewünsche unserer Gäste immer ganz frisch zu und diesem Credo bleiben wir auch in Zukunft treu.

Rosario Polizzi



Ristorante Valentino

Rosario Polizzi, Heligkreuzstr. 18, D-72622 Nürtingen, Tel. 07022/31114, Fax 07022/36715,
polizzi@ristorante-valentino.com, rosariopolizzi@web.de, www.ristorante-valentino.com

Hausgemachte Spaghetti mit Basilikum-Tomatensoße

Rezept des Restaurants Cafe am Markt

Dieses Rezept stammt vom Cafe am Markt (Markstr. 9) in Waldenbuch. In einem schönen Bauernhaus aus dem 16. Jahrhundert vereinen die Köche um Chef Manuele Dattila die deutsche und die italienischen Küche. Auch Manfred Ruckh Vorsitzender der SPD Waldenbuch empfiehlt dieses schöne Restaurant mit guter deutsch-italienischer Küche im Herzen Waldenbuchs.



Zubereitung:

Als Erstes werden alle Zutaten für den Teig in einer Schüssel gut gemischt. Anschließend wird der Teig mit einem Nudelholz dünn (0,5 cm) ausgerollt. Mit einem scharfen Messer oder einem Draht kann der Teig nun in dünne Streifen zerteilt werden.

Jetzt kann ein großer Topf mit Wasser und etwas Salz erhitzt werden.

Für die Soße müssen zuerst die Tomaten und Zwiebeln in kleine Würfel geschnitten werden. Braten Sie dann die Zwiebeln in einem Topf leicht an. Nach kurzer Zeit können die Tomaten dazugegeben werden. Nun die klein gehackte Knoblauchzehe, die Basilikum-Blätter, Salz, Pfeffer und Olivenöl dazugeben. Das Ganze unter ständigem Rühren kurz köcheln lassen. Anschließend das Ganze mit einem Pürierstab zu einer feinen Soße zerkleinern.

Wenn das Wasser kocht, können die Spaghetti zugegeben werden. Nach circa 3-4 Minuten sollten diese fertig sein. Nun können die Nudeln aus dem Wasser genommen werden. Einfach kurz abtropfen lassen und zusammen mit der Tomaten-Basilikum-Soße schön anrichten.

Zutaten für 8 Personen:

Teig:

700 g Hartweizengrieß
feingemahlen

300 g Weizenmehl

4 Eier große l

150 ml Wasser

1 El Olivenöl

Salz nach Bedarf

Soße:

1 Kg reife Tomaten

2 kleine Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

5-6 Große Blätter Basilikum

Salz, Pfeffer und Olivenöl

Tipp:

Für private Feste oder Firmenanlässe bietet das Restaurant einen Cateringservice, exklusive Kochkurse und Eventcooking.
www.restaurant-cafe-am-markt.de

Finocchi al forno – überbackener Fenchel

Zubereitung:

Den Fenchel längs halbieren und die äußere Schale und die harten Stiele entfernen. Das Fenchelgrün aufbewahren.

1 l Salzwasser mit dem Saft einer halben Zitrone aufkochen. Die Fenchelhälften für gut 10 min garen und aufbewahren.

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Eine Backform mit 2-3 EL Olivenöl ausstreichen. Die Tomaten aus der Dose abtropfen, grob zerteilen und in die Form geben. Anschließend die Tomaten mit gut 1/8 der Fenchelbrühe übergießen. Alles kräftig salzen und pfeffern.

Die Petersilie, das Fenchelgrün, die Zwiebel und den Knoblauch sehr fein hacken. Anschließend die Zwiebel und den Knoblauch sanft ausdünsten. Die Semmelbrösel hinzugeben und goldbraun rösten. Die Kräuter und den Parmesan unter die Brösel mischen und über den Fenchel geben. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C (Gasofen Stufe 3) für 20 min backen.

Zutaten für 4 Portionen:

4 Fenchelknollen
(mit Grün)

½ unbehandelte Zitrone

1 Bund glatte Petersilie
mind. 3 EL frisch geriebener
Parmesan

1 Dose (400 g) geschälte
Tomaten

max. 5 EL Semmelbrösel

1 Zwiebel

2-3 Knoblauchzehen

6 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

Angelika Lenz, Berlin



Vitello in Barbera



Barbara Sinner-Bartels ist Stadträtin in Leinfelden-Echterdingen und nach vielen schönen Urlaubsaufenthalten eine Kennerin der norditalienischen Küche.

Zubereitung:

Das Fleisch in große Würfel von etwa 5 cm Kantenlänge schneiden und in heißem Öl in einem Bräter von allen Seiten kräftig anbraten. Die Zwiebel fein hacken, zusammen mit den Rosmarinzwiegen und dem Lorbeerblatt dazwischen streuen. Das Fleisch salzen und pfeffern. Mit Rotwein auffüllen. Zugedeckt bei 150 °C im Backofen oder auf sanftem Feuer etwa zwei Stunden garen. Die Soße abgießen und etwas einkochen, mit Butter aufmixen und abschmecken und dann die Fleischwürfel darin erwärmen

Dazu schmecken Bandnudeln al dente (nicht so weich gekocht) und gebratene Zucchini (in Stifte geschnitten in Olivenöl gebraten, Knoblauch sowie Salz und Pfeffer nicht vergessen) und natürlich ein Glas Barbera.

Guten Appetit.

Mein Liebelingsrezept aus dem Piemont.

Piemont, das Land am Fuß der Berge, liegt im Nordwesten von Italien. Insbesondere die Gegend um die Stadt Alba ist bekannt für ihre ausgezeichnete Küche und die hervorragenden Weine. Die Rotweine Barbera, Barbaresco, Nebbiolo und Barolo sind weit über die Grenzen Italiens überaus geschätzt.

Bei einem unserer Besuche dort, haben wir Vitello in Barbera gegessen und es seitdem häufig für unsere Gäste gekocht.

Zutaten für 6 Personen:

2 kg Kalbfleisch (Keule),
es schmeckt aber genauso
gut mit Rinderwade

2 EL Olivenöl

1 Zwiebel

2 Rosmarinzwiege

1 Lorbeerblatt

Salz, Pfeffer

1 Flasche Barbera

70 g Butter



Rezept des Restaurants Scharfes Eck

Das Restaurant Scharfes Eck in Kirchheim unter Teck empfiehlt sich für alle, die die gehobene türkische Küche lieben oder kennenlernen wollen. Das Ehepaar Nadine und Hüseyin Yurtseven verwöhnt seine Gäste schon mittags mit einem breiten Angebot stets frisch zubereiteter Gerichte. Auch der Vorsitzende der SPD Stadtratsfraktion Walter Aeugle spricht seine Empfehlung aus. Eines seiner Lieblingsgerichte ist scharf gewürztes Lammfleisch mit Zwiebeln, Paprika und Tomaten, dazu gibt es natürlich leckeres Fladenbrot.



Scharfes Eck, Wollmarktstraße 1,
73230 Kirchheim unter Teck,
www.scharfes-eck.eu

Zubereitung:

Das Lammfilet und das Gemüse in kleine Würfel schneiden. Pfanne mit 100 g Butter erhitzen. Danach die Zwiebeln, Paprika, Sellerie und das Fleisch scharf anbraten (ca. 5 min), mit einer Prise Mehl bestäuben, mit einem Schuss Rotwein ablöschen und die Tomaten dazugeben. Das Ganze dann nochmals ca. 10 min kochen lassen und anschließend mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Das Gericht mit frisch gehackter Petersilie garnieren und servieren.

Zutaten für 4 Personen:

800 g Lammfilet
300 g Zwiebeln
300 g Paprika
50 g Sellerie
500 g Tomaten
100 g Butter

Et Sote ist ein traditionell türkisches Lammfleischgericht mit Paprika.

Sulu Köfte • Revani

Türkische Rezepte des Internationalen Frauendialog Wolfschlugen.

Zubereitung Sulu Köfte – Hackfleischklößchen:

Hackklößchen:

Zwiebel in kleine Würfel hacken und mit Hack, Reis, Brösel, Mehl, Ei und Eigelb, Salz und Pfeffer vermischen und sehr gut verkneten. Aus der Fleischmasse nun etwa nussgroße Kügelchen formen und auf ein mit Mehl bestreutes Blech legen. Ist die Masse aufgebraucht, das Blech so schütteln, dass die Kugeln von allen Seiten gleichmäßig mit Mehl eingestäubt sind.

Eintopf:

Kartoffeln schälen und in Würfel von ca. 3x3 cm schneiden. Die Zwiebel hacken und in einem großen Topf mit dem Öl glasig braten. Den Topf ungefähr bis zur Hälfte mit Wasser füllen, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Herd wieder voll aufdrehen. Wenn das Wasser kocht, die Klößchen ins Wasser geben und aufkochen lassen. Dabei vorsichtig umrühren. Die Kartoffelstücke hinzugeben, umrühren und bei geschlossenem Deckel und etwas reduzierter Hitze weiter köcheln lassen, evtl. Wasser dazugeben. Klößchen und Kartoffeln sollten bedeckt sein. Wenn der Reis in den Klößchen und die Kartoffeln gar sind, vom Herd ziehen und ohne Deckel etwas abkühlen lassen.

Zubereitung Revani:

Für den Teig die Eier mit Öl, 150 g Zucker und Vanillezucker mit dem Handrührgerät verrühren. Dann Mehl, Backpulver und Grieß dazugeben und alles ca. 2 min weiterrühren. Den Teig in eine gefettete und mit etwas Mehl bestreute Auflaufform (Glas, rund oder viereckig) geben.

Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C bis zu 30 min backen.

Zutaten Sulu Köfte:

500 g Hackfleisch
2 Zwiebeln
1 Kaffeetasse Reis
1 Ei
Salz & Pfeffer nach Bedarf
1 Kaffeetasse Mehl
1 Tasse Semmelbrösel
1 Esslöffel Paprikamark
2 Esslöffel Öl
2 Karotten
2 Kartoffeln

Zutaten Revani:

4 Eier
1 Wasserglas Joghurt
1 Wasserglas Öl
1 Wasserglas Zucker
1 Stück Vanillezucker
1 Päckchen Backpulver
2 Wassergläser Hartweizen
1½ Wassergläser Mehl

Taze Fasulye • Pogaca • Serbet

Zubereitung Taze Fasulye – Grüne Bohnen:

Bohnen waschen, putzen, dabei die Fäden abziehen. Bohnen in etwa 4-5 cm lange Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und fein hacken. Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, kurz stehen lassen, häuten und halbieren. Stielansätze herausschneiden, Fruchtfleisch würfeln, dabei den Saft auffangen. Das vorbereitete Gemüse mit Tomatensaft und -mark, Olivenöl, Salz und Zucker in einem Topf vermischen und etwa 5 min zugedeckt bei starker Hitze kochen. Dabei den Topf einmal schütteln, damit das Gemüse nicht ansetzt. 1/4 l Wasser zu den Bohnen geben, umrühren und die Bohnen zugedeckt bei mittlerer Hitze 20-30 min garen, bis sie weich sind. Gegarte Bohnen in eine Schüssel geben.

Zubereitung Pogaca:

In die lauwarml Milchl Hefel und 1 Teelöffel Zucker geben und mischen. 1 min stehen lassen, Öl, Joghurt, genügend Salz und etwas Mehl mischen und kneten. Mehl solange nachgeben und gut kneten, bis der Teig leicht an der Hand klebt.

Den Teig im Warmen (Zimmertemperatur) stehen lassen, damit er geht. Der Teig sollte schön aufsteigen (Schätzungsweise bis zu 1 Stunde). Teig in der Größe von einem Ei abreißen, in der Hand rund machen und zu einem flachen, runden Kreis auf dem Tisch kneten. Beliebige Füllung (z.B. Schafskäse, Schinken, Spinat, Hackfleisch, Kartoffeln etc.) in die Mitte geben, schließen und wieder in der Hand rund machen. Nochmals 15 min stehen lassen. Anschließend das Eigelb auf die Oberfläche pinseln und nach belieben Semmel oder Schwarzkümmel darauf streuen.

Sebahat Ozcelik, Wolfschlugen

Zutaten Pogaca:

Hefeteig:

1 Glas Milch (lauwarm)

1 Glas Öl

1 Glas Naturjoghurt

1 Würfel Hefe

Mehl nach Bedarf

etwas Salz

Zutaten Taze Fasulye:

2 Zwiebeln

1 kg breite, grüne Bohnen

1 Tomate

1 El Paprikamark

1 Kaffeelöffel Salz

½ Kaffeetasse Olivenöl

1 Würfelzucker

Unser Tipp:

Bohnen mit Weißbrot servieren. Schafskäse schmeckt gut dazu.

Zubereitung Serbet – Zuckersirup:

Für den Zucker-Sirup das Wasser mit 750 g Zucker, Zitronensaft und Vanillezucker ca. 15-20 min kochen. Den fertigen und noch lauwarmen Kuchen zum Schluss damit tränken.

Zutaten Serbet:

4 Wassergläser Zucker

6 Wassergläser Wasser

ein paar Tropfen Zitrone

Maklube

Auch in der türkischen Küche brutzelt, brodeln und schmort es in Töpfen, Pfannen und Tiegeln. So ist es in guten Küchen überall auf der Welt. Maklube, übersetzt "Das Umgedrehte", scheint zur "Integration" zu passen. Aber kein Mensch soll "umgedreht" werden, Menschen überzeugen ja. Es geht hier nur um die Serviertechnik eines äußerst schmackhaften, trotz all den vielen Einzelschritten einfach zu kochendem Essen. Es schmeckt!



Zubereitung:

Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel zu Ringen schneiden und in der Pfanne glasig werden lassen. Das Rindfleisch ganz fein schneiden, maximal Daumnagel groß. Man könnte auch grobes Rinderhack nehmen und in der Pfanne anbraten. Die Auberginen und Zucchini gut waschen, leicht schälen und in Scheiben schneiden, leicht salzen und etwa 1 Stunde ziehen lassen. Dann abspülen, Wasser ausdrücken und auf dem Backblech 10 min bei 150 °C Umluft backen, bzw. in der Pfanne leicht anbraten. Die Mandelsplitter in einer Pfanne goldgelb rösten.

Das Ganze wird dann in einen Topf geschichtet: Bodenbelag aus den Kartoffelscheiben, bis der Boden einlagig belegt ist, Zwiebelringe leicht, locker darüber, dann eine zwei bis drei Finger breite

Zutaten für 4 Personen:

400 g Rinderfleisch,
Nackenstücke, mager
500 g Basmatireis oder auch Rundkorn
3-4 mittelgroße Auberginen
3-4 kleine Zucchini
10 mittelgroße Kartoffeln
3-4 große weiße Zwiebel
300 g Champignons
5 große Karotten
1 Dose Erbsen
Joghurt, bzw. Ayhrum

Gewürze:

Salz, Pfeffer nach Gusto
Kreuzkümmel gemahlen, nicht zu viel,
da intensiver Geschmack
1 TL Zimt
1 TL gemahlenen Zimt
1 TL Piment
50 g Mandelsplitter
1 Messerspitze Chilipulver mittel
1 Messerspitze Kardamon
1 starke Messerspitze Muskatnuss
1 TL Kurkuma
1500 ml Pflanzenfett, geht alles, vom
Sonnenblumenöl bis zum Olivenöl,
auch Butter flüssig, nicht heiß
einen halben TL frischen Koriander
1 Spritzer Zitronensaft
1 Knoblauchzehe



Unser Tipp:

Übrigens: man kann dazu Semmeln, Weckla und auch Schrippen essen. Muss aber nicht.

Schicht ungekochten Reis. Das angebratene Fleisch mit Zwiebelringen und Erbsen mischen und auch einschichten. Dann wieder eine Lage Reis. Im Anschluss Reis und das restliche Fleisch mit dem Gemüse, bzw. wenigen Kartoffelscheiben gemischt einschichten. Jetzt kommt eine dickere Lage Reis drauf, die mit den restlichen Kartoffeln abgedeckt werden. Gewürze mischen und darüber mit dem Öl leicht eindecken. Jetzt den Topf mit ca. 800 ml Wasser auffüllen bis der Reis bedeckt ist. Deckel drauf und auf Garhitze solange geköchelt, bis das Wasser verdampft, der Reis heiß und gar ist.

Aus Joghurt, Zitronenspritzer, einer gequetschten Knoblauchzehe eine Soße herstellen und abschmecken.

Dann den Topf vom Herd nehmen und auf eine Platte stürzen.

Die Joghurtsoße so darum gießen, das mit den geviertelten Mohrrüben eine

Sternförmige Grenzbarriere gelegt wird. dann werden die Zwischenräume mit einem gemischten und mit Essig und Öl angemachten Salat (Tomate, Gurke, grüne Salate aller Arten, je nach Gusto) ausgelegt.

Zubereitungszeit ca. 90 min, kann durch „Kochsklaven“, bzw. sozialdemokratisch gesinnte Mitarbeiter beim schneiden, braten usw. verkürzt werden. Echtes Männergeschäft, oder so.

Die Hühnchenversion unterscheidet sich nur dadurch, dass das ausgekochte Hühnchen entbeint und die Hühnerfleischteile kleingeschnitten werden. Dann allerdings wird der verdünnte Hühnchensud anstelle von Wasser zum einkochen benutzt. Man kann das Gericht auch mit allerlei anderen Fleischsorten zubereiten: Das kann Lamm, Zicklein oder auch gemischtes Fleisch sein.

Türkischer Nudelsalat

von Eva Just aus Bempflingen

Zubereitung:

Alle vorbereiteten Zutaten mischen. Aus der Remoulade und den Gewürzen eine Sauce rühren und mit den übrigen Zutaten mischen. 1-2 Tage kühl stellen und durchziehen lassen.



Tipp:

Dieser Salat schmeckt nicht nur sehr gut, sondern ist auch schnell und einfach zubereitet. Die Tatsache, dass er 1-2 Tage durchziehen soll kommt dem Gastgeber voll entgegen.

Zutaten:

500 g Spaghetti,
halbiert und gekocht

5 Fleischtomaten,
überbrüht, gehäutet
und gewürfelt

2 Dosen Thunfisch
in Sud, zerpfückt

1 Zwiebel

3 Gewürzgurken,
kleingehackt

4 hartgekochte Eier
gepellt und gehackt

1 Glas Remoulade
je ein TL Salz und Zucker

1 EL Curry

je 2 EL Essig und Öl



Döner-Empfehlungen

Manchmal braucht man den schnellen Imbiss zwischendurch. Auch hier können wir wählen und sicherlich gibt es gegen das gelegentliche Essen von Pommes oder Roter Wurst nichts einzuwenden. Der Döner ist aber ebenfalls eine schöne Alternative. Mit Fleisch plus Gemüse steckt im Döner eine ausgewogene Mahlzeit, die sich großer Beliebtheit erfreut. In Deutschland werden täglich ca. 200-300 Tonnen Dönerfleisch verzehrt. Doch die Qualitätsunterschiede sind riesig! Viele wissen beispielsweise gar nicht, dass ein Dönerfleischspieß gar nicht unbedingt nur aus normalem Schichtfleisch besteht, sondern, dass hier in Deutschland auch oft Hackfleisch oder Brät darunter gemischt wird? Optimalerweise besteht ein Dönerspieß aus mehreren Lagen Fleisch, dass in Joghurt und Gewürzen mariniert wurde. Solange der Hackfleischanteil bei unter 60 Prozent liegt, darf der Spieß noch als Döner-kebab verkauft werden.

Auch beim Döner sind die Geschmäcker verschieden und das Angebot ist groß. Die aufgeführten Imbisse sind eine kleine Auswahl, die ich aber gerne weiter empfehle.



Kirchheim:

Alaturka, Wellingstr. 12

Galip Döner Taha Atmaca, Stuttgarter Str. 1

Nürtingen:

Kebab Insel Ali Ekber Sezer, Heiligkreuzstr. 28

Frickenhausen:

Orient Grill, Hauptstr. 46

Filderstadt:

Batman Imbiss, Plattenhardter Str. 17

Neuffen:

König Pizza & Kebab Imbiss, Hauptstr. 23

Wolfschlugen:

Erzican Kebab, Schulstr. 1

Waldenbuch:

Bayram Imbiss, Stuttgarter Str. 6

Dalmatinska Pašticada mit Gnocchi

Rezept des Restaurants Lettenwäldle

Zubereitung:

Das Fleisch waschen und trocknen, mit Senf einreiben, mit dem Speckstreifen und den Karotten spicken und mindestens 2 Stunden (besser länger) in Rotwein marinieren.

Dann das Fleisch in einen tiefen Topf geben und mit dem Öl von allen Seiten schön anbraten, herausnehmen und warm stellen.

Die gehackte Zwiebel, Knoblauch und die kleingewürfelte Sellerieknolle in die Pfanne geben und ganz kurz anrösten.

Nun das Fleisch wieder zurück in die Pfanne geben und gelegentlich mit kleinen Mengen Wasser und Wein übergießen und für 2 Stunden schmoren.

Wenn das Fleisch weich ist, die geschnittenen Pflaumen, Feigen und den Apfel und das Tomatenmark hinzufügen. Nach nochmals ca. 10 Minuten Kochzeit das Lorbeerblatt und den Rosmarin dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach kurzer Kochzeit das Fleisch entnehmen und die Soße passieren.

Das Fleisch in Scheiben schneiden und mit der Soße und Gnocchi auf warmen Tellern anrichten.

Unser Tipp:

Pašticada mit Gnocchi (Rinder-Schmorbraten aus Dalmatien) ist eine typische dalmatinische Speise, die traditionell zu besonderen Anlässen serviert wird. Sie ist ein wahres Festmahl, welches sich in früheren Zeiten nur wohlhabende Familien leisten konnten, denn Fleisch war teuer. Auch heute noch serviert man dieses Gericht, das eine Perle der kroatischen Gastronomie ist, zu allen feierlichen Anlässen.

Zutaten für 4 Personen:

1 kg Rindfleisch aus der Oberschale

100 g Räucherspeck

200 g Zwiebeln

150 g Karotten

1 frische Chillischote

20 g Tomatenmark

3 Knoblauchzehen

50 g Sellerieknolle

6 getrocknete Pflaumen

6 getrocknete Feigen

1 Apfel

1 Lorbeerblatt

500 ml Rotwein

1 Teelöffel gemahlener

schwarzer Pfeffer

2 Suppenlöffel Mehl

200 ml Olivenöl

2 TL Vegeta

2 TL Senf

Salz, Pfeffer

Butter

Rosmarin

– Dalmatinischer Rinderschmorbraten mit Gnocchi

Die kroatische Küche zeichnet sich auf Grund verschiedener historischer und geografischer Wurzeln durch eine große Vielfalt aus. Jede Region kennt ihre eigenen Spezialitäten und ist durch die unterschiedliche geografische Lage beeinflusst. Die Familie Dragovic, die die Sportgaststätte „Lettenwäldle“ in Beuren

(Lettenwäldle 1, 72660 Beuren) betreibt, hat mir ihr Rezept dieser dalmatinische Spezialität zur Verfügung gestellt. Gerade im Sommer lohnt sich ein Besuch in der Sportgaststätte. Die große Terrasse lädt zum gemütlichen Verweilen an lauen Sommerabenden gerade zu ein.



Zutaten Gnocchi:

200 g Mehl
500 g Kartoffeln
1 Ei
60 g Butter
Salz

Zubereitung Gnocchi:

Einen Topf mit Wasser füllen und dieses zum Kochen bringen. Die Kartoffeln schälen und weich kochen, kalt abschrecken und mit einer Gabel oder Kartoffelstampfer zerdrücken.

Die Stampfkartoffeln in einer Schüssel mit dem Mehl, dem Ei und der Butter vermengen und zu einem großen Knödel formen.

Davon kleine Portionen abnehmen, kleine „Schlangen“ formen und in Gnocchiform schneiden.

Einen Topf mit Salzwasser zum kochen bringen, Gnocchi 3-5 Minuten kochen bzw. bis die Gnocchi oben schwimmen, abtropfen und servieren.

Cataplana al Fass

Rezept des Restaurants Zum Fass

Das „Fass“ in Kirchheim blickt auf eine mehr als 40-jährige Tradition zurück. 1971 wurde es als italienisches Restaurant von Fabio Bertoldi gegründet und 2008 vom langjährigen Küchenchef Alberto Gabos übernommen.

Natürlich pflegen wir als italienisches Familienrestaurant überwiegend die klassische italienische Küche mit all ihren Facetten. Manchmal erlauben wir uns aber auch einen Blick in die Kochtöpfe unserer europäischen Nachbarn.



Cataplana bezeichnet in Portugal ursprünglich ein spezielles, mit Deckel versehenes Kochgeschirr, steht aber auch für eine Vielzahl von Schmorgerichten der portugiesischen Küche.

Unsere spezielle Interpretation einer „Cataplana al Fass“ entstand anlässlich eines Menüabends, den wir der hierzulande weitgehend unbekannten portugiesischen Küche gewidmet hatten.

Unser Tipp:

Auch Martin Mender, Vorsitzender der SPD Kirchheim empfiehlt das Fass als sein Lieblingsrestaurant und gibt sowohl der Küche, aber auch dem herausragenden Service Bestnoten.

Zutaten für 4 Personen:

600 g Kalbsfilet (4 Stücke, je ca. 150 g)
800 g Miesmuscheln
und /oder Venusmuscheln
8 Riesengarnelen (Gambas)
ca. 100 ml Olivenöl
ca. 150 ml trockener Weißwein
70 g durchwachsener Bauchspeckstreifen
1 gehackte Chilischote
1 gehackte Zwiebel
3-4 gehackte Knoblauchzehen
3 Paprika
5 Tomaten
Rosmarin, schwarzer Pfeffer, Salz
Petersilie, Schnittlauch, Thymian



Unser Tipp:

*Gasthaus Zum Fass,
Dettinger Straße 31,
73230 Kirchheim unter Teck,
Tel. 0 70 21 / 7 43 50,
www.gasthauszumfass.com*

(zum Fass

Zubereitung:

Die Tomaten und die Paprika häuten und in Streifen schneiden. Das Häuten der Tomaten geht am besten, wenn man sie vorher 1-2 Minuten in kochendes Wasser gibt und anschließend kalt abschreckt. Die Paprika viertelt man und legt sie mit der Haut nach oben unter den Grill oder bei höchster Stufe in den Backofen. Wenn die Haut dunkel wird, nimmt man die Paprika aus dem Ofen und lässt sie unter einem feuchten Tuch abkühlen. Die Paprika bekommen dabei ein angenehmes Röstaroma, und die Haut lässt sich leicht abziehen.

Zwiebeln, Chilischote, Knoblauch und Bauchspeck in ca. 6 Esslöffeln heißem Olivenöl anschwitzen und dann mit einem kräftigen Schuss Wein ablöschen. Paprika und Tomaten dazu geben und das Ganze 10 min kochen lassen. Den Sud beiseitestellen.

Die Kalbsfiletstücke mit Salz und Pfeffer würzen und zusammen mit einem Zweig Rosmarin und einem kleinen Schuss Weißwein einzeln in Alufolie einwickeln. Die Filets im vorgeheizten Backofen bei 250 °C ca. 20 min garen.

Zwischenzeitlich 3 Esslöffel Olivenöl erhitzen und Gambas und Muscheln darin anbraten.

Den vorher zubereiteten Tomaten-Speck-Paprika-Sud dazu geben und alles mit geschlossenem Deckel 10 min köcheln lassen. Dabei ab und zu vorsichtig umrühren oder den Topf schütteln.

Die gegarten Kalbsfilets aus der Folie nehmen und auf Tellern anrichten. Dann die Muscheln, die Gambas und die Soße über das Fleisch geben und mit Kräutern garnieren.

Als Beilage eignen sich z.B. Rosmarinkartoffeln und Gemüse.

Guten Appetit!

Paella mit Fisch und Fleisch

Ich koche gerne gelegentlich als Alternative zum Grillen eine große Paella auf dem Gasbrenner. Pfannen sind auch für eine große Gästeschar erhältlich. Die Vorgehensweise und die Zutaten variere ich nach Menge und Marktlage und beziehe die Gäste als Küchenhelfer mit ein. Das Rezept dient daher eher als Anregung.

Zutaten für 8 Personen:

4 Hühnerkeulen
oder ein Huhn
8 Hühnerflügel
eventuell 2 Hasenfleets
oder weitere Hühnerflügel
600 g Fischfilet fest
(z.B. Seeteufel)
8 Langostinos
oder große Garnelen
800 g Miesmuscheln
400 g Kalamare, gesäubert
500 g Zwiebeln fein gehackt
200 g Erbsen tiefgefroren
500 g Tomaten gehackt
aus der Dose
250 g Paprikaschoten
150 g grüne Bohnen
geschnitten
80 g Kichererbsen
aus der Dose
6 Knoblauchzehen
Olivenöl
Weißwein
3 Päckchen Safranfäden
Paprikapulver
Pfeffer und Salz



– reichlich belegt nach Rainer Arnolds Art

Zubereitung:

Zunächst eine gehaltvolle Hühnerbrühe zubereiten (ca. 2-3 l); Die Hühnerteile in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Den Safran in Wein quellen lassen, zur Brühe geben und den Saft der Tomaten dazugeben. Kalamare in Ringe schneiden, Fangarme als Bündel belassen. Muscheln vorbereiten und gegen Ende der Garzeit der Paella mit Wein, Zwiebel, Lorbeerblatt sanft kochen. Danach die Langostinos im Sud kochen oder in einer Pfanne garen.

In einer entsprechend großen Paella-pfanne die Kalamare braten, herausnehmen. Die Hühnerflügel parallel im Backofen gut gewürzt zubereiten. Fisch gewürzt in Stücke geschnitten und ebenso Kaninchenteile in der Pfanne garen, herausnehmen.

Jetzt geht es zur Hauptsache. In der großen Pfanne Knoblauch und etwas Zwiebeln in Olivenöl anrösten, Reis dazugeben und unter wenden 4 Minuten braten und mit Paprikapulver bestreuen. Etwa ein Drittel der Brühe zugeben, das Gemüse

und die Tomatenstückchen beifügen und bei kleiner Hitze den Reis garen, dabei immer wieder Brühe nachgießen. Gegen Ende der Garzeit das gewürfelte Hasenfilet, die gekochten Hühnerstück, die Tintenfischringe und kurz vor Schluss die Fischstücke unterheben. Wenn der Reis gar ist, Langostinos, Tintenfischtentakel, Muscheln geöffnet mit nur einem Schalenteil und die Chickenwings auf dem Reis verteilen. Von der Flamme nehmen mit Alufolie (oder wie in Spanien mit einer Zeitung) abdecken und ca. 7 Minuten ziehen lassen bis der Reis die restliche Flüssigkeit aufgesogen hat – servieren.



Afrikanischer Eintopf

Zubereitung:

Fleisch würfeln und in 1 TL Öl anbraten, Zwiebeln hacken und kurz mitdünsten. Senf und die pürierten Tomaten dazugeben.

Gemüse und Kartoffeln putzen bzw. schälen, nach Wunschgröße klein schneiden und auch mit in den Topf geben.

Mit Gemüsebrühe (Pulver), Salz, Pfeffer, Sambal Oelek (sehr wenig!) und Paprikapulver würzen. Mit Wasser auffüllen, sodass alles knapp bedeckt ist (ca. 350-500 ml) und dann gar kochen lassen.

Der Eintopf wird, wenn er gar ist, durch Zugeben der Erdnussbutter gebunden. Der Eintopf sollte jetzt soßenartig aussehen.

Unser Tipp:

Man kann den Weißkohl auch gegen zusätzliche Karotten austauschen.

Zutaten für 6 Personen:

5 Hähnchenbrustfilets

1½ TL Öl

3 Zwiebeln

6 TL Senf

1½ Pck. Tomaten, passiert

½ - ¾ Kopf Weißkohl
(je nach Größe)

4 große Karotten

8 Kartoffeln

1½ TL Instant-Gemüsebrühe

Salz

Pfeffer

Sambal Oelek

Paprikapulver

6 EL Erdnussbutter

Wasser zum Auffüllen



Juso Regio AG - Juso-Lounge im
Jugendhaus am Bahnhof
Bahnhofstr. 13, 72622 Nürtingen
Mail: info@regio-jusos.de

Die Juso-Regio AG ist in den letzten Jahren auf allen politischen Veranstaltungen zu finden gewesen. Mit viel Engagement sind sie das Gesicht der SPD für Jugendliche und junge Erwachsene. Getreu ihrem Motto: Wir leben in einer Demokratie, die davon lebt, dass wir sie mit gestalten. Bereichern sie den politischen Meinungsbildungsprozess und sorgen

dafür, dass die Perspektive 16-30-jährige nicht aus den Blickwinkel der Politik gerät.

Doch bei der Juso-Regio AG versteht man nicht nur was von Politik, sondern auch vom Kochen. Das Rezept ist ein Klassiker, der schon oft gemeinsam zubereitet und im Anschluss in geselliger Runde verspeist wurde.

Unser Tipp:

Tipp: Die Juso-Regio AG ist in den folgenden Städten und Gemeinden aktiv und freut sich über neue Mitglieder, die auch Spaß an der Politik haben.



- Aichtal
- Altdorf
- Altenried
- Bempflingen
- Beuren
- Denkendorf
- Frickenhausen
- Großbotlingen
- Kohlberg
- Köngen
- Neckartailfingen
- Neckartenzlingen
- Neuffen
- Nürtingen
- Oberboihingen
- Schlatdorf
- Unterensingen
- Wendlingen
- Wolfschlugen

Nyama na Embe (Fleisch und Mango auf kisuaheli)

„Ein schmackhaftes exotisches afrikanische Gericht, das einem das Wasser im Munde zusammen laufen lässt.“

Zubereitung:

Brot in der Milch einweichen.

Die geschnittenen Zwiebeln mit Öl in einer Pfanne anschwitzen. Fleisch zugeben und Zwiebel anbraten.

Das Brot ausdrücken (die Milch beiseitestellen) und zu der Zwiebel-Fleischmischung geben. Arusha no 3 zugeben und mit Salz abschmecken.

Die Mangowürfel, Mandelblättchen und Rosinen zugeben und alles noch ca. 5 min weiterbraten. Die angebratene Mischung in eine Aluform füllen.

Eier mit der Restmilch verquirlen ein wenig salzen und über die Fleischmischung gießen.

Die Bananen in Scheiben schneiden und zusammen mit den Kaffirblättern auf dem Auflauf verteilen.

Im Ofen ca. 40 min bei 170 °C backen.

Die Afrikaner essen gerne Maisbrei (Polenta) dazu.

Zutaten:

50 g Weißbrot
300 ml Milch
1 Zwiebel in Würfel
geschnitten
2 EL Erdnussöl
600 g Rinderhackfleisch
50 g Rosinen
2 EL Arusha No 3
50 g Mandelblättchen
200 g Mangofleisch in
Würfel geschnitten
Salz
2 Eier
2 Bananen
4 Kaffir-Limettenblätter

Unser Tipp:

Der Mietkochservice Michael Alt verspricht allen Gastgebern auf ihrer eigenen Feier zum Gast zu werden. Ebenso bietet Herr Alt verschiedenen Kochkurse an. Der Afrika Freund betreibt über seine Homepage auch einen Online-Shop, wo es hochwertige Produkte von Gewürzen über Senf und Öle bis hin zu Pasta Spezialitäten zu bestellen gibt. www.mietkochservice-alt.de



Chakula njema
- guten Appetit
auf kisuaheli.

Mafé aus dem Senegal



Das Lieblingsrezept von Fatou N'Diaye-Pangsy (Frauen aus aller Welt Gruppe / Alte Seegrasspinnerei Nürtingen)

Zutaten für 4 Personen:

500 g Lamm- oder Rindfleisch gewürfelt
2 Zwiebeln
ca. 150 g Erdnusscreme
ca. 400 g geschälte Tomaten
4 Karotten (oder anderes Lieblingsgemüse wie Paprika, Kohl, Zucchini etc.)
etwas Gemüsebrühe

Zubereitung:

Zwiebeln würfeln, Gemüse waschen/putzen und in mundgerechte Würfel schneiden. Das Fleisch in einem großen Topf in Öl scharf anbraten, dann herausnehmen. Im gleichen Topf die Zwiebeln andünsten, das Gemüse ebenfalls kurz andünsten, herausnehmen und die letzten 30 Minuten wieder dazugeben. Dann die Schältomaten und das Fleisch in den Topf geben und mit der Brühe aufgießen. Wer es scharf mag, kann auch Chilischoten mitkochen. Die Erdnusscreme in Wasser auflösen und ebenfalls dazu geben.

Ca. 1,5 Stunden bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Die Soße ist fertig, wenn das Erdnussöl oben schwimmt.

Wichtig: Ständig umrühren, damit nichts anbrennt. Dazu wird Reis oder Couscous serviert.

*„Das Gericht koche ich jedes Jahr beim Internationalen Fest & bei den Afrikatagen in der Alten Seegrasspinnerei in Nürtingen.“
Guten Appetit wünscht Fatou*



Reis aus Tausendundeinernacht

Dr. Nils Schmid, Landesminister für Finanzen und Wirtschaft und SPD-Landesvorsitzender in Baden-Württemberg und seine Frau Tülay haben mir dieses Rezept aus ihrer privaten, internationalen und von verschiedenen Kulturen geprägten Küche zur Verfügung gestellt.

www.nils-schmid.de

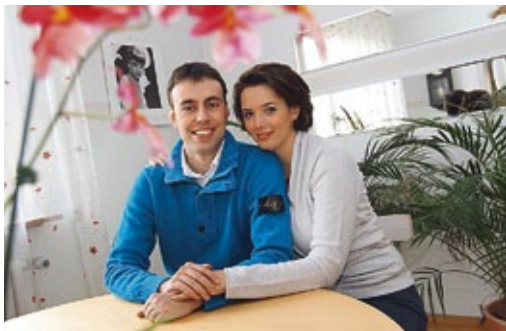
Zubereitung:

Quitte und Zwiebeln jeweils schälen und würfeln. Die Quitten-Würfel mit Zitronensaft betreufeln, damit sie ihre helle Farbe bewahren. Die Mandeln und Pinienkerne jeweils in einem kleinen Topf rösten. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Quitten- und Zwiebelwürfel darin andünsten. Dann Reis, heißes Wasser, Kastanien, Mandeln, Pinienkerne, Zucker, Zimt, Butter, Salz und Pfeffer hinzufügen und aufkochen. Sobald es anfängt kräftig zu kochen, den Herd auf die kleinste Flamme herunterschalten und den Topf zudecken. Den Reis so 25-30 Minuten ziehen lassen. Danach feingehackte Petersilie hinzufügen. Passt sehr gut zu Fleisch, z.B. Lammkeule in Kräuterkruste.

Tülay und Nils Schmid

Zutaten:

2 Tassen Reis
3½ Tassen heißes Wasser
1 Quitte
Saft von 1 Zitrone
2 Zwiebeln
300 g vorgegarte Kastanien
150 g ganze Mandeln
3 EL Pinienkerne
2 EL Zucker
2 TL Zimt
1 EL Olivenöl
30 g Butter
Frische Petersilie
Salz und Pfeffer



Klebereis mit Longane-Früchten

Thailändischer Nachtisch von Svenja Hasenberg.

Zubereitung:

Den Klebereis in lauwarmen Wasser ca. 40 min einweichen und anschließend in ein Sieb schütten und abtropfen lassen. Die Longane-Früchte abtropfen lassen und den Sirup dabei auffangen. Den Klebereis zusammen mit dem Longane-Saft in einen Topf geben und etwas Wasser hinzufügen. Das Ganze einmal aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze etwa 30 min kochen lassen, bis die Mischung dickflüssig ist. Danach die Longane-Früchte und den Zucker dazugeben und unterrühren. Anschließend das Dessert in einer Schüssel anrichten. Kokosmilch zusammen mit dem Salz in einem kleinen Topf erhitzen. Unter ständigem Rühren einmal aufkochen lassen und über die lauwarne Klebereis-Longane-Mischung geben.

Unser Tipp:

Longane gibt es in Asialäden. Wer keine bekommt, kann auch Litschi nehmen.

Zutaten für 4 Portionen:

160 g Klebereis
1 Dose Longane (560 ml)
250 g Zucker
1 TL Salz
1 Dose Kokosmilch



Crossover Rindfleisch

nach Rainer Arnold

Die Kombination verschiedener Esskulturen liegt im Trend. In Berlin gibt es zahlreiche Restaurants die „Fusion“, besonders in der Verbindung der verschiedenen asiatischen Zutaten, anbieten. Ich versuche einfache Gerichte die mir dort besonders zugesagt haben nachzukochen – Gelingen und Irrtum liegen da oft nah beieinander.

Das folgende Rezept soll auch nur zum eigenen ausprobieren anregen und ich verzichte deshalb auf präzise Angaben. Fügen Sie also andere hinzu oder lassen Sie einfach auch was weg.

Zubereitung:

Geschnetzeltes Rindfleisch im Öl anbraten. Eventuell vorher in Sojasoße marinieren. Aus der Pfanne (oder dem Wok) nehmen. Braunen Zucker karamellisieren, gegen Ende in einer anderen Ecke der Pfanne den zerstoßenen Koreandersamen und die Senfkörner rösten bis sie knistern. Mit Sojasoße und Reiswein/Portwein ablöschen. Mit frischen Chili (oder getrockneten Flocken) und der Fischsoße (oder Salz) würzen und fein geschnittenen Ingwer zugeben. Parallel dazu das feingeschnittene Gemüse in einer zweiten Pfanne knackig in Öl andünsten. Rindfleisch und die Birnenwürfel zugeben und auf kleiner Flamme ziehen lassen. Zum Schluß das Gemüse unterheben, frisch geröstete Nüsse und Koreandergrün drüberstreuen und schnell servieren.

Experimente mit Aromen für die Soße z.B.: Maggi, Go-Tan Ingwer Ketjap, Bitterschokolade oder....

Zutaten:

Rindfleisch, geschnetzelt,
zum Kurzbraten geeignet, z.B.
Hüfte, ca. 150 g pro Kopf
Soja-Soße, möglichst dunkel
und dickflüssig
Fischsoße
Erdnussöl
Brauner Zucker
1 Birne bei 4 Pers., gewürfelt
Karotten, Frühlingszwiebel,
evtl. Paprika oder Zucchini
Chilischoten, Ingwer
Koreanderblätter zur Deko
Koreandersamen
Senfkörner
Reiswein oder auch Portwein
Sesamkörner oder Pinien-
kerne oder Erdnüsse
Reis als Beilage



Frühlingsrollen



Dieses Rezept kommt vom Hanoi-Asia Imbiss in Harthausen (Harthäuser Hauptstraße 35). Der kleine Imbiss hat sowohl einen kleinen Gastraum als auch einen Lieferservice. Perfekt für den schnellen Hunger auf einfache asiatische Küche.

Zubereitung:

Zuerst die Morcheln in lauwarmes Wasser für circa 30 Minuten einweichen, abgießen und anschließend fein hacken. Nun können die Glasnudeln in warmes Wasser circa 10 Minuten einweichen, abgießen und abtrocknen lassen. Die Karotten schälen und in feine Scheiben schneiden. Jetzt können die Garnelen trocken getupft und fein gehackt werden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Anschließend können alle vorbereiteten Zutaten mit dem Ei in einer Schüssel gemischt werden. Das Ganze für 10 Minuten ziehen lassen.

Den Frühlingsrollenteig in kleinere Rechtecke zerschneiden, circa 1 El der vorbereiteten Füllung auf die Stücke geben und diese dann einrollen.

Zum Ausbacken der Rollen kann entweder eine Friteuse oder einfach ein hoher Topf mit Öl verwendet werden. Das Öl auf 120 °C erhitzen und die Frühlingsrollen portionsweise für 3 Minuten goldbraun frittieren.

Zutaten für 5 Personen:

1 TL Salz
½ TL Zucker
50 g getrocknete Morchel
100 g Glasnudeln
1 Packung Frühlingsrollenteig (tiefgeköhlt)
2 große Karotten
200 g Schweine-Hackfleisch
200 g Garnelen (küchenfertig)
1 Ei
1 Zwiebel

Sobulgogi (Gegrilltes Rindfleisch)

Seungok Lee-Marmull aus Filderstadt ist für ihre hervorragende koreanische Küche, die man bei uns leider nur selten genießen

kann, bekannt. Nach all meinen Erfahrungen kann ich jedem nur empfehlen, ihre Gerichte unbedingt nachzukochen.



Zubereitung:

Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden, den Lauch und die Zwiebeln in feine Streifen. Die übrigen Zutaten gut vermischen und 2-3 Stunden marinieren.

Das Fleisch darf nur ganz kurz auf dem Tischgrill oder in der Pfanne gebraten werden.

Zutaten für 4 Personen:

800 g Hüftsteak (oder Rindfleisch zum kurz braten)

1 Stange Lauch

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

3 cm Ingwerwurzel

1 EL Sesamkörner geröstet

2 EL Sesamöl

3 EL Zucker

½ TL Schwarzer Pfeffer

80 ml koreanische Sojasoße

Sengze (Rettichsalat) • Kotsori (Chinakohlsalat)

Zubereitung Sengze (Rettichsalat):

Den Rettich in dünne Streifen schneiden und salzen, 30 min ziehen lassen, dann die Flüssigkeit abgießen.

Den Lauch in feine Streifen schneiden, Knoblauch und Ingwer hacken.

Aus den übrigen Zutaten die Marinade herstellen, mit dem Gemüse vermischen und ziehen lassen.

Zubereitung Kotsori (Chinakohlsalat):

Den Chinakohl putzen und in 2 cm breite Streifen schneiden, salzen und 30 min ziehen lassen, dann die Flüssigkeit abgießen.

Den Lauch in feine Streifen schneiden, den Knoblauch und Ingwer hacken.

Aus den übrigen Zutaten die Marinade herstellen, mit dem Gemüse vermischen und ziehen lassen.

Zutaten für 4 Personen:

1 großer weißer Rettich
½ Stange Lauch
1 Knoblauchzehe
1,5 cm Ingwerwurzel
2 EL Salz
2 EL Paprikapulver
1 EL Sesamöl
1 EL Sesamkörner geröstet

Zutaten:

1 kg Chinakohl
1 Knoblauchzehe
½ Stange Lauch
1,5 cm Ingwerwurzel
2 EL Salz
1 EL Sesamöl
1 EL Sesamkörner geröstet
2 EL Paprikapulver (scharf)



Unser Tipp:

Sobulgogi gemeinsam mit Reis und den folgenden Rezepten für Sengze und Kotsori sind ein typisches koreanisches Sonntagsessen.

Ganze Ente mit acht Kostbarkeiten

Rezepte des Restaurants Wok-Haus

Zubereitung:

Heizen Sie den Backofen auf 220 °C Ober- und Unterhitze vor. Erhitzen Sie das Sesamöl in einem Wok/ Pfanne. Wenn das Öl heiß ist, können Sie Krabben, Pilze, Kartoffeln, Schinken, Salami, Frühlingszwiebeln, Salz, Zucker, Austernpaste und Ingwer in die Pfanne geben und leicht andünsten. Nach etwa einer Minute geben sie den gekochten Reis mit in die Pfanne und erhitzen das Ganze kurz. Nun kann die Pfanne kurz abkühlen, während die Ente präpariert wird.

Die Ente ohne Knochen sollte eine schlauchartige Form haben. Schließen Sie das eine Ende der Ente mit Schaschlik-Spießen so das es möglichst keine Öffnungen gibt. Füllen Sie nun den Inhalt der Pfanne in die Ente. Wenn diese voll ist, schließen Sie das noch offene Ende mit weiteren Schaschlik-Spießen.

Nun wird die Ente für circa 45 Minuten bei 220 °C Ober- und Unterhitze gegart. Kurz bevor diese Zeit vorbei ist, sollten sie die Ente noch mit etwas Honig einpinseln. Dies verleiht der Kruste einen einzigartigen Geschmack.

Wenn die 45 Minuten vorbei sind die Ente aus dem Ofen nehmen und in Scheiben aufschneiden.

Zutaten für 5 Personen:

1 ganze Ente (ohne Knochen)
500 g gekochter Reis
3 El Krabben
3 El gewürfelte Pilze
3 El gewürfelte Kartoffeln
3 El gewürfelter gekochter Schinken
3 El gewürfelte Salami
3 El gewürfelte Frühlingszwiebeln
1 Tl gehackter Ingwer
3 El Honig
½ Tl Salz, Zucker
2 Tl Austernpaste
2 Tl Sesamöl



Wok-Haus in Filderstadt, Plieninger Str. 63,
www.wok-haus-filderstadt.de.

Gekochtes Hähnchen in Ingwersoße

Zubereitung:

Füllen Sie einen großen Kochtopf zur Hälfte mit Wasser. Anschließend geben Sie Salz, Ingwer, Schnittlauch, Sternanis und Zimt in das Wasser und erhitzen es. Wenn das Wasser kocht, können Sie das Maishähnchen am Stück ins Wasser geben, so dass es vollkommen bedeckt ist. Dann wird der Kochtopf abgedeckt, der Herd ausgeschaltet und das Hähnchen bleibt für 25 Minuten im Wasser zum Ziehen.

Währenddessen können Sie beginnen die Soße zuzubereiten. Dazu einfach alle Zutaten bis auf das Sesamöl in einer kleinen Schale mischen und gut umrühren. Nun wird das Sesamöl leicht erhitzt und zum Rest der Soße gegeben.

Nach 25 Minuten das Hähnchen aus dem heißen Wasser nehmen und kurz in kaltem Wasser abschrecken. Dann ist das Gericht fertig zum Anrichten. Am besten das Hähnchen mit einem großen Messer der Länge nach in zwei Hälften schneiden, die Beine abtrennen und dann alles in kleinere Stückchen schneiden. Das Hähnchen kann dann auf einem Teller angerichtet und mit der Soße übergossen werden. Das Ganze kann noch mit Karotten- oder Frühlingszwiebeln garniert werden und Sie haben ein sowohl visuell als auch kulinarisch ansprechendes, leichtes Gericht.

Unser Tipp:

Das Wok-Haus ist ein sehr authentisches Chinesisches Restaurant mit sehr guter, traditioneller chinesischer Küche. Zum genialen Ambiente im Lokal trägt ein atemberaubender Blick auf die Start- und Landebahn des Stuttgarter Flughafens bei. Deshalb eignet sich das Restaurant auch besonders für Familien.

Zutaten für 4 Personen:

1 Maishähnchen
2 El Salz
½ Knolle Ingwer gehackt
2 El Schnittlauch gehackt
½ Tl Sternanis
½ Tl Zimt
Soße:
½ Tl Salz
½ Tl Zucker
½ Tl Pfeffer
2 Tl Ingwer gehackt
1 El Frühlingszwiebeln
gehackt
1 Prise Chiliflocken
6 El Maggi
2 Tl Sesamöl



Samosas • Japanischer Soba-Salat

Das Asienhaus in Leinfelden-Echterdingen gibt es schon seit 21 Jahren. Dort findet man eine große Vielfalt an asiatischen Lebensmitteln aus unterschiedlichen Regionen. In den letzten Jahren hat die Inhaberin Annette Würker-Chong einen Schwerpunkt auf japanische Lebensmittel gelegt. Doch

auch Gewürze, asiatisches Geschirr und ein kleines Sortiment an Geschenkartikeln machen einen Besuch im Asienhaus lohnenswert. Über die Volkshochschule Leinfelden-Echterdingen bietet Annette Würker-Chong regelmäßig Kochkurse an. Unter Anleitung kann man sich hier auf ku-

Zubereitung Samosas:

Sämtliche Zutaten in heißem Erdnussöl anbraten.

Den Teig in ca. 5 cm breite Streifen schneiden. 1 TL Füllung auf das untere Teigende setzen und diagonal nach oben falten, bis ein geschlossenes Dreieck entstanden ist. Mit Wasser verkleben. Goldgelb frittieren und zu Chutneys dippen.

Zutaten Samosas:

TK-Frühlingsrollenteig
Erdnussöl zum Frittieren und Anbraten
der Füllung
2 Süßkartoffeln gewürfelt u. vorgekocht
4 Thaischalotten gehackt
1 TL Garam Masala
½ TL Gelbwurz gem.
¼ TL gem. Koriander
1 EL frischer Ingwer gehackt
1 EL frische Minzblättchen gehackt
1 EL frischer Koriander gehackt
1 EL Limettensaft

Zubereitung Japanischer Soba-Salat:

Nudeln ca. 3-4 min abkochen und abschrecken, Wakame-Algen waschen, 5 min einweichen und grob hacken. Schnittlauch und Frühlingszwiebeln grob schneiden. Mit den übrigen Zutaten und dem gut gemischten Dressing vorsichtig vermischen und sofort servieren.

Zutaten Soba-Salat:

150 g Soba (Buchweizen) Nudeln
1 TL getrocknete Wakame-Algen
1 kleiner Bund jap. Schnittlauch
2 feine Frühlingszwiebeln
100 g frische Sojasprossen
1 EL gerösteter schwarzer Sesam
1 EL jap. eingelegter Ingwer
3 Cocktail-Tomaten.

Dressing:

200 ml Dashi-Brühe, 3 TL Sojasosse,
1 EL Mirin, 1 TL Sesamöl,
3 TL Jap. Reisessig, 1 Msp Wasabi

Grüntee-Nudel-Salat

linarische Streifzüge durch die unterschiedlichen Küchen Japans, Chinas, Koreas, Indiens und Thailands begeben.

Das Asienhaus hat von Montag-Freitag von 9:00-13:00 Uhr geöffnet. Die Öffnungszeiten am Nachmittag ist von 14:30-18:30 Uhr. Am Mittwochnachmittag ist

das Asienhaus geschlossen. Am Freitag ist es durchgehend geöffnet. Samstag bietet sich von 9:00 bis 14:00 Uhr die Möglichkeit zum Einkauf. Die folgenden Rezepte stammen von Frau Würker-Chong und verdeutlichen anschaulich ihr großes Wissen über die Küchen Asiens.

Dressing Zutaten für 4 Portionen:

1 Thai-Schalotte fein gehackt,
1 cm Ingwer fein gehackt, 1 Knoblauch-
zehe fein gehackt, 1 EL Reisessig,
1 EL Wasser, 1 TL Tomatenmark,
1 EL helle Sojasosse, 1 EL Sesamöl.
Alles gut verrühren.

Unser Tipp:

Annette Würker-Chong,
Hauptstraße 136, 70771 Leinfelden-
Echterdingen, Tel. (0711) 791520,
www.asienhaus-e.de

Zubereitung Grüntee-Nudel-Salat:

125 g grüne Teenudeln und Buchweizen-
nudeln gemischt oder japan. Regenbo-
gennudeln 2-3 min abkochen und gut
kalt abschrecken.

10 cm Daikon-Rettich in Stifte geschnit-
ten, 1 Karotte in Stifte geschnitten in Eis-
wasser im Kühlschrank ca. 20 min kühlen

½ roter Paprika in dünne Streifen schneiden,
1 roter Chili in dünne Streifen schneiden,
1 TL Konbusstreifen in heißem Wasser kurz
einweichen und ausdrücken.

Nudeln und Gemüse mit dem Dressing
vermischen und salzen.

3 Schlangenbohnen in 5 cm Stücke, 100 g



frische Sojasprossen im Wok in sehr heißem
Erdnussöl 3 min dünsten, salzen. 100 g Choi-
sum-Gemüse in 5 cm Stücke, noch 1 min
dazu geben. Abgekühlt zum Salat geben.

Ein kleines Menü aus Indien

Von Gaby Emhardt aus Wolfschlugen

Gemüsekrapfen – Pakoras

Auberginen waschen, vom Stielansatz befreien und in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Kichererbsenmehl in eine Schüssel geben und alle Gewürze mit dem Salz untermischen. 300 ml kaltes Wasser langsam dazu geben und die Masse mit einem Schneebesen solange schlagen, bis ein glatter, dickflüssiger Teig entsteht. Diesen in einen tiefen Teller geben.

Das Öl in einem Topf stark erhitzen und die Herdplatte dann auf mittlere Hitze herunterschalten. Die Auberginenscheiben in den Teig tauchen und portionsweise in das heiße Fett geben. Jeweils 3-4 Minuten von beiden Seiten frittieren bis sie goldbraun und knusprig sind. Auf einem Küchenpapier entfetten.

Die Pakoras können auch mit in Scheiben geschnittene Kartoffeln oder Blumenkohlröschen hergestellt werden. Auch Zwiebelringe eignen sich als Pakoras.

Zutaten für ca. 6 Personen:

500 g Auberginen
250 g Kichererbsenmehl
1 TL Kreuzkümmelpulver
½ TL Chilipulver
½ TL Korianderpulver
1 TL Paprikapulver
½ TL Thymiansamen
Evtl. ½ TL Zwiebelsamen
Salz
Ca. ½ l Öl



Unser Tipp:

In gut sortierten Asienläden bekommt man die Gewürze.

Dieses kleine indische Menü sowie sieben weitere wunderbare Rezepte, die sich an anderer Stelle dieses Büchleins finden, verdanke ich dem Internationalen Frauendialog Wolfschlugen.

Schon vor zehn Jahren haben sich in Wolfschlugen einige Frauen zusammengetan und die Gruppe gegründet. Frauen aus ganz unterschiedlichen Kulturen und Religionen wollten im Austausch mehr voneinander erfahren. Seit dieser Zeit treffen sich 15 bis 20 Frauen monatlich



und tauschen sich über Themen aus, die im Voraus gemeinsam festgelegt werden.

Einmal im Jahr findet ein gemeinsamer Ausflug statt. So wurde das Verständnis füreinander geweckt und sind Freundschaften entstanden. Die bunte Zusammensetzung der Gruppe spiegelt sich auch in der sozusagen weltumspannenden Auswahl der Rezepte wieder.

Minzsoße

Die frische Minze waschen, trockenschüteln und kleinhacken.

Joghurt, Salz, Kreuzkümmel und Chilipulver gut verrühren mit der frischen Minze. Soße kalt stellen.

Passt gut zu den Pakoras

Zutaten:

50 g frische grüne Minze

200 g Naturjoghurt

Salz

½ TL Kreuzkümmelpulver

¼ TL Chilipulver

Mangocreme

Mango waschen und gut abtrocknen. Mit einem scharfen Messer schälen, das Fruchtfleisch vom Kern lösen und in Stücke schneiden. Diese mit dem Pürierstab pürieren. (Zum Verzieren können auch ein paar Stücke zurückgehalten werden.)

Die Sahne steif schlagen. Das Mangopüree und den Zucker vorsichtig unterheben.

In Schälchen verteilen und kühlstellen.

Zutaten für ca.

4 – 6 Personen:

1 reife Mango mit etwa

300 g Gewicht

200 g Sahne

2 TL Zucker

Kichererbsen Curry

Zubereitung:

Die Zwiebeln in feine Ringe schneiden und den Knoblauch zerdrücken. Öl oder Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze unter Rühren weich braten.

Die Gewürze mit Ausnahme von Garam masala in den Topf geben und eine Minute rühren.

Jetzt die Kichererbsen und die Tomaten dazugeben und gut verrühren. Bei schwacher Hitze und geschlossenem Topf 20 min garen; dabei gelegentlich umrühren. Garam masala einrühren und weitere 10 min garen.

Dieses Curry schmeckt ausgezeichnet, wenn man es in Chapattis oder Naanbrot wickelt. Kichererbsen Curry ist ein unkompliziertes Essen auch bei vielen Gästen, da es sich auch schon gut einen Tag vorher zubereiten lässt.

Zutaten:

2 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
1 EL geklärte Butter oder Öl
1 TL Chilipulver
1 TL Salz
1 TL Kurkuma
1 TL Paprikapulver
1 EL gemahlener Kreuzkümmel
1 EL gemahlener Koriander
880 g Kichererbsen
aus der Dose, abgetropft
440 g gehackte Tomaten
aus der Dose, mit Saft
1 TL Garam masala



Unser Tipp:

Kichererbsen Curry ist eine hervorragenden vegetarische Variante für alle die auf Partys gerne Chili con carne kochen. Auch alle Nicht-Vegetarier werden begeistert sein!

Hummus aus Alblinsen



Zubereitung:

Gerne kombiniere ich unsere regionalen Produkte mit internationalen Einflüssen. Die weit verbreitete orientalische Kichererbsenpaste lässt sich auch aus Alblinsen zu einer etwas anderen Geschmacksrichtung verwandeln. Statt Olivenöl passt auch ein kaltgepresstes edles Sonnenblumenkernöl hervorragend und sorgt für einen nussigen Geschmack.

Linsen weich kochen, abgießen und gut abtropfen lassen, etwas Flüssigkeit beiseite stellen. Alle Zutaten im Mixer pürieren und abschmecken. Die Creme sollte nicht zu fest sein. Evtl. etwas Kochflüssigkeit nachgießen. Gut passt auch etwas Schmand oder griechischer Joghurt.

Serviovorschlag für eine nette Vorspeise: Dreierlei Alblinsenpasten. Ein Teil Natur wie im Rezept. Ein Teil mit viel Gartenkräutern gemischt und der letzte Teil mit gekochter Rote Beete eingefärbt. Damit je ein Röllchen vom dünn geschnittenen im Ofen gebratenen Kalbstafelspitz füllen und anrichten. Vielleicht als kleines Türmchen, oben abgeschrägt.

Von Rainer Arnold

Zutaten:

200 g Alblinsen
ca. 3 EL Tahin (Sesampaste)
Kreuzkümmel
Chilipulver
4 EL Olivenöl
Saft einer halben Zitrone
Evtl. etwas Schmand
oder Joghurt
Nach Geschmack Knoblauch
Salz
Pfeffer

Unser Tipp:

Die alte Linsensorte wird (wieder) von ca. 60 Betrieben auf der Alb angebaut und von einer Erzeugergemeinschaft zentral gewaschen und über die Gastronomie und Bioläden in Baden-Württemberg vermarktet. Z.B. bei Alb-Leisa unter www.alb-leisa.de

Tomaten-Shakshuka

Bei Shakshuka handelt es sich um ein typisch israelisches Gericht, welches vor allem zum Frühstück gegessen wird. Da es auch recht günstig und vegetarisch ist können es die Israelis auch zu jeder Tageszeit essen, was auch den koscheren Speisegesetzen entgegen kommt.



Zutaten für 4 Personen:

4 EL Öl, zum Braten

2 Knoblauchzehen zerdrückt

5 große Tomaten geschält und gewürfelt (oder 1 ½ Tassen gewürfelte oder passierte Tomaten)

1 EL Zhug, Filfel Chuma oder Harissa

oder eine Mischung aus Knoblauch, Paprikapulver und Chilis, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer nach Geschmack

½ TL gemahlener Kreuzkümmel (nach Belieben)

1 Prise gemahlener Kümmel (nach Belieben)

2 EL Tomatenmark

8 Eier

Zubereitung:

Den Knoblauch im Öl in einer großen Pfanne anbraten, aber nicht zu dunkel werden lassen. Tomaten und Gewürze hinzufügen und 15-20 min auf kleiner Flamme teilweise abgedeckt köcheln lassen.

Tomatenmark hinzufügen, zudecken und nochmals einige Minuten köcheln lassen. Abschmecken – die Soße soll pikant bis scharf sein.

Die Eier einzeln in eine Schale schlagen und vorsichtig auf die Soße gleiten lassen, sodass das Eigelb um den Rand der Pfanne verteilt ist.

Auf niedriger Hitze das Eiweiß stocken lassen (ca. 5-7 min). Um Soßenspritzer zu vermeiden, die Pfanne teilweise zudecken. Den Deckel vollständig schließen, wenn man sein Eigelb hart gekocht mag.

Shakshuka mit Zwiebeln und Paprika: Eine Zwiebel und zwei rote Paprika in Streifen schneiden und leicht anbraten. Knoblauch und Tomaten hinzufügen und nach dem Grundrezept fortfahren.

Shakshuka mit Würstchen: In Scheiben geschnittene Merguez-Würste oder kleine Cocktail-Würstchen anbraten oder grillen und in die Pfanne geben, Knoblauch und Tomaten hinzufügen und nach dem Grundrezept fortfahren.

Shakshuka der israelischen Armee: Diese Variante benutzt zwei Dosenzutaten, die für die Küche der israelischen Armee typisch sind: Mais und gebackene Bohnen. Gewürfelte Zwiebeln, Paprika, Knoblauch und Würstchen leicht anbraten. Die abgegossenen Maiskörner, Baked Beans und Tomaten hinzufügen und nach dem Grundrezept fortfahren.



Unser Tipp: Zhug

Ist eine pikante Gewürzmischung, die ursprünglich aus dem Jemen kommt und mit der Fleisch und verschiedene Eintopfgerichte verfeinert werden. Mit gedünsteten Zwiebeln und etwas Tomatenpüree lässt sich eine sehr schmackhafte Gewürzpaste herstellen, die zum Dippen verwendet werden kann.

Hierfür verwenden Sie die Mischung mengenmäßig nach Geschmack. Zur Zubereitung als Dip ca. 1 TL pro 100 g Tomaten unter die Masse rühren.

Zutaten:

*Knoblauch,
grüner Paprika,
Koriander,
Cayenne-Pfeffer,
Cardamom,
Petersilie,
Chili*

Auch Michael Beck Vorsitzender der SPD Lenninger Tal und Pressereferent des SPD Kreisvorstands Esslingen aus Hochwang, hält das Angebot von Raimund Dieterich und dem Team für einen Geheimtipp auf der Schwäbischen Alb, um die israelische Küche und ihre Zutaten kennenzulernen.

Die Zutaten wie z. B. Zhug, israelisches Olivenöl usw. gibt es natürlich bei Raimund Dieterich in Lenningen-Hochwang in seinem Geschäft Israel Spezialitäten zu kaufen. Wer sich für Israel, die dortige Küche und israelische Lebensmittel interessiert, hat hier eine wirklich gute Adresse gefunden. Auch ein Besuch der Homepage lohnt sich, alle Produkte sind hier auch online zu bestellen.

Weilerstrasse 18
73252 Lenningen
Tel. 07026- 7079
Fax 07026- 81160

www.israel-spezialitaeten.de
info@israel-spezialitaeten.de



Fattoush – libanesischer Brotsalat

Zubereitung:

Die Fladenbrote bei 180 °C im Backofen 5-10 min knusprig backen. Dann in mundgerechte Stücke brechen.

Gemüse der Länge nach vierteln und in mundgerechte Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, Löwenzahn in Streifen. Gemüse, Frühlingszwiebeln und Löwenzahn zusammen mit dem gehackten Knoblauch und den gehackten Kräutern in eine Salatschüssel geben. Sumach, Salz und Pfeffer darüberstreuen. Öl, Essig und Zitronensaft darübergießen. Gut durchmischen und evtl. abschmecken.

Jetzt die Fladenbrotstücke dazugeben und noch einmal vorsichtig durchmischen. Gleich servieren.



Dieses Rezept stammt von Heike Heinemann, die auch die grafische Gestaltung des Kochbüchleins übernommen hat.

Zutaten für 2 Personen:

3 arabische Fladenbrote
4 Frühlingszwiebeln
4 Landgurken
4 Tomaten
2 lange grüne Paprika (scharf)
3 lange rote Paprika (süß)
ca. 10 große Löwenzahnblätter
4 Knoblauchzehen, gehackt
3 TL Sumach (gemahlen)
Saft einer Zitrone
4 EL Olivenöl
1 EL milder Essig (hell)
2 EL Minze, gehackt
4 EL glatte Petersilie, gehackt
Salz, Pfeffer

Unser Tipp:

Sumach ist ein säuerliches Gewürzpulver. Arabisches Fladenbrot ist sehr dünn. Alle Zutaten des Rezeptes sind in türkischen Lebensmittelläden erhältlich.

Produkte für die gute Küche

Egal ob mit exotischen oder regionalen Produkten, internationales oder heimisches Rezept, ein Gericht gelingt nur, wenn man auf qualitativ hochwertige Zutaten achtet. Deshalb möchte ich im Anschluss an meine Rezepte ein paar Einkaufstipps anhängen. Hier erhalten Sie besondere regionale und internationale Zutaten. Diese Aufzählung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Es sind vielmehr lau-

ter Empfehlungen die ich von den vielen Unterstützerinnen und Unterstützern des Kochbüchleins erhalten habe, deren guten Erfahrungen mit diesen Anbietern ich gerne weiter geben möchte. Es zeigt sich, dass es auch bei uns vor der Tür noch eine große Anzahl an kleinen Geschäften jenseits der großen Supermärkte auf der grünen Wiese gibt, die mit Originalität und hervorragenden Produkten überzeugen.

Destillate (z.B. schwäb. Whisky), Frucht- u. Wildbeerweine, Liköre, liebliche Destillate

Berghof Rabel

Berghof
73277 Owen-Teck
Tel. (07021) 861961
Fax (07021) 8609478
info@berghof-rabel.de
www.berghof-rabel.de

Edelbrände, im Fass gereifte Destillate, sortenreine Edelbrände aus eigenen Früchten, Seccos aus Steuobst-Früchten

Edelbrennerei Vitus Rommel

Mühlstraße 9
73252 Lenningen-
Unterlenningen
Tel. (07026) 4376



Edelbrände (z. B. schwäb. Whisky aus Dinkel), Liköre, Raritäten

Bosch Edelbrand Unterlenningen

Landwirtschaftlicher
Brennmeister
Kirchheimer Straße 43
73252 Lenningen-
Unterlenningen
Tel. (7026) 7881 oder 7757
info@bosch-edelbrand.de
www.bosch-edelbrand.de

Feine Destillate, Liköre, Gelees, Apfelessig

Wolfgang Aichroth

Neuffener Straße 30
72664 Kohlberg
Tel. (07025) 5445

Destillerie von Edelbränden

Ursula + Hans Kerner

Kirchheimer Strasse 159
(Hofladen)
73265 Dettingen u. Teck
Tel. (07021) 52144
destillerie.kerner@t-online.de
www.kerner-hoffrisch.de

Brennerei

Dr. Dr. Hans-Otto Frey,

u. a. Tresterbrände
Am Grünen Weg 5
72649 Wolfschlügen
Tel. (07022) 9510283
info@schnaps-net.de
www.schnaps-net.de

Schnäpse, Marmelade etc.

Hofladen der Familie Muthum

Bernhäuser Str. 37
70771 Leinfelden-
Echterdingen
Tel. (0711) 792599

Hofladen mit breiten Sortiment, Hofmetzgerei

Baiersbachhof Biolandhof Alber

Am Baiersbach 24
72631 Aichtal
Tel. (07127) 56688
info@biolandhof-alber.de
www.biolandhof-alber.de

Weingüter

Dolde Wein

72636 Frickenhausen-
Linsenhofen
Beurener Straße 16
Tel. (07025) 4982
info@doldewein.de
www.DoldeWein.de

Bei Helmut Dolde gibt
es nicht nur besonders
feine Weine sondern auch
erlesene Destillate von den
Streuobstwiesen rund um
den Hohenneuffen.

Weingärtnergenossenschaft Hohenneuffen - Teck e.G.

Kelterplatz 8
72639 Neuffen
www.weingaertner-
neuffen.de

Weinbau und Restaurant Kräuterbühl

Im Tiefenbach 45
72622 Nürtingen
www.restaurant-kräuter-
buehl.de

Weinhandlungen

Charles´Vinothek GmbH

Gartenstraße 14/1
70771 L.-Echterninden
Tel. (0711) 792671
info@charles-vinothek.de
www.charles-vinothek.de

Weinhaus Schmid

Obere Bachstr. 47
(Nähe Ordnungsamt)
70794 Filderstadt-
Bernhausen
Tel. (0711) 706463
wein-schmid@t-online.de
www.weinschmid.de

Karaffe Weinhaus an der Linde

Kirchheimer Straße 6
72622 Nürtingen
Tel. (07022) 8493
karaffe@t-online.de
www.karaffe-weinhaus.de

Kaltgepresstes Rapsöl, „Olivenöl der Schwaben“

Helleshof

Pfarrstraße 34/1
73266 Bissingen
Tel. (07023) 4748
(Gründungsmitglied
„Schmeck die Teck“)

Mehle, Öle, Teigwaren, etc.

Mühle Sting

Neue Weilheimer Straße 3/1
73230 Kirchheim-Jesingen
Tel. (07021) 55837
www.muehle-sting.de
info@muehle-sting.de

Seitenbach Mühle, Dammwild (zur Weih- nachtszeit) und Nudeln

Seitenbach Mühle

Alte Dettenhäuser Straße 25
71111 Waldenbuch
Tel. (07157) 72269

Schaffhof Hertler

Im Weiler 1
70794 Filderstadt-Sielmingen
Tel. (07158) 64658

Schaaf Nudelspezialitäten

Schaaf GmbH & Co. KG
Nudelspezialitäten
Siemensstrasse 9
72644 Oberboihingen
Tel. (07022) 64540
shop@schaaf-teigwaren.de
www.schaaf-teigwaren.de

Teigwaren aus eigener Herstellung

Food Elements

Constanze A. Herrmann
Postweg 6
73252 Lenningen/Brucklen
Tel. (07026) 3960461
info@nudel-shop.com
www.nudel-shop.com

Italienische Spezialitäten
frische italienische
Nudeln in verschiedens-
ten Variationen, kleiner
Restaurantbetrieb

Pasta Fresca & Co.

Alleenstraße 8
73230 Kirchheim unter Teck
Tel. (07021) 8046288
info@pasta-fresca-und-co.de
www.pasta-fresca-und-co.de



Martosca Speiseeis-
manufaktur GmbH

Max-Eyth-Str. 11
72622 Nürtingen
Tel. (07022) 308953
info@martosca.com
www.martosca.de

Rainer Arnold:

„Als Kind wollte ich immer Eisverkäufer werden. Diese Leidenschaft ist geblieben. Mein Lieblingseis kommt aus Nürtingen aus der Eismanufaktur Martosca. Ausgesuchte Zutaten aus dem Ländle, ohne künstliche Zusätze - Eis das auf der Zunge zergeht. Zum Glück immer öfter in den Kühltruhen des Handels zu finden.“

Asiatische Lebensmittel

Asienhaus

Hauptstraße 136
70771 Leinfelden-
Echterdingen
Tel. (0711) 791520
www.asienhaus-e.de

Asia Markt Thai-Lam

Rotenbergstr. 170
70190 Stuttgart
Tel. (0711) 5405409

Thai Shop Pan – Südost-
asiatische Spezialitäten

Wilhelmstraße 2
72622 Nürtingen
Tel. (07022) 34623
www.thaishop.wg.am

Italienische Lebensmittel
und Spezialitäten

Monofil Azienda
San Lorenzo

Enge Str. 8
70794 Filderstadt-
Sielmingen
Tel. (07158) 9148800
monofil@azienda-san-lorenzo.eu
www.azienda-san-lorenzo.eu



Griechische Lebensmittel

Pappas Import GmbH
griechische Spezialitäten

Benz-Straße 3
Industriegebiet
72636 Frickenhausen
Tel. (07022) 94350 0
Fax (07022) 4743

Feinkost Baris
griechische Spezialitäten

Öschweg 3
73230 Kirchheim unter Teck
Tel. (0173) 2449563
Xanthi51@hotmail.de

Türkische Lebensmittel

Tebliğ Supermarkt

Eichendorffstr. 77
73230 Kirchheim
Tel. (07021) 864671

Tolgas
Feinkostspezialitäten

Heinkelstraße 23
73230 Kirchheim unter Teck
Tel. (07021) 509765
memo@tolga-spezialitaeten.de

Israelische Lebensmittel

Israel Spezialitäten

Weilerstrasse 18
73252 Lenningen-Hochwang
Tel. (07026) 7079
info@israel-spezialitaeten.de
www.israel-spezialitaeten.de

Fotonachweis: Fotolia.com
Titel: © withGod
Rücken: ©Africa Studio
Bild S. 33: © Eiskönig



mit **Rainer Arnold** weiter

www.rainer-arnold.de

rainer.arnold@wk.bundestag.de · Rainer Arnold · Gerberstr. 4 · 72622 Nürtingen