



AFS Interkulturelle
Begegnungen e.V.

Subohmio

Die Rezeptsammlung



Unterstützt durch die Europäische Kommission

Rezepte und Einkaufslisten

Die Rezeptvorschläge in diesem Handbuch sowie die Einkaufsliste können eingesetzt werden, um

- auch den kulinarischen Rahmen einer Veranstaltung mittelosteuropäisch zu gestalten
- Interessierten die Möglichkeit zu geben, typische Kleinigkeiten zu probieren – das kann eine weitere positive Annäherung an die mittelosteuropäischen Länder bewirken
- Teilnehmer selbst zur Zubereitung von mittel- und osteuropäischen Köstlichkeiten zu befähigen (zum Beispiel bei einem Seminar mit Selbstversorgung).

„Die Einkaufsliste“

Was es gibt

Die Einkaufsliste enthält Nahrungsmittel und Produkte, die für das jeweilige Land typisch sind. Es handelt sich...

- ... um typische Zutaten, die bei vielen Gerichten zum Einsatz kommen (zum Beispiel Paprika in Ungarn oder Milch in Estland) oder
- ... um im jeweiligen Land beliebte Süßigkeiten (zum Beispiel Karamellbonbons aus Polen).

Die hier aufgeführten Dinge sind allesamt in deutschen Supermärkten erhältlich. In Ausnahmefällen ist angegeben, wo genau man diese Dinge in Deutschland kaufen kann. Zur besseren Orientierung sind vereinzelt auch Marken- und Produktnamen aufgenommen worden, ohne dass damit versteckte Werbung beabsichtigt wäre.

Was man damit machen kann

Nahrungsmittel/Zutaten wie Paprika, Milch, Salami etc. lassen sich zu einem dekorativen „Mittelosteuropa-Präsentkorb“ zusammenstellen, der sich auf einem Info- oder Büchertisch oder neben der Bühne nett ausnimmt. Wiederum können Teilnehmer raten, aus welchen Ländern die einzelnen Gegenstände kommen.

Süßigkeiten sollten unbedingt zum Probieren bereitgestellt und auch als so gekennzeichnet werden. Sie können auf einer Veranstaltung in einer **Kaffeepause** angeboten oder als **Willkommens- oder Abschieds-Schmankerl** verteilt werden.

„Die Rezeptsammlung“

Was es gibt

Hier sind Rezepte für süße und salzige Snacks aufgeführt, die sich leicht zubereiten lassen und die man teilweise auch ohne Teller und Besteck essen kann. Die Rezepte stammen aus verschiedenen mittelosteuropäischen Ländern.

Wir haben uns bemüht, eine breite Auswahl von Rezepten für verschiedene Geschmäcker und Gelegenheiten zusammenzustellen.

Was man damit machen kann

Mit diesen Gerichten kann man...

- ein Fingerfood- Buffet auf einer größeren Veranstaltung bestücken,
- der Speiseplan für eine mehrtägige Veranstaltung ergänzen,
- ein Team bei einer Seminauswertungsrunde verwöhnen.



„Die Einkaufsliste“

Ungarn

- Salami
- Paprika (blassgrün bis farblos)
- scharfe Paprikapaste (Spezialitätengeschäft)
- Gewürze wie Dill, Majoran, Estragon, Rosmarin und Thymian
- Schmalz, Sauerrahm

Tschechien/Slowakei

- Gewürze wie Kümmel, Majoran, Liebstöckel und Mohn
- als Obst auch Pfirsiche und Aprikosen
- Waffeln z.B. mit Schokofüllung
- Oblaten
- Bratensoßen oder Bratensaft (z.B. als Instantprodukt oder im Glas erhältlich)

Estland

- Milch
- Kartoffeln
- saure Sahne
- Gemüse wie Erbsen, Rüben, Kohl
- Süßes: Kalev Schokolade

Litauen

- Rote Beete
- Sauerampfer
- Kartoffeln
- Räucherwurst
- Obst wie Äpfel, Pflaumen, Birnen, Erdbeeren

Polen

- Gemüse wie Weißkohl, Sauerkraut, Pilze
- Gewürze wie Majoran, Koriander, Kümmel
- Krowki („Kuhbonbons“ z.B. bei Lidl)

Russland

- Eingelegtes und Eingemachtes wie Salzgurken, Sauerkraut und marinierte Pilze
- Buchweizen und Haferflocken
- schwarzer Tee
- Rosenmarmelade (Spezialitätengeschäft)

Lettland

- Brot
- Hering
- Kartoffeln
- als Obst vor allem Beeren
- als Gemüse z.B. viele Pilze

Kroatien

- Mokka- Kaffee (türkischer Kaffee)
- Vegeta (ein Würzmittel, auch in türkischen Geschäften erhältlich)
- Schinken (kroatisch Prsut, ähnlich dem italienischen Prosciutto)
- Sardellen
- Oliven
- Süßigkeiten der kroatischen Firma „Kras“

Allgemeiner Hinweis:

In vielen deutschen Städten gibt es russische oder polnische Lebensmittelgeschäfte und Supermärkte, die Zutaten und Produkte aus verschiedenen mittel- und osteuropäischen Ländern verkaufen. Es lohnt sich hierzu, einmal die Gelben Seiten zu konsultieren oder das Personal des örtlichen Supermarktes anzusprechen.

„Die Rezeptsammlung“

Ungarn

Pogacsa

(kleines, brötchenartiges Gebäck, salzig, sättigend)



Zutaten:

1 Becher lauwarme Milch
1 Teel. Zucker
1 Würfel Hefe
600g Mehl
250g Butter
1 leicht gehäufter EL Salz
1 Becher saure Sahne (200-250g)
1 Ei
Öl
1-2 Eigelb
Geriebener Käse (milde Sorte)

Zucker und Hefe in der Milch auflösen.

Das Mehl in eine Schüssel geben, mit der Butter verbröseln. Salz, Ei und saure Sahne dazugeben und alles gut vermischen.

Mit der Hefemilch zu einem glatten Teig verarbeiten, wenn nötig, Mehl zufügen.

Zugedeckt ruhen lassen, bis der Teig zu seiner doppelten Größe aufgegangen ist.

Ein Backblech dünn einölen.

Den Teig ca. 1,5-2cm dick ausrollen und Kreise ausstechen (Durchmesser etwa 5cm), diese dicht auf das Backblech legen. Mit Eigelb bestreichen und mit geriebenem Käse bestreuen.

Bei 200 Grad im Backofen (Mitte) 20-30min backen.

Tschechien

Topinky



Graubrot in Scheiben schneiden,
Fett in der Pfanne erhitzen,
Graubrot darin rösten/ braten,
dann heraus nehmen und mit Küchenpapier das Fett
herausdrücken (also natürlich nicht alles), mit Knoblauch
einreiben.

Alternativ: Brot toasten, mit Butter fetten und dann mit
Knoblauch einreiben, ist aber nicht so toll.

Slowakei

Chleba vo vajci

Eier trennen,
Eigelb in eine Schale geben, würzen und umrühren,
Graubrotsscheiben hineintauchen
und in der Pfanne anbraten.

Russland

Tworoshniki (russische Quarkplinsen)

Zutaten:

500 g Quark
80 g Mehl
2 El. Zucker
1 Pk. Vanillinzucker
1 Prise Salz
2 Eier
4 El. Butter oder Margarine
Puderzucker
1/8 l Saure Sahne oder Obstsirup

Zubereitung:

Den Quark durch ein Sieb in eine tiefe Schüssel streichen.
Die Hälfte des Mehles, den Zucker, Salz und die rohen Eier gut verrühren.
Diese Masse auf einem mit Mehl bestreuten Backbrett zu einer dicken Wurst rollen und in 10 gleichgroße Scheiben schneiden.
Im heißen Fett von beiden Seiten goldbraun braten.
Die fertigen Tworoshniki werden mit Puderzucker bestreut oder warm mit saurer Sahne oder Obstsirup zu Tisch gebracht.

Pelmeni (gefüllte Teigtaschen aus Sibirien)

In Sibirien werden die Pelmenis vor dem ersten Frost zubereitet und im Freien eingefroren.

Zutaten für vier Personen

Für den Teig

400 g Mehl
2 Eier
Salz
180 ml Wasser

Für die Füllung

400 g Hackfleisch
2 Zwiebeln
120 ml Wasser oder Milch
Salz und Pfeffer

Zum Anrichten

Butter
Essig
angeröstetes Paniermehl
Schmant

Zubereitung

Das Mehl mit den Eiern, einer Prise Salz und nur so viel Wasser verrühren, dass ein fester, glatter Nudelteig entsteht. Diesen 30 Minuten ruhen lassen. Anschließend dünn ausrollen und runde Plätzchen ausstechen (ca. 5 Zentimeter Durchmesser).

Hackfleisch und Zwiebeln durch den Fleischwolf drehen, salzen und pfeffern und mit Wasser oder Milch verrühren. Die Plätzchen auf einer Seite mit der Füllung belegen, zu Halbmonden zusammenklappen, die Ränder gut andrücken und die Teigtaschen zu kleinen Öhrchen formen. Im Salzwasser zehn Minuten kochen.

Mit zerlassener Butter, Essig, geröstetem Paniermehl und Schmant anrichten.

Letztland

Piroggen mit Möhrenfüllung

Zutaten:

2 Möhren
Salz
2 Eier
1 unbehandelte Zitrone (Schale)
30 g Zucker
100 ml saure Sahne
1 EL gehackte Petersilie
Salz
Pfeffer

Für den Teig:

1/2 Würfel Hefe
100 ml saure Sahne, lauwarm
3 EL Zucker
250 g Mehl
75 g geschmolzene Butter
1 Eigelb



Die Möhren schälen, in dünne Scheiben schneiden und in wenig Salzwasser weich kochen. Das dauert etwa 10 Minuten. In der Zwischenzeit ein Ei hart kochen und danach fein hacken. Die Zitronenschale abreiben. Nun die abgessenen Möhren mit dem Zucker, der sauren Sahne, dem gehackten Ei, der Zitronenschale und der Petersilie vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zum Schluss das rohe zweite Ei unter die Masse rühren.

Für den Teig die Hefe in der sauren Sahne auflösen und mit dem Zucker verrühren, Mehl und Butter zufügen und alles zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Wenn er zu feucht ist, noch etwas Mehl zugeben. Anschließend abgedeckt an einem warmen Ort etwa 30 Minuten gehen lassen, bis er deutlich größer geworden ist.

Den Backofen auf 200°C (Gas Stufe 3) vorheizen. Teig ausrollen und Plätzchen mit einem Durchmesser von etwa 10 cm ausstechen. Je einen guten Esslöffel von der Möhrenmasse darauf verteilen, die Plätzchen zu Teigtaschen zusammenklappen und an den Rändern gut andrücken. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit dem verquirlten Eigelb bestreichen. Im heißen Backofen auf der mittleren Schiene 20-25 Minuten backen, bis die Teigtaschen goldbraun glänzen.

Polen

Krakauer Grieß mit Rosinen



Zutaten:

500 ml Milch
60 g Butter
1 Vanilleschote
50 g Buchweizengrieß (Krakauer Grieß)
4 Eier
150 g Zucker
1 unbehandelte Zitrone (Schale)
100 g Rosinen
30 g Puderzucker
Butter zum Einfetten

Die Milch mit der Butter und der aufgeschlitzten Vanilleschote aufkochen, den Grieß einrühren und bei geringer Hitze erst zu einem Brei quellen und dann abkühlen lassen. Die Vanilleschote dafür entfernen. Die Eier trennen, Eigelbe mit dem Zucker und der abgeriebenen Zitronenschale schaumig rühren und danach unter den abgekühlten Grieß heben. Eiweiß steif schlagen und mit den Rosinen ebenfalls unter den Grießbrei heben. Eine Auflaufform einfetten und den Brei hineinfüllen. Bei 180°C im vorgeheizten Backofen etwa 40 Minuten lang backen.

Zum Servieren den Grieß dick mit Puderzucker bestreuen, er schmeckt heiß und kalt.

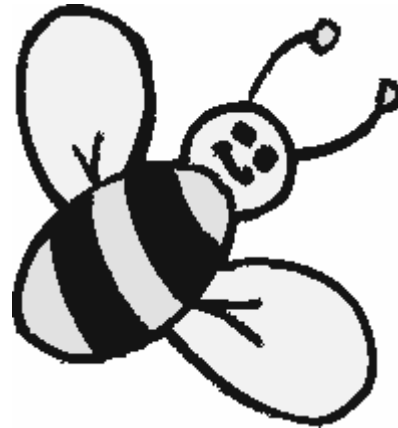
Tipp: Dazu schmeckt Kompott von Sauerkirschen. Traditionell verziert man den Grieß in Polen mit Sauerkirschkonfitüre, dann wird das Dessert jedoch sehr süß.

Litauen

Honigkekse (Meduolis)

Zutaten:

- 200 g Roggenmehl
- 200 g Weizenmehl
- 400 g Honig
- 1 EL Wodka
- 1 Ei
- 2 Gewürznelken, zerstoßen
- 6 Pfefferkörner, zerstoßen
- 2 TL gemahlener Ingwer
- 1 TL abgeriebene Zitronenschale
- 1 TL Natron



Das Mehl vermischen, in einer Pfanne goldbraun rösten und noch warm durchsieben. Den Honig ebenfalls erhitzen und mit dem Mehl verrühren. Den Wodka, Ei, die Gewürze und Natron zugeben und den Teig mindestens 30 Minuten kräftig durchschlagen.

Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Den Teig etwa 15 mm dick ausrollen und mit Lebkuchenformen ausstechen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und etwa 15 Minuten auf der mittleren Schiene backen.

Das Projekt "Junge Botschafter für Mittel- und Osteuropa" (JuBoMiO) basiert auf der engen Zusammenarbeit von ehrenamtlichen und hauptamtlichen AFS-Mitarbeitern sowie weiteren Kooperationspartnern. Mit viel Kreativität und Energie hat dieses Team aus seinen individuellen Erfahrungen und neuen Ideen verschiedene Materialien entwickelt, die Informationen über Mittel- und Osteuropa bieten und Jugendlichen in Deutschland einen neuen Blick auf diese Region ermöglichen.

AFS Interkulturelle Begegnungen e.V.
„Junge Botschafter für Mittel- und Osteuropa“
Postfach 50 01 42
22701 Hamburg
Germany