

REWE is(s)t international

Mitmachaktion Diversitätsmonat Mai 2023

REWE 
GROUP



Ein leerer Magen ist ein schlechter Ratgeber.



Albert Einstein



REWEs internationale Küche

Vorspeisen fürs Team

Siebenbürgische Vinet	5
Albanischer Byrek	6
Zacuscă	7

Hauptgang für Alle

Gebratenes Rührei mit Tomate	9
Berberitzen Reis mit Hähnchen	10
Zitronen-Parmesan Spaghetti mit grünem Spargel	11
Schnelle Avocado Feta Pasta	12
Gebratener China Kohl (Süß Sauer)	13
Sushireisbowl mit Garnelen	14
Variation von Soleiern	15
Schwedische Brottorte „Smörgåstårta“	16
Vegetarian Sausage Rolls	17
Reibekuchen	18
Diversitätspfanne „Bunte Vielfalt“	19
Galettes bretonnes complètes	20
Original Eifeler Döppekooche	21
Pierogi	22
Super-Sommer-Sonnenschein-Schichtsalat	25
Pink Salad (Kartoffel-Rote Bete Salat)	26

Beilagen & Snacks

Der Kartoffelsalat meiner Mutter	28
Saftiger Möhrensalat	29
Mojo Rojo	30
Nikujaga	31
Schnelles Focaccia	32

Nachtisch für Genussmenschen

Kokos Reis Kuchen	34
Tiramisu sizilianischer Art	35
Tiramisú	36
Münsterländer (Herren)Creme	37
Zupfkuchen	38
Karottenkuchen (vegan)	39
Cookies mit Stückchen	40
Griechische Koulourakia	41
Apfelstrudel	42
"Papanasi" –rumänisches Rezept	43
Pistazieneis	44



Vorspeisen fürs Team

- Siebenbürgische Vinete
- Albanischer Byrek
- Zacuscă

Siebenbürgische Vinete (Auberginenaufstrich)

 30 Minuten

 6 Personen



Zutaten



- 4 Auberginen
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 150 ml Pflanzenöl
- 1 Eigelb
- 1 EL Senf
- 1 EL Salz
- 1TL Essig
- Nach Belieben Petersilie und Chili Öl als Garnitur

Zubereitung



- Die Auberginen auf dem Grill garen, um ein leichtes Raucharoma zu erreichen. Alternativ geht's auch im Backofen mit Grillfunktion.
- Die abgekühlten Auberginen dann von der geschwärzten Schale befreien und feinhacken.
- Aus Eigelb, Senf, Salz und Öl eine Mayonnaise herstellen.
- Die Zwiebel fein würfeln oder raspeln.
- Alle Zutaten vermischen und mit dem Essig und ggf. Salz abschmecken.
- Auf geröstetem Brot oder mit Crackern servieren.



Mein Rezept ist

...quasi eine Kindheitserinnerung. Jedes Mal wenn wir meine siebenbürgische Oma besucht haben, gab es Vinete mit frischem, selbstgebackenem Brot und Tomaten aus ihrem Garten.

Der Aufstrich ist schnell zubereitet und gelingt immer –wenn die Mayo gelingt! ;-)
Viel Spaß beim Ausprobieren.

Albanischer Byrek

 25 Minuten

 4-5 Personen

Zutaten



- 125 g Schafskäse
- 200 g TK Spinat
- 3 Rollen Blätterteig
- 2 Eier
- 1 Eigelb
- 2 Löffel Milch
- Sesam
- Salz, Pfeffer
- Minze
- Etwas Dill

Zubereitung



- Schafskäse zerbröseln und mit den Eiern mischen.
- Den aufgetauten Spinat etwas fein hacken und dazugeben.
- Die Gewürze hinzufügen und gut vermengen.
- Auf einem Backblech zwei Rollen Blätterteig nebeneinander legen.
- Die Masse hineinfüllen und mit der dritten Blätterteigrolle das Ganze zudecken. Die Ecken einrollen, sodass die Masse nicht hinaustritt.
- Das Eigelb mit der Milch vermengen und mit einer Küchenpinsel über den Teig streichen. Anschließend ein paar Sesamkörner darüber streuen.
- Backzeit ca. 20 -25 min. Ober- Unterhitze bei 190 Grad.
- Wenn der Byrek oben goldbraun ist, dann auf Unterhitze für ca. 7 weitere Minuten backen.



Mein Rezept ist

Einfach und schnell gemacht. Es eignet sich für den Alltag mit und ohne Kindern sowie für einen leckeren Beitrag zu einem Partybuffet u.v.m.

Tipp: Der Byrek schmeckt am besten lauwarm mit etwas purem Joghurt ... Einfach himmlisch ☺

Zacuscă

 90 Minuten

 2-4 Personen

Zutaten



- 2 Auberginen
- 4 Spitzpaprika
- 100ml Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 500g Tomaten, in Stücke
- Honig (nach Geschmack)
- 1 Lorbeerblatt
- Salz & Pfeffer

Zubereitung



- Auberginen und Spitzpaprika schälen und im Backofen bei 200° C ca. 20 Min. pro Seite grillen.
- Auberginen mit Salz bestreuen und im Sieb gut abtropfen lassen.
- Auberginen und Paprika kurz im Mixer verarbeiten.
- Öl erhitzen und Zwiebel anbraten.
- Auberginen, Spitzpaprika, Tomaten, Olivenöl (ca. 100ml), Honig & Lorbeerblatt zum Kochen bringen
- Hitze reduzieren und mindestens 30 Min. köcheln lassen (gewünschte Konsistenz).
- Mit Salz & Pfeffer würzen, Lorbeerblatt entfernen.

Vorspeise



Mein Rezept ist

Ein klassisches rumänisches Rezept, aus gerösteter Paprika und Aubergine.

Super vielseitig, kann zu Nudeln, klassisch als Brotaufstrich oder Dip gereicht werden.

Tipp: Zacuscă kühl im verschlossenen Behälter aufbewahren, dann entwickeln sich die Aromen besser.

Es war eines der ersten Gerichte die ich in Rumänien gegessen und sofort Zuhause nachgekocht habe.

Hauptspeisen für Alle

- Gebratenes Rührei mit Tomate
- Berberitzen Reis mit Hähnchen
- Zitronen-Parmesan Spaghetti mit grünem Spargel
- Schnelle Avocado Feta Pasta
- Gebratener China Kohl (Süß Sauer)
- Sushireisbowl mit Garnelen
- Variation von Soleiern
- Schwedische Brottorte „Smörgåstårta“
- Vegetarian Sausage Rolls
- Reibekuchen
- Diversitätspfanne „Bunte Vielfalt“
- Galettes bretonnes complètes
- Original Eifeler Döppekooche
- Pierogi
- Super-Sommer-Sonnenschein-Schichtsalat
- Pink Salad (Kartoffel-Rote Bete Salat)

Gebratene Tomaten mit Rührei

 15 Minuten

 2 Personen

Zutaten



- 4 Tomaten (ca.400g)
- 4 Eier
- 3-5 EL Rapsöl
- 1EL weißer Zucker (ca.6g)
- Salz (nach Geschmack)
- Fein geschnittene Scharlotten

Zubereitung



- Die Tomaten in heißem Wasser legen, um sie zu schälen. Dann die Tomaten in kleine Stücke schneiden
- Die Eier in einem Schüssel mit wenig Salz (ca.1-2g) durchrühren.
- 2-3 EL Rapsöl in Pfanne erhitzen. Die Eier in der Pfanne bis zu leicht goldbraun braten. Die gebratene Eier wieder in dem Schüssel geben.
- Noch 1-2 EL Rapsöl in Pfanne erhitzen, und die Tomaten in der Pfanne braten, bis die Tomaten ausreichend Saft gebildet haben (falls nötig wenig Wasser geben).
- Die Eier wieder in die Pfanne geben, und mit Tomaten mischen.
- Mit Zucker, Salz und noch ein bisschen fein-geschnittene Schalotten einstreuen und gut mischen.
- Fertig!

Hauptspeise



Mein Rezept ist

Ein typisch chinesisches Gericht, das jede chinesische Familie kennt und das noch spezieller ist als süß-saures Schweinefleisch! Sehr einfach, schnell gemacht und super lecker! Eier und Tomaten sind besonders nahrhaft für eine Mittagsmahlzeit. Und dieses Gericht kann entweder mit Reis oder Nudeln serviert werden. Es ist auch für Vegetarier geeignet.

Berberitzen-Reis mit Backhähnchen

 60 Minuten

 4 Personen



Zutaten



- 4 Hühnerkeulen (persisch: „Morgh“)
- 4 Tassen Basmati-Langkornreis (persisch: „Polo“)
- 150 g getrocknete Berberitzen (persisch: „Zereshk“)
- 1 große Zwiebel
- ¼ TL Safranfäden (gemahlen)
- Kurkumapulver
- Currypulver
- Paprika (edelsüß) Pulver
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl
- Wasser

Zubereitung



- Vorbereitung: Reis waschen bis das Wasser klar ist, dann für 1 Stunde in Wasser einweichen. 1/4 TL Safran in einem Mörser fein mahlen und mit 25 ml kochendem Wasser aufgießen, abdecken und beiseite stellen. Berberitzen waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.
- Die Hühnerkeulen mit 1 EL Olivenöl einreiben und mit Kurkuma, Curry, Paprika (edelsüß), Salz, Pfeffer nach Belieben würzen. Die Hühnerkeulen (mit der Hautseite nach oben) bei 175°C auf mittlerer Stufe im Backofen für ca. 60 Minuten backen.
- In einem Reiskochtopf den Reis mit Wasser und 1 TL Salz aufsetzen, sobald der Reis kocht weitere 4 Minuten bissfest kochen, dann in einem Sieb abgießen. Im Reiskochtopf Olivenöl erhitzen, 50 ml kochendes Wasser und 2 EL Safranwasser zufügen. Den abgetropften Reis in den Topf geben und hügelartig schichten, mit dem Stielende des Kochlöffels 5 Löcher bis zum Topfboden bohren. Den Deckel des Topfes in einem Küchentuch einschlagen und den Reis für 45 Minuten dämpfen.
- In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen, waschen und in feine Würfel schneiden. Mit einem Esslöffel Olivenöl, einer Prise Kurkuma, Salz und Pfeffer in einer kleinen Pfanne goldbraun braten. Die Berberitzen hinzugeben und auf kleinster Stufe ca. 3 Minuten weiterbraten.
- Sobald der Reis fertig ist, etwa 5 EL Reis aus dem Topf nehmen und mit dem Safranwasser mischen bis der Reis ganz gelb ist. Den restlichen Reis auf ein Tablett geben, den gelben Safranreis obenauf dekorieren und mit den fertigen Berberitzen garnieren. Hühnerkeulen entweder um den Reis drapieren oder extra servieren.



Mein Rezept ist

definitiv „mal was anderes“! - Es nennt sich „Zereshk Polo ba Morgh“ und stammt aus meinem Heimatland Iran. Es wird - je nach Region und Geschmack - auf verschiedene Weisen zubereitet. Dieses Rezept habe ich meiner Mutter zu verdanken.

Die Berberitzen in Kombination mit den Zwiebeln schmecken süß / sauer / fruchtig, der Reis duftet herrlich aromatisch und das Hähnchen ist knusprig / würzig. - Wer die persische Küche noch nicht kennt, wird dieses Rezept lieben!

Zitronen-Parmesan Spaghetti mit grünem Spargel

 30 Minuten

 3-4 Personen

Hauptspeise

Zutaten



- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 250ml Gemüsebrühe
- 1 Bio Zitrone (Saft und Abrieb)
- 400g grüner Spargel
- 500 g Spaghetti
- Parmesan gerieben
- 3 Eier

Zubereitung



- Knoblauch schälen & fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen & Knoblauch darin abraten. Mit Brühe und Zitronensaft ablöschen und ein paar Minuten köcheln lassen.
- Währenddessen den Spargel waschen, holzige Enden entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- Nudeln abkochen und drei Minuten vor Ende den Spargel hinzufügen und mitkochen lassen.
- Parmesan, Eier und Zitronenabrieb in einer Schüssel vermischen.
- Nudeln, Parmesan-Ei-Mischung in die Zitronensoße geben.
- Mit kleiner Hitze vermengen und nach belieben würzen.



Mein Rezept ist

frisch, sommerlich und einfach lecker ☺

Schnelle Avocado-Feta Pasta

 25 Minuten

 4 Personen

Zutaten



- 500g Spaghetti
- 2 Avocados
- 150g Feta (light)
- 1 Chilischote
- 1-2 Knoblauchzehen
- 100g Frischkäse (light)
- Etwas Zitronensaft
- 200g Datteltomaten
- Salz, Pfeffer

Zubereitung



- Spaghetti nach Packungsanleitung kochen.
- Avocados entsteinen und von der Schale lösen, Chilischote grob hacken, Knoblauchzehen schälen.
- Alle Zutaten bis auf die Tomaten in ein hohes Rührgefäß geben und mit einem Pürierstab pürieren.
- Je nach gewünschter Konsistenz noch etwas Nudelwasser hinzugeben.
- Nudeln abgießen und mit der fertigen Avocado-Feta Soße vermengen.
- Am Ende mit den halbierten Tomaten garnieren.

Hauptspeise



Mein Rezept ist

Sehr schnell zubereitet und dazu auch noch super lecker!
Und sind wir mal ehrlich: Nudeln gehen einfach immer!

Gebratener Chinakohl (Süß-Sauer)

 10-15 Minuten

 2 Personen



Zutaten



- 300 g Chinakohl
- 2 -3 Scheiben Ingwer
- 1 Stange Lauchzwiebel
- 1 - 1,5 EL Sojasauce (je nach Salzigkeit)
- 1 TL Essig
- 1/3 TL Zucker
- 2 - 3 EL Sonnenblumenöl

Optional:

- 1 - 2 Chilischoten

Zubereitung



- Blätter abnehmen und waschen. Die härten Teile in breite Streifen schneiden (ca. 1cm breit), die Blätter einfach kleiner.
- Ingwerwurzel in Scheiben schneiden, danach in kleine Stücke hacken.
- Lauchzwiebel waschen und in kleine Stücke schneiden.
- In einer Pfanne das Sonnenblumenöl erhitzen und Ingwer für einige Sekunden braten. Optional den kleingehackten Chili zugeben.
- Chinakohl und ein bisschen Wasser in die Pfanne geben und braten bis der Chinakohl weich/durchsichtig ist.
- Sojasauce und Essig zugeben und ca. eine Minute weiterkochen (sollte der Kohl noch nicht fertig sein, 1-2 Minuten länger braten).
- Zum Abschluss die Lauchzwiebel untermischen.



Mein Rezept ist

Vitaminreich und einfach lecker

Wenn ich keine Zeit habe, aber warmes und leckeres Gemüse essen möchte, koche ich sehr gern Chinakohl. Mir schmeckt das Gericht am besten, wenn ich noch zusätzlich Chili dazu verwende, das gibt dem ganzen Geschmack noch einen Plus Punkt. Variation der Zutaten immer möglich.

Sushireisbowl mit Garnelen

 25 Minuten

 2 Personen

Zutaten



- 200g Sushireis (ungekocht)
- 250g Garnelen
- ½ Avocado
- 1 Paprika rot
- ½ Mango
- TK Edamame
- Erdnussbutter
- Sojasauce
- Sriracha Mayo
- Just Spices –Avocado Topping (optional)
- Sesam (optional)
- Salz, Pfeffer, Knoblauch und Chili

Zubereitung



- Sushireis einen Tag vorher nach Packungsanleitung kochen (am selben Tag nehme ich einfach Jasminreis und lasse diesen abkühlen).
- Garnelen anbraten, mit Chili würzen und abkühlen lassen.
- Edamame in der Mikrowelle auftauen und beiseite stellen.
- Mango und Paprika in kleine Würfel schneiden
- Avocado zerquetschen und mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Chili würzen.
- Garnelen, Mango, Paprika, Edamame und Avocado-creme auf dem Reis anrichten.
- Auf die Avocado-creme wird das Avocado Topping gegeben.
- Erdnussbutter mit Sojasauce und Wasser zu einer Sauce anrühren und über der Bowl verteilen.
- Sriracha Mayo ebenfalls über der Bowl verteilen.
- Zum Schluss Sesam über die Bowl streuen.
- Guten Appetit 😊

Hauptspeise



Mein Rezept ist

einfach und schnell gemacht (bis auf den Sushireis).

Es eignet sich perfekt zum Mittag- oder Abendessen. Da man es kalt isst, ist es super für den Sommer und man kann es auch super einpacken und mit ins Büro nehmen.

Anstatt Reis nehme ich auch gerne Udonnudeln und anstatt Garnelen Lachs. Das Rezept ist variabel und somit für jeden etwas.

Variation von Eiern – Soleier

 30-40 Minuten



Zutaten



- 10 Eier hartgekocht
- 3 Zwiebeln mit Schale
- 50g Salz
- 3 Lorbeerblätter
- Kümmel nach Bedarf
- 1 TL Senfkörner
- 40ml Essig
- 1,0 ltr. Wasser
- 1 Einmachglas ca. 1,0ltr.

Zubereitung




- Für die Lake die Zwiebeln mit der Schale grob zerkleinern mit allen Zutaten (außer den Eiern) aufkochen und mind. 30 min ziehen lassen. Die gekochten Eier abschrecken und mit einem Löffel anschlagen und mit der heißen Lake, wobei hier die Zwiebeln herausgenommen werden sollten, überschütten und min. 3 Tage ziehen lassen.
- Zum Verzehr: Das Ei pellen und halbieren. Das Eigelb in einem Stück herauslösen, in die Mulde ein wenig Salz, Pfeffer, Öl, Essig und Senf geben und das Eigelb wieder vorsichtig einlegen und in einen Happen essen.
- Die Eier halten sich in der Lake bis zu einem Monat, im Zweifelsfall vorher mal riechen.

Hauptspeise



Mein Rezept ist

Schwedische Brottorte „Smörgåstårta“

 60+ Minuten

 8 Personen

Hauptspeise

Zutaten



- 6 Scheiben Sandwichtoastbrot
- Garnelen- und Lachsfüllung:
- 250g geschälte Garnelen
- 50g geräucherter Lachs
- 1 Bund frischer Dill
- 50ml Crème fraîche
- 50g Frischkäse Natur
- 50ml Mayonnaise
- 2 EL Dijonsenf
- Eierfüllung:
- 4 hart gekochte Eier
- 50ml Crème fraîche
- 1 Schälchen Kresse
- 1 TL Salz
- Garnierung:
- 100ml Crème fraîche
- 50g Frischkäse Natur
- 100ml Mayonnaise
- 100g geschälte Garnelen
- 100g geräucherter Lachs
- 2 hart gekochte Eier
- 1 Schälchen Kresse
- 1 Bund Radieschen
- Frischer Dill
- Zitronenspalten

Zubereitung



- Garnelen, Lachs und Dill hacken und in eine Schüssel geben. Crème fraîche, Frischkäse, Mayonnaise und Dijon-Senf unterrühren.
- Eier schälen, hacken, in eine Schüssel geben. Crème fraîche, Frischkäse, Mayonnaise und gehackte Kresse unterrühren.
- 2 Scheiben Toastbrot auf einer Servierplatte nebeneinander legen.
- Die Garnelen-Lachs-Füllung darauf verteilen. 2 weitere Scheiben Toastbrot darauflegen und darauf die Eierfüllung verteilen. Mit restlichen zwei Toastbrotstücken bedecken.
- Zum Garnieren Crème fraîche, Frischkäse und Mayonnaise verrühren und auf der Torte verteilen. Die Torte mit Frischhaltefolie abdecken und ruhen lassen, am besten über Nacht.
- Kresse schneiden und Dill hacken. Die Radieschen in dünne Scheiben schneiden. Den Kuchen kurz vor dem Servieren mit dem geräucherten Lachs, Garnelen, Dill und Radieschen garnieren.
- Mit Zitronenspalten servieren.



Mein Rezept ist

für mich immer ein Kurzurlaub nach Schweden. Es schmeckt frisch, sommerlich, leicht (trotz der Menge an Mayonnaise) und ist immer etwas Besonderes. Man kann es als Vorspeise servieren, aber auch als Hauptgang essen. Eine gewisse Zeit durchziehen lassen kann ich nur empfehlen, da dann die Torte stabiler wird.

Vegetarian Sausage Rolls

 30 Minuten

 4-6 Personen

Zutaten



- 1 x 320 g Packung Blätterteig
- 2 Tassen (200 g) geriebener reifer Cheddar-Käse
- 1 Tasse (50 g) Panko-Semmelbrösel
- 5 Frühlingszwiebeln – gehackt
- 1-2 EL Creme Double
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- ¼ TL Paprika
- 1 Ei – leicht verquirlt
- 1 TL körniger Senf

Zubereitung



- Backofen auf 220 °C vorheizen.
- In einer großen Schüssel Käse, Semmelbrösel, Frühlingszwiebeln, Creme Double, schwarzen Pfeffer und Paprika, Senf vermischen.
- Den Teig ausrollen und längs in zwei Rechtecke schneiden.
- Teilen Sie die Mischung in zwei Teile und tupfen Sie die Mischung in einem langen Streifen entlang der Länge jedes Gebäckstücks (so sieht es aus, als hätten Sie eine lange Wurst in der Mitte jeder der Gebäckstücke). Stellen Sie sicher, dass die Mischung bis zu den Enden reicht.
- Streichen Sie ein wenig von dem geschlagenen Ei auf den oberen Rand des Teigs - über die ganze Länge. Dann den Teig vom unteren Rand beginnend mit der Käsemasse in der Mitte aufrollen.
- Mit einer Gabel den Saum zusammendrücken - so klebt er besser, dann die Rolle umdrehen, so dass der Saum unten ist- Mit der anderen Teig Bahn wiederholen.
- Jetzt beide Rollen der Länge nach mit Eigelb bepinseln. Jede Rolle in 10-12 Stücke schneiden, dann jeweils mit einer Gabel oben einstechen.
- Legen Sie die kleinen Rolls auf ein großes Backblech
- Für 12-15 Minuten in den Ofen geben, bis sie goldbraun sind. Ergibt 24x vegetarische Sausage Rolls.
- Warm oder kalt servieren.

Vorspeise oder
Fingerfood



Mein Rezept ist

Ein britischer Klassiker sind die Sausage Rolls. Hier als vegetarische Variante mit würzigem Cheddar-Käse, zarten Semmelbröseln und Frühlingszwiebeln. Diese bewährten vegetarischen Sausage Rolls sind ein Genuss für Vegetarier und Fleischesser gleichermaßen. Einfach im Voraus zuzubereiten und ein perfektes Partyessen. Schmecken einfach grandios und kommen super bei allen Gästen an.

Reibekuchen "Placki ziemniaczane"

 30 Minuten

 4 Personen



Zutaten



- 6 große Kartoffeln, geschält und gerieben
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Eier
- 5 EL Mehl
- Salz, Pfeffer und Muskatnuss
- Öl zum Braten

Optional als Beilage:

- Kefir
- Schmand
- Apfelmus

Zubereitung



- Die Kartoffeln schälen und grob raspeln.
- Die geriebenen Kartoffeln in ein Sieb geben und gut ausdrücken, um überschüssige Flüssigkeit zu entfernen. Die Kartoffeln in eine Schüssel geben.
- Die gehackte Zwiebel, Eier und Mehl zu den geriebenen Kartoffeln geben. Gut vermischen, bis alle Zutaten gleichmäßig verteilt sind. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen. Einen Esslöffel Teig in die Pfanne geben und leicht flach drücken, um flache Puffer zu formen. Je nach Größe der Pfanne kannst du mehrere Puffer gleichzeitig braten.
- Die Reibekuchen von beiden Seiten goldbraun braten, bis sie knusprig sind. Dies dauert normalerweise etwa 3-4 Minuten pro Seite.
- Die fertigen Kartoffelpuffer auf Küchenpapier abtropfen lassen, um überschüssiges Öl zu entfernen.



Mein Rezept ist

Wenn die Kinder hungrig von der Schule kommen, muss es als Vater im Home Office schnell gehen, um den nächsten Termin im Job nicht zu verpassen. Da sind Omas simple Rezepte oft die beste Lösung.

Tipp:

Am besten Gulasch vom Vortag, zusammen mit Schmand, auf einem großen Reibekuchen servieren.

Diversitätspfanne „Bunte Vielfalt“

 15-20 Minuten

 3-4 Personen

Zutaten



- 6 Spitzpaprika (grüne und rote gemischt)
- 1 Zucchini
- 1 Aubergine
- 2-3 Tomaten
- 1 kleine Dose Mais
- 200 g Fetakäse
- 3-4 EL Olivenöl
- Etwas Salz und Pfeffer
- 1 EL Kräuter der Provence

Zubereitung



- Das Gemüse klein schnippeln.
- Zuerst die Paprika einige Minuten in Olivenöl anrösten.
- Dann die Auberginen dazugeben, danach die Zucchini und die Tomaten.
- Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Für ca. 5 Minuten die Pfanne mit einem Deckel abdecken.
- Dann noch Mais und den klein geschnittenen Fetakäse dazugeben und mit Kräutern der Provence würzen.
- Noch ca. 5 Minuten bei kleiner Hitze durchziehen lassen und heiß servieren!

Hauptspeise



Mein Rezept ist

einfach in der Zubereitung, gesund und lecker. Es können auch krumme oder schon etwas zerknitterte Produkte verwendet werden, Hauptsache bunt und vielfältig! Erlaubt ist was gefällt und schmeckt ;) Dazu schmeckt frisches Brot, Reis oder Kartoffeln.

Das Gericht kommt aus meiner 2. Heimat Griechenland!

Galettes bretonnes complètes

 20 Minuten

 4 Personen



Zutaten



Für den Teig

- 330 g Buchweizenmehl
- 5 g grobes Salz
- 75 cl Wasser à Raumtemperatur
- 1 Ei

Für die Füllung „Galette complète“

- Schinkenscheibe
- geriebene Emmentaler
- 1 Ei
- Salz und Pfeffer

Zubereitung



- In einer Schüssel das Mehl und das Salz mischen.
- Mit einem Schneebesen das Wasser nach und nach in zwei oder drei Portionen dazugeben und dabei die Mischung verrühren. Es entsteht ein glatter und dickflüssiger Teig, dem ein Ei hinzugefügt wird, um ihm beim Backen eine schöne Farbe zu verleihen.
- Den Teig abdecken und 1 bis 2 Stunden im Kühlschrank aufgehen lassen.
- Die Crêpe Pfanne mit einem mit Öl getränkten Küchenpapier einfetten. Mit einer Kelle den Teig hineingießen, warten, bis die Crêpe Farbe annimmt, und sie dann mit einem Pfannenwender ablösen und umdrehen. Noch etwa 1 Minute weiterbacken lassen.



Mein Rezept ist

für die Liebhaber von Crêpes: eine herzhafte und leckere alternative aus der Bretagne.

Für eine "galette complète,, großzügig beide Seiten der Crêpe mit Butter bestreichen und in die Mitte einer der beiden Seiten Schinken und geriebenen Emmentaler legen. Dann ein Ei in die Mitte der Crêpe aufschlagen. Sobald es anfängt zu garen, salzen, pfeffern und die Ränder der Crêpe so umklappen, dass nur das Eigelb sichtbar bleibt. Die Crêpe ist fertig, wenn das Ei ausreichend gegart ist

Original Eifeler Döppekooche

 Ca. 110 Minuten  4 Personen

Zutaten



- 2 kg Kartoffeln
- 2 Eier
- 2 Zwiebeln
- ½ Brötchen
- Eifeler Speck oder leckere Mettwurstchen vom Lieblingsmetzger
- 1 Teelöffel Kartoffelmehl
- 200 ml Öl
- Salz, Pfeffer, Muskat
- Apfelkompott zum Zoppen

Zubereitung



- Das harte Brötchen bereits am Abend vorher in Milch einlegen und einweichen.
- Kartoffeln schälen und mit einer groben Reibe in Stifte reiben, anschließend auswringen, in eine Schüssel geben und das Kartoffelmehl untermischen.
- Zwiebeln und Speck/Mettwurstchen klein schneiden, das Brötchen in der Milch ausdrücken und Eier, Zwiebeln, Speck/Mettwurstchen und das Brötchen unter die Kartoffelmasse geben.
- Mit den Gewürzen abschmecken, Öl in einer Pfanne kurz erhitzen, die Kartoffelmasse hinzugeben und das Ganze für ca. 90min. in den Ofen schieben.



Mein Rezept ist

Der Döppekooche ist eine alte Spezialität mit Ursprung in der Eifel und ein sogenannter Topfkuchen. „Döppe“ heißt Topf und „Kooche“ ist der Kuchen. Früher galt der Döppekooche auch als „Arme-Leute-Essen“ und wurde traditionell am St.-Martins-Fest aufgetischt, weil sich die einfachen Leute keine Martinsgans leisten konnten.

Besonders lecker ist der Döppekooche auch mit cremigen Champignons oder einer Eifeler Räucherforelle und einem frischen Salat anstatt der Wursteinlage!

Pierogi (Teig)

 30-50 Minuten

 Teig für etwa 100 Pierogi



Zutaten



- 1 kg Mehl
- 2 Eier
- Messerspitze Trockenhefe
- 1/3 Glas Sonnenblumenöl

Zubereitung



- Mehl in Schüssel füllen und ein Loch in der Mitte bauen.
- Wasser im Wasserkocher kochen (etwa 1 Glas). Lass das Wasser ein paar Minuten abkühlen und füge es zum Mehl hinzu.
- Füge die Eier hinzu.
- 1/3 Gläser Sonnenblumenöl hinzufügen .
- Zum Schluss die Messerspitze Trockenhefe hinzufügen.
- Knete den Teig zu einer nicht zu harten, aber elastischen Masse. Sollte die Masse zu hart sein, füge noch etwas Wasser hinzu.
- Lass den Teig etwa 30 min ruhen und rolle ihn mit einem Nudelholz aus.
- Nehme ein Glas und steche den Teig aus. Nehme den ausgestochenen Teig auf deine Handfläche und befülle den Teig mit den Füllungen.
- Anschließend eine Gabel nehmen und die Enden der Pierogi mit der Gabel schließen.



Mein Rezept ist

da ich ab und zu selbst Kochkurse gebe, um das Rezept meiner Oma weiterzugeben, freue ich mich auch mein Pierogi Rezept mit euch zu teilen. Ich hoffe die Vorgehensweise ist verständlich.

Pierogi (Kartoffelfüllung)



Für etwa 30 Pierogi



Zutaten



- 600 gr. Mehliges Kartoffeln
- 250 gr. Twarog (alternativ Hüttenkäse)
- 1 Zwiebel
- 1/3 Stück Butter
- Salz & Pfeffer

Zubereitung



- Mehliges Kartoffeln einen Tag vorher kochen. Nach dem Kochen direkt stampfen.
- Füge den Twarog (Hüttenkäse) zu den kalten Kartoffeln hinzu.
- Brate die Zwiebel an und füge die in Butter gebratenen Zwiebeln zu den Kartoffeln hinzu.
- Die Kartoffel- Zwiebelmasse (1-2 EL) nun in die ausgestochenen Pierogi hinzufügen.



Mein Rezept ist

Pierogi (Fleischmasse)



Für etwa 30 Pierogi



Zutaten



- 600gr Hackfleisch
- 2 Zwiebeln

Zubereitung



- Roh kneten -füge Salz und Pfeffer hinzu.
- Zwiebeln hinzufügen.
- Rohe Masse in den Teig hinzufügen.
- Pierogis ins kochende Wasser legen.
- Öl ins Wasser hinzugeben und aufkochen lassen, bis die Pierogis oben schwimmen. 2-3 min oben schwimmen lassen und dann rausnehmen.



Mein Rezept ist

Super-Sommer-Sonnenschein-Schichtsalat

 30 Minuten

 5 Personen

Hauptspeise

Zutaten



- 2 Avocado
- 1 Zitrone
- 2 Büffelmozzarella
- 1 große, weiche Mango
- Rucola nach belieben (ca. 250g)
- Pinienkerne
- Granatapfelkerne
- 0,5 l Orangensaft
- 1 kleine Chilischote (mittelschaft)
- Ca. 50g Olivenöl
- Salz /Pfeffer

Zubereitung



- Orangensaft auf die Hälfte einkochen und das Konzentrat mit Salz, Pfeffer der Chilischote würzen und dem Olivenöl mischen.
- Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten.
- Die Avocado in Würfel schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles in eine Glasschüssel geben.
- Anschließend den Büffelmozzarella klein schneiden und auf die Avocado geben. Es folgt die gewürfelte Mango. Die Schüssel wird mit dem Rucola aufgefüllt.
- Die Orangensauce über den Salat geben und als Topping die gerösteten Pinienkerne sowie die Granatapfelkerne auf den Salat streuen.

Guten Appetit😊



Mein Rezept ist

ein wirkliches „Gute-Laune“ Essen für den Sommer. Es schmeckt frisch, leicht, sonnig und gesund. Der Salat ist schnell und einfach zubereitet und daher perfekt für ein Abendessen geeignet.

Man kann den Salat gut als Hauptgang mit frischem Fladenbrot, aber auch wunderbar zusammen mit Grillkäse oder Fisch essen. Die verschiedenen, bunten Zutaten harmonisieren wunderbar und schmecken jung und alt .

Pink Salad (Kartoffel-Rote Bete Salat)

 60 Minuten

 4 Personen

Hauptspeise

Zutaten



- 500g Rote Bete
- 1kg mehlig kochende Kartoffeln
- 200ml Gemüsebrühe
- 120ml Gewürzgurkenwasser
- 4 EL Öl (Raps/Olive)
- 2 Gemüsezwiebeln
- 1 Bund Kräuter (z.B. Dill)
- Gewürzgurken (nach Belieben, ca. 10 Stck.)
- Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung



- Gemüse waschen und separat garen.
- Kartoffeln pellen, mit Gemüsebrühe, Gurkenwasser, Öl zu Mus stampfen.
- Rote Bete pellen und sehr fein schneiden (Standmixer, ca. 3mm)
- Gewürzgurken klein schneiden und mit Rote Bete unter das Mus ziehen.
- Gemüsezwiebel abziehen, in dünne Scheiben schneiden, in 2 EL Öl anbraten, mit 1 EL Zucker karamellisieren.
- Kräuter waschen, putzen und hacken, mit Zwiebeln mischen und einen Teil über Mus geben,
- Abschmecken mit Salz und Pfeffer



Mein Rezept ist

Eine super leckere Alternative zum herkömmlichen Kartoffelsalat.

Für die ganze Familie gut geeignet. Je stärker der Salat durchmischt wird, desto pinker färbt er sich (Rote Bete)!

Dazu passen vegetarische Würstchen, Tofu und ein grüner Salat.

Warm oder kalt genießen.



Beilagen & Snacks

- Der Kartoffelsalat meiner Mutter
- Saftiger Möhrensalat
- Mojo Rojo
- Nikujaga
- Schnelles Foccacia

Der Kartoffelsalat meiner Mutter

 60 Minuten

 4 Personen

Zutaten



- Pellkartoffeln aus festkochenden Kartoffeln
- Hartgekochte Eier
- Gewürzgurken und rohe Zwiebeln in Abhängigkeit der Menge der Kartoffeln und der eigenen Vorlieben
- Mayonnaise, Senf, etwas Öl und Gurkenwasser, einen Teil des Eigelbs der hartgekochten Eier, Salz und Pfeffer für die Salatsauce

Zubereitung



- Pellkartoffeln in gesalzenem Wasser kochen, nicht zu hart und nicht zu weich – nichts ist schlimmer als harte Kartoffeln im Kartoffelsalat bzw. Kartoffelsalatmatsch.
- Abschrecken, pellen und offen, d.h. ohne Abdeckung, komplett auskühlen lassen – gerne auch über Nacht. So binden sie ab und lassen sich anschließend besser in dünne Scheiben schneiden.
- Einen Teil des Eigelbs der hartgekochten Eier für die Sauce separieren, restliche hartgekochte Eier klein würfeln, Gurken und Zwiebeln fein würfeln.
- Zutaten über die in Scheiben geschnittenen Kartoffeln geben und alles salzen und pfeffern.
- Für die Sauce Mayonnaise, Senf, etwas Öl und Gurkenwasser, das separierte Eigelb, Salz und Pfeffer verrühren und abschmecken.
- Mit den anderen Zutaten vermengen und erneut abschmecken. Insgesamt bedarf es des richtigen Verhältnisses zwischen Zutaten und Sauce, nicht zu trocken und nicht in Sauce ertränkt. Lieber ein wenig Sauce aufheben und vor dem Anrichten erneut etwas davon zugeben. Sollte keine Sauce mehr übrig sein, helfen ein wenig Gurkenwasser und ggf. noch etwas Mayonnaise.
- Ihr werdet feststellen, dass der Salat direkt nach dem Anrühren einen anderen Geschmack als später aufweist, so dass ihr wahrscheinlich mehrfach abschmecken müsst.
- Bei uns zuhause wurde der Salat morgens gemacht und abgeschmeckt, dann kühl gestellt und mittags erneut vor dem Anrichten abgeschmeckt – irgendwie fehlte mittags immer schon was – natürlich nur aufgrund des Abschmeckens
- Ihr seht: So ein Kartoffelsalat ist total einfach 😊 Ich habe einige Versuche benötigt, um an den meiner Mutter heranzukommen. Leider kann ich sie nicht mehr für Tipps um Rat fragen.

Beilage



Mein Rezept ist

Nach dem Rezept meiner Mutter und wurde bei uns Zuhause öfters gemacht.

Jetzt wundert ihr euch sicherlich, dass keine Mengenangaben dabeistehen. Meine Mutter dachte bei diesem Kartoffelsalat in Töpfen, d.h. aus der Erfahrung heraus wusste sie, welcher Topf voll mit Kartoffeln die richtige Menge für die Anzahl der Esser ergab.

Saftiger Möhrensalat



10 Minuten
Zubereitung
2-3h Ziehzeit



4-8 Personen

Zutaten



- 1 kg Möhren
- 150 g griechischer Joghurt
- 2 EL Mayonnaise
- 1 EL Zucker
- 1 TL Salz
- Saft einer halben Zitrone
- 1,5 EL Essig
- Gewürze (z.B. Pfeffer, Knoblauch, Paprika, etc.) nach Belieben

Zubereitung



- Möhren mit Hilfe der Küchenmaschine fein raspeln und in eine Schüssel geben.
- Übrige Zutaten in einem geeigneten Gefäß zu einem homogenen Dressing verrühren.
- Mit Gewürzen abschmecken.
- Dressing und Möhren gut vermengen und im Kühlschrank 2-3 Stunden ziehen lassen.



Mein Rezept ist

...aus einer Laune heraus entstanden. Als wir Möhren übrig hatten, habe ich aus dem Stehgreif das Dressing zusammengemixt. Der Salat hat uns danach besser geschmeckt als das Hauptgericht. Seitdem immer gerne genommen als Beilage zum Grillen, Brotzeiten und vielen anderen Gerichten.

Mojo Rojo (scharfe rote kanarische Sauce)

 10 Minuten

 3 Personen

Zutaten



- 3 rote Spitzpaprika
- 70 g Tomatenmark
- 1 geh. TL Paprikapulver (Edelsüß)
- 1 kl. getrocknete Chilischote
- 1,5 TL Salz
- Etwas Kreuzkümmel nach Geschmack
- 70 g Olivenöl
- 30g Rotweinessig
- 1-2 El Wasser

Zubereitung



- Alle Zutaten in den Mixtopf geben und 1-3 Minuten cremig mixen (pürieren).

Beilage



Mein Rezept ist

perfekt zu kleinen Kartoffeln (Drillinge) oder zu gegrilltem Fleisch. Ich liebe die spanische Küche, da sie immer frisch und abwechslungsreich ist. Ich hoffe Ihr mögt mein Rezept 😊

Nikujaga

 90 Minuten

 2 bis 4 Personen

Zutaten



- 400g Rind oder Schwein (geschnetzeltes bzw. dünn geschnitten)
- 500g Kartoffeln
- 180 – 200ml Wasser
- 2 Karotten
- 2 Zwiebeln
- 1 Pckg. Shirataki-Nudeln
- 5 Esslöffel Sojasauce
- 4 Esslöffel Mirin
- 4 Esslöffel Sake
- 3 Esslöffel Dashipulver
- Edamame zum toppen

Zubereitung



- Das Fleisch, wenn nicht schon geschnitten in dünne Streifen schneiden, das Gemüse schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Shirataki-Nudeln unter fließendem Wasser abwaschen.
- Öl in einem Topf erhitzen und das Fleisch anbraten, wenn es braun ist, das Gemüse mit rein, 10 Minuten mitbraten.
- Wasser, Mirin, Sake, Dashipulver und Sojasauce mit reingeben und ca. 45 Min bis 60 Minuten köcheln lassen.
- Optional mit Edamame toppen – fertig 😊

Hauptspeise
oder Beilage



Mein Rezept ist

Ein traditionell japanisches Gericht. Man kann es als Hauptgang (eher selten) oder als Beilage zu Reis, (Miso-)suppe und diversen anderen Gemüsebeilagen essen. Vom Gefühl her ist es ein wärmendes Gericht für kalte Tage – was am nächsten Tag aufgewärmt noch viel besser schmeckt. Das Gericht ist auch vegan kochbar – mit Sojaschnetzel (die kleinen Flocken) und Kombu-Dashi statt Fisch. Das Gericht esse ich besonders gerne, weil alle Zutaten in jedem Asialaden einfach zu finden sind und nur Basics als Gewürze verwendet, welche sehr oft in der japanischen Küche verwendet werden.

Misaki Bornhardt – RSTK

Schnelles Foccacia



Vorbereitung: 15 Minuten

Backzeit: 25 Minuten

Wartezeit: 2 Stunden



4 Personen

Zutaten



- 400 g Weizenmehl
- 100g Weichweizengrieß
- 370g Wasser, warm
- 15g Frischhefe
- 15g Pflanzenöl
- 15 g Salz
- 1TL Zucker
- 50g Pflanzenöl zum Bestreichen
- Kräuter und Gewürze nach Wahl

Zubereitung



- Vermenge das Mehl mit dem Grieß.
- Löse die Hefe in lauwarmen Wasser auf und füge Salz und Zucker hinzu.
- Lasse das Hefewasser beim Kneten in die Mehlmischung fließen und füge das Öl hinzu.
- Der Teig wird für 5 Minuten geknetet, bis sich eine homogene, klebrige Masse gebildet hat.
- Gebe den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und lasse ihn abgedeckt für 1 Stunde an einem warmen Ort gehen.
- Befeuchte deine Finger und steche mit ihnen in den Teig.
- Bestreiche den Teig großzügig mit dem Öl, so dass es in die Löcher fließt.
- Streue Kräuter und Gewürze nach Wahl auf den Teig und lasse den Teig nochmals 1 Stunde gehen.
- Heize den Backofen auf 180°C Umluft vor und gebe den Teig für 25-30 Minuten auf der mittleren Schiene in den Backofen.
- →Tipp: Zum Bestreuen eignen sich auch getrocknete Zitronenschalen für ein tolles Aroma.



Mein Rezept ist

Sehr variabel. Man kann es nach dem eigenen Geschmack gestalten, hier sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Durch das Öl wird das Focaccia außen knusprig und innen schön fluffig. Es eignet sich sehr gut als Beilage beim Grillen oder bei leckeren Antipasti.

Nachtisch für Genussmenschen

- Kokos Reis Kuchen
- Tiramisu sizilianischer Art
- Tiramisú
- Münsterländer (Herren)Creme
- Zupfkuchen
- Karottenkuchen (vegan)
- Cookies mit Stückchen
- Griechische Koulourakia
- Apfelstrudel
- "Papanasi" –rumänisches Rezept
- Pistazieneis

Kokosreiskuchen

 25 Minuten

 8 Personen

Zutaten



- 300 g Basmati Reis
- 200 g Weiße Kuvertüre
- 200 g Kokosraspeln
- 400 ml Kokosmilch

Zubereitung



- Reis kochen.
- Weiße Kuvertüre im Dampfbad zum schmelzen bringen.
- Wenn Reis fertig, in einen Topf werfen und 175 g Kokosraspeln, 400 ml Kokosmilch und geschmolzene Kuvertüre dazugeben.
- Alles mit einem Stabmixer zerkleinern.
- Küchenform mit Ø 22,5 cm bis 25 cm mit Backpapier auslegen.
- Das fertige Gemisch in die Küchenform geben und für 2-3 Stunden in den Kühlschrank.



Mein Rezept ist

Einfach & schnell gemacht. Und obwohl es ein Kuchen ist, muss dieser nicht mal gebacken werden. Vor allem für den Sommer und zusammen mit frischen Obst ist dieser Kuchen eine klare Empfehlung. Auch Dessertsaucen machen sich gut auf dem Kuchen. Aber am liebsten – mir persönlich – ist er ohne das alles.

Tiramisu sizilianischer Art

 30 Minuten

 8 Personen

Zutaten



- 6 Eier (roh)
- 150gr Zucker
- 80ml Amaretto
- 1kg Mascarpone
- 500ml Kaffee
- Kakaopulver

Zubereitung



- Creme:
Eigelb vom Eiweiß trennen und in eine Schüssel geben. Zucker und halben Amaretto dazu geben und gründlich mithilfe eines Schneebesens verrühren.
- Tiramisu:
Nehme eine kleine Schüssel mit Espresso und dem restl. Amaretto. Tunke die Biskuits nacheinander ein und lege sie in die Form.
- Schichten:
(1) Biskuit, (2)Creme. (3)Biskuit, (4)Creme
- Anschließend in den Kühlschrank zur Kühlung aufbewahren und vor dem servieren mit Kakaopulver bestreuen.




Mein Rezept ist

Dieses Dessert ist unkompliziert, bei allen beliebt, liegt nicht schwer im Magen und bei allen beliebt.

Eignet sich bestens als Mitbringsel ohne viel Zeitaufwand investieren zu müssen.

Vorsicht: Suchtgefahr!

Tiramisú

 30 Minuten
(4 Stunden)

 6 Personen

Zutaten



- 6 Eier
- 120 g Zucker
- 500 g Mascarpone
- Savoiardi (Löffelbiskuits)
- Kaffee
- Kakaopulver

Zubereitung



- Eigelb vom Eiweiß trennen, in zwei verschiedene Behälter geben und separat verarbeiten.
- Eigelb aufschlagen während dem Rühren 60g Zucker hinzufügen und mit der Mascarpone vermischen.
- Eiweiß zu Schnee schlagen und wenn es fast steif ist, langsam die anderen 60g Zucker hinzufügen.
- Beide Massen vermischen und langsam verrühren.
- Die Löffelbiskuits ganz kurz in den Kaffee eintauchen und möglichst kompakt in die Auflaufform geben. (den Boden bedecken, also eine Schicht machen)
- Dann die Hälfte von der Masse über die erste Löffelbiskuitschicht verteilen
- Die Löffelbiskuits wieder in den Kaffee tauchen und eine zweite Schicht legen.
- Den Rest der Masse oben draufgeben.
- 4h in den Kühlschrank stellen.
- Vor dem Servieren mit dem Kakaopulver verzieren.

Nachtisch



Mein Rezept ist

Toll
Italienisch
Reizend
Ausgezeichnet
Mundend
Im
(Ge)Schmack
Unglaublich

„Das wahre italienische Tiramisú“

Münsterländer (Herren-)Creme

 20 Minuten

 6 Personen



Zutaten



- 1 Liter Milch
- 2 Pck. Vanillepudding
- 100g Blockschokolade (Zartbitter)
- 300g Sahne
- 1 Pck. Vanillezucker
- 3 EL Rum 80%
(alternativ Rum-Aroma)

Zubereitung



- Vanillepudding mit der Milch nach Packungsanweisung kochen und auskühlen lassen.
- Die Schokolade in kleine Stücke schneiden.
- Die Sahne mit Vanillezucker steif schlagen.
- Sahne, Schokolade und Rum mit dem Schneebesen unter den Pudding heben.
- Kalt servieren und genießen.




Mein Rezept ist

die Herrencreme, eine typische Nachspeise eines traditionellen Münsterländer Festessens – Doch warum eigentlich *HERREN*creme? In früheren Zeiten galt Rum als Getränk der Herren und hat so zur Namensgebung des Nachtisches beigetragen. Nach meiner Erfahrung ist die Herrencreme keinesfalls nur ein Herren-Dessert, sondern schmeckt einfach ALLEN gut! Es ist somit allerhöchste Zeit für einen neuen Namen, was meint ihr?

Zupfkuchen

 40 Minuten

 6-8

Zutaten



- 1500 gr. Quark
- 8 Eier
- 500 gr. Margarine
- Ca. 500 gr. Mehl (Dinkelmehl als Vorschlag)
- 2 x Vanillezucker (VZ)
- 1 x Backpulver (BP)
- Kakao ungesüßt
- Zucker nach Geschmack

Zubereitung



- Für die Füllung:
 - Vanillepudding zum kochen bringen. Etwas abkühlen lassen. Quark, 2 Eigelb und etwas Butter unterheben. Eiweiß schaumig schlagen und ebenfalls unterheben.
- Für den Teig:
 - 6 Eigelb, Zucker (geschätzt 300 bis 500 gr. Je nach Geschmack), VZ und BP schaumig rühren. Margarine und Kakaopulver zugeben und unterrühren. Mehl ebenfalls nach Bedarf zugeben und kneten. So lange den Vorgang wiederholen bis der Teig sich vom Boden löst und nicht mehr klebt.
 - Teig auf dem gesamten Blech verteilen auch am Rand hoch ziehen. Am besten ein Blech mit hohem Rand benutzen. Danach den Boden mit der Gabel an mehreren Stellen anstechen. ACHTUNG: Teig für oben übrig lassen.
 - Quark auf das Blech gießen und mit den restlichen Teig Flocken auf den Pudding verteilen.
 - Ofen auf 180 Grad ca. 40 bis 50 Minuten Ober/Unterhitze oder Umluft, backen.

Nachtisch



Mein Rezept ist

Dieses Rezept hat mir meine Mutter schon sehr früh beigebracht. Der Kuchen gelingt immer und ist überall gern gesehen. Ich persönlich mag Kuchen der vom Grund auf selber hergestellt ist ohne eine Backpackung dafür zu verwenden. Diesen Kuchen kann man nur lieben. Guten Appetit 😊

Karottenkuchen (vegan)

 50 Minuten

 12 Stücke



Zutaten



- 250g Karotten
- 125g(vegane)Butter zimmerwarm
- 100g Zucker oder Ahornsirup
- 1PriseSalz
- 1 Prise gemahlene Vanille
- 2(Leinsamen)Eier
- ½ TL Zimt
- 100gMandeln gemahlen
- 125g Mehl

Zubereitung



- Den Backofen auf 180°C Ober/Unterhitze vorheizen und eine 20cm Springform einfetten.
- Karotten schälen und fein reiben.
- Die weiche Butter mit Zucker, Salz und Vanille in einer Schüssel cremig aufschlagen. Danach Karotten und (Leinsamen-) Eier unterrühren.
- Dann Mehl, Zimt und Backpulver dazu sieben. Die gemahlene Mandeln, Natron und Essig hinzugeben, Alles kurz verrühren.
- Den Teig in die Springform füllen, glatt streichen und auf mittlerer Schiene 35-40min backen.




Mein Rezept ist

Mein liebster Karottenkuchen. Ideal um ihn auf eine Feier mitzubringen!

Cookies mit Schokostückchen

 35 Minuten

 ca. 20 Stück



Zutaten



- 110g brauner Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Ei
- ½ Teelöffel Salz
- 3 Tafeln Schokolade (Zartbitter)
- 110g Rohrzucker
- 250g Butter (Zimmertemperatur)
- 1 TL Natron
- 300g Mehl

Zubereitung



- Backofen vorheizen (175°C Ober- / Unterhitze)
- Zucker, Vanillezucker und Butter mit einem Handrührgerät cremig aufschlagen.
- Unter Rühren das Ei hinzufügen.
- Natron, Salz und Mehl in einer Schüssel vermischen und unter das Butter-Zucker Gemisch rühren und alles zu einem glatten Teig verarbeiten.
- Schokolade klein hacken (nicht zu fein, es sollten erbsengroße Stückchen sein) und unter der Teig mischen.
- Teig mit einem Esslöffel in Kugeln portionieren und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen.
- Auf ausreichend Abstand achten (ca. 10 cm) zwischen den einzelnen Teigkugeln, beim Backen laufen sie auseinander.
- Die Cookies im heißen Ofen 10-15 min. backen oder bis die Ränder anfangen braun zu werden.
- Die Cookies anschließend noch etwas abkühlen lassen.



Mein Rezept ist

...einfach ein Muss. Diese Cookies sind absolut geling sicher und schmecken einfach fantastisch.

Tipp: Sie können auch eingefroren werden und schmecken nach dem Auftauen weiterhin köstlich.

Griechische Koulourakia

 60 Minuten

 35 Portionen



Zutaten



- 125 g Butter
- 2 TL Backpulver
- 150 g Zucker
- 65 ml Milch (lauwarm)
- 2 Eier
- 500 g Mehl Typ 550
- 2 Päckchen Vanillezucker
- Abrieb einer Bio-Orange

Zum bestreichen der Koulourakia:

- Ein Eigelb

Zubereitung



- Zucker und Butter in eine Schüssel geben und mixen.
- Die Milch in einem Topf erwärmen und das Backpulver mit einem Schneebesen darin auflösen.
- Die Eier einzeln zu der Butter-Zucker-Mischung geben und mit dem Handmixgerät verrühren.
- Backpulver-Mischung, sowie die restlichen Zutaten dazugeben.
- Mit dem Handmixer so lange mixen, bis ein geschmeidiger Teig daraus geworden ist.
- Den Teig in eine Frischhaltefolie einwickeln und 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.
- Zum Formen der Koulourakia verwendest du jeweils ca. 30 g Teig. Den Teig mit der Handfläche zu ca. 25 cm langen Stränge rollen. Dann mit dem Strang ein umgekehrtes "U" legen und immer das linke Ende über das rechte schlagen.
- Das Eigelb mit einem Pinsel auftragen. Backzeit 15 Min. bei 180 Grad Umluft.



Mein Rezept ist

mein Lieblingsgebäck aus Kindheitstagen. Für echte Krümelmonster geeignet 😊 Die Koulourakia werden von Kindern besonders geliebt. Es handelt sich hierbei um ein typisch griechisches Ostergebäck. Wir backen die Koulourakia bei uns Zuhause das ganze Jahr über 😊 Die Zöpfe können ganz verschieden geflochten werden. Seid kreativ und formt eure Zöpfe nach Lust und Laune! Viel Spaß dabei!

Apfelstrudel

 60 Minuten

 10 Personen



Zutaten



- 250 g Mehl, 1 Prise Salz
- 1 Ei, 20 g Butter oder Öl
- Etwas lauwarmes Wasser
- 250 ml Milch
- 1 Becher saure Sahne
- 3 gehäufte EL Butterschmalz
- 1,5 kg säuerliche Äpfel
- Zimt und Zucker nach Belieben (Empfehlung: ca. 5 EL Zucker und 1 TL Zimt je Strudel)

Zubereitung



- Mehl, Salz, Ei mit geschmolzener Butter oder Öl und Wasser zu einem geschmeidigen Teig verkneten und diesen abgedeckt etwas ruhen lassen.
- In der Zwischenzeit Äpfel schälen, fein hobeln und mit Zucker und Zimt vermengen.
- Den Teig in 3 oder 4 Teile zerlegen
- Jeweils fein ausrollen, mit saurer Sahne bestreichen, mit Äpfel belegen und zusammenrollen.
- Die Strudel nebeneinander auf ein Backblech mit flüssigem Butterschmalz legen. Nach halber Backzeit mit Milch übergießen.
- Backzeit ca. 40 Min. bei 220 Grad Unter/Oberhitze



Mein Rezept ist

ein echt bayerisches Schmankerl! Schon meine Uroma hat den Apfelstrudel so gebacken und wir haben das Rezept nie verändert und geben es so auch unsere Kinder weiter. Dieser Strudel gelingt immer und schmeckt köstlich. Wir mögen ihn am liebsten warm, mit Vanillesoße oder Vanilleeis. Tipp: Wenn ihr schon sündigt dann richtig, also spart nicht an Butterschmalz und Zucker.

"Papanasi" – rumänisches Rezept

 60 Minuten

 10 Personen



Zutaten



- 400 g Fett und gut abgetropfte Molke
- 300 g fetter Hüttenkäse
- Mehl
- ½ Tüte Backpulver (1geriebener Teelöffel)
- 2 Eier
- eine Prise Salz
- 1 Päckchen Vanillezucker
- abgeriebene Schale von einer Zitrone
- Außerdem: ca. 500 ml Öl zum Frittieren
- Zum Servieren: saure Sahne
- Marmelade (nach Wahl)
- Puder-Vanillezucker

Zubereitung



- In eine große Schüssel zuerst den Hüttenkäse geben. Ganze Eier, Salz, Vanille und geriebene Zitronenschale hinzugeben und alles mit einem Handmixer homogenisieren.
- Die Mischung muss cremig und klumpenfrei sein. Keinen Zucker hinzugeben, da er die Masse aufweicht.
- Das Mehl darüber sieben und einen Teelöffel Backpulver hinzufügen.
- Alles mit der Hand homogenisieren, ohne viel zu kneten, so dass man einen weichen, leicht klebrigen Teig hat. Nicht kneten, da er sonst hart wird. Den Teig mit einer Plastikfolie abdecken, die direkt auf die Oberfläche liegt, und ihn für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Die Ruhe und die Kälte sind gut für ihn. Das Mehl quillt auf, nimmt Flüssigkeit auf und der Teig bindet sich besser.
- **WIE PORTIONIEREN UND FORMEN SIE PAPANASI?** Am einfachsten ist das Ausstechen mit einer runden Form für Donuts (10-12 cm Metallring). Ich empfehle den Arbeitstisch nur leicht und verteile den Teig darauf. Mit dem Nudelholz rolle ich eine Platte mit einer Dicke von 2,5 cm aus. Dann steche ich die großen Kreise aus, 8 Stück beim ersten Mal. Für minimale Verluste nah aneinander stechen. In der Mitte schneide ich die Kreise mit einem Metallschneider aus (ca. 3 cm Durchmesser).
- **WIE FRITTIEREN SIE PAPANASI?** Papanasi müssen in einem Ölbad frittiert werden. Ich wählte eine tiefere Pfanne, in die ich eine 2-Finger-Schicht Öl gebe. Ich erhitze es auf 170°C (mit einem speziellen Thermometer oder mit einem kleinen Stück Teig prüfen). Ich frittiere 3 Papanasi auf einmal, einschließlich der Bällchen. Ich habe die Flamme sofort reduziert, um die Kruste der Papanasi nicht zu verbrennen. Sie müssen gleichmäßig und tief in das Öl. Wenn das Öl nicht heiß genug ist, saugen sie sich mit Fett voll, und wenn es zu heiß ist, verbrennt die Außenseite vorzeitig und die Mitte bleibt roh. Die Papanasi schwellen beim Frittieren an und wachsen schön. Sie schwimmen im dem heißen Fett, sie bleiben nicht am Boden der Pfanne hängen. Die Kugeln drehen sich von selbst. Ich brate sie auch auf der anderen Seite etwa 2 Minuten.
- **PAPANASI-SERVIEREN:** Diese gebratenen Papanasi werden heiß serviert, sobald sie aus der Pfanne genommen werden. Sie werden auf Tellern angerichtet und garniert mit Sahne und Marmelade nach Wahl.



Mein Rezept ist

Papanasi mit Käse, Sahne und Marmelade sind eines der beliebtesten Desserts der Rumänen, weil sie schnell zubereitet sind. Die Papanasi haben ihren Ursprünge in Moldawien, obwohl die Idee kursiert, dass die Papanasi aus der österreichisch-ungarischen Monarchie oder sogar aus den fernen Zeiten Dänemarks stammen. Neben dem köstlichen Geschmack der Papanasi spielt auch die Süße eine äußerst wichtige Rolle. Genau deshalb wählen wir die Marmelade.

Superleckeres Pistazieneis

 10 Minuten

 4 Personen

Zutaten



- 200g Rewe feine Welt Pistaziencreme
- 200ml Sahne
- 200ml Milch
- 50g Zucker
- 1 Ei

Zubereitung



- Den Zucker mit dem Ei im Mixer so lange schlagen, bis es schaumig und hell wird. Danach die Pistaziencreme dazugeben und zu einer Masse verrühren. Zum Schluss Sahne und Milch dazugeben und weiter mit dem Mixer schlagen, bis sich alles aufgelöst hat.
- Wenn Ihr nur kalte Zutaten verwendet habt, kann die Flüssigkeit sofort für ca. 45 min. in die Eismaschine.

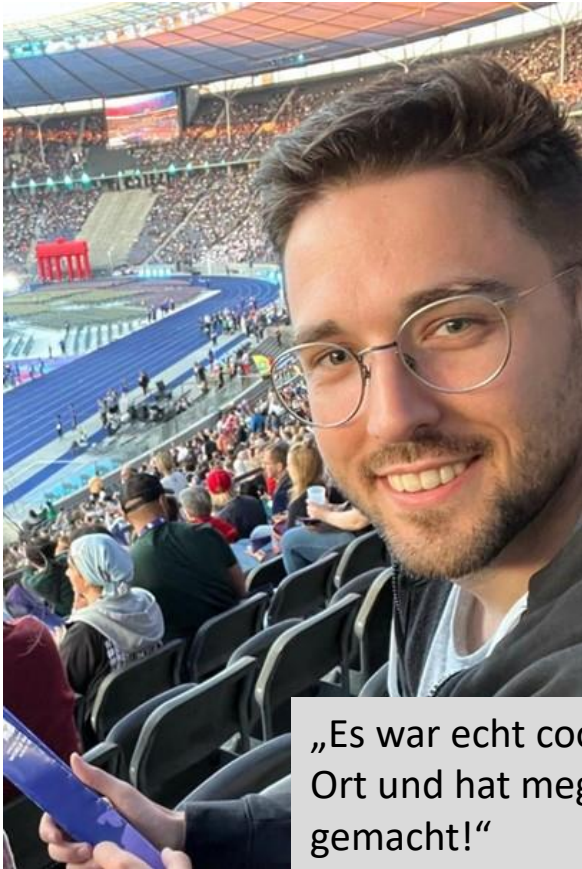


Mein Rezept ist

Superlecker und einfach zuzubereiten.

Unsere Gewinner:innen in Berlin

Eindrücke von der Opening Ceremony der Special Olympics World Games 2023



„Es war echt cool vor Ort und hat mega Spaß gemacht!“

- Stefan Meier, Gewinner Mitmachaktion im Rahmen des Diversitätsmonats 2023



„Es waren echt zwei super coole Tage in Berlin und auch die Show gestern Abend war einfach der Hammer!“

- Judith Gloyer (links), Gewinnerin Mitmachaktion im Rahmen des Diversitätsmonats 2023



Ein herzliches Dankeschön geht an alle
Teilnehmenden der Mitmachaktion REWE
is(s)t International im Rahmen des
Diversitätsmonats 2023.

Wir freuen uns, dass Ihr einen Teil dazu
beigetragen und eure Rezepte mit uns
geteilt habt.

So können wir **Vielfalt. Gemeinsam.**

Leben – auch in der Küche.

Guten Appetit und viel Spaß beim
Nachkochen!