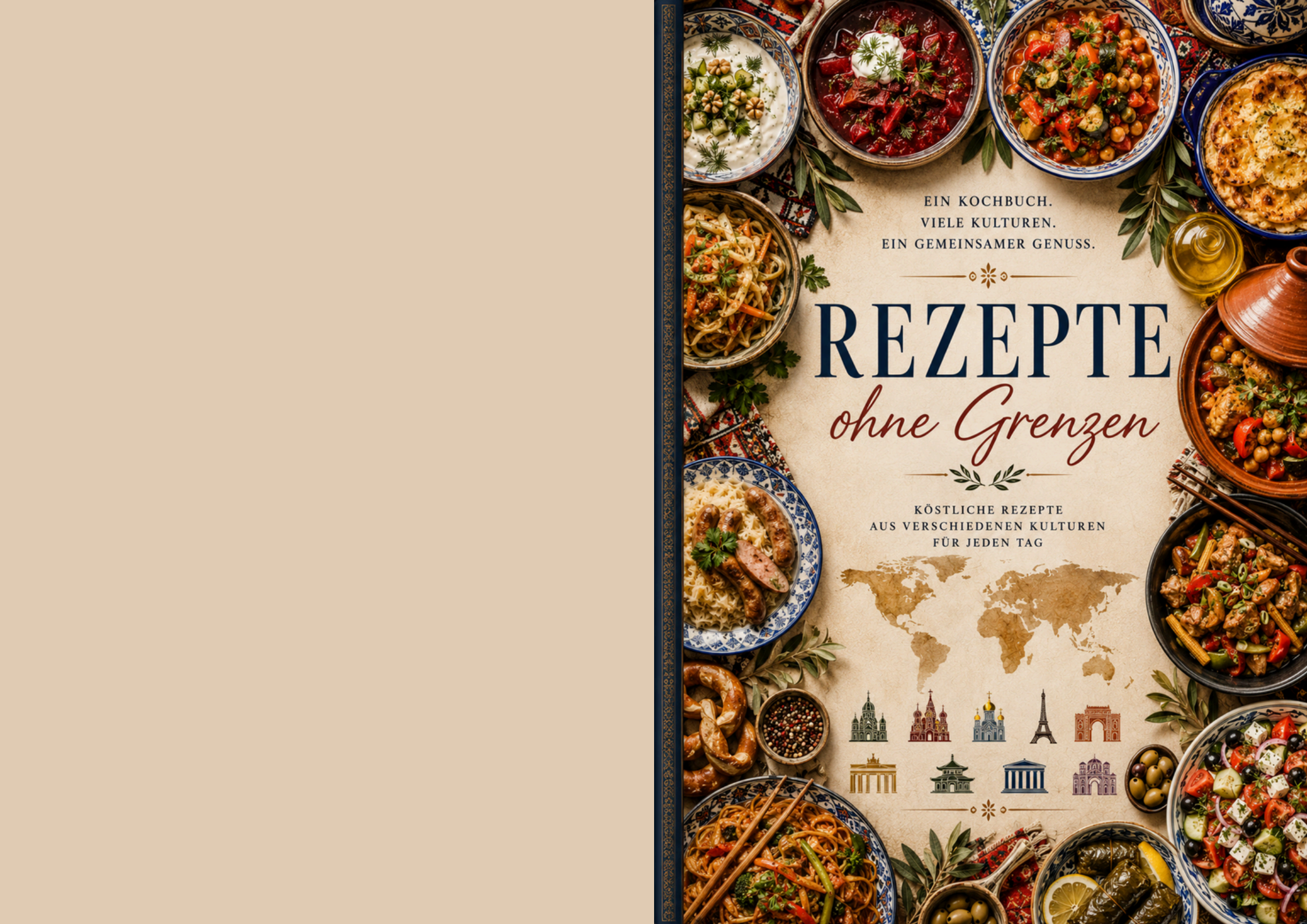




EIN KOCHBUCH.
VIELE KULTUREN.
EIN GEMEINSAMER GENUSS.

REZEPTE *ohne Grenzen*

KÖSTLICHE REZEPTE
AUS VERSCHIEDENEN KULTUREN
FÜR JEDEN TAG



Inhaltsverzeichnis

<i>Deutsche Küche</i>	2
• Quarkbällchen	3
• Brezeln	4
• Wraps	5
• Gebrannte Mandeln	6
• Apfelkuchen	8
• Marmorkuchen	9
• Laugenstangen	10
• Würstchen im Schlafrock	11
<i>Französische Küche</i>	12
• Crêpes	13
• Quiche	14
<i>Russische Küche</i>	15
• Oreschki	16
• Piroschki	17
<i>Bulgarische Küche</i>	19
• Baniza	20
<i>Mazedonische Küche</i>	21
• Kiflice	22
<i>Ukrainische Küche</i>	23
• Wareniki	24
<i>Chinesische Küche</i>	25
• Dumplings	26
<i>Marokkanische Küche</i>	27
• Couscous	28
<i>Griechische Küche</i>	29
1 • Tiropitakia	30





QUIRINUS
GYMNASIUM NEUSS

Deutschland



Die deutsche Küche zeichnet sich durch ihre abwechslungsreichen und herzhaften Speisen aus. Je nach Region gibt es viele unterschiedliche Spezialitäten. Typische Zutaten sind Kartoffeln, Fleisch, Gemüse und verschiedene Brotsorten. Zu den bekanntesten Gerichten zählen Bratwurst, Schnitzel, Sauerbraten und Sauerkraut. In Bayern sind Weißwurst und Brezeln besonders beliebt, während in Schwaben häufig Maultaschen serviert werden. Deutschland ist außerdem für seine Getränkekultur bekannt. Vor allem Bier hat eine lange Tradition, aber auch Wein, Apfelschorle und Fruchtsäfte werden gerne getrunken. Als süßen Abschluss eines Essens genießen viele Menschen Apfelstrudel, Schwarzwälder Kirschtorte oder Rote Grütze.



Quarkbällchen

101

ca. 20-25
Stück



15 min.
Vorbereitung



20 min.
Backzeit



Einfach

ZUBEREITUNG

- 1 Den Quark, Eier, Zucker, Vanillezucker, Salz verrühren
- 2 Mehl & Backpulver mischen und unter die Quarkmasse heben
- 3 Das Öl in einem Topf oder in einer Friteuse auf 170°C erhitzen
- 4 Mit 2TL oder einem Eisportionierer walnussgroße Portionen in das Fett geben
- 5 Bällchen 4-6 min. goldbraun backen
→ falls nötig, einmal vorsichtig wenden
- 6 Mit einer Schaumkelle herausnehmen & auf Küchenpapier abtropfen lassen
- 7 Noch leicht warm großzügig mit Puderzucker bestäuben & servieren

ZUTATEN

- 250g Magerquark
- 2 Eier (Größe M)
- 80g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 250g Mehl
- 1 Päckchen Backpulver
- ca. 1l. Pflanzöl (Friteuse)
- Puderzucker

Schmeckt am besten:

... pur und noch warm,
aber auch mit Apfelmus, Vanillesoße oder einer Kugel Eis!

Vielfalt
ist die
wichtigste Zutat
jeder guten Küche.

Denn jedes Gericht erzählt
die Geschichte einer Kultur –
und gemeinsam schmecken
sie am besten.

Mitwirkende

Dieses Rezeptbuch ist durch die Zusammenarbeit unserer Gruppe entstanden. Vielen Dank an alle, die mit ihren Ideen, Rezepten und ihrer Kreativität zu diesem Projekt beigetragen haben.

Seite 2: Frieda Ramm
Seite 3: Hera Hilgers
Seite 4: Amelie Menck
Seite 5: Frieda Ramm
Seite 6-7: Amy Deuß
Seite 8: Carla Ferrari
Seite 9: Paula Lindner
Seite 10: Theo Beschoten
Seite 11: Christian Hellrung
Seite 12-14: Ronja Theismann
Seite 15: Liia Korosteleva
Seite 16: Niklas Jung
Seite 17-18: Liia Korosteleva
Seite 20: Maksim Lazarov
Seite 22: Mila Nikolovska
Seite 24: Alina Zinchuk
Seite 26: Jianing Zhang
Seite 28: Youssra Mounir
Seite 30: Nasos Laskos

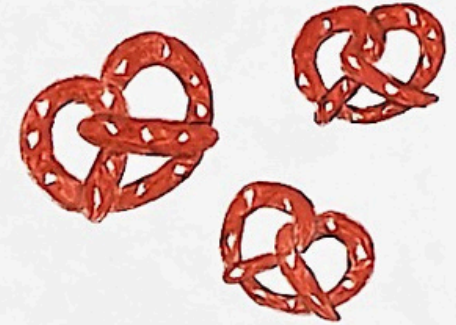


Brezeln



1 Std. 30 Min.

500g Weizenmehl
1 Würfel Hefe
250ml Milch
50g Butter
0,5 TL Salz
1 Liter Wasser
3 EL Natron
grobes Meersalz



Zubereitung



180°C Ober-/Unterhitze

1. Mehl in eine Schüssel sieben
2. In die Mitte eine Mulde drücken
3. Hefe in etwas warmer Milch lösen
4. Hefe und Milch in die Mulde schütten
5. In Stücke geschnittene Butter und Salz auf dem Mehlerand verteilen
6. Zugedeckt ca. 15 Minuten ruhen lassen
7. Restliche warme Milch dazugeben und verkneten
8. Teig in 10-15 Stücke teilen und zugedeckt ca. 20 Minuten ruhen lassen
9. 1l Wasser zum Kochen bringen und mit dem Natron kochen
10. Brezeln formen und 30 Sekunden in die Lauge tauchen
11. Brezeln am dicken Teil einschneiden und 20-25 Minuten trocknen

WRAPS



MENGE: 24 RÖLLCHEN
ARBEITSZEIT: 20 MIN.
RUHEZEIT: 1 STD.
VEGETARISCH 🥕

- ① Rucola waschen, trocknen, fein hacken und in eine Schüssel geben
- ② Die getrockneten Tomaten gut abtropfen lassen, fein hacken und zum Rucola geben
- ③ Frischkäse in die Schüssel geben. Den Knoblauch schälen und hinzu pressen.
- ④ Die Zitrone waschen und die Schale in die Schüssel reiben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und gründlich verrühren.
- ⑤ Die Wraps gleichmäßig mit der Frischkäsemasse bestreichen, straff zusammenrollen, in Frischhaltefolie wickeln und für mind. 1 Std. in den Kühlschrank stellen.

ZUTATEN

- 50g Rucola
- 40g getrocknete Tomaten, in Öl
- 250g Frischkäse
- 1 Knoblauchzehe
- 1/4-Bio-Zitrone
- 3 Weizen-Tortillas



Tiropitakia



VORBEREITUNG
15 min



ZUBEREITUNG
30 min



PORTIONEN
12 tsk.

ZUTATEN:

- 400 g Weizenmehl (Typ 550)
- 200 g griechischer Joghurt
- 200 g weiche Butter
- 1 TL Salz
- 1 Päckchen Backpulver [1, 2]
- 200g Feta, zerbröseln
- 1 Ei
- 1 Prise Muskatnuss
- Etwas frische Petersilie oder Dill

Zubereitung:

Füllung: 250 g Feta mit 1 Ei, frischen Kräutern und etwas Pfeffer in einer Schüssel zerdrücken und cremig verrühren. **Teig:** Eine Packung Filoteig (aus dem Kühlregal) in lange Bahnen schneiden und dünn mit flüssiger Butter oder Öl bepinseln. **Falten:** Etwas Käsemasse an das untere Ende geben und den Teig schrittweise zu Dreiecken falten. **Backen:** Bei 180 °C für ca. 20-25 Minuten goldbraun und knusprig backen.



Griechenland

Die griechische Küche ist mediterran, frisch und voller Geschmack. Sie basiert auf natürlichen Zutaten wie Olivenöl, Gemüse, Kräutern, Fisch, Meeresfrüchten und Hülsenfrüchten.

Bekannte Gerichte sind Moussaka, Souvlaki, Dolmades und Tzatziki. In Griechenland spielt das gemeinsame Essen eine große Rolle – es bringt Familie und Freunde zusammen.

Gesund, vielfältig und mit viel Liebe zubereitet – so schmeckt Griechenland!



Gebrannte Mandeln "Simpel!"

Zutaten für 1 Portion:

- 200g geschälte Mandeln
- 125ml Wasser
- 200g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 0,5 TL. Zimt



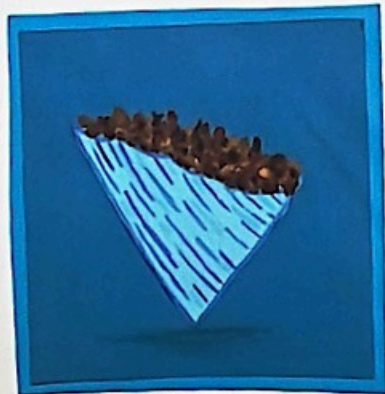
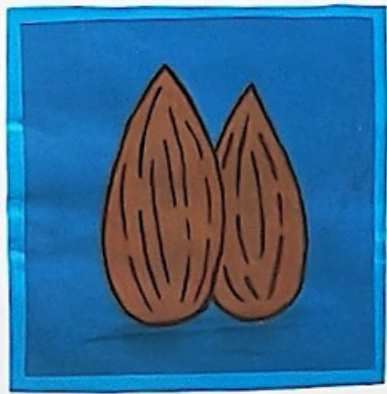
Zubereitung 20. min

1. Das Wasser mit dem Zucker, dem Vanillezucker und dem Zimt in einer Pfanne aufkochen lassen. Dann die Mandeln dazugeben und stetig rühren. Sobald der Zucker karamelisiert, die Mandeln wenden.

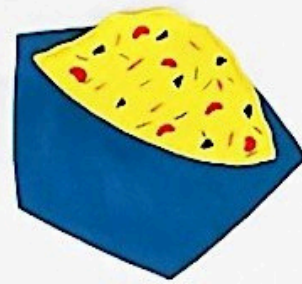


2. Die Mandeln vom Herd nehmen, wenn der Zucker daran festklebt und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech zum trocknen legen.

3. Nach 5. Minuten ist der Zucker hart und man kann die Mandeln essen.



COUS COUS SALAT



Zutaten:

- 200g Couscous
- 450ml heißes Wasser
- 1 Gurke
- 2 Tomaten
- 1 Paprika
- $\frac{1}{2}$ rote Zwiebel
- Petersilie oder Minze
- 6 EL Olivenöl
- Saft einer halben Zitrone
- Salz und Pfeffer

↳ für ca. 4 Portionen

Zubereitung:

- ① Couscous vorbereiten
Den Couscous in eine Schüssel geben. Anschließend das heiße Wasser drüber gießen. Etwa 5 Minuten quellen lassen. Danach alles mit einer Gabel auflockern.
- ② Gemüse schneiden
Gurke, Tomaten, Paprika und Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Die Petersilie oder Minze fein hacken.
- ③ Alles vermengen
Den Couscous mit dem Gemüse und den Kräutern in einer großen Schüssel vermischen.
- ④ Dressing zubereiten
Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren und über den Salat geben.
- ⑤ Abschmecken
Alles gut vermengen und den Salat etwa 15 Minuten ziehen lassen.

FERTIG! Guten Appetit!

Marokko

Die marokkanische Küche ist bunt, aromatisch und voller Gewürze. Sie verbindet Einflüsse aus der arabischen, berberischen, andalusischen und mediterranen Kultur. Typische Zutaten sind Couscous, Linsen, Kichererbsen, frisches Gemüse, Olivenöl, Minze, Zitrone, Koriander, Kreuzkümmel, Zimt, Safran und getrocknete Früchte.

Bekannte Gerichte sind Tajine, Couscous, Harira-Suppe, Pastilla und Minztee.

In Marokko hat Essen eine besondere Bedeutung: Es wird in Ruhe genossen und oft gemeinsam aus einer Schüssel geteilt. Gastfreundschaft ist hier sehr wichtig – ein Zeichen von Respekt und Herzlichkeit.

von Carla Ferrari

Amas Apfel-Streusel-Kuchen



Zutaten Kuchen

- ☐ 1,8 kg Äpfel
- ☐ 350g Mehl
- ☐ 300g Zucker, 1 EL Vanillezucker
- ☐ 4 Eier, 300g Butter
- ☐ 1 TL Backpulver
- Saft einer Zitrone, 2 EL Zimt-Zucker

Zutaten Streusel

- ☐ 500g Mehl
- ☐ 250g Butter
- ☐ 150g Zucker
- ☐ 3 EL Vanillezucker
- ☐ 1 Ei
- ☐ 2 EL Vanillezucker



1. alle Zutaten bereitstellen und die Äpfel waschen, die Butter schaumig schlagen und nach und nach mit dem Zucker verühren. Anschließend die Eier nacheinander unter die Butter-Zucker Mischung rühren.
2. Das Mehl mit Backpulver vermischen und in Etappen unter den Teig rühren, dann den Rührteig zur Seite stellen. Die Äpfel entkernen, mit der Schale grob raspeln und mit dem Zitronensaft und Zimt-Zucker vermischen.
3. Das Ofenblech einfetten oder mit Backpapier auslegen und den Rührteig darin verteilen, die geraspelten Äpfel darauf verteilen
4. Für die Streusel das Mehl mit der Butter, Zucker, Ei, Vanillezucker mit den Würfeln zerkneten und die Streusel auf dem Apfelkuchen verteilen.
5. den Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 180° Ober-Unterhitze für ca. 60 min backen. Nach 40 min den Kuchen mit Backpapier abdecken. Am Ende mit Puderzucker und Vanillezucker bestreuen.



Marmorkuchen

Vorbereitung 15 min Zubereitung 30 min Portionen 15 Portionen

Zutaten

400 g Mehl
350 ml Vollmilch
250 g Butter - zimmerwarm
250 g Zucker
4 Eier, Größe M
3-4 EL dunklen Back-Kakao
1 Päckchen Bourbon Vanillezucker
1 Prise Salz
Puderzucker zum bestäuben
1 Päckchen Backpulver



Zubereitung

1. Ofen 180°C Ober/Unterhitze, Form einfetten
2. Butter, Zucker, Vanillezucker verrühren
3. 4 Eier nacheinander unterrühren
4. Mehl, Backpulver und Salz separat vermengen
5. Mehlmischung, Milch zur Zucker-Butter-masse geben
6. 2/3 vom Teig in Form füllen, 1/3 mit 3 EL Backkakao mischen
7. Dunklen Teig in Form geben und mischen
8. 45-50 Minuten im Ofen und danach mit Puderzucker bestäuben

Dumplings

★★★★★ 15 STÜCK 45-55MIN

Zubereitung

1

- Mehl und Salz in einer Schüssel mischen.
- Wasser langsam dazugießen.
- Alles zu einem glatten Teig verkneten (ca. 5 Minuten).
- Teig abgedeckt 20 Minuten ruhen lassen.

2

- Gehackten Chinakohl leicht salzen.
- Kohl nach 5 Minuten kräftig mit den Händen ausdrücken (entfernt überschüssiges Wasser).
- Hackfleisch, Kohl, Frühlingszwiebel und Ingwer mischen.
- Sojasauce, Sesamöl, Salz und Pfeffer unterrühren.

3

- Den Teig in eine lange Rolle formen.
- Die Rolle in genau 15 gleich große Stücke schneiden.
- Jedes Stück zu einer Kugel rollen.
- Kugeln mit einem Nudelholz kreisrund ausrollen (ca. 8-10 cm Durchmesser).
- Jeweils 1 Teelöffel Füllung in die Mitte geben.
- Ränder mit etwas Wasser befeuchten.
- Teigtasche in der Mitte zusammenklappen und die Ränder in Falten festdrücken.

4

- Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen.
- Dumplings hineinsetzen und 2 Minuten anbraten, bis die Unterseite goldbraun ist.
- ca. 50 ml Wasser in die Pfanne gießen.
- Sofort den Deckel schließen.
- Bei mittlerer Hitze ca. 5-6 Minuten dämpfen, bis das Wasser verdampft ist.

ZUTATEN

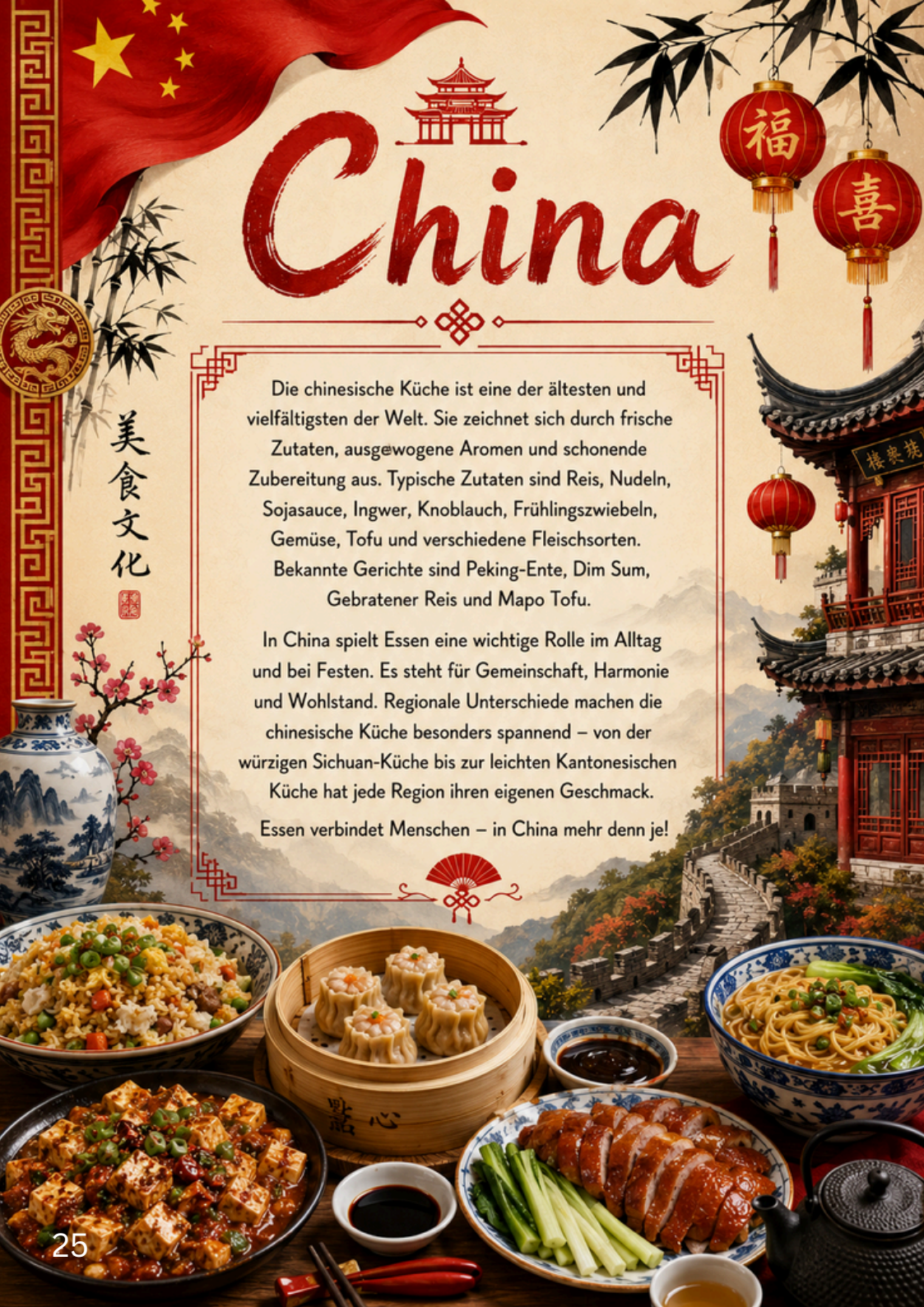
TEIG

100G WEIZENMEHL
50ML LAUWARMES WASSER
1 PRISE SALZ

FÜLLUNG

120 G SCHWEINEHACKFLEISCH
(ALTERNATIV: GEFLÜGELHACK
ODER FEIN GEHACKTER TOFU)
1 BLATT CHINAKOHL (FEIN
GEHACKT)
1 FRÜHLINGSZWIEBEL (IN
FEINEN RINGEN)
1/2 TL FRISCHER INGWER
(GERIEBEN)
1 TL SOJASAUCE
1/2 TL SESAMÖL
1 PRISE SALZ UND PFEFFER





Die chinesische Küche ist eine der ältesten und vielfältigsten der Welt. Sie zeichnet sich durch frische Zutaten, ausgewogene Aromen und schonende Zubereitung aus. Typische Zutaten sind Reis, Nudeln, Sojasauce, Ingwer, Knoblauch, Frühlingszwiebeln, Gemüse, Tofu und verschiedene Fleischsorten. Bekannte Gerichte sind Peking-Ente, Dim Sum, Gebratener Reis und Mapo Tofu.

In China spielt Essen eine wichtige Rolle im Alltag und bei Festen. Es steht für Gemeinschaft, Harmonie und Wohlstand. Regionale Unterschiede machen die chinesische Küche besonders spannend – von der würzigen Sichuan-Küche bis zur leichten Kantonesischen Küche hat jede Region ihren eigenen Geschmack. Essen verbindet Menschen – in China mehr denn je!

Käse- Laugenstangen



Zubereitung:

1. Mehl, Hefe, Zucker und Salz In eine Schüssel geben. Wasser und Butter hinzufügen und alles ca. 10 Minuten zu einem geschmeidigen Teig kneten.
2. Teig abdecken und an einem warmen Ort ca. 60 Minuten gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat.
3. Teig in 8 gleich große Stücke teilen und zu Stangen. (ca. 25-30 cm Lang) formen. Auf ein Backblech legen und nochmal ca. 20 Minuten gehen lassen.
4. Wasser mit Natron in einem großen Topf aufkochen. Die Stangen einzeln ca. 20-30 Sekunden darin wenden und mit einer Schaumkelle herausnehmen.
5. Auf das Backblech legen, mit einem scharfen Messer 2-3 Mal schräg einschneiden.
6. Mit Milch oder Sahne bestreichen und mit Käse bestreuen.
7. Im vorgeheizten Ofen bei 210 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 15-18 Minuten goldbraun backen.



Zutaten:

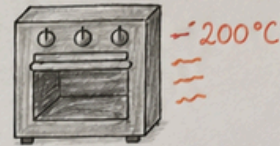
- 500g Mehl
 - 1 Packung Trockenhefe
 - 1TL Zucker
 - 1.5TL Salz
 - 300ml Wasser
 - 1EL weiche Butter
 - 200g geriebener Käse
 - Milch oder Sahne zum bestreichen
- Zum Laugen:**
- 1L Wasser
 - 2EL Natron

Würstchen im Schlafrock ♥

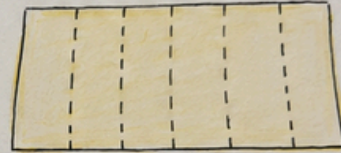
Zutaten (ca. 10 Stück):

- 1 Rolle Blätterteig
- 10 Mini-Würstchen
oder 5 Wiener (halbiert)
- 1 Eigelb
- Sesam oder Mohn
(optional)

- 1 Backofen auf 200°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.



- 2 Blätterteig ausrollen und in Streifen schneiden.



- 3 Würstchen in einen Streifen einrollen.



- 4 Auf ein Backblech mit Backpapier legen.



- 5 Mit Eigelb bestreichen und nach Wunsch mit Sesam oder Mohn bestreuen.



Fertig! ♥



- 6 15-20 Minuten backen, bis der Blätterteig goldbraun ist.



Super einfach und lecker!



WARENIKI

mit Sauerkirschen



ZUTATEN

Für 4 Portionen

- 300 g Mehl
- 1 Ei
- 120 ml Wasser (warm)
- 1 Prise Salz
- 1 EL Pflanzenöl

FÜR DIE FÜLLUNG:

- 400 g Sauerkirschen
- 2-3 EL Zucker
- 1 EL Speisestärke

ZUM SERVIEREN:

- Saure Sahne / Joghurt
- etwas Zucker

ZUBEREITUNG

1 TEIG ZUBEREITEN

Mehl, Ei, warmes Wasser, Salz und Öl in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig kneten. Den Teig abdecken und ca. 30 Minuten ruhen lassen.

2 FÜLLUNG ZUBEREITEN

Sauerkirschen mit Zucker und Speisestärke vermengen.
→ Die Stärke bindet den Saft, sodass die Füllung schön fruchtig bleibt.

3 TEIG AUSROLLEN & AUSSTECHEN

Teig dünn ausrollen (ca. 2mm) und mit einem Glas Kreise ausstechen.

4 FÜLLEN UND VERSCHLIEßEN

einen Teelöffel Füllung in die Mitte des Kreises geben. Den Rand mit Wasser bestreichen, zuklappen und die Ränder gut andrücken.

5 KOCHEN & SERVIEREN

In einem großen Topf kochen.

Ca. 5-7 Minuten bis sie an die Oberfläche steigen



Tipp:
Die Warenik am Schmecken am besten frisch gekocht warm mit einem Löffel saurer Sahne und einem Hauch Zucker!





Ukraine

Die ukrainische Küche ist herzhaft, vielfältig und voller Tradition. Sie vereint Einflüsse aus der slawischen, kaukasischen, türkischen und mitteleuropäischen Kultur. Typische Zutaten sind Kartoffeln, Rote Bete, Kohl, Getreide, frisches Gemüse, Pilze, Fleisch, Fisch, Honig, Mohn, Knoblauch und verschiedene Kräuter.

Bekannte Gerichte sind Borschtsch, Warenky (Teigtaschen), Holubzi (Kohlrouladen), Kiewer Hähnchen, Deruny (Kartoffelpuffer) und Pampuschky (Knoblauchbrötchen).

In der Ukraine hat Essen eine besondere Bedeutung: Es bringt Familie und Freunde zusammen und ist Ausdruck von Gastfreundschaft und Herzlichkeit. Ob zu festlichen Anlässen oder im Alltag – die ukrainische Küche wärmt das Herz und stärkt die Gemeinschaft.

Frankreich

Die französische Küche, berühmt für ihre *Haute Cuisine* und exzellente Esskultur, lebt von frischem Gemüse, hochwertigem Fleisch, Fisch und feinen Saucen. Weltbekannte Klassiker sind das Hühnchen-Schmorgericht *Coq au Vin* (aus dem Burgund), der Gemüseeintopf *Ratatouille* (aus der Provence) und die deftige *Quiche Lorraine* aus dem Elsass. Besonders in der Bretagne sind *Crêpes* & *Galettes* – dünne Pfannkuchen, die süß oder herzhaft (Buchweizen) genossen werden beliebt. Unverzichtbare Begleiter der französischen Küche sind Käse: Über 1.000 Sorten, darunter Camembert, Roquefort oder Comté und auch Brot & Wein: Ein offenfrisches *Baguette* und ein Glas Wein dürfen bei keinem traditionellen Menü fehlen. Zum krönenden Abschluss eines Essens servieren die Franzosen gerne süße Desserts wie *Mousse au Chocolat* oder eine *Crème Brûlée*.

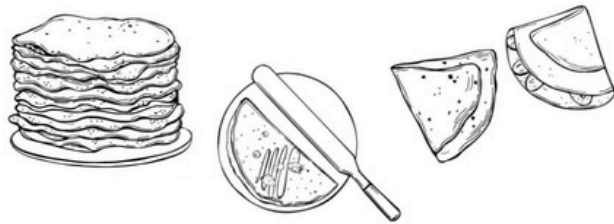
original französische

Crêpes

8-10 Stück • 10-15 Minuten • Einfach

Zutaten

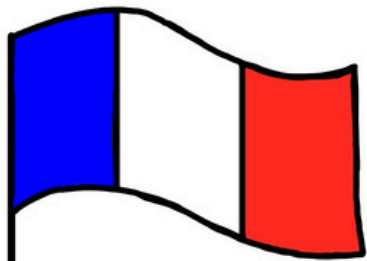
- 200gr Mehl
- 500 ml Milch
- 3 Eier
- 25gr Butter (geschmolzen)
- 1 EL Vanillezucker



Zubereitung

Alle Zutaten miteinander vermengen.

Crêpe-Eisen erhitzen, Teig kreisförmig verteilen und nach ca. 1 Minute wenden.



! Tipp

Mit Zimt & Zucker, Nutella oder anderen Leckereien toppen

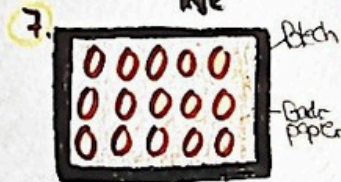
Kiflice

Tipp: passt perfekt mit Ajvar als Dip

nach typisch mazedonischer Kliche

- miteinander vermischen

- 10 min ruhen lassen bis die Hefe Blasen wirft



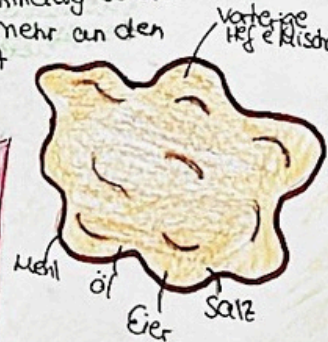
- mit Eiweiß bestreichen
- nach 20-30 min ruhen lassen
optional: Sesam darauf



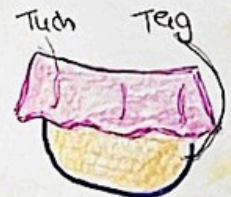
- 180° Ober-/Unterhitze
- 20 min backen
-> bis goldbraun

ZUTATEN:

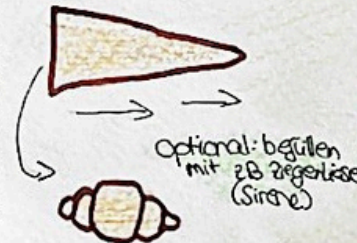
- 1kg Weizenmehl
- 500ml lauwarme Milch
- 1 Würfel Hefe
- 5 EL Zucker
- 1 EL Salz
- 200 ml Pflanzenöl
- 2 Eier (Raumtemperatur)



3. - Teig abdecken
-> 45 min
-> warmen Ort
-> bis Volumen sich verdoppelt



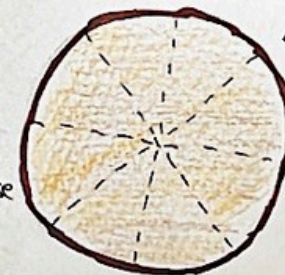
6. - von der breiten Seite zur Spitze Staff aufrollen



optional: befüllen mit zB Ziegenkäse (Sirène)

-> Hörnchen entstehen (Kifle)

5. - 8-12 große Dreiecke schneiden



4. - Teig in 5-6 Kugeln teilen



Mazedonien

Die mazedonische Küche ist reich an Geschichte, Tradition und unverwechselbaren Aromen. Sie verbindet Einflüsse aus der balkanischen, mediterranen und orientalischen Kultur. Typische Zutaten sind frisches Gemüse, Käse, Bohnen, Paprika und aromatische Kräuter. Bekannte Gerichte sind Ajvar, Tavče Grayče, Musaka, Pastrmajlija und Sarmi.

Mazedonien ist bekannt für seine herzliche Gastfreundschaft und gesellige Mahlzeiten, bei denen Familie und Freunde im Mittelpunkt stehen. Essen ist hier mehr als Nahrung – es ist ein Ausdruck von Liebe und Zusammenhalt!

original französische

Quiche



30min
Arbeitszeit



45min
Koch- / Backzeit



1 Quiche



mittel

Zutaten

- 275 gr TK Blätterteig
- 450 gr TK Spinat
- 1 Zwiebel (gehackt)
- 40 gr Pinienkerne
- 10 Cocktailtomaten
- etwas geriebener Gouda
- 3 Eier
- 2 Knoblauchzehen
- 200 gr Feta
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- Butter für die Form

Zubereitung

1. Quicheform (Ø 28cm) mit Butter fetten, Blätterteig auslegen, mit einem Gabel einstechen, in den Kühlschrank stellen
2. Ofen auf 180° Ober-/Unterhitze vorheizen.
3. Pinienkerne in einer Pfanne leicht anrösten und beiseite stellen.
4. Zwiebel dünsten, Spinat und gepressten Knoblauch hinzugeben, mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken und auftauern lassen.
5. Gewürfelte Feta mit verquirlten Eiern, Käse und Pinienkernen mischen und etwas würzen.
6. Spinat in die mit Blätterteig ausgelegte Form geben und Mischung drübergeben und glatt streichen. Halbierete Cocktailtomaten in die Mischung drücken.
7. Auf mittlerer Schiene ca. 45 Minuten backen

Tipp: Am Ende Umluft ausschalten, dann wird die Quiche schön goldbraun.



Willkommen in der russischen Küche!

Die russische Küche ist berühmt für ihre Herzhaftigkeit, Gastfreundschaft und Gemütlichkeit. Wegen der langen, kalten Winter spielen wärmende Suppen wie Borschtsch, deftige Eintöpfe und eingelegtes Gemüse eine große Rolle. Das Herz der russischen Tradition ist aber das Backen. Ob feine Pfannkuchen (Blini) oder gefüllte Teigtaschen (Piroschki) – Gebäck bringt seit Jahrhunderten Familien und Freunde an einem Tisch zusammen. Gäste begrüßt man in Russland traditionell mit „Brot und Salz“ als Zeichen der Wertschätzung.

Russisches Essen ist unkompliziert, lecker und perfekt zum Teilen.
Guten Appetit!



vorbereitung
30min

Backzeit
40min

portionen
6-8

Zutaten

500 g Filoteig
250 g Schafskäse
3 Stk Eier
250 g Joghurt
1 TL Speisenaatron
1 TL Salz
50 g Butter
250 ml Mineralwasser
50 ml Pflanzenöl



Zubereitung

1. Die Vorbereitung
Denn Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine große, runde Backform (ca. 30-32 cm Durchmesser) mit etwas Pflanzenöl oder geschmolzener Butter einfetten.
2. Die Füllung anrühren
Das Natron in den Joghurt rühren und kurz aufschäumen lassen. In einer großen Schüssel die Eier leicht verquirlen, den Joghurt, das Öl und Salz dazugeben und den Schafskäse mit den Händen direkt hineinkrümeln. Alles gut vermengen.
3. Schichten und Rollen
Ein Filoteigblatt flach auslegen und dünn mit geschmolzener Butter bepinseln. Ein zweites Blatt darauflegen. Etwa 3-4 Esslöffel der Käse-Ei-Mischung gleichmäßig auf dem oberen Blatt verteilen. Die Blätter von der Längsseite her locker zu einer langen Schlange aufrollen.
4. Die Schneckenform legen
Die erste Teigschlange in der Mitte der Backform wie eine Schnecke (Spirale) einrollen. Die folgenden Teigrollen nacheinander lose um diese Mitte herumlegen, bis die gesamte Form ausgefüllt ist.
5. Das Finale vor dem Backen
Die restliche geschmolzene Butter und das Mineralwasser über die Baniza gießen. Das sorgt dafür, dass sie beim Backen aufgeht und innen saftig bleibt.
6. Backen und Ruhen
Im vorgeheizten Ofen für ca. 35-40 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun und knusprig ist. Nach dem Backen mit einem sauberen Küchentuch abdecken und 10 Minuten ruhen lassen.



Bulgarien

Die bulgarische Küche ist vielfältig, gesund und voller traditioneller Aromen. Sie vereint Einflüsse aus der thrakischen, slawischen und osmanischen Kultur. Typische Zutaten sind Joghurt, Schafskäse, frisches Gemüse, Kräuter und Gewürze. Bekannte Gerichte sind Shopska-Salat, Banitsa, Kebaptsche, Tarator und Ljutenica.

Bulgarien ist auch für seinen aromatischen Joghurt und duftende Rosenprodukte bekannt. Gastfreundschaft und gemeinsame Mahlzeiten haben in Bulgarien einen hohen Stellenwert – denn Essen bringt Menschen zusammen!



Oreschki

Knusprige Nusskekse mit Karamellfüllung



🕒 Zubereitungszeit: 30 Min.

🕒 Backzeit: 15 Min.

🍴 Portionen: ca. 30 Stück

ZUTATEN

Für den Teig:

- 200 g weiche Butter
- 100 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 2 Eier
- 400 g Mehl
- 1 TL Backpulver

Für die Füllung:

- 1 Dose gezuckerte Kondensmilch (400 g)
- 100 g weiche Butter
- ca. 30 kleine Walnussstücke (je ein kleines Stück pro Keks)

TIPPS

- Die Oreschki-Form vor dem ersten Backen leicht einfetten.
- Die Kekse halten sich in einer luftdichten Dose ca. 1 Woche.
- Für mehr Geschmack können Sie etwas Nuss (z. B. Walnüsse) zur Füllung geben.

WICHTIG!

In jede Oreschki kommt neben der Karamellcreme immer noch ein kleines Stück Walnuss mit hinein.

SCHRITT FÜR SCHRITT ZUBEREITUNG

1 Teig vorbereiten

Butter, Zucker, Vanillezucker und Salz in einer Schüssel cremig rühren. Eier einzeln hinzufügen und gut verrühren.

2 Teig herstellen

Mehl und Backpulver mischen und nach und nach unter die Buttermasse rühren, bis ein weicher Teig entsteht. In Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

3 Oreschki backen

Den Teig in kleine Walnuss-große Kugeln formen und in die gefettete Oreschki-Form legen. Schließen und bei mittlerer Hitze auf dem Herd ca. 2–3 Minuten backen, bis sie goldbraun sind. Herausnehmen und abkühlen lassen.

4 Füllung zubereiten

Gezuckerte Kondensmilch in einem Topf ca. 2 Stunden in Wasser köcheln lassen (der Deckel der Dose sollte unter Wasser sein). Abkühlen lassen, dann öffnen und mit weicher Butter cremig rühren.

Tip: Alternativ Dulce de Leche verwenden.

5 Zusammenfügen

Je einen Teelöffel der Karamellcreme auf die flache Seite einer Hälfte geben, ein kleines Stück Walnuss daraufsetzen und mit einer zweiten Hälfte zusammensetzen. Leicht zusammendrücken.



Guten Appetit! ♥



Blätterteigkuchen

mit
Äpfeln

(russische Pireschki)

10 Portionen / die Vorbereitungszeit ca. 1,5h



Zutaten

- 400g Weizenmehl
- 270g Butter (82,5% Fett)
- 170ml kaltes Wasser
- 1 Ei
- 1 Prise Salz
- 2 bis 3 mittelgroße Äpfel
- 1 EL Zucker
- 1 TL Zimt
- 1/4 TL Zitronensäure



Zubereitung

Blätterteig:

- ① Mehl, Wasser, Salz, Ei und Zitronensäure in einer Schüssel mischen und zu einem Teig kneten. Für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.
- ② Die gekühlte Butter in etwas Mehl wenden und zwischen zwei Blättern Backpapier auf eine Größe von ca. 15x15cm ausrollen. Für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.
- ③ Den gekühlten Teig doppelt so groß wie die Butterplatte ausrollen. Die Butterplatte auf den Teig legen, den Teig zusammenklappen, ausrollen, nochmals zusammenklappen und wieder ausrollen. Diesen Vorgang 3-4 Mal wiederholen.

Tipp: Wer Zeit sparen möchte, greift zu fertigem Blätter oder Plunder Teig aus dem Kühlregal des Supermarktes

Füllung:

- ① Apfel in kleine Würfel schneiden und in einer Schüssel mit etwas Zucker und Zimt vermischen. Kurze Zeit ziehen lassen.
- Tipp:** Harte süße oder saure Äpfel eignen sich am besten für die Füllung.
- ② Den gekühlten Teig ausrollen und in Quadrate (10-12 Stück) schneiden. In die Mitte jedes Quadrats etwas Apfel-Füllung geben. Die Ecken zur Mitte hin zusammenführen und die Nähte dekorativ zusammendrücken. Die Teigaschen mit verquirltem Eigelb und etwas Wasser bestreichen.
- ③ Im vorgeheizten Ofen bei 180-200 Grad ca. 20 Minuten goldbraun backen.

Guten Appetit!

