



WWW.ZWICKAU.DE

Guten
Appetit



KOCHEN VERBINDET

Internationales Zwickauer Kochbuch



STADT ZWICKAU



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

es gibt vielfältige Möglichkeiten, um miteinander ins Gespräch zu kommen, gemeinsam etwas zu erleben, Neues und Unbekanntes kennenzulernen oder auszuprobieren. Gemeinsam kochen, gemeinsam essen, Interessantes nachkochen und mit Freunden oder Familie zu essen sind Möglichkeiten dieses Kennenlernens, die seit Jahrhunderten und in allen Kulturen stattfanden und stattfinden. Zeit zum Kochen, Zeit zum Essen sind für viele von uns auch Zeiten zum Genießen.

Kochen und essen sind für mich kleinste gemeinsame Nenner des interkulturellen Austausches, des gegenseitigen Kennenlernens, des gegenseitigen Akzeptierens. Gemeinsam kochen, gemeinsam essen bedeutet kulturelle und kulinarische Vielfalt sowie gelebte Willkommenskultur. Kochen und essen verbinden, sie sind ein Vehikel des Zusammenkommens und des sich Öffnens für Neues, Fremdes. So sollte Kochen und Essen auch Zeit zum Nachdenken und zum Akzeptieren des Fremden bei uns sein.

Ich freue mich, dass wir in unserer Stadt nun ein Kochbuch haben, welches die Lieblingsgerichte von eingesessenen Zwickauerinnen und zugezogenen Migrantinnen vereint. Es zeigt unsere kulinarische Vielfalt. Ich finde es spannend, Gerichte und Köstlichkeiten auszuprobieren, die andere zu Feierlichkeiten oder im Alltag reichen. Es ist interessant, Gerichte der Kindheit wieder neu zu entdecken oder Gewürze, die ich nur von Märkten kannte, bewusst einzusetzen und zu schmecken.

Ich wünsche allen Leserinnen – und natürlich auch Lesern – viel Freude beim Durchblättern des Buches, Gaumenfreuden beim Ausprobieren und vielleicht anregende Gespräche, wenn Sie unsere Gerichte im Kreise Ihrer Freunde und Familie ausprobieren.

Ihre Pia Findeiß
Oberbürgermeisterin der Stadt Zwickau

Inhalt

Das Projekt	4
Zutaten Basis	6
Bolani	10
Chole Bhature	12
Matar Paneer	14
Gebratene Eier mit Tomaten	16
Jalange	18
Tabouleh	20
Grüne Klöße	22
Fruchtiger Nudelsalat	23
Pflaumenknödel	23
Kartoffelpuffer mit Apfelmus	24
Wasserspratzen	26
Buttermilchkartoffeln	28
Zambuze	32
Kabuli	34
Syrische Teigtaschen	36
Imbaten Potatoes	38
Rouladen vom Rind oder Schwein	39
Fond-Herstellung	39
Kung Pao Chicken	40
Bliny	42
Borschtsch	44
Pelmeni	46
Srsati	48
Hering unter dem Pelzmantel	50
Wareniki	52
Biryani	54
Purschwitzer Eierkuchen mit Kartoffelsalat	56
Ghormeh Sabzi – Grüner Eintopf	58
Halwa	62
Maamoul bil Tamr – Gefüllte Dattelkekse	64
Sesamgebäck	66
Schokoladenkuchen	68
Soksette – Schokobällchen im Kokosmantel	70
Rhabarberkuchen mit Streusel	72
Woher kommen die Rezepte?	74
Portrait & Danksagung	84

Vegetarisch



Fleisch & Fisch



Süß & Verführerisch





Das Projekt

Ein Beitrag zur Integration: Wie kann man Menschen aus verschiedenen Kulturen zusammenbringen?

Unsere Antwort: Durch gemeinsame Zeit beim Kochen und Essen. Für Genuss braucht es nicht viele Worte, lediglich die Neugier, immer etwas anderes auszuprobieren.



Im Herbst 2015, als überall in Deutschland Flüchtlinge in großer Zahl untergebracht werden mussten und Institutionen, Verbände sowie unzählige Freiwillige sich für eine gelingende Integration der vielen Zugezogenen auf Zeit oder auf Dauer einsetzen, entstand bei uns, den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Büros der Gleichstellungs- und Ausländerbeauftragten der Stadt Zwickau, den Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter in den Wohnprojekten der Stadt, den Frauen des Seniorenbüros und Zwickauerinnen, die sich engagieren als Paten für Flüchtlingsfamilien, die Ideen eines Projekts, welches Frauen aus unserer Stadt und zugezogene Migrantinnen vereint. Dabei hatten und haben alle den Grundgedanken, Migrantinnen aus Isolation oder der ausschließlichen Familiensituation herauszuholen und mit Zwickauerinnen ins Gespräch zu bringen, die gern mit anderen Menschen in Kontakt treten wollten und wollen. Denn zumeist sind es doch die Frauen, die sich aufopfernd um Kinder und die Familie kümmern und bei der Integration und den Kontakten im neuen Lebensumfeld zu kurz kommen. Nicht selten sind es auch die Frauen und Mütter, die die geringsten deutschen Sprachkenntnisse haben und aus dieser Situation heraus sich vor einem aktiven gemeinsamen Zusammenleben mit anderen scheuen.

In Gesprächen mit Gleichgesinnten aus anderen Städten entstand die Idee, gemeinsam zu kochen und gemeinsam zu essen. Denn Kochen ist etwas, was innerhalb der Familien zumeist von den Frauen übernommen wird. Und Essen verbindet, denn alle essen. Wo sonst können gemeinsame Gespräche besser entstehen, als beim Essen, gleich welcher Nationalität und Hautfarbe wir sind.

So wurde gemeinsam gekocht und gebacken, in Vereinen und in Wohnprojekten. Unzählige Fotos sind entstanden, die wir nicht alle in unserem Buch zeigen können. Eine kleine Fotoausstellung über den Entstehungsprozess ist in Vorbereitung für das Kochbuch gesammelt, ausprobiert und auch manche verworfen.

Das Ergebnis ist nun ein Kochbuch, welches sich sehen lassen kann. Es vereint Gerichte aus nah und fern, vegetarische, fleischliche sowie natürlich süße und verführerische. Es sind Gerichte, die Frauen, die in unserer Stadt leben, selbst zubereiten, manche sehr oft, manche zu Festen, manche nur in großer Runde, manche nur für die Familie. Doch sie möchten diese Gerichte auch anderen nahebringen und zum Nachbereiten anregen.

Möglich wurde das Kochbuch einerseits durch den Ideenreichtum der Frauen, die ihre Lieblingsgerichte zubereiteten und deren Rezepte in das Kochbuch eingeflossen sind, andererseits aber auch durch eine Förderung der Landesdirektion Sachsen, Gleichstellungsprojekte. Dafür bedanken wir uns herzlich.

Schauen Sie hinein in unser internationales Zwickauer Kochbuch, lassen Sie sich inspirieren und anregen. Viel Spaß und lassen Sie es sich schmecken!



Ulrike Lehmann
Gleichstellungs- und Ausländerbeauftragte der Stadt Zwickau



Zutaten Basis

Diese Gewürze / Kräuter sollten Sie für die interkulturelle Küche vorrätig haben. Sie erhalten diese in größeren Supermärkten, Spezialitätenläden oder auf Frischmärkten der Region.

Gewürze, die örtlich nicht erworben werden können, sind über das Internet beziehbar.



Chilipulver

Kümmel

Paprikapulver

Mangopulver (Anchurpulver)

Chole Masala / Chana Masala

Kreuzkümmel

Ingwer

Kurkuma

Garam Masala

Muskat

Curry

Kardamom

Zimt

Safran

Sesam



Vegetarisch

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



gesund





Bolani



Zutaten für ca. 15 Portionen

Füllung

2 Stangen Porree

**5 mittelgroße Kartoffeln
(mehligkochend)**

2 EL Kümmel (ganz)

1 EL Chilipulver

1 TL Salz

Teig

550 g Mehl

1/2 Päckchen Trockenhefe

250 ml lauwarmes Wasser

1 Prise Salz

Öl zum Frittieren

1. Mehl, Trockenhefe und Salz mit lauwarmem Wasser zu einem weichen Hefeteig verrühren und ca. 60 Min. zugedeckt ruhen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen und kochen, auskühlen lassen und kleinschneiden. Danach Porree ebenfalls kleinschneiden und mit den Kartoffeln, Salz, Chili und Kümmel vermischen.
3. Nun den Teig zu kleinen Kugeln formen und auf einer bemehlten Oberfläche mit den Händen zu dünnen runden Fladen formen. Alternativ kann dazu auch ein Nudelholz verwendet werden.
4. Den Fladen jeweils zu 2/3 mit der Füllung bestreichen, zusammenklappen und rundherum festdrücken. Danach die Fladen noch einmal in Mehl wälzen.
5. Anschließend in einer Pfanne Öl erhitzen, bis das Öl heiß genug ist und sich Blasen bilden. Danach die Fladen im Öl unter mehrmaligem Wenden ca. 5–6 min frittieren, bis sie goldbraun und knusprig sind.



Hinweis: Bolani werden gern für Geburtstage, Hochzeiten und für Verlobungen gekocht.







Chole Bhature



Zutaten

Chole (Kichererbsen-Curry)

1 Dose Kichererbsen (ca. 500 g)

3 Zwiebeln

1 kleines Stück Ingwer

2 Kartoffeln

1 Dose Pizza-Tomaten

2 EL Koriander oder 1 EL Korian-
der-Pulver

1 EL Kreuzkümmelsamen

2 EL Chili-Pulver

1 EL Mango-Pulver (Anchurpulver)

1 EL Chole Masala (Gewürzmischung)

1/2 TL gemahlener schwarzer Pfeffer

3 TL Rapsöl

1 TL Salz

Bhature (Brot)

500 g Mehl

1 Becher Naturjoghurt (3,5 % Fett)

3 – 4 EL Sonnenblumenöl

2 TL Salz

1 TL Zucker

1 TL Backpulver

lauwarmes Wasser

1/2 Stück (Würfel) frische Hefe

1. Für den Brotteig ein Gefäß mit 500 g Mehl befüllen und eine kleine Mulde in dieses formen.
2. Nun fügt man den Joghurt, 1 TL Zucker, 1 TL Salz, 1 TL Backpulver und 2 TL Sonnenblumenöl hinzu und vermengt die Zutaten miteinander. Unter Hinzugabe von warmem Wasser wird das Ganze zu einem glatten Teig geformt.
3. Nun muss dieser mit etwa 1 EL Öl geschmeidig geknetet und die Oberfläche des Teiges mit Öl bestrichen werden. Der Teig muss abgedeckt werden und für 2 Stunden bei Raumtemperatur ruhen.
4. Während der Teig ruht, kann das Kichererbsen-Curry zubereitet werden. Zunächst Öl in einem Topf erhitzen.
5. Zwiebeln und Ingwer würfeln, anschließend die Würfel zusammen mit Kreuzkümmel und Koriander glasig anbraten.
6. 2 Tassen Wasser, die Pizza-Tomaten, die gewürfelten Kartoffeln sowie die restlichen Gewürze hinzugeben und das Ganze etwa 30 min bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Einen homogenen Sud hat man erzeugt, wenn das Öl am Rand der Oberfläche schwimmt.
7. Abschließend die abgetropften Kichererbsen dazugeben und für weitere 20 min. bei leichter Hitze köcheln lassen.
8. Den Teig in etwa golfballgroße Stücke teilen. Die Teiglinge auf einer bemehlten Oberfläche dünn zu Ovalen ausrollen. Öl in einem Topf erhitzen. Anschließend die ovalen Brote einzeln bei starker Hitze frittieren, bis sie beidseitig goldbraun und aufgegangen sind.
9. Abschließend die Brote auf Küchenrolle abtropfen lassen und mit dem Kichererbsen-Curry servieren.



Hinweis: Chole Bhature ist das berühmteste Rezept Punjabis. Dieses Gericht war ursprünglich ein Straßenessen. Es ist extrem beliebt als alltägliches Essen, aber auch bei besonderen Anlässen. Wird oft zum Frühstück gegessen und mit einem Lassi kombiniert.





Matar Paneer



Zutaten

1 EL Stärkemehl

4 EL Butterschmalz

2 mittelgroße Zwiebeln, fein gehackt

1 TL Knoblauch, fein gehackt

1 EL Ingwer, frischer, fein gehackt

1 EL Koriander, gemahlen

1 TL Kurkuma

3 rote Chilischoten, fein gehackt

3 große Tomaten, geschält und fein gewürfelt

200 g Erbsen, TK

1 TL Salz

**2 TL Gewürzmischung
(Garam Masala)**

2 EL Koriandergrün, fein gehackt

1,5 Liter Milch

3 EL Zitronensaft

1 EL Paprikapulver, edelsüß

1. Den Paneer möglichst am Vortag zubereiten. Dazu die Milch aufkochen bis sie hochkommt, sofort von der Herdplatte nehmen. Vorsichtig den Zitronensaft unterrühren und warten, bis große Milchflocken zu sehen sind.
2. Ein Sieb mit einem Tuch oder einer Stoffwindel auslegen und die Milch hineingießen. Die Masse abtropfen lassen, dann das Tuch vorsichtig zusammendrücken und mit einem Topf oder einer Dose beschwert etwa 2 Stunden ruhen lassen.
3. Käse aus dem Tuch nehmen, in Folie einwickeln und im Kühlschrank über Nacht fest werden lassen.
4. Den Käse in kleine Würfel schneiden und mit Stärkemehl bestäuben. In einer beschichteten Pfanne 2 EL Butterschmalz erhitzen, die Käsewürfel darin bei mittlerer Hitze leicht anbraten. Käse auf Küchenpapier abtropfen lassen.
5. Das restliche Butterschmalz in einen Brattopf (zu dem es einen Deckel gibt) geben und darin Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer anbraten, dabei häufig rühren. Koriander, Kurkuma, Chili und Paprika einröhren, danach die Tomaten zugeben. Die Soße ca. 10 min kochen lassen. Etwa 1/2 l heißes Wasser zugeben und die Soße aufkochen lassen, danach auf mittlerer Hitze zugedeckt 20 min köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.
6. Erbsen, Salz, den gebratenen Käse und eventuell noch etwas heißes Wasser hineingeben, noch einmal aufkochen lassen und weitere 15 min bei geringer Hitze schmoren.
7. Den Herd abstellen, Garam Masala einröhren und das Gericht zugedeckt mindestens 1 Stunde ziehen lassen.
8. Vor dem Servieren mit frischem Koriander bestreuen.



Hinweis: Wird oft mit Reis oder Brot serviert. Kurkuma ist hellgelb und gibt Curry seine charakteristische Farbe. In Indien ist er auch als indisches Safran bekannt. Kurkuma enthält als wirksamen Bestandteil Kurkumin und ist einer der bedeutendsten Heilpflanzen. Curry ist eine Gewürzmischung mit etwa dreizehn verschiedenen Komponenten. Manche Gewürze finden sich in allen Gewürzmischungen wieder. Dazu gehören Kurkuma, Kreuzkümmel, schwarzer Pfeffer und Bockshornklee. Die einzelnen Rezepte unterscheiden sich nach dem Verwendungszweck – Fleisch, Fisch, Geflügel, Gemüse und nach der Geschmacksrichtung – süß, salzig, sauer, bitter und scharf – die regional unterschiedlich ist. Oftmals hat jede Familie ihr eigenes Curryrezept, das von einer Generation zur nächsten weitergegeben wird.







Gebratene Eier mit Tomaten



Zutaten für 2 Portionen

4 Tomaten

4 Eier

3 EL Milch

1/2 TL klein gehackter Ingwer

1TL Sesamöl

Speiseöl

Schnittlauch

Für die Soße

2 EL Sojasoße

1,5 EL Zucker

2 TL Stärkemehl

3 EL Wasser

eine Prise Salz

3 EL Zitronensaft

1EL Paprikapulver, edelsüß

1. Die Soße vorbereiten: Sojasoße, Zucker, eine Prise Salz, Stärkemehl und Wasser in eine Schüssel geben und verrühren.
2. Die Tomaten waschen und vierteln, die Strünke abschneiden und die Tomaten in mundgerechte Stücke (Pyramide) schneiden.
3. Wasser kochen, eine Prise Salz und etwas Speiseöl ins Wasser geben. Die geschnittenen Tomaten im kochenden Wasser 30 Sekunden blanchieren.
4. Eier, Milch und Salz in einer Schüssel Schaumig schlagen. Ausreichend Speiseöl in die Pfanne geben und erhitzen. Die Schaumig geschlagene Eiermasse in die Pfanne geben. Wenn das Omelett fest und leicht golden geworden ist, das Omelett wenden und auf wenig Hitze reduzieren. Das Eieromelett in Stücke zerkleinern, dann sofort aus der Pfanne holen und auf einem Teller zwischenlagern.
5. Das restliche Öl in der Pfanne belassen und diese wieder erhitzen. Den Ingwer sehr fein hacken, in die Pfanne geben und kurz anbraten. Tomaten und vorher zubereitete Omlettsstücke in die Pfanne geben. Die zuvor zubereitete Soße noch einmal umrühren (damit sich die Stärke nicht absetzt) und ebenfalls in die Pfanne geben. Alle Zutaten kurz umrühren, Sesamöl dazu geben und Schnittlauch draufstreuen.



Hinweis: Passt zu allen Getreidespeisen, z. B. Reis, gedämpfte Knödel und Nudeln.
Eines der ersten Gerichte, das in der chinesischen Küche von der Mutter an die Tochter weitergegeben wird.







Jalange



Zutaten

**500 g frische Weinblätter oder
Weinblätter aus dem arabischen
Laden**

2 Gläser (500g) Rundkornreis

1 mittelgroße Zwiebel

1 Tomate

1 Bund Petersilie

2 EL Tomatenmark

1 TL Salz

2-3 EL Olivenöl

1 TL Kaffeepulver

Saft von 1 Zitrone

**Chilipulver oder -flocken nach
Geschmack**

1. Reis waschen und in eine Schüssel geben. Die Zwiebel und Tomate klein schneiden und zum Reis geben. Petersilie fein hacken und zum Reis geben. Tomatenmark, Salz, Olivenöl, Kaffeepulver, Zitronensaft und Chili zum Reis geben. Alles vermischen.
2. Die Weinblätter voneinander trennen und die harten Stiele entfernen.
3. Jeweils eine kleine Menge der Masse in die Weinblätter einrollen, so dass lange schmale Rollen entstehen. Die Rollen eng aneinander in einen Topf legen, auch mehrere Schichten übereinander. Wasser zufügen, sodass es fast doppelt so hoch steht, wie die Rollen. Einen kleineren Topf mit Wasser füllen und auf die Weinblattrollen stellen, damit diese im Topf unten bleiben.
4. Zum Kochen bringen und dann auf mittlerer bis kleiner Hitze ca. 45 – 60 min auf kleinstem Flamme köcheln. Zum Schluss restliches Wasser abgießen und die Rollen auf eine Platte stürzen.



Hinweis: Man kann statt Tomatenmark und Chili auch scharfe Paprikapaste aus dem arabischen Laden nehmen. Die Füllung schmeckt auch nur mit Reis, Hackfleisch vom Rind, Zitronensaft sowie Pfeffer und Salz. Wenn das Gericht besonders opulent werden soll, legt man auf die Rollen im Topf noch gewürzte Hühnerfleischstreifen und kocht diese mit.







Tabouleh



Zutaten

4 frische Tomaten

1 Bund Frühlingszwiebeln mit Grün

2 Bund Petersilie

2 Zitronen

1 TL Salz

2 EL Olivenöl

1 Tasse Bulgur

1. Bulgur 15 min in kaltem Wasser einweichen, nach Packungsanweisung kochen, danach auf einem Sieb abtropfen lassen. In der Salatschüssel mit Zitronensaft, Olivenöl und Salz vermischen.
2. Petersilie waschen, ohne Stiele klein schneiden und fein wiegen.
3. Zwiebeln putzen, waschen und fein schneiden.
4. Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden.
5. Das Gemüse kurz vor dem Servieren zum Bulgur geben und vermischen.



Hinweis: Man kann den Salat gern mit gefüllten Weinblättern servieren. Wird als Vorspeise („Mezze“) serviert. Kann auch als Beilage serviert werden, z. B. zu Fisch. Traditionell wird der Salat auf Blättern von Römersalat gegessen (seltener mit Brot oder allein). Eignet sich gut als kaltes Sommergericht. Bekanntester orientalischer Salat im Mittleren Osten und Europa. Das Wort selbst bedeutet „etwas würzig“.







Grüne Klöße



Zutaten

1kg mehlige Kartoffeln

1 kleine Semmel

(etwas Butter)

Salz

1. Reichlich Wasser mit Salz in einem großen Topf zum Kochen bringen.
2. Kartoffeln schälen und fein reiben. Die geriebenen Kartoffeln kräftig auspressen, die Flüssigkeit auffangen und separat bewahren.
3. Wasser heiß, aber nicht kochend halten (wichtig).
4. Den ausgepressten Teig mit einem Esslöffel Stärke (am Boden der ausgepressten Flüssigkeit) und nach und nach mit heißem! Wasser vermischen, bis die Masse zähflüssig wird.
5. Je nach Wunsch: Semmel in kleine Würfel schneiden, Butter zerlassen, die Semmelwürfel anrösten und danach in die Mitte des Kloßes drücken.
6. Die Klöße formen und in das heiße Wasser geben und 20 – 25 min ziehen lassen (nicht kochen, aber umrühren, um Verkleben zu verhindern). Wenn die Klöße oben schwimmen, noch 5 min nachziehen lassen.



Hinweis: In einigen Gegenden werden unter Grünen Klößen Klöße verstanden, die nur aus roher Kartoffelmasse hergestellt werden. „Kloß“ leitet sich von Klumpen, Kugel, Knäul ab. Die Klöße färben sich durch die Verbindung mit dem Sauerstoff grünlich.



Fruchtiger Nudelsalat



1. Nudeln bissfest kochen, abgießen und abschrecken.
2. Gemüse und Obst waschen. Gurke, Apfel und Paprika teilen und vom Kerngehäuse befreien. Zusammen mit den Radieschen in kleine Stückchen schneiden und zu den Nudeln in eine Schüssel geben.
3. Den Joghurt mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer anrichten und je nach gewünschter Konsistenz mit Wasser etwas strecken. Diese Marinade über den Salat geben und mindestens 3 Stunden kalt stellen.

Zutaten

- 125 g Nudeln (z.B. in Spiralförm)**
1/2 grüne Gurke
6 - 8 große Radieschen
1 Apfel (z. B. Sorte Jonagold)
1/2 rote Paprika
300 g Naturjoghurt
4 EL Essig (Frucht Himbeere)
2 EL Rapsöl
1 TL Salz
1 TL Pfeffer

Pflaumenknödel



1. Den Teig zu Knödeln formen und in die Mitte eine entkernte Pflaume geben.
2. Die Knödel in Kartoffelmehl wälzen und in reichlich Wasser bei mittlerer Hitze 20 min Garen lassen.
3. Dann die Knödel aufschneiden, mit zerlassener Butter, Zucker und Zimt bestreuen.



Hinweis: Zu den Pflaumenknödeln passt sehr gut eine Vanillesoße.

Zutaten

- 1kg gekochte Kartoffeln**
100 g Mehl
100 g Kartoffelmehl
1 Ei
Salz



Kartoffelpuffer mit Apfelmus



Zutaten

4 große Kartoffeln fein zerreiben

1/2 TL fein gehackte Zwiebeln

1 Ei

1 Prise Salz

1 EL Quark

2 EL Mehl (gehäuft)

geschmacksneutrales Öl zum

Ausbacken

1. Die geriebenen Kartoffeln, Zwiebeln, Ei, Salz und Quark gut zusammenrühren. Anschließend das Mehl zugeben und zu einem glatten Teig verarbeiten.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, mit einer Kelle den Teig hineingeben und von beiden Seiten knusprig ausbacken.



Hinweis: Kartoffelpuffer werden auch Erdäpfel, Reibekuchen, Bambers, Reiberdatschi, Dotsch oder Kartoffelpfannkuchen genannt.







Wasserspratzen



Zutaten für 3 – 4 Personen

4 EL (gehäuft) Mehl

1 große Tasse Milch

1/2 TL Salz

1 Prise Backpulver

3 altpackene Brötchen

etwas Muskat

1 Ei

1. Die Brötchen kleinschneiden und mit Mehl, Milch, Ei, Backpulver und Salz verrühren. Je nach Geschmack etwas gehackte Petersilie untermischen. Der Teig muss schwer reißend vom Löffel fallen.
2. In einem großen Topf mit kochendem Salzwasser mit zwei Löffeln Nocken abstechen, anschließend 20 min ziehen lassen.
3. Dazu kann man Gulasch, Rouladen oder andere Fleischgerichte servieren.



Hinweis: Der Name „Spratzen“ kommt davon, dass die Klöße beim Garen an Größe und Gewicht zunehmen, sie spreizen oder spratzen sich.





Buttermilchkartoffeln



Zutaten für 3 Portionen

1300 g Kartoffeln, mehlig kochende, mit Schale gewogen

2 Zwiebeln

2 Lorbeerblätter

500 g Buttermilch

2 TL Gemüsebrühe

Salz und Pfeffer

Wasser

Öl

1. Die Kartoffeln schälen, klein würfeln (walnussgroß) und in einen Topf geben. Die beiden Lorbeerblätter und die Brühe dazu und alles mit Wasser übergießen (sodass die Kartoffeln gerade bedeckt sind). Die Kartoffeln kochen, bis sie gar sind.
2. In der Zwischenzeit die Zwiebeln pellen, hacken und im Öl anschwitzen. Sobald die Kartoffeln durch sind, diese abgießen. Dabei das Kochwasser in einer Schale auffangen.
3. Nun die Lorbeerblätter entfernen und die Zwiebeln und die Buttermilch zu den Kartoffeln geben. Alles pürieren. Für einen besseren Geschmack am besten mit dem elektrischen Pürierstab. Vom aufgefangenen Kartoffelwasser soviel dazugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
4. Mit Pfeffer und ggfs. Salz abschmecken. Bei Bedarf (je nachdem, wie kalt die Buttermilch war) noch einmal vorsichtig erhitzen.



Hinweis: Das Gericht gelingt immer, geht schnell, kostet wenig und macht gut satt. Ein ideales Familienessen, welches zu jeder Feier gereicht werden kann.
Alternativ kann man auch Speck, Bockwürste oder Wiener hinzufügen.





Fleisch & Fisch

Viele lieben Fleisch. Vor allem Rouladen, Schweinebraten und Haxen sind in Deutschland sehr beliebt. Aber wie ist das in anderen Ländern?

Wir zeigen Ihnen einige Gerichte, wie in anderen Kulturen Fisch und Fleisch zubereitet wird.



lecker





Zambuze



Zutaten für ca. 25 Stück

Füllung

1/4 kg Hackfleisch (Lamm)

1 oder 1/2 Zwiebel

1 große Kartoffel

Paprikapulver

Pfeffer

Chilipulver

Salz

1 Knoblauchzehe

Öl zum Anbraten

Teig

500 g Mehl

1/2 Päckchen Trockenhefe

1/4 Päckchen Backpulver

2 EL Öl, 1 Ei

Salz, Prise Zucker

1. Ei, Öl, Salz und 1 Prise Zucker vermischen.
2. Hefe und Backpulver in einer Tasse warmem Wasser auflösen, dann mit der Hand zusammenfügen.
3. Zugedeckt 20 min ruhen lassen. In der Zeit das Fleisch zubereiten. Öl in der Pfanne heiß werden lassen und Zwiebel und Knoblauch kleingeschnitten hinzugeben.
4. Kartoffel kleinschneiden und anbraten. Dann das Fleisch dazugeben und vermischen.
5. Mit Paprika, Chili, Pfeffer und Salz würzen und 4 min anbraten.
6. Teig zu einer kleinen Kugel formen. Mehl auf der Arbeitsfläche verstreuhen. Teig erst mit der Hand flachdrücken, dann mit dem Nudelholz dünn ausrollen.
7. Taschen falten:



8. Öl in einem Topf heiß werden lassen. Immer nur eine Teigtasche hineingeben und schnell drehen (max. 7 Sekunden). Dann die nächste Teigtasche.



Hinweis: Reichen Sie dazu einen leckeren Dip:

1 oder 2 Tomaten reiben. 2 Zehen Knoblauch. 1/4 Zitrone auspressen, Pfeffer, Chili und Salz dazugeben.



Dieses Rezept wurde Ihnen gekocht von



Frau Muzhgan M.





Kabuli



Zutaten für 6–8 Personen

1kg Reis (Jasmin-Duftreis oder Langkornreis)

500 g Möhren

250 g Rosinen

250 ml Maiskeimöl

800 g Hähnchen- oder Putenfleisch

1 Zwiebel

Kurkuma, Curry, Kreuzkümmel

3 Kartoffeln

Salz

Pfeffer

1. Den Reis mit heißem Wasser waschen und in einer Schüssel mit heißem Wasser stehen lassen.
2. Die Möhren waschen, schälen, in dünne Scheiben schneiden und anschließend die Scheiben in schmale Streifen schneiden. Die Zwiebel klein schneiden. Das Geflügelfleisch in Stücke schneiden, waschen und trocknen. Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden.
3. 100 ml Maiskeimöl in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Möhrenstreifen nach und nach im Öl frittieren, bis sie leicht gebräunt sind. Fertige Möhrenstreifen herausnehmen und in eine Schüssel geben.
4. Nach dem Frittieren der Möhren wieder etwas neues Öl zugeben, die Rosinen hineingeben und darin bei mittlerer Temperatur einige Minuten dünsten. Dann die Rosinen aus dem Topf nehmen.
5. Neues Öl dazu geben und darin zuerst die Zwiebel und dann das Fleisch anbraten. Die Gewürze zugeben.
6. In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen, Salz zugeben, den abgetropften Reis hineingeben und gar kochen. Dann den Reis durch ein Sieb abgießen. Die Kartoffelscheiben in den Topf legen, 1/3 des Reises darauf geben und darauf die Möhren mit den Rosinen gemischt, dann 1/3 des Reises, das Geflügelfleisch darauf. Jetzt das restliche Öl vom Braten dazu geben und noch etwas frisches Öl. Als letzte Lage kommt 1/3 des Reises und abschließend der gemahlene Kreuzkümmel obenauf. Den Topfdeckel mit einem Wischtuch zum Abdichten umwickeln und auf mittlerer Hitze ca. 30 min dämpfen.
7. Zum Servieren den Reis auf eine Platte geben, möglichst das Fleisch als Rand um den Reis legen. Mit Petersilie garnieren. Dazu reicht man eine Platte geschnittenes Gemüse mit einem Dressing aus Remoulade und Naturjoghurt oder gegrillte Gemüsespieße.



Hinweis: Afghanisches Nationalgericht in unzähligen Variationen. Lange Zubereitungszeit (ca. 2 Stunden), wodurch aber viel Zeit bleibt, dass sich die Aromen vermischen.







Syrische Teigtaschen



Zutaten für 4 Personen

**1 Paket Teigblätter
(Yufka - kein Blätterteig)**

700 g Hackfleisch

2 Beutel Reis

200 g Tiefkühlerbsen

Ghee (oder Butter)

1 Zwiebel (in Stücke geschnitten)

1 Knoblauchzehen

etwas Milch

1 Ei

Curry

Kreuzkümmel

Paprikapulver

Ingwerpulver

Salz

1. Den Reis im Salzwasser kochen und beiseite stellen.
2. Hackfleisch mit Salz und den Gewürzen gut vermischen.
3. Ghee zum Schmelzen bringen und darin das Hackfleisch anbraten.
4. Erbsen und Knoblauch hinzufügen und mitgaren.
5. Anschließend den Reis hinzufügen und noch etwas mitbraten.
6. 2 Yufka-Blätter über eine Schüssel legen und mit der Reis-Fleisch-Mischung befüllen und verschließen.
7. Auf einem gefetteten Backblech (oder Backpapier) die Teigtaschen mit der Verschlussseite nach unten anordnen.
8. Ei mit Milch verrühren und die Taschen bestreichen.
9. Anschließend alles bei 180 Grad im Ofen backen, bis die Teigtaschen schön braun und knusprig sind.



Hinweis: Die Teigtaschen sind ein syrisches Nationalgericht und sehr beliebt. Durch die deftige Füllung machen sie sehr satt und schmecken fantastisch. Bei der Füllung kann noch mit angebratenen Mandeln oder Pistazien variiert werden. Recht schmackhaft sind auch Varianten mit zusätzlichem Gemüse wie Zucchini, Paprika oder andere. Zu den Teigtaschen wird traditionell ein Joghurt mit Knoblauch, Petersilie und Schnittlauch gereicht.







Imbaten Potatoes



Zutaten für 4 Personen

1kg Hackfleisch

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

1TL Kreuzkümmel

3 Eier

1 Hand voll Semmelbrösel

8 große Kartoffeln

1/2 Bund Petersilie

1TL Tomatenmark

Öl zum Frittieren / zum Anbraten

Salz, Pfeffer (schwarz)

1. Zwiebeln schälen und schneiden. Petersilie fein hacken.
2. Hackfleisch mit Zwiebeln in Öl anbraten (5–10 min).
3. Hitze reduzieren. Petersilie, Kümmel, Knoblauch, Pfeffer und Salz und Tomatenmark hinzufügen. Dann vermischen, 1 Ei dazugeben und vermengen.
4. Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Je 1 EL der Fleischmasse zwischen 2 Kartoffelscheiben platzieren.
5. Restliche 2 Eier aufschlagen und verrühren, bis eine glatte Masse entsteht.
6. Auf die Kartoffeln streichen. Kartoffeltaler in Semmelbröseln wenden und frittieren.



Hinweis: Einfaches und beliebtes Studentengericht mit kurzer Zubereitungszeit. Zutaten sind günstig und als Fingerfood ist es ideal, um viele Leute zusammenzubringen. Passt hervorragend zu anderen Beilagen oder als eigenständiger Snack.





Rouladen vom Rind oder Schwein



Zutaten

4 Rouladen**8 Scheiben Schinkenspeck****2 Zwiebeln****4 kleine Gewürzgurken****Senf****Pfeffer****Saft****Bratfett**

1. Die Rouladen werden mit Salz und Pfeffer gewürzt, mit mittelscharfem Senf bestrichen und mit Schinkenspeck, Zwiebelscheiben und Gurkenstreifen belegt.
2. Dann rollt man jede Roulade zusammen und fixiert sie mit einer Rouladenadel oder mit Küchengarn.
3. In einer Kasserolle brät man sie in Fett braun an, ebenso die Zwiebelscheiben und eventuelle Knochen, füllt mit Rinderbrühe oder Wasser auf und schmort alles ca. 2 Stunden.
4. Mit etwas im kalten Wasser angerührten Kartoffelmehl kocht man die vorher durch ein Sieb passierte Soße noch einmal auf und rundet den Geschmack mit zwei bis drei Esslöffeln saurer Sahne ab.



Hinweis: Getrocknete Waldpilze oder Pilzpulver in der Soße verbessern den Geschmack.

Fond-Herstellung



Zutaten

500 g Suppenfleisch oder Beinscheiben**2 Markknochen****1 Bund Suppengrün****1 Würfel od. 1 EL klare Rinderbrühe****1 Zwiebel****Pfeffer****Saft, Bratfett**

1. Oben genannte Zutaten in einen Topf mit 2 Liter Wasser ansetzen und solange kochen, bis das Fleisch gar ist.
2. Dann das Fleisch aus der Brühe nehmen, klein schneiden und die Brühe durch das Sieb gießen. Das Fleisch dann wieder zugeben.



Hinweis: Die so entstandene Brühe ist hervorragend für Eintöpfe und Suppen aller Art geeignet.



Kung Pao Chicken



Zutaten für 2 Portionen

Chicken

300 g Hähnchenbrustfilet

50 g gesalzene Erdnüsse

200 g Gurke

1 TL Reiswein

2 TL Salz

1 EL Wasser

1 TL Stärkemehl

1 EL Speiseöl

2g Sichuanpfeffer (im Mörser zerstoßen)

3–4 Stücke getrocknete rote Chili-Schoten

5 g Ingwer

2 Knoblauch Zehen

20 g Frühlingszwiebeln (weiß)

10 g Frühlingszwiebeln (grün)

1 TL dunkle Sojasoße

Soße

2 EL Essig

2 TL Zucker

3 TL helle Sojasoße

2 TL Reiswein

2 TL Stärkemehl

- Das Hähnchenfleisch in Würfel schneiden, mit 1 TL Reiswein, 2 TL Salz, 1 EL Wasser und 1 TL Stärkemehl vermischen, schließlich noch 1 EL Speiseöl dazugeben und umrühren, etwa 15 min einziehen lassen.
- Die Gurke in Würfel, Frühlingszwiebeln (grün) und Frühlingszwiebeln (weiß) in kleine Stücke schneiden, Ingwer und Knoblauch fein hacken. Die Chilis entkernen und in kleine Stücke schneiden.
- Soße zubereiten: 2 EL Essig, 2 TL Zucker, 3 TL helle Sojasoße, 2 TL Reiswein, 2 TL Stärkemehl in eine Schüssel geben und verrühren.
- Speiseöl in den Wok geben, mit geringer Hitze erwärmen, Sichuanpfeffer und Chili-Schoten im Öl leicht anbraten, bis es intensiv duftet und anschließend den gehackten Ingwer und Knoblauch zugeben und kurz anbraten.
- Die Hähnchenfleischwürfel in den Wok geben und sofort rühren. Das Ganze anbraten, bis das Fleisch gar ist.
- Die Gurkenwürfel und die zuvor gemischte Soße unterrühren.
- Frühlingszwiebeln (grün) einrühren und zusammen mit den Erdnüssen ebenfalls im Wok unterrühren.
- 1 TL dunkle Sojasoße einrühren.



Hinweis: Die Gurke sollte nicht länger als 3 min im Wok gebraten werden, damit die Würfel knackig bleiben. Aus dem gleichen Grund die Erdnüsse erst ganz am Ende des Garens zugeben. Die Chili-Stücke können nach dem Anbraten aus dem Öl herausgeholt werden. Traditionelles Sichuan-Gericht (ziemlich scharf). Es wird angenommen, dass ein chinesischer Kronprinz während seiner zahlreichen Reisen zu dem Rezept kam. Das Rezept wurde später nach dem Titel des Beamten Ding Baozhen der Provinz Sichuan genannt – Gongbao. Die Sichuan-Küche neigt dazu, das Klima widerzuspiegeln (warme und feuchte Region Sichuan – Gericht scharf und würzig).





Bliny



Zutaten

Teig

75 g Mehl

1 Ei

Salz

Milch nach Bedarf

Füllung

500 g Hackfleisch (Rind, Schwein, Lamm, Geflügel)

1 mittlere Zwiebel

2 EL saure Sahne

Salz, Pfeffer nach Bedarf

1. Aus Milch, Mehl, Eigelb und Salz eine feine Masse bereiten und das steif geschlagene Eiweiß unterheben.
2. Daraus sehr dünne Pfannkuchen backen und erkalten lassen.
3. Das Hackfleisch mit gehackter Zwiebel, Salz und Pfeffer würzen, die saure Sahne unterheben (macht die Hackmasse locker) und krümelig braten.
4. Die Pfannkuchen einzeln mit der fertigen Hackmasse belegen, als Umschlag oder Rolle falten und auf beiden Seiten goldgelb braten.

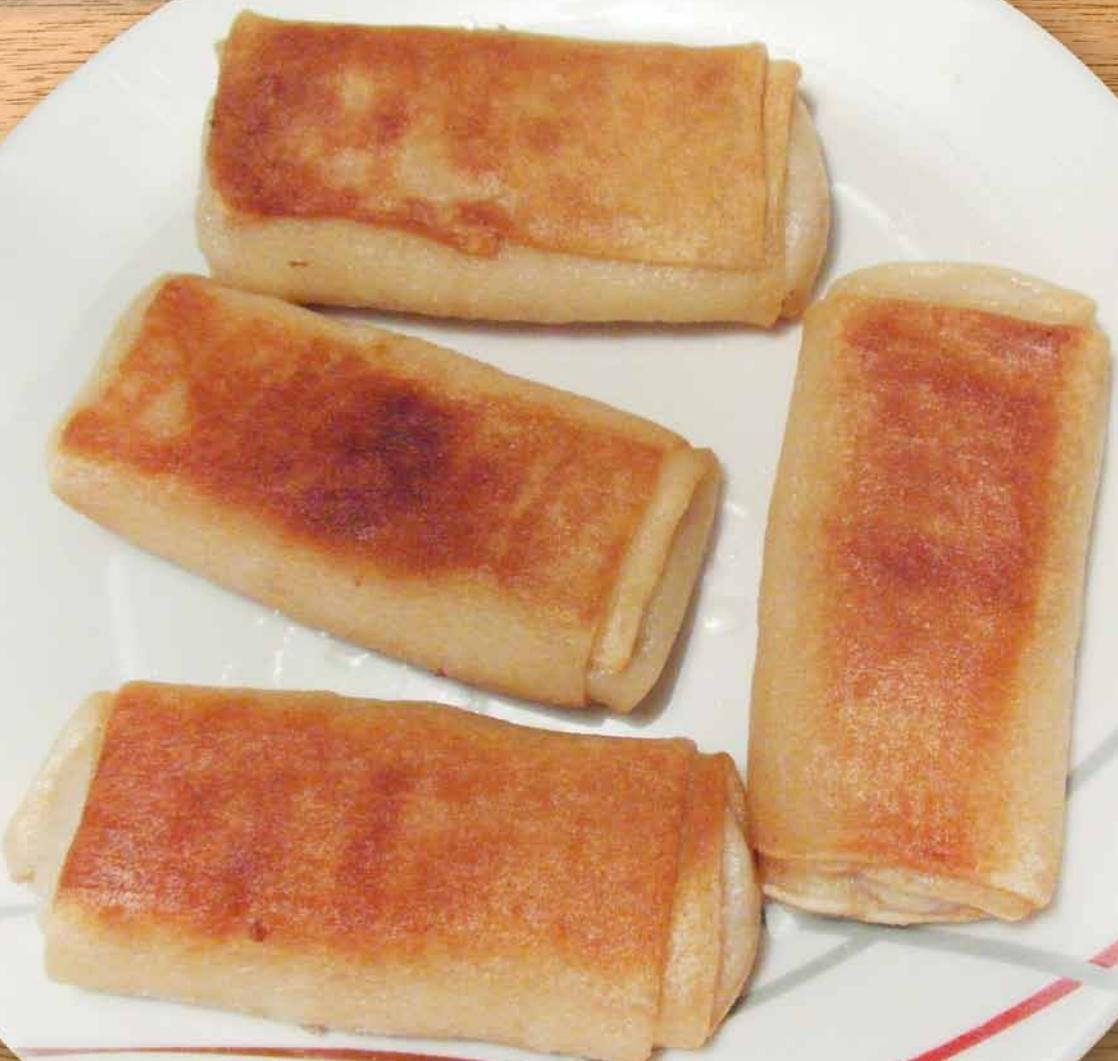


Hinweis: Die russische Art des Eierkuchens werden auch Blintschiki genannt. Werden als dünne Fladen bereitet und unterschiedlich gefüllt und eingerollt. In saure Sahne getunkt schmecken sie besonders gut.

Typische Aufstriche in Russland sind Butter, Quark, Hackfleisch, Kaviar, geräucherter Fisch. Zum Tee werden sie mit saurer Sahne, Konfitüre, Honig, Käse oder gezuckerter Kondensmilch serviert. Historische Bliny bestanden überwiegend aus Buchweizenmehl. Bliny gehören zu den ältesten Gerichten, die bereits vor dem 9. Jh. bekannt waren.

Rituelle Bedeutung für Slawen der vorchristlichen Zeit: Durch runde Form der Bliny sind sie ein Symbol für die Sonne geworden. Sie werden am Ende des Winters zur Masleniza (Butterwoche) gebacken, um symbolisch die Wiedergeburt der Sonne zu feiern. Sie werden auch an rituellen Gedenktagen für Verstorbene oder zu Beerdigungen zubereitet.







Borschtsch



Zutaten

ca. 500 g Suppenfleisch

1 Bund Suppengemüse

1/2 Weißkraut

1 großes Glas Rote Beete

5 – 6 Möhren

2 – 3 Zehen Knoblauch

1 große Zwiebel

5 mittlere Kartoffeln

3 kleine Dosen Tomatenmark

ggf. gekörnte klare Brühe

Salz, Bratfett, Schmand oder saure Sahne

Pfeffer, schwarz

1. Suppenfleisch mit Suppengemüse und Salz garkochen.
2. In der Zwischenzeit Weißkraut dünn und Möhren in ca. 2 cm lange, sehr dünne Stifte schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken.
3. Rohe Kartoffeln in Stücke und die Rote Beete in Streifen schneiden. Kartoffelstücke bissfest vorkochen.
4. In einem großen Topf die Zwiebeln goldgelb anbraten, Knoblauch hinzufügen und kurz mitbraten. Danach die Möhrenstifte und das Weißkraut darin mit andünsten, das Tomatenmark unterrühren und kurz mit anbraten.
5. Das Suppenfleisch abseilen und die Brühe zugießen. Falls erforderlich, kann noch klare Brühe verwendet werden.
6. Zum Schluss alles mit den Kartoffelstücken, das in Stücke geschnittene Suppenfleisch und die Rote-Beete-Stifte mit Saft auffüllen.
7. Vor dem Verzehr durchziehen lassen und mit Schmand oder saurer Sahne servieren.



Hinweis: Wird traditionell als Vorspeise oder Zwischengericht und mit frischem Brot serviert.

Wird zum Mittag- oder Abendessen gereicht.

Im Mittelalter waren die Sprossen und Blätter des Bärenklaus wichtiger Bestandteil der Suppe. Die Suppe verdankt ihren Namen dem Bärenklaus (russ. Borschtschewik).





Dieses Rezept wurde Ihnen gekocht von

Frau Katja W.





Pelmeni



Zutaten

ca. 500 g Hackfleisch (Lamm, Rind, Schwein oder Geflügel)

ca. 400 g Mehl

1 Ei

2 – 3 Knoblauchzehen

Salz, Pfeffer

Schmand, saure Sahne / Butter und Essig

1 große Zwiebel

5 mittlere Kartoffeln

3 kleine Dosen Tomatenmark

ggf. gekörnte klare Brühe

Salz, Bratfett, Schmand oder saure Sahne

Pfeffer, schwarz

1. Hackfleisch mit fein gehackter Zwiebel, Knoblauch, Salz und Pfeffer vermischen.
2. Aus Mehl, Ei, Salz und durch Zugabe von lauwarmem Wasser einen geschmeidigen Nudelteig herstellen.
3. Nudelteig dünn ausrollen und mit einem kleineren Glas kreisrunde Stücke ausschneiden.
4. Die ausgestochenen Teigteile nach und nach mit Hackfleisch belegen, halbmondförmig zusammendrücken und auf eine bemehlte Unterlage legen, bis alle Pelmeni fertig sind.
5. Wasser mit Salz zum Kochen bringen, die Pelmeni portionsweise aufkochen, noch kurz ziehen lassen und sofort servieren.



Hinweis: Reicht man Schmand oder saure Sahne zu den Pelmeni, ist das Gericht etwas milder im Geschmack.

Mit zerlassener Butter, ein paar Spritzern Essig und vorzugsweise frisch gemahlenem Pfeffer ist es etwas würziger.

Wird als Hauptspeise oder Suppenbeilage mit Schmand, saurer Sahne, zerlassener Butter oder Essig gereicht.

Sie stammen ursprünglich aus Tatarstan und Sibirien und galten als eine beliebte Speise der Kutscher auf langen Reisen.







Srasi



Zutaten

Teig

ca. 7 – 8 große Kartoffeln

Mehl

Salz

Füllung

ca. 500 g Fleisch (Lamm, Rind, Schwein oder Geflügel)

1 Bund Suppengemüse

2 – 3 mittlere Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

Salz, Pfeffer

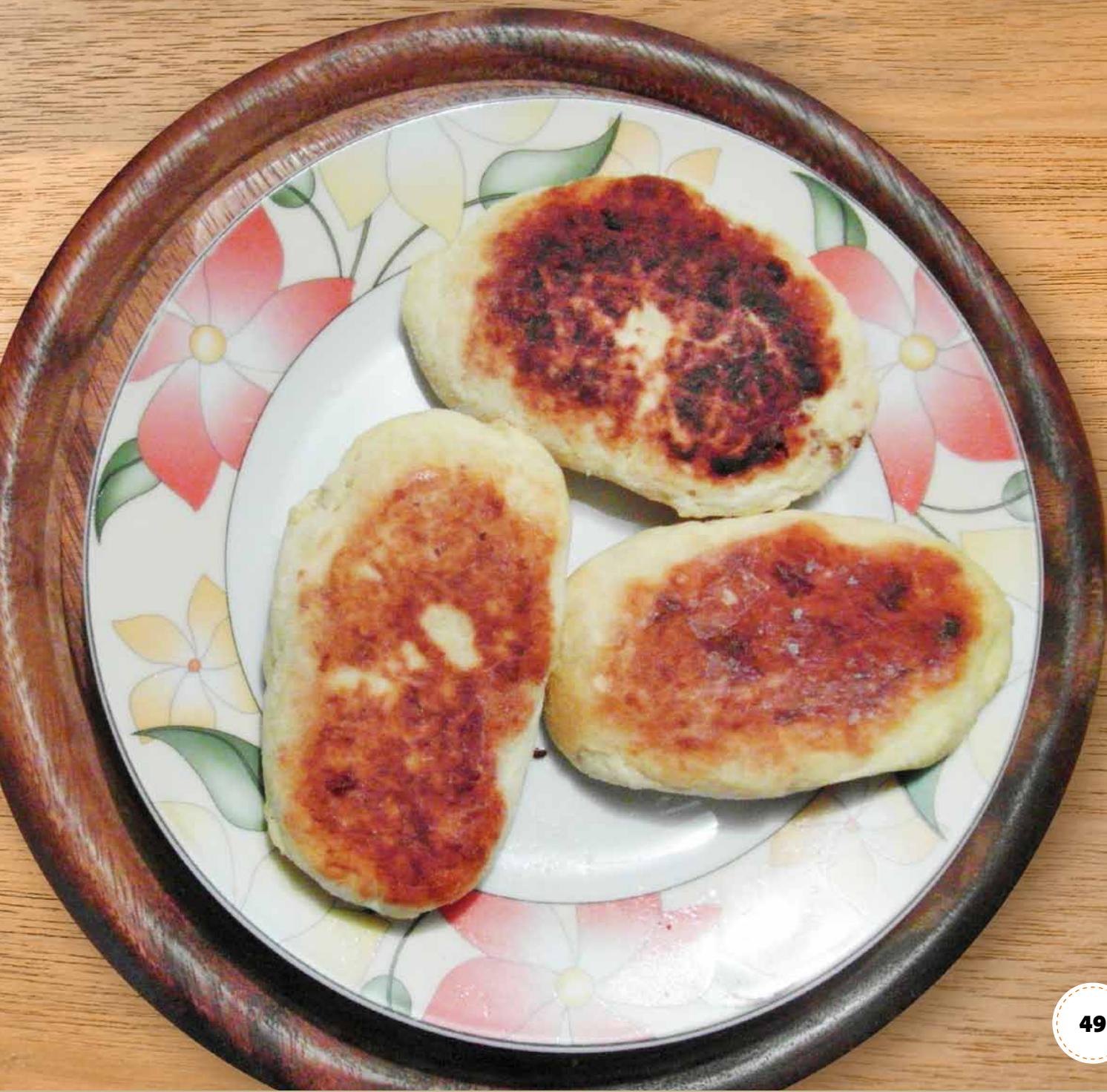
1. Das Fleisch mit Suppengemüse kochen.
2. Danach durch den Fleischwolf drehen und mit den feingehackten Zwiebeln und Knoblauch sowie Salz und Pfeffer kräftig würzen.
3. Die Masse in einem Tiegel durch Zugabe von etwas Fleischbrühe braten (Rest der Fleischbrühe kann für eine Vorsuppe oder leckeren Eintopf verwendet werden). So lange braten, bis eine krümelige Masse entsteht.
4. In der Zwischenzeit Kartoffeln mit Salz kochen, etwas erkalten lassen und unter Verwendung von Mehl einen Kartoffelteig herstellen. Den Kartoffelteig auf eine Handfläche drücken, mit Fleischmasse füllen und zu einer Tasche zusammendrücken. Die Taschen auf einer bemehlten Unterlage ablegen, bis alle Taschen fertiggestellt sind.
5. Danach in einer Pfanne goldgelb braten und servieren.



Hinweis: Man kann statt Tomatenmark und Chili scharfe Paprikapaste aus dem arabischen Laden nehmen.

Man kann für die Füllung nur Reis, Hackfleisch vom Rind, Zitronensaft sowie Pfeffer und Salz nehmen. Wenn das Gericht besonders opulent werden soll, legt man auf die Rollen im Topf noch gewürzte Streifen von Hühnerfleisch und kocht diese mit.







Hering unter dem Pelzmantel



Zutaten für 6 Personen

400 g Heringsfilet

4 gekochte mittelgroße Pellkartoffeln

2 Zwiebeln

4 gekochte Eier

4 gekochte Karotten

3 gekochte Rote Beete

350 – 400 g Mayonnaise

1. Vorbereitung:

Hering fein schneiden. Die Zwiebel in kleine Stücke hacken und in kochendes Wasser schütten, 3 min später ausgießen. Die Pellkartoffeln schälen und grob reiben. Die Eier grob reiben. Die gekochten Karotten und Rote Beete fein reiben.

2. Zubereitung:

Die erste Schicht: geschnittener Hering. Die zweite Schicht: gehackte Zwiebeln auf die Hering legen. Die dritte Schicht: geriebene Kartoffeln auf die Zwiebel legen und mit Mayonnaise bestreichen. Die vierte Schicht: geriebene Eier auf die Kartoffeln setzen und mit Mayonnaise bestreichen. Die fünfte Schicht: geriebene Karotten auf die Eier setzen und mit Mayonnaise bestreichen. Die sechste Schicht: geriebene Rote Beete auf die Karotten legen und mit Mayonnaise bestreichen.



Hinweis: Hering im Pelzmantel ist die russische Variante des Herringssalates. Das Gericht wird besonders gern zu Silvester zubereitet.







Wareniki



Zutaten

Teig

ca. 500 g Mehl

1 Ei

Salz

Füllung

ca. 7 – 8 große Kartoffeln

Salz, Pfeffer

etwas Butter

Schinkenspeck und Zwiebeln
nach Bedarf

1. Für die Füllung einen trockenen Kartoffelbrei kochen, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen, etwas Butter für die Geschmeidigkeit unterrühren und erkalten lassen.
2. In der Zwischenzeit aus Mehl, Ei und warmem Wasser einen geschmeidigen Nudelteig herstellen.
3. Aus dem Nudelteig mit einer Tasse kreisrunde Teile herstellen, mit dem erkalteten Kartoffelbrei belegen und halbmondförmig fest zusammendrücken.
4. Die Wareniki nach und nach in kochendes Wasser geben, aufkochen und kurz ziehen lassen.
5. Für die Beilage zwischenzeitlich Schinkenspeck und Zwiebeln würfeln und braten. Danach portionsweise über die servierfertigen Wareniki geben.



Hinweis: Gilt als ukrainisches Nationalgericht. Können mit z. B. Kartoffeln, Frischkäse, Beeren, Obst oder Pilzen gefüllt werden. Die süße Variante wird mit Honig oder Beeren gegessen. Die deftige Variante wird mit gebratenem Schinkenspeck und Zwiebeln gereicht. Traditionell werden Wareniki mit Butter oder Schmand gegessen. Wareniki sind nahezu identisch mit einigen Arten der polnischen Pierogi. Vor den Wareniki wird typischerweise eine Suppe serviert.





Biryani



Zutaten

150 – 200 g Reis

3 Kartoffeln

Kleine Dose Erbsen

1 Zwiebel (geschnitten)

50 g Mandeln

50 g Rosinen

Hähnchenschenkel

100 g Fadennudeln

Curry

Kreuzkümmel

Kurkuma

Ingwerpulver

Paprikapulver

Zimt

Öl zum Anbraten

Salz

Pfeffer

1. Hähnchenschenkel im Wasser kochen und beiseite stellen.
2. Kartoffeln werden in kleine Würfel geschnitten und in Öl gebraten, bis sie nicht mehr roh sind.
3. Erbsen und Zwiebel (geschnitten) kurz mitbraten, Mandeln und Rosinen hinzufügen.
4. Anschließend die Nudeln mitbraten. Reis und Gewürze hinzufügen und mit Wasser auffüllen.
5. Das Gericht mindestens 20 min köcheln lassen, stetig etwas Wasser hinzufügen, damit der Reis sich vollsaugen kann. Wenn der Reis gar ist, noch einmal abschmecken und die Hähnchenschenkel hinzufügen.



Hinweis: Der Name entstammt dem persischen Wort für „gebraten“/ „geröstet“. Als Variation kann man das Hähnchenfleisch zerkleinern und als Stückchen mit unter das Gericht mischen.





Purschwitzer Eierkuchen mit Kartoffelsalat

Zutaten für 4–6 Personen

Kartoffelsalat

1,5 kg Kartoffeln (möglichst fest-kochend)

Salz

Kümmel

3 Zwiebeln

Wasser

1 grüne Gurke

1 oder 2 saure Gurke(n) oder Salzgurke(n)

ca. 400 g Saure Bohnen und/ oder grüne Bohnen (und Bohnenkraut)

Pfeffer

10 EL Essig

10 EL Gutes Rapsöl oder Leinöl

1 TL Salz

Eierkuchen

150 g getrocknete Weizenbrötchen

0,85 l Milch

4 – 6 Eier

80 g Speck

Salz

Am Vortag:

1. Pellkartoffeln in Wasser mit Salz und Kümmel 15 – 20 min kochen, bis sie gar sind.
2. Die Kartoffeln noch heiß pellen. Wenn sie kühl geworden sind, in Scheiben schneiden und in die Salatschüssel geben.
3. Die Zwiebeln klein schneiden und in ein kleines Töpfchen geben. Essig und Wasser hinzugeben, bis die Zwiebelstückchen bedeckt sind. Dazu noch einen TL Salz. Die Zwiebeln in dem Essigwasser etwa 10 min köcheln, bis sie etwas weich geworden sind. Die Zwiebeln mit dem Essigwasser noch heiß über die Kartoffelscheiben geben, Öl dazu und alles vorsichtig vermischen. Der Salat muss jetzt schon eine gewisse Geschmeidigkeit bekommen. Die Kartoffeln bis zum nächsten Tag kühl stellen.

Kartoffelsalat

1. Grüne Gurke in Scheiben raspeln und zu den Kartoffeln geben. Saure Gurke nimmt man nur, wenn man keine sauren Bohnen hat. Die saure(n) Gurke(n) in kleine Stücke schneiden und zum Kartoffelsalat geben. Die sauren Bohnen kann man in kleinen Stücken zum Kartoffelsalat geben.
2. Den Salat vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn die Geschmeidigkeit noch nicht gut ist, kann noch Öl dazu. Danach den Salat bis zum Auftragen kühl stellen.

Eierkuchen

1. Die Weizenbrötchen soweit wie möglich in Stücke schneiden oder brechen, in einen Topf legen und mit kalter Milch übergießen. Mit einem Quirl immer wieder die Brötchen in der Milch zerstoßen. Bei Bedarf noch Milch nachgießen, es dürfen keine trockenen Brocken mehr drin sein. Das dauert je nach Größe der Brötchen bis zu 1,5 h. Zum Schluss die Eier zufügen, alles verrühren. Die Masse muss dicklich sein.
2. Den Speck fein schneiden, in eine feuerfeste Auflaufform geben und in der Backröhre beim Aufheizen glasig werden lassen. Dann die Semmelmasse in die Form geben. Die Form darf maximal bis zur Hälfte gefüllt sein, sonst läuft das Fett vom Speck über den Rand.
3. In der Backröhre bei ca. 160 °C mit Umluft (170 °C ohne Umluft) goldbraun backen. Das dauert je nach Höhe der Masse 1 – 1:15 h.



Hinweis: Das Gericht kommt aus dem Dorf Purschwitz. Man sollte keine Mayonnaise benutzen, nur Öl.





Ghormeh Sabzi – Grüner Eintopf



Zutaten für ca. 5 Personen

250 ml Öl

500 g Lamm- oder Rindfleisch

2 große Zwiebeln

2 Zehen Knoblauch

1/2 Dose geschälte Tomaten

Paprikapulver

Pfeffer

Chili

Salz

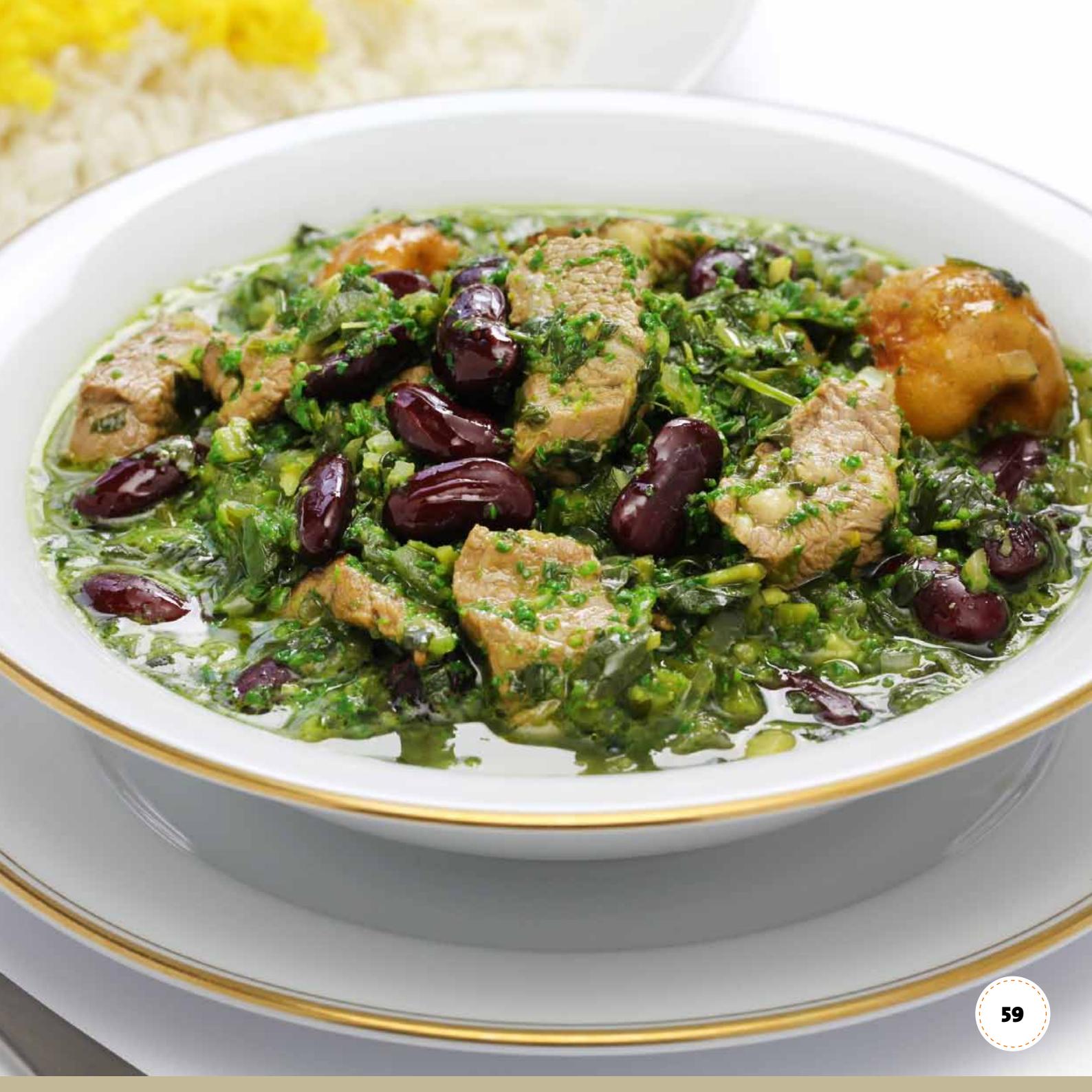
1/2 Dose Kidney-Bohnen

Sabzie (getrocknete Kräuter)

1. Fleisch 5 min in Öl anbraten.
2. Zwiebel schälen, schneiden und mit anbraten. Mit Knoblauch und Salz würzen. Chilipulver, Paprikapulver, Pfeffer und Tomaten hinzugeben. Danach 5–8 min köcheln lassen.
3. Dann 3 kleine Tassen Wasser unterrühren und das ganze 15 min kochen lassen.
4. Dann das Sabzie dazu und ca. 30 min köcheln lassen, bis das Fleisch weich ist.



Hinweis: „Grüner Eintopf“ besteht ursprünglich aus den drei Hauptkräutern Petersilie, Bockshornklee und Ackerlauch. Weiterhin gehören (rote) Bohnen dazu, die über einen längeren Zeitraum in Öl und Wasser gegart werden, bis das Öl an der Wasseroberfläche steht. Es wird zu Hochzeiten oder auch zum Picknick serviert.



Süß & Verführerisch

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



köstlich





Halwa



Zutaten

500 – 600 g Möhren

1/2 l Milch

1 TL Kardamom

1 Messerspitze Safran

60 g Ghee (oder Butter)

40 g brauner Zucker

20 g Honig

1 Stange Zimt

40 g Rosinen

40 g Mandeln, gehackte

1. Möhren schälen und fein reiben.
2. Kardamom in die Milch geben und mit den geriebenen Möhren vermischen.
3. Die Masse auf niedriger Stufe ca. 1 h köcheln lassen. Hierbei umrühren, damit nichts anbrennt.
4. Safran, Ghee, Zucker, Honig und die Zimtstange hinzufügen und 15 min mitkochen (dann Zimtstange wieder entfernen). Anschließend die Rosinen unter die Masse rühren.
5. Mandeln kurz anrösten (ohne Fett und wirklich nur kurz) und über das Halwa streuen.



Hinweis: In Form einer dickgerührten Paste oder eines Auflaufs serviert. Es gibt auch Kichererbsen-Halwa oder Ingwer-Halwa.







Maamoul bil Tamr – Gefüllte Dattelkekse



Zutaten

2 Tassen feiner Weizengrieß

1 TL Trockenhefe, aufgelöst in 2 Esslöffel warmem Wasser

1 Tasse Mehl

150 ml Milch

1 Tasse Butter

Füllung

125 g Dattelpaste

1 Prise Mahlab

2 TL Butter

Garnitur

1 Tasse Puderzucker

1. Mehl, Grieß und Butter in einer Schüssel vermischen. Danach mit einem Tuch für mindestens 4 Stunden ruhen lassen.
2. Aufgelöste Hefe zur Mehl-Butter-Mischung geben und mit der Milch zu einem weichen Teig verkneten.
3. Für die Füllung die Butter in einer Pfanne schmelzen lassen und die Dattelpaste und Mahlab dazugeben. Danach die Mischung zu einer gleichmäßigen Masse verrühren.
4. Die Dattelmasse zu kirschgroßen Kugeln formen.
5. Den Grießteig in walnussgroße Kugeln teilen. In der Handfläche ein Loch in jede Kugel formen und diese mit je einer Dattelpastenkugel füllen und den Teig schließen.
6. Die gefüllte Teigkugel in die hölzerne Maamoul-Form pressen.
7. Auf einem Backblech bei 250 °C Umluft bei Ober-Unterhitze für ca. 15–20 min goldbraun backen.
8. Die abgekühlten Gebäcke mit Puderzucker bestreuen.



Hinweis: Maamoul bil Tamr ist wohl das beliebteste Festtags-Gebäck in der arabischen Küche. Es wird meist mit arabischem Kaffee serviert. Das Gebäck kann mit Datteln, Pistazien, Nüssen oder Feigen gefüllt werden. Maamoul bil Tamr kann mit der Hand verzieren werden oder durch eine spezielle Holzform Muster in den Teig eingedrückt werden. Für den typisch orientalischen Geschmack kann die Hefe mit 2 EL Rosen- und Orangenblütenwasser gemischt werden.







Sesamgebäck



Zutaten

400 g Mehl

**1 Glas Olivenöl mit Maiskeimöl
gemischt**

2 gehäufte EL Sesam

1 EL gemahlener Kreuzkümmel

1 TL gemahlener Zimt

warmes Wasser

**1 TL getrockneter gemahlener
Ingwer**

**2 EL schwarzer Sesam (Schwarz-
kümmel)**

1 Pck. Backpulver

3 EL weißer Joghurt

1. Alle Zutaten vermischen und den Teig kneten. Der Teig muss die Konsistenz von Plätzchenteig haben. Das lässt sich durch Zugabe von warmem Wasser erreichen.
2. Aus dem Teig Stangen formen und auf ein Backblech legen.
3. Die Stangen bei 150 °C ca. 30 min backen. Sie sollen nicht braun werden.



Hinweis: Man kann mit den Gewürzen spielen. So lassen sich verschiedene Geschmacksrichtungen erreichen.
Ideales Gebäck, welches schnell zubereitet ist, wenn unverhoffter Besuch vor der Haustür steht.



Dieses Rezept wurde Ihnen gekocht von



Frau Marwa S.





Schokoladenkuchen



Zutaten

500 g Mehl

250 g Zucker

150 g Butter

1 Päckchen Vanillezucker

1 Päckchen Backpulver

3 Eier

2 TL Kakao

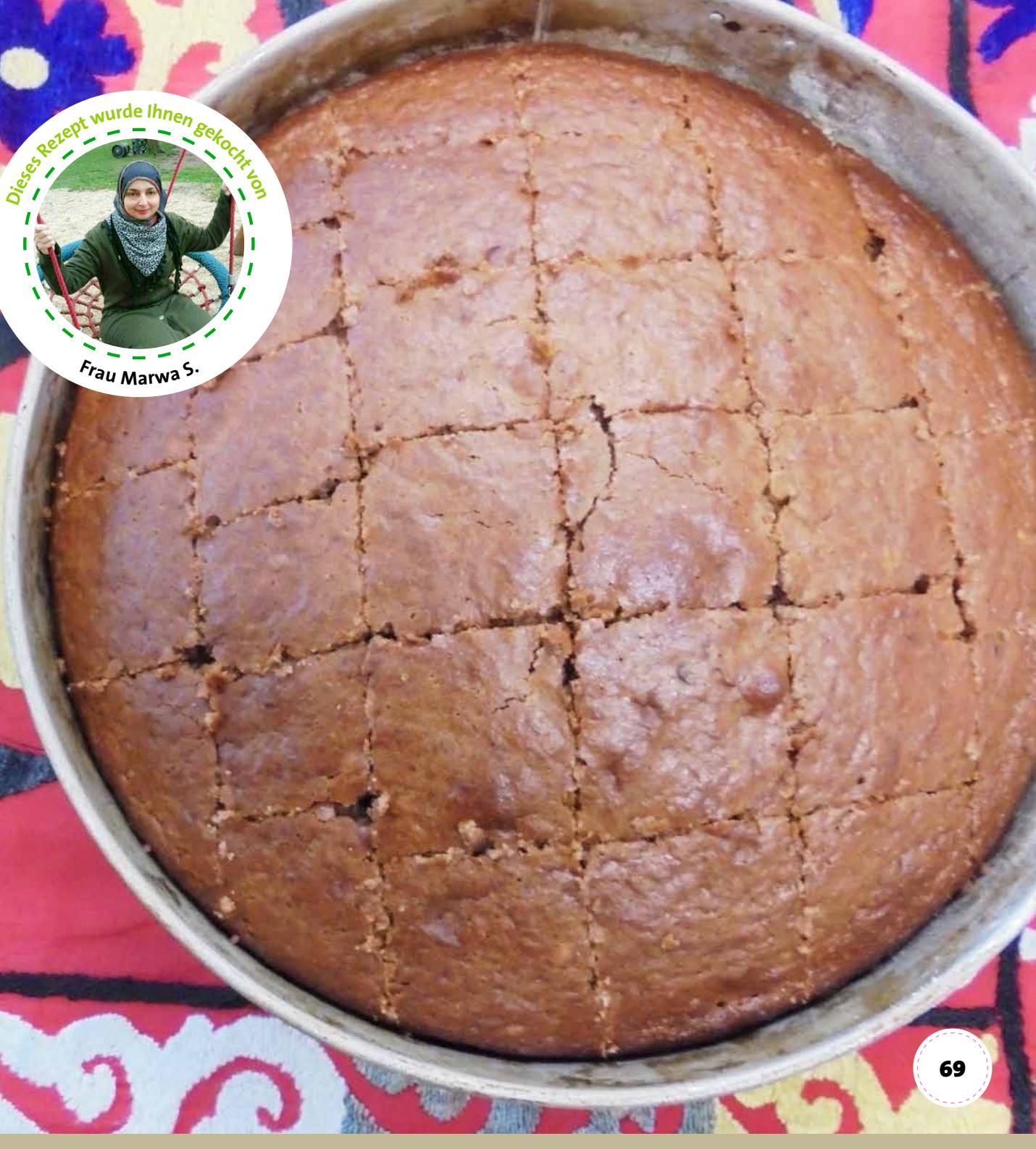
400 g Naturjoghurt

1. Trockene Zutaten vermengen und dann alle weiteren Zutaten hinzufügen und verrühren.
2. Den Teig in eine gefettete Backform (Springform) geben und bei 150 °C für 20 min backen. Achtung: Im unteren Drittel des Ofens bei Unterhitze backen. Während des Backvorgangs den Backofen nicht öffnen, da der Kuchen sonst zusammenfallen könnte.



Hinweis: Durch den Einsatz von zusätzlichen Gewürzen, lässt sich eine interessante Vielfalt erreichen. Eine Prise Chili, Ingwer, Zimt oder Kardamom verleihen dem Kuchen ein völlig neues Aroma und ergänzen sich mit der Schokolade.







Soksette – Schokobällchen im Kokosmantel



Zutaten

2 Pck. (ges. 400 g) Butterkekse

1 Pck. Vanillezucker

1/2 Tasse Maiskeimöl

200 g Backkakao

50 g Butter

Kokosraspel nach Belieben

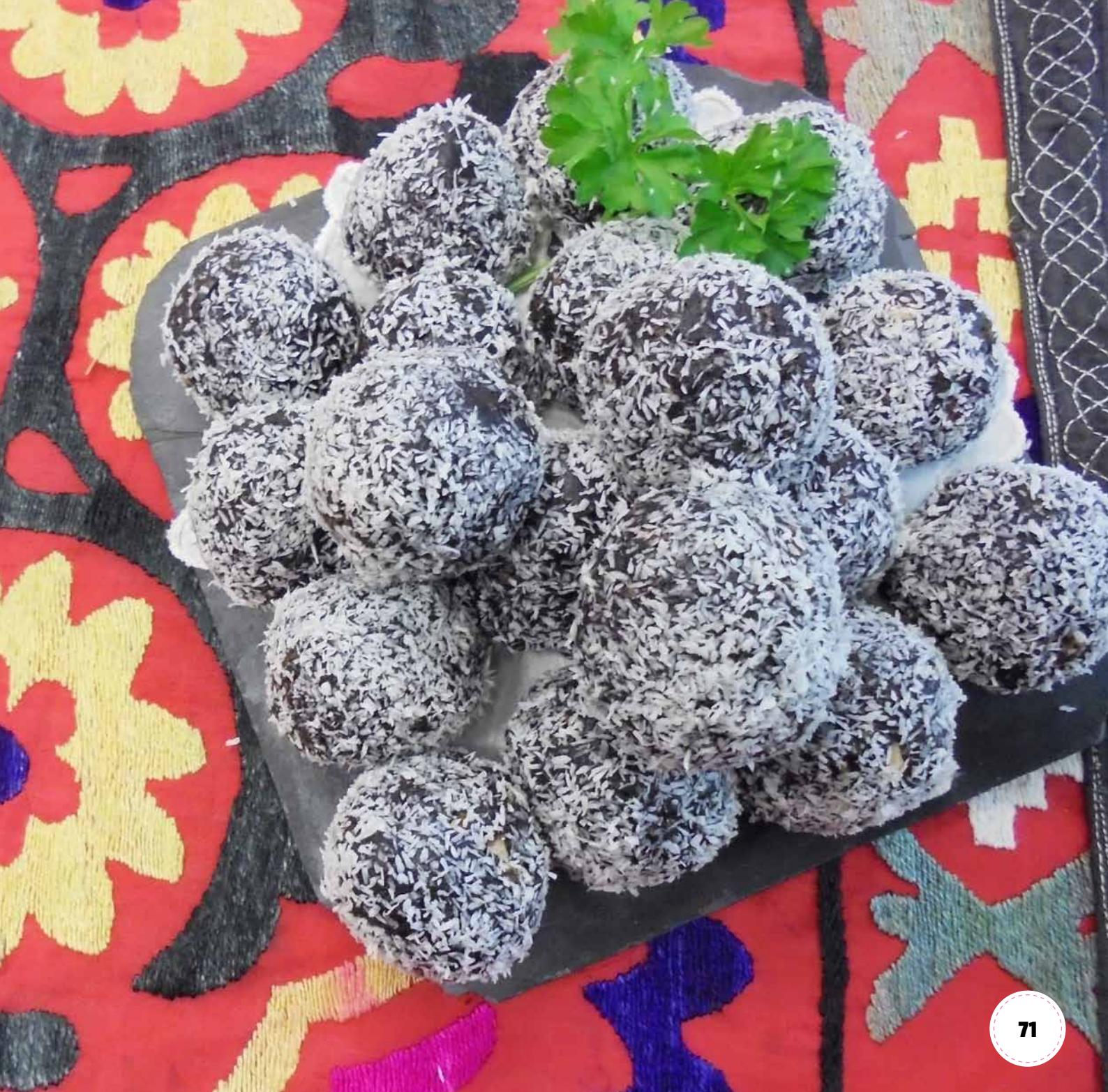
100 g Zucker

1. Maisöl, Kakao, Butter und Zucker in einem Topf erhitzen und dabei gelegentlich umrühren.
2. Die Kekse in einer Schüssel zerkrümeln, die Schokomasse hinzufügen und kneten.
3. Aus dem Teig Kugeln formen und diese in Kokosraspel wälzen. Die Kugeln kühl stellen.



Hinweis: Achtung, nicht zu große Kugeln machen, der Teig ist sehr gehaltvoll.







Rhabarberkuchen mit Streusel



Zutaten

Teig

300 g Mehl

2 TL Backpulver

6 EL Öl

5 EL Milch

50 g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

150 g Speisequark

Belag

1 kg Rhabarber

300 ml Milch

1 Päckchen Vanillepuddingpulver

Streusel

100 g Butter

100 g Mehl

100 g Zucker

Teig

- Alle Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben. Einen glatten Teig herstellen und auf einem Backblech ausrollen.
- Rhabarber putzen, waschen, in Stücke schneiden und mit Zucker bestreuen. Einige Zeit ziehen lassen.

Belag

- Einen Vanillepudding bereiten und auf dem Teig verteilen.
- Jetzt die Rhabarberstücke darauf verteilen.

Streusel

- In eine Schüssel die Zutaten für die Streusel vermischen und dann über den Boden geben.
- Anschließend bei 160 °C Umluft ca. 45 min backen.





Woher kommen die Rezepte?

Alle Rezepte sind von Frauen, die schon immer oder langjährig in unserer Stadt leben, sowie von Frauen aus verschiedensten Ländern der Erde, die aus unterschiedlichen Gründen zugezogen sind. Sie alle haben eine Tradition und eine Kultur mitgebracht, an welcher sie uns mit ihren Familienrezepten ein kleines Stück teilhaben lassen wollen.





Afghanistan

1. Allgemeine Informationen zu Afghanistan

- » Lage: Zentralasien, grenzt an Turkmenistan, Tadschikistan, Usbekistan, China, Pakistan, Iran
- » Fläche: 652.000 km²
- » Hauptstadt: Kabul (ca. 4,5 Millionen Einwohner)
- » Einwohnerzahl: 30,6 Millionen (2013)
- » Landessprachen: Dari, Paschtu
- » Religion: Islam

2. Essen in Afghanistan

- » Traditionell essen die Afghanen auf dem Boden sitzend.
- » Das Mahl wird auf einem Tuch ausgebreitet und die Gäste nehmen darum Platz.
- » Gegessen werden die Speisen mit den Fingern der rechten Hand.
- » Zu jeder Mahlzeit gehören Reisgerichte, Eintopf, Kebab, verschiedene Salate, Essiggemüse, Joghurt und frisches Brot.
- » Als Getränk wird häufig ein erfrischendes Joghurt-Gurken-Minze-Getränk angeboten.
- » Den Abschluss des Essens bilden schwarzer oder grüner Chai, süßes Gebäck, unterschiedliche Puddings, Hülsenfrüchte, Trockenfrüchte und reichlich frisches Obst.
- » Bei den Gewürzen ist der indis-ch-pakistanische Einfluss spürbar.
- » In Afghanistan wird häufig für die Nachbarn mitgekocht und reichlich viel Öl verwendet (je mehr umso besser).



Woher kommen die Rezepte?



Indien



1. Allgemeine Informationen zu Indien

- » Lage: Südasien
- » Fläche: 3,3 Millionen km²
- » Hauptstadt: New Delhi (ca. 16,3 Millionen Einwohner)
- » Landessprache: Hindi, Englisch
- » Religion: Hinduismus

2. Essen in Indien

- » Indische Küche bezeichnet eine große Zahl verschiedener Küchen.
- » Schlachten und Essen von Rindern wird strikt abgelehnt.
- » Fleisch spielt keine besondere Rolle – wird häufig nur als Beilage angesehen.
- » Nachspeisen sind meistens Milchprodukte, z. B. Puddings, Gebäck, Pfannkuchen.
- » Beliebte Zutaten sind Curry, Masala und Chutneys.
- » Es wird mit den Händen gegessen – aber nur mit der rechten Hand.
- » Am Ende des Mahls wird Reis serviert – man sollte davon wenig essen, weil sonst der Gastgeber denkt, man ist nicht satt geworden.
- » Lautes Schürfen bekundet, dass das Essen schmeckt.
- » Die Schärfe der Speisen nimmt von Norden Indiens nach Süden zu.



China



1. Allgemeine Informationen zu China

- » Lage: Ostasien
- » Fläche: 9,5 Millionen km²
- » Hauptstadt: Peking (ca. 21,5 Millionen Einwohner)
- » Einwohnerzahl: ca. 1,3 Milliarden
- » Landessprache: Chinesisch („Putonghua“)
- » Religion: atheistische Staatsideologie, Buddhismus

2. Essen in China

- » Chinesische Küche lässt sich grob in 8 große Regionalküchen einteilen.
- » Größtenteils fehlen Milchprodukte, da in Südostasien Lactoseintoleranz weit verbreitet ist
- » Die wichtigsten Zutaten der chinesischen Küche sind: Reis, Hühnchen-, Enten-, Schweinefleisch.
- » Insekten, Schlangen, Quallen und Hundefleisch sind für Europäer sowie für viele Chinesen ebenso exotisch.
- » Niemals sollte man die Essstäbchen in den Reis hineinstecken, so dass sie stehen bleiben.
- » Niemals bei Tisch die Nase schnäuzen.
- » Niemals eine Zigarettenschachtel wegstecken, ohne allen am Tisch eine Zigarette anzubieten – es ist in China normal, während der Mahlzeit am Tisch zu rauchen.
- » Schmatzen, Schlürfen oder mit vollem Mund reden stört in China keinen.
- » Üblicherweise gibt es nur grünen Tee zu einer Mahlzeit.
- » Speisen werden auf einen runden Tisch mit einer Drehplatte gestellt – durch die Drehplatte kann man schnell und einfach an alle Gerichte kommen.



Woher kommen die Rezepte?



Syrien

1. Allgemeine Informationen zu Syrien

- » Lage: grenzt an die Türkei, Irak, Jordanien, Israel, Libanon
- » Fläche: 185.180 km²
- » Hauptstadt: Damaskus (ca. 1,7 Millionen Einwohner)
- » Einwohnerzahl: 22 Millionen (2011)
- » Landessprache: Arabisch
- » Religion: Islam

2. Essen in Syrien

- » Schweinefleisch ist tabu.
- » Vorspeisen („Mezze“) sind ein wichtiger Bestand des Mahls.
- » Mezze sind z. B. Hummus (Kichererbsenbrei), Tabule (Salat), Auberginenmus, Joghurtsaucen.
- » Anschließend zum Mahl trinkt man Kaffee oder Chai.
- » Viele Speisen werden hier mit der Hand gegessen.
- » Zu flüssigen Speisen wird Brot gereicht – Achtung: Man sollte ein Stück Brot nicht zweimal ins Essen tauchen.
- » Der Gast und die Familienältesten beginnen das Mahl.



Deutschland

1. Allgemeine Informationen zu Deutschland

- » Lage: Europa
- » Fläche: 357.375 km²
- » Hauptstadt: Berlin (ca. 3,5 Millionen Einwohner)
- » Einwohnerzahl: 82,175 Millionen Einwohner
- » Landessprache: Deutsch
- » Religion: Christentum

2. Essen in Deutschland

- » Typisch für die deutsche Küche sind deftige, fleischlastige Gerichte.
- » Deutschland ist auch für seine Vielfalt an Brot- und Wurstsorten bekannt.
- » Das Lieblingsgetränk der Deutschen ist Bier.
- » Es gibt in Deutschland mehr als 5.000 Biersorten.
- » Viele deutsche Gerichte sind deftig, ursprünglich, bäuerlich und oft gewürzarm.



Woher kommen die Rezepte?



Libyen

1. Allgemeine Informationen zu Libyen

- » Lage: Südrand des Mittelmeers, angrenzend an Ägypten, Sudan, Tschad, Niger, Algerien, Tunesien
- » Fläche: 1,76 Millionen km²
- » Hauptstadt: Tripolis (ca. 1,8 Millionen Einwohner)
- » Einwohnerzahl: 6,25 Millionen
- » Landessprache: Arabisch
- » Religion: Islam

2. Essen in Libyen

- » Die traditionellen Gerichte des Landes sind Couscous (gedämpfter Hartweizengrieß) und Ruuz (ein Reisgericht).
- » 1969 wurde in Libyen ein allgemeines Alkoholverbot erlassen.
- » Oft auch „Zeltküche“ genannt, weil Ursprung bei den Nomaden in der libyschen Wüste.
- » Als Fleisch wird hauptsächlich Lamm- und Hammelfleisch verwendet.
- » Speisen werden traditionell auf Platten angerichtet .
- » Jeder Gast bedient sich selbst – die Mitte der Platte bleibt immer unberührt, sie gilt in Libyen als Opfergabe an Allah.
- » Während des Mahles werden keine Getränke gereicht.
- » Erst nach dem Mahl wird ein Krug durch die Runde gegeben – es gilt als unhöflich, wenn man in den Krug ausatmet.
- » Mahl wird mit Kaffee oder einer Wasserpfeife beendet.



Russland

1. Allgemeine Informationen zu Russland

- » Lage: im östlichen Teil Europas und im nördlichen Teil Asiens
- » Fläche: 17 Millionen km²
- » Hauptstadt: Moskau (ca. 12 Millionen Einwohner)
- » Einwohnerzahl: 144,1 Millionen Einwohner
- » Landessprache: Russisch
- » Religion: Christentum (russisch-orthodox)

2. Essen in Russland

- » Die russische Küche ist eher rustikal und einfach.
- » Bedingt durch die langen und extrem kalten Winter, spielt eingemachtes Obst und Gemüse, wie Salzgurken, Sauerkraut oder getrocknete Pilze eine Hauptrolle in der russischen Küche.
- » Während der 4 Fastenzeiten in der russisch-orthodoxen Kirche sind Milch, Milchprodukte, Butter und Fleisch tabu – viele vegetarische Rezepte.
- » Zum Frühstück wird üblicherweise das russische Nationalgericht Kasha serviert.
- » Das Mittagessen beginnt man häufig mit einer Suppe.
- » Sakuski verzehrt man zum Wodka (Kleinigkeiten z. B. Lachs, saure Gurken, Tomaten).
- » Anschließend trinkt man Tee aus dem Samowar oder auch einfach nur Kaffee.



Woher kommen die Rezepte?



Ukraine



1. Allgemeine Informationen zur Ukraine

- » Lage: Osteuropa
- » Fläche: 603.700 km²
- » Hauptstadt: Kiew (ca. 2,7 Millionen Einwohner)
- » Einwohnerzahl: 45,6 Millionen Einwohner
- » Landessprache: Ukrainisch, Russisch
- » Religion: Ukrainisch-orthodox

2. Essen in Ukraine

- » Hauptsächlich benutzte Lebensmittel sind Schweinefleisch, Weißkohl, Kartoffeln, Pilze, Obst.
- » Vom typischen ukrainischen Gericht erwartet man, dass es sehr sättigend ist und für viele Esser ausreicht.
- » Das ukrainische Frühstück reicht von süß bis deftig.
- » Es gibt traditionell nur eine warme Hauptmahlzeit pro Tag, welche aus Suppe, Hauptgericht und Dessert besteht.



Irak



1. Allgemeine Informationen zum Irak

- » Lage: am nordöstlichen Rand der arabischen Halbinsel
- » Fläche: 435.520 km²
- » Hauptstadt: Bagdad (ca. 7,6 Millionen Einwohner)
- » Einwohnerzahl: 36 Millionen Einwohner
- » Landessprache: Arabisch, Kurdisch
- » Religion: Islam

2. Essen im Irak

- » Grundstein der irakischen Küche legten Nomaden, daher spielen heute noch Fleisch, Milch, Milchprodukte von Schaf, Kamel und Ziege eine wichtige Rolle in der irakischen Küche.
- » Die irakische Küche ist von vielen Einflüssen anderer Länder geprägt.
- » Schweinefleisch ist überwiegend tabu.
- » Gastfreundschaft ist ein hohes Gut in der arabischen Welt.



Portrait & Danksagung

Wenn Sie Kontakt zu den Initiatorinnen und Initiatoren aufnehmen möchten, wenn Sie sich vielleicht in einem Verein gern selbst verwirklichen möchten oder einfach nur Nachfragen zu einzelnen Gerichten haben, dann können Sie dies gern bei folgenden mitwirkenden Organisationen tun.



Portrait

Büro Gleichstellungs-, Ausländer- und Integrationsbeauftragte der Stadt Zwickau

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

Ansprechpartner für Gleichstellungs- und Frauenfragen in Zwickau, Unterstützung und Durchführung von Gleichstellungsprojekten, Ansprechpartner und Unterstützung für Flüchtlinge, Asylbewerber und Asylberechtigte sowie für alle Migrantinnen und Migranten in Zwickau

Club Impuls e.V.

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

Der Verein war ursprünglich in der Arbeit mit Spätaussiedlern aus russisch-sprachigen Gebieten tätig. Heute arbeitet er jedoch auf vielfältigen Integrationsfeldern für Menschen unterschiedlicher Nationen und Kulturen. Der Schwerpunkt der Vereinsarbeit liegt auf Spracherwerb und kulturellen Angeboten.

European Homecare GmbH

Integrationsbüro Together in Zwickau: Dortmunder Str. 3, 08062 Zwickau, Telefon: 0375 79212517,
ib-zwickau@eu-homecare.com

Die Gesellschaft ist seit über 20 Jahren im Bereich der Aufnahme und Unterbringung von Flüchtlingen und Asylbewerbern bundesweit tätig. In Zwickau führt sie mehrere Wohnprojekte und das Integrationsbüro. Ein Augenmerk der Arbeit liegt dabei neben einer guten Unterbringung auf der sozialen Betreuung und Integration von Flüchtlingen, Asylbewerbern und Asylberechtigten.



Portrait & Danksagung

Frauenstammtisch Clara

Treff: jeden 2. Donnerstag im Monat, 15 Uhr, DRK-Begegnungsstätte Marienthal, Eschenweg 60a, 08060 Zwickau, Telefon: 0375 523388

Kontakt über: Ute Jähn, Telefon 0375 453765, utejaehn@pixelscheune.de oder Angelika Winter, Telefon 0375 26087583, angelika_winter2002@yahoo.de

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

Seniorenbüro Aktiv ab 50 e. V.

Sitz: Kopernikusstr. 7, 08056 Zwickau, Telefon: 0375 210522, www.seniorenbüro-zwickau.de

Ziel des Vereins ist es, Menschen ab 50 und älter zu motivieren, sich ehrenamtlich zu engagieren. Dabei werden vielfältige Projekte umgesetzt, unterschiedliche Interessengruppen vereint und gemeinsame Aktivitäten gebündelt. Es gibt Sportgruppen, Sprachangebote, gesellige Zusammenkünfte, politische Gesprächsrunden, Hilfs- und Unterstützungsangebote, Alltagsbegleitung und kulturelle Angebote für Menschen ab 50.

Stadtmission Zwickau e. V.

Sitz Geschäftsstelle: Lothar-Streit-Straße 14, Telefon: 0375 275040, www.stadtmission-zwickau.de

Die Stadtmission Zwickau e. V. ist Träger der freien Wohlfahrtspflege mit einem breiten Hilfsangebot auf vielen Arbeitsfeldern. In Zwickau betreut die Stadtmission u. a. Unterkünfte für Asylsuchende und Flüchtlinge, berät bei Ausreise- und Rückkehr und ist eine Begegnungsstätte für Flüchtlinge, Asylsuchende und Zwickauer. Dabei setzt sie sich intensiv für eine gelingende Integration von Flüchtlingen, Asylsuchenden und Asylberechtigten ein. Das erfolgt durch Projekte und Begegnungen.

Danksagung

Das Projekt „Kochen verbindet – Internationales Zwickauer Kochbuch“ ist ein Gemeinschaftsprojekt der genannten Organisationen und Vereine. Durch ihre aktive Mitarbeit und Einbindung von Frauen aus unterschiedlichen Kulturen, die dauerhaft oder auch nur zeitweise in unserer Stadt leben, war es möglich, diese Vielfalt an kulinarischen Erlebnissen in einem Kochbuch zusammenzufassen.

Unser Dank gilt der Landesdirektion Sachsen, Landesgleichstellungsstelle, die dieses Projekt durch eine Förderung auf der Grundlage der Richtlinie zur Förderung von Chancengleichheit im Freistaat Sachsen erst ermöglicht hat.

Impressum

Herausgeber:
Stadtverwaltung Zwickau

Redaktion:

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

Gestaltung:
WWW.TMDESIGN-ZWICKAU.DE

Druck & Auflage:
flyeralarm, 1.000 Stück

Fotos:
Stadt Zwickau, Lichtwerk Fotostudio, Europaen Homecare, Stadtmission Zwickau e.V., Club Impuls e.V.,
Stammtisch Clara, fotolia © Joshua Resnick (S. 55), fotolia © Joshua uckyo (S. 59), TMDESIGN ZWICKAU

Redaktionsschluss:
Dezember 2016

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

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



Über das Kochbuch

Wenn Menschen zusammenkommen, dann entsteht etwas Besonderes. Dieses Kochbuch ist das Zeugnis eines wundervollen Projektes. Menschen unterschiedlichster Herkunft haben ihre Lieblingsrezepte aus ihrer Heimat zur Verfügung gestellt, damit ein Kochbuch mit sächsischen und ausländischen Rezepten entstehen kann – ein kleines Meisterwerk der Kochkünste.

Lilly Fröhlich