BUNT UND LECKER

Internationale Kochrezepte von Northeimer Müttern aus aller Welt

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Vorwort	1-2
Berichte türkischer Mütter	3-4
Kurdische / türkische Gerichte:	
Süße Kugeln	5-6
Beloß/Kisir (Weizengrützensalat)	7-8
Bulgur/Savas (Weizengrütze)	9-10
Börek	11-12
Rote Linsensuppe	13
Kartoffeln mit Rinderhack	14
gemischter Salat	15-16
Bericht einer Mutter (Schwarzmeerküste)	17-18
Türkische Gerichte:	
Weinblätter mit Füllung	19-20
Su böreği (Wasserbörek)	21-22
Sigara böreği (Zigarrenbörek)	23-24
Güveç (Reisnudeln mit Hähnchenfleisch)	25-26
Lahmacun (türkische Pizza)	27
Puffer von der Scharzmeerküste	28
Bericht einer Mutter aus Montenegro)	29-30
Montenegrinisches Gericht:	
Pita (gefüllte Teigtaschen)	31-32
Bericht einer Mutter aus Afghanistan	33
Persische Gerichte:	
Reis mit dicken Bohne	34
Kufta (Fleischbällchen in Gemüsesoße)	35-36
Persische Pasta	37-38
Arabisches Gericht: Brotsalat	39
Serbisches Gericht: Pfannkuchentorte	40
Bericht einer Mutter aus Polen	41
Polnische Gerichte:	
Borschtsch und Suppe	42
Bigos	43-44
Deutsche Gerichte:	
Kartoffelpuffer	45-46
Apfelkuchen vom Blech	47-48
Spargel	49
Lachsfilet mit Sahnesoße	50
Bericht einer Mutter aus Griechenland	51-52
Griechische Gerichte:	
Hähnchen mit Kartoffeln	53
Bauernsalat	54
Italienische Gerichte:	
Ravioli die peperoni	55-56
Tiramisu	57
Frittata di patate (Omelette)	58
Impressum	60

Vorwort

Dieses Kochbuch entstand im Deutschkurs für Mütter an der Martin-Luther-Schule.
In diesem Kurs begegnen sich Mütter, die aus unterschiedlichen Ländern stammen und aus den unterschiedlichsten Gründen nach Northeim gekommen sind.

Ihre Herkunftsländer sind:
Afghanistan, Griechenland, Iran, Libanon, Montenegro, Polen, Serbien, Syrien und Türkei.

Die Gründe für ihre Einreise nach Deutschland sind vielfältig:
Flucht vor Unruhen und Krieg, Familienzusammenführung, Wirtschaftskrisen und oft auch Liebe.

Allen gemeinsam ist, dass sie Deutsch sprechen, lesen und schreiben lernen wollen. Und als Mütter teilen alle den Wunsch, dass ihre Kinder eine gute Zukunft haben mögen – in einer friedlichen Welt, mit gesichertem Lebensunterhalt und intakten Familienbanden.
Was sie selber dazu erbringen können, um dieses Ziel zu erreichen, leisten diese Frauen: Sie sind sehr herzlich gegenüber den Kindern, sie versorgen sie gut und sie kümmern sich rührend um die Gesundheit ihrer Kinder. Sie wissen auch, dass für eine erfolgreiche Zukunft ihrer Kinder eine gute Schulausbildung wichtig ist. Durch die Teilnahme am Deutschkurs sind sie „näher an der Schule dran", erhalten viele Informationen verständlich vermittelt, haben kurze Wege zu den Lehrkräften, so dass Fragen gestellt und Unklarheiten schnell beseitigt werden können.
Doch diese Hilfestellungen sind keine Einbahnstraße, wir bekommen auch viel zurück. Wenn wir Unterstützung beim vorweihnachtlichen Backen benötigen, bei einem Unterrichtsgang Eltern mitkommen sollen oder für das Schulfest ein Büfett erwünscht ist, erhalten wir viel Unterstützung durch „unsere" Frauen aus dem Deutschkurs.
Bei der Erstellung dieses Kochbuchs haben wir das „Voneinander lernen – Miteinander entwickeln" noch einen großen Schritt voran bringen können:

Die „Deutschkurs-Mütter" übernahmen beim gemeinsamen Kochen mit Elternvertreterinnen und Lehrerinnen in der Schulküche der Martin-Luther-Schule die Expertinnenrolle und leiteten uns beim Herstellen von Weizengrützesalat, gefüllten Weinblättern, süßen kurdischen Kugeln etc. an. Interessante Gespräche entwickelten sich dabei und der Spaß kam auch nicht zu kurz. Nachdem wir uns das gelungene Essen gemeinsam haben schmecken lassen, waren alle davon überzeugt, dass diese Veranstaltung sich hervorragend dafür eignet, um besser miteinander in Kontakt zu kommen. Es wurde vereinbart, das gemeinsame Kochen fortzusetzen und auch Klassenelternschaften zu ermöglichen.

Rückmeldungen, die wir erhielten, bestätigen diesen Wunsch:

„Das Zubereiten mit den vielen Frauen aus verschiedenen Ländern hat viel Spaß gemacht, das Essen hat sehr lecker geschmeckt und mein Sohn möchte bereits ein Kochbuch vorbestellen."

„Vielen Dank für das super, super Essen. Ich freue mich, dass das Projekt so gut läuft. Nochmals vielen Dank für den Abend!"

„Ich weiß jetzt, wie das mit den Weinblättern geht, und ich habe zwei kurdische Frauen aus der Klasse meines Sohnes näher kennengelernt. Ich werde die Veranstaltung weiter empfehlen!"

Wir wünschen auch Ihnen viel Spaß beim Kochen nach diesen Rezepten, wenn möglich auch in internationaler Runde!

Die Kursleiterinnen:
Karola Gerstmann und Lena Schaumann

Wir sind Kurden aus der Türkei.

Wegen der Unruhen haben wir uns nicht mehr in der Türkei sicher gefühlt !
Mit meinen zwei Brüdern bin ich 1999 nach Deutschland gekommen. Ein Bruder lebte schon hier. Sieben Jahre wohnte ich erstmal bei meinem Bruder.

Zwei Jahre bin ich auf die Gerhardt- Hauptmann- Schule gegangen, konnte diese nicht regelmäßig besuchen, da ich auf meine Nichten und Neffen aufpassen musste. Drei Jahre habe ich dann bei Rambazamba gearbeitet. Die Arbeit hat mir viel Spaß gemacht.

Nachdem ich meinen Mann geheiratet habe, bekamen wir drei Kinder. Mein Mann hat sechs Jahre auf dem Bau gearbeitet, kann dieser Arbeit aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr nachgehen.

Süße Kugeln

Zutaten

250 g Puderzucker
250 g Margarine oder Butter
3 Esslöffel Joghurt
3 Esslöffel Öl
3 Eier
1 Packung Backpulver
1 Packung Vanillezucker
1 kg Mehl

Zubereitung

1. Margarine schmelzen und 3 Esslöffel Öl hinzutun.
2. Puderzucker, Joghurt, Eier, Backpulver, Vanillezucker und Mehl hinzugeben und alles gut zu einem Teig durchkneten.
3. Die Hände mit Öl einreiben und aus dem Teig Kugeln formen. Diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und bei 200° C ca. 10 – 15 Minuten backen. Sie sollen noch hell bleiben.
4. Abkühlen lassen und mit Puderzucker bestreuen.

Bulgur Salat / Kisir

Zutaten

250 g Bulgur
1 Bund Lauchzwiebeln
1 Bund Petersilie
frische Tomaten
Salz
Pfeffer
Paprikagewürz
Tomatenmark
Zitrone
Öl

Lieblingssalat unserer Schulleiterin.

Zubereitung

1. Den Bulgur in eine Schale füllen, mit kochendem Wasser bedecken, abdecken und ca. 20 Minuten stehen lassen.

2. In der Zwischenzeit Zwiebeln, Petersilie und Tomaten kleinschneiden.

3. Pfeffer, Salz, Paprikagewürz und Tomatenmark zu einer Marinade (Soße) mischen.
Den Bulgur abkühlen lassen.

4. Die Soße untermischen und mit der Zitrone und dem Öl vermengen.

Zutaten

2 Tassen Weizengrütze (Bulgur)
2 Zwiebeln
3 Tomaten
3 – 4 Peperoni/Spitzpaprika
3 Esslöffel Öl
250 g Hackfleisch
(Lamm oder Rind)
Salz
Pfeffer
1 Teelöffel Paprikapulver, süß
4 Tassen Wasser

Bulgur / Savas

Zubereitung

1. Die Zwiebeln und die Peperoni kleinschneiden. Die Tomaten kurz in kochendes Wasser legen, dann die Haut abziehen und die Tomaten auch kleinschneiden.

2. Das Öl in einem Topf heißmachen und die Zwiebeln darin andünsten. Das Hackfleisch, die Peperoni- und Tomatenstückchen hinzugeben und ca. 10 Minuten kochen lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Ab und zu dabei umrühren.

3. Danach die Weizengrütze untermischen und 5 Minuten mitbraten. 4 Tassen Wasser dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
Etwa 20 Minuten leicht kochen lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Warm essen.

Börek

Zutaten

für den Teig

1 kg Mehl
1 Würfel Hefe
etwas warmes Wasser
2 Eier.

Zutaten für die Füllung

1 kg Rinderhackfleisch
3 Kartoffeln
2 Zwiebeln
5 türkische grüne Paprika
etwas Öl
Salz, Pfeffer
2 Esslöffel Tomatenmark
2 Eier
Öl
2 Tassen Joghurt

Zubereitung

1. Hefe mit dem warmen Wasser und der Milch vermengen, dann mit Mehl und den Eiern zu einem Teig verkneten. 1 – 2 Stunden ruhen lassen (warm und abgedeckt).

2. Die Kartoffeln schälen und klein reiben. Die Zwiebeln und die Paprika ganz klein schneiden.

3. Etwas Öl in einem Topf erhitzen. Hackfleisch, Kartoffeln, Zwiebeln und Paprika darin anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Tomatenmark würzen.

4. Teig ausrollen und auf ein eingeöltes Blech legen. Die Fleischmasse darauf tun.

5. 2 Eier mit Öl und 2 Tassen Joghurt verrühren und auf die Masse verteilen. Im Backofen bei 200 Grad ca. 30 Minuten backen. In größere Stücke teilen. Wer will, kann auch kleine Teigstückchen mit Füllung herstellen (siehe Bild).

Zutaten

250 g Puderzucker
250 g rote Linsen
etwas Öl
1 Zwiebel
2 Tomaten
1 türkische grüne Paprika
1 Kartoffel
etwas Salz
1 Esslöffel Gemüsebrühe
scharfes und süßes Paprikapulver
1 ½ - 2 Liter Wasser

Rote Linsensuppe

Zubereitung

1. Zwiebeln, Paprika, Tomaten, Kartoffel klein schneiden.

2. Öl in einem großen Topf erhitzen.
Das kleingeschnittene Gemüse hineingeben und etwas andünsten lassen.

3. Das Wasser inzwischen heiß machen und heiß zu dem Gemüse geben. Etwas Salz und die Gemüsebrühe hinzugeben. Aufkochen lassen und ca. eine halbe Stunde leicht kochen lassen.

4. Danach mit einem Mixer pürieren und mit Paprikapulver und Salz würzen.

Kartoffeln mit Rinderhack

Zubereitung

1. Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden.

2. Zwiebeln, Petersilie und Paprika kleinschneiden und mit dem Hackfleisch vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Ein Blech mit Öl einfetten, die Kartoffelscheiben mit der Hackfleischmischung im Kreis schichten. Tomatenmark mit etwas Wasser verdünnen und auf die Kartoffeln streichen. Butterflocken auf das Tomatenmark tun.

4. Im Backofen 1Stunde bei 200 Grad garen.

Zutaten

500 g Mehl
1 kg Kartoffeln
500 g Rinderhackfleisch
1 Esslöffel Butter
2 türkische Paprika
(rot und gelb)
2 Esslöffel Tomatenmark
½ Bund Petersilie
Salz
Pfeffer
1 Esslöffel Öl

Zutaten

250 g Puderzucker
1 kg Tomaten
½ kg Rotkohl
1 Eisbergsalat
1 kg Möhren
1 Bund Petersilie
2 Zwiebeln
2 Gurken

für das Dressing

1 Esslöffel Öl
1 Teelöffel Salz
1 Zitrone
1 Fertigpackung Salatsoße

Gemischter Salat

Zubereitung

1. Tomaten, Rotkohl, Eisbergsalat, Petersilie, Zwiebeln und Gurken kleinschneiden; die Möhren reiben.
2. Alles in einer großen Schüssel mischen.
3. Mit den angegebenen Zutaten das Dressing zubereiten. Kurz vor dem Essen über den Salat geben und gut untermischen.

Afiyet be!

Mein Mann und meine Familie ...

... lebten schon hier in Deutschland in Einbeck, als ich 1987 von der Schwarzmeerküste anreiste. Wir hatten in Einbeck ein eigenes Haus, welches mein Schwager uns abkaufte, als wir 1997 nach Northeim zogen.
Hier kauften wir uns auch ein Haus, dieses brannte leider nach drei Jahren ab. Wir haben alles wieder aufgebaut. (an der Schwarzmeerküste haben wir auch noch ein Dreifamilienhaus)

Mein Mann arbeitet seit 26 Jahren bei einer Firma als Maschinenführer. Unser ältester Sohn arbeitet auch in dieser Firma. Ein Sohn hat Sprachen studiert und arbeitet für eine Firma in Frankfurt. Ein Sohn besucht die BBS und der jüngste Sohn besucht die Martin-Luther- Schule.

Ich habe auch 14 Jahre in einer Champignonfabrik in Markoldendorf gearbeitet. Danach hatte ich einen Lebensmittelladen.
Wir fühlen uns sehr wohl in Northeim, wir haben nette Nachbarn, nette Kollegen und unsere Söhne haben viele Freunde.

Zutaten

1 Packung Weinblätter
Milchreis oder anderen Reis
Petersilie
Zwiebel oder Lauchzwiebeln
eventuell Hackfleisch
Tomatenmark
1-2 Tomaten
Paprikagewürz (scharf / süß)
Zitronensaft
Salz
Pfeffer
Pfefferminze
(getrocknet oder frisch)
etwas Öl

Weinblätter mit Füllung

Zubereitung

1. Die Weinblätter 5 Minuten in heißes Wasser einlegen und dann abtropfen lassen.

2. Den Reis abwaschen, abtropfen lassen und dann in eine Schüssel geben, Tomaten, Zwiebel und Petersilie klein schneiden und alles dazugeben.

3. Öl in einen Topf geben, Kartoffeln und Zwiebeln in dicke Scheiben schneiden und den Boden des Topfes damit bedecken. Die gefüllten Weinblätter darauflegen und zum Beschweren einen Teller oben auflegen.

4. Kochendes Wasser einfüllen, bis alles bedeckt ist. Circa 1 Std. kochen. Nach ein paar Minuten kann der Teller weggenommen werden.

Wasserbörek

Zutaten

für den Teig:

8 Eier
1 Teelöffel Salz
etwas warmes Wasser
1 Kilo Mehl

für die Füllung:

250 Gramm Schafskäse
1 Bund Petersilie
1 ½ - 2 Liter kochendes Wasser
1 ½ - 2 Liter kaltes Wasser
1 Teelöffel Salz
Öl

Zubereitung

Der Teig:

1. Die Zutaten miteinander zu einem Teig verkneten. 10 Minuten ruhen lassen. Dann in 9 gleichgroße Stücke teilen und jedes Stück dünn ausrollen (möglichst in gleichmäßige Rechtecke).

Die Füllung:

1. Schafskäse und Petersilie zerkleinern und gut mischen. In einem breiten Topf das Wasser mit dem Salz aufkochen.

2. Die Teigstücke nacheinander kurz in das siedende Wasser legen, wieder herausnehmen und sofort für kurze Zeit in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen. Herausnehmen und vorsichtig in alle Richtungen ziehen (ohne dass es reißt).

3. Die erste Teigplatte auf ein eingöltes Backblech legen. Etwas Öl auf den Teig streichen, danach die zweite Teigplatte darüber legen, wieder einölen und genauso mit der dritten Teigplatte verfahren.

4. Nun die Hälfte der Schafskäsemischung darauf legen. Wieder nacheinander drei Teigplatten wie oben beschrieben darüber legen.

5. Die zweite Hälfte der Schafskäsemischung darauf legen und die letzten drei Teigplatten genau wie vorher darüber legen. Die Oberfläche einölen. Im Backofen bei 200 Grad ca. 30 Minuten backen (bis die Oberfläche schön gebräunt ist).
In Stücke schneiden und möglichst noch heiß servieren. (Schmeckt aber auch kalt.)

Zutaten

1 Paket dreieckige
Yufka-Teigplatten
(im türkischen Laden erhältlich)
ca. 250 g Schafskäse
1 Bund Petersilie
ca. 3 Esslöffel Olivenöl

Lieblingsgericht unserer Kursleiterin. *„Ist schnell zu machen, eignet sich für jedes Fest und schmeckt lecker“*, sagt sie.

Sigara böreği

Zubereitung

1. Schafskäse und Petersilie zerkleinern und gut miteinander mischen.

2. Je ein Yufka-Teigblatt vor sich legen und etwa ein Zentimeter unter dem oberen Rand entlang ca. einen Esslöffel der Schafskäse-Petersilie-Mischung verteilen. Vom oberen Rand her bis zur Spitze aufrollen. (Daher der Name Zigarrenbörek)

3. Dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit allen Yufka-Blättern genau so verfahren.

4. Kurz vor dem Backen die Zigarrenböreks mit Olivenöl einpinseln und bei 220 Grad ca. 10 Minuten backen. Dabei aufpassen, dass sie braun, aber nicht zu dunkel werden.

Zutaten

1 Hähnchen (etwa 1 kg)
ca. 1 ½ Liter Wasser
500 g Reisnudeln (sehriye)
3 Paprika (grün, rot, gelb)
3 Zwiebeln
Öl
Salz
Pfeffer
Paprikapulver
2 Esslöffel Gemüsebrühe (Pulver)

Zum Garnieren:

Petersilie
kleine Tomaten
Paprikastreifen

Güveç

Zubereitung

1. Das Hähnchen gar kochen, die Knochen und die Haut entfernen und in Stücke zerlegen.

2. In einem großen Topf etwas Öl erhitzen und die Reisnudeln darin anbräunen. Kleingeschnittene Zwiebeln und Paprika dazugeben. Mit der Hähnchenbrühe auffüllen, die Reisnudeln weichkochen und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Gemüsebrühe würzen.
Nach dem Kochen das überschüssige Wasser abschütten.

3. Auf einem Blech die Hähnchenstücke verteilen. Die Reisnudelmischung darübergeben. Mit Petersilie, kleinen Tomaten und Paprikastreifen verzieren.

4. Vor dem Essen im Backofen bei 200 Grad 5 Minuten warm machen.

Lahmacun

Zutaten

Teig:

1 Packung Mehl
2 Eier
2 Becher Milch
1 Essl. Salz
1 Essl. Zucker
1 Würfel Hefe
etwas warmes Wasser
Öl

Füllung:

4 Zwiebeln klein schneiden
5 Paprika
(2 scharfe und 3 milde)
1 kg Rinderhackfleisch
Petersilie
2 – 3 Essl. Tomatenmark
1 Dose gehackte Tomaten

Zubereitung

Der Teig:

1. Alles zu einem Teig verarbeiten und 1 – 2 Stunden ruhen lassen.
2. Kleine Kugeln formen, 10 Minuten warten und zu einem Kreis ausrollen.

Die Füllung:

1. Alles mischen mit Paprikapulver, Salz und Öl würzen.
2. Die Füllung auf den Teig streichen
3. Auf einem Blech im Backofen bei 200° C ca. 20 Min. backen.

Puffer von der Schwarzmeerküste

Zubereitung

1. Alles gut miteinander vermischen.
2. Mit dem Löffel kleine Puffer in das heiße Öl geben.
3. Von jeder Seite braten bis sie goldbraun sind.

Afiyet olsun!

Zutaten

500 g Mehl
500 g Sardinen
1-2 Bund Lauchzwiebeln
1 Bund Petersilie
etwas Wasser
2 Eier
Salz
Pfeffer
Öl

Ich komme aus ...

... dem Land Montenegro und bin seit 1992 in Deutschland. Ich bin hier zu Schule gegangen. Die Sprache war sehr schwer zu lernen.

In Göttingen habe ich dann eine Ausbildung zur Hauswirtschafterin gemacht. Es gefällt mir sehr gut in Northeim. Unsere zwei Kinder gehen in die Martin-Luther- Schule.

Pita

Zutaten

für den Teig:

1 kg Mehl
2- 3 Esslöffel Öl
etwas Wasser

vegetarische Füllung:

3 Becher Hüttenkäse
1 Becher Schmand
3 Eier
Salz

Hackfleischfüllung:

½ kg Kartoffeln
300 g Hackfleisch
(vom Rind oder vom Lamm)
2 Zwiebeln
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Der Teig:

1. Alles in eine Schüssel geben und mit der Hand kneten, bis der Teig nicht mehr klebt. 30 Minuten zugedeckt ruhen lassen.

2. Auf den Teig ausrollen, die Rolle immer wieder mit Mehl bestreuen. Den ausgerollten Teig 20 Minuten ruhen lassen. Den Teig großflächig mit den Händen auseinander ziehen, so dass er schön dünn wird.

Die vegetarische Füllung:

1. Alles gut vermischen!

Die Hackfleischfüllung:

1. Die Kartoffeln schälen und reiben. Die Zwiebeln kleinschneiden, mit den Kartoffeln vermischen, und würzen.

Fertigstellung:

Die Füllung auf die Teigkante streichen und mit der Tischdecke fest aufrollen. Aus der Rolle wird dann eine Schnecke geformt. Das Backblech mit etwas Öl einfetten, die Teigschnecke darauflegen und bei 200 Grad - mittlere Schiene - ca. 1 Stunde im Backofen backen – bis der Teig braun geworden ist.

Ich habe 25 Jahre ...

...in Afghanistan gelebt. Mein Mann und ich haben uns in Afghanistan kennengelernt. 2011 sind wir nach Deutschland gekommen, weil wir uns nicht mehr sicher gefühlt haben. Es gab ständig Anschläge der Taliban-Kämpfer.

Wir hatten immer Angst um unsere kleine Tochter. Hier in Deutschland waren wir erst in Friedland untergebracht, von dort sind wir in die Nähe von Northeim gezogen. Doch dort fühlten wir uns gar nicht wohl, da unsere Wohnung voller Schimmel war. Nach 9 Monaten sind wir nach Northeim umgezogen, unsere Tochter ist im Sommer 2012 in der Martin- Luther- Schule eingeschult worden. Dort besuche ich einmal in der Woche den Mütterkurs. Hier gefällt es uns sehr gut.

Unsere Tochter ist 6 Jahre alt und unsere Zwillinge sind 15 Monate.
Deutsch ist für mich noch sehr schwer. Aber ich möchte es schnell lernen.

Reis mit dicken Bohnen

Zubereitung

1. Den Reis waschen und 1 – 2 Stunden in Wasser einweichen.

2. Die dicken Bohnen abspülen und schälen.
Safran mahlen, in ein Glas geben, mit etwas warmem Wasser mischen und stehen lassen.
In einem Topf Salz mit Wasser aufkochen, den eingeweichten Reis zugeben.

3. Nach 2 – 3 Minuten die Bohnen unterheben und noch eine Minute kochen, dann den Topf vom Herd nehmen. Den Reis und die Bohnen auf einem Sieb abtropfen lassen.

4. Im selben Topf Öl erhitzen, Reis und Bohnen wieder hineingeben, den feingehackten Dill und den Safran unterrühren. Vorsichtig mischen, mit Deckel bei niedriger Hitze ca. 20 Minuten garen lassen.
Dazu kann man Hähnchen, Fisch oder Rindfleisch essen.

Zutaten

1 kg dicke Bohnen
700g Reis (Basmatireis)
2 Bund Dill
oder
2-3 Esslöffel getrockneter Dill
Safran, ca. 1 Teelöffel
Salz
Öl

Kufta

Zutaten

½ kg Rinderhackfleisch
1 Ei
1 Zwiebel
2 – 3 Knoblauchzehen
etwas Mehl
etwas Öl
6 Esslöffel Tomatenmark
1 Packung tiefgefrorenes gemischtes Gemüse (Möhren, Mais, Erbsen usw.)
Salz
Paprikagewürz
Pfeffer
Curry

Zubereitung

1. Alles zu einem Teig verarbeiten und 1 – 2 Stunden ruhen lassen.

2. Zwiebel und Knoblauch klein schneiden. Hackfleisch, Ei, die Zwiebel- und Knoblauchstückchen und etwas Mehl gut durchkneten. Aus der Masse kleine Klöße formen.

3. Öl in einen Topf geben und erhitzen, Tomatenmark mit hineingeben, dann mit 1 ½ Liter Wasser ablöschen, das tiefgefrorene Gemüse hinzugeben und aufkochen.

4. Die Fleischbällchen dazu tun und alles ½ Stunde köcheln lassen. Die Soße mit Salz, Paprikagewürz, Pfeffer und Curry würzen.
Man kann Reis dazu servieren.

Zutaten

500 g Nudeln
1 Dose Pilze
1 – 2 Dosen rote Bohnen
1 – 2 Zwiebeln
1 Esslöffel Tomatenmark
1 Teelöffel Zitrone
250 g Joghurt
2 Knoblauchzehen
Öl
Salz
Pfeffer
Paprikapulver, scharf
1 Esslöffel Minze
Wasser

Persische Pasta

Zubereitung

1. Die Nudeln in Wasser weich kochen.
2. In der Zwischenzeit in einem Topf etwas Öl erhitzen, die kleingeschnittenen Zwiebeln darin anbraten, Tomatenmark und die Pilze dazugeben und unter Rühren alles ca. 5 Minuten kochen. Die roten Bohnen und ein ½ Glas heißes Wasser hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Ca.10 Minuten kochen.
3. Für das Dressing den geriebenen Knoblauch mit Joghurt, etwas Salz, Zitrone, etwas Öl und der Minze verrühren.
4. Die Nudeln abgießen und in eine Schale füllen. Die Gemüsemischung und das Dressing darauf verteilen.

نوش جان

Brotsalat

Zutaten

1 Eisbergsalat
ca. 4 Tomaten
1 Gurke
1 Zwiebel
oder 2 Knoblauchzehen
eventuell 2 Paprika
½ Bund Petersilie
1 – 2 Esslöffel Pfefferminze
(frisch oder getrocknet)
½ Bund Radieschen
1 Zitrone
Salz
Pfeffer
Olivenöl
Arabisches Brot

Sehr begehrt bei jedem Schulfest.

Zubereitung

1. Alles waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden, Zwiebeln oder Knoblauch ganz klein schneiden. In eine Schüssel geben und gut mischen. Zitrone und Öl dazugeben.
   Salz und Pfeffer nach Geschmack.

2. Das Brot rösten (Friteuse oder Pfanne oder ohne Fett im Backofen), kalt werden lassen.

3. In mundgerechte Stücke teilen und kurz vor dem Servieren unter den Salat heben (damit es noch knusprig ist beim Essen).

بالعافية عليك!

Pfannkuchentorte

Zubereitung

1. Eigelb und Eiweiß trennen. Eiweiß schaumig schlagen. Eigelb, Zucker, Mehl und Milch mischen und vorsichtig unter das feste Eiweiß heben.

2. Aus dem Teig ganz dünne Pfannkuchen in einer Pfanne backen. Nur von einer Seite nötig, wenn der Teig dünn genug ist.

3. Den fertigen Pfannkuchen auf einen Teller legen und mit Kakao bestreuen.
Alle Pfannkuchen aufeinander schichten, immer mit etwas Kakao dazwischen. Nach Belieben mit Schlagsahne verzieren oder dazu reichen. Den Pfannkuchenturm in Tortenstücke schneiden.

Пријатно!

Zutaten

10 Eier
10 Esslöffel Zucker
10 Esslöffel Mehl
3 Becher Milch
(große Tassen)
Kakao
Öl
2 Becher Sahne

Ich bin in Polen geboren.

1970, als ich 7 Jahre alt war, bin ich zu meinen Großeltern nach Deutschland gekommen. Wir waren eine der ersten Familien, die aus Polen rübergekommen sind. Sogar die Zeitung hat darüber berichtet.
Meine Großeltern sind nach dem 2. Weltkrieg vor den Russen geflohen. Da mein Großvater erst noch in Gefangenschaft war, ist meine Großmutter zunächst alleine geflohen. Bei der Flucht hat sie nur die vier jüngsten Kinder mitgenommen, die zwei ältesten Söhne sind in Polen geblieben. Einer davon war mein Vater. Er war damals 12 Jahre alt und musste sich mit seinem Bruder als Knecht durchschlagen.

Ende der 60-er Jahre wurde die Lage in Polen immer schlimmer. Dank der Ost-West-Verträge, die Willy Brandt erreicht hat, konnten wir 1970 nach Deutschland ausreisen. Unsere erste Station war Friedland. Ich kann mich noch wie heute daran erinnern, wie wir als Willkommensgruß Orangen geschenkt bekamen. Die hatten wir vorher noch nie gesehen. Nach 2 – 3 Wochen durften wir zu meinen Großeltern in die Nähe von Northeim ziehen. Ich bin gleich in die zweite Klasse gekommen. Es war nicht leicht für mich, Deutsch richtig zu lernen. Damals gab es noch keine Förderkurse. Schließlich habe ich es aber geschafft eine Ausbildung als Einzelhandelskauffrau zu absolvieren. Heute arbeite ich in der Schule mit Kindern. Es freut mich, dass ich Kindern bei den Hausaufgaben oder beim Deutschlernen helfen kann.

Borschtsch und Suppe

Zubereitung

1. Das Fleisch mit 2 ½ Liter Wasser zum Kochen ansetzen, abschäumen und auf kleiner Flamme weiterkochen (Brühe). Nach 40 Minuten das Fleisch in kleine Stücke schneiden.

2. Zufügen: Rote Rüben, Suppengrün, Zwiebel (in Stäbchen schneiden).

3. Grobgehackten Weißkohl mit Essig, Zucker und Lorbeerblatt garen, ca. 40 Minuten.
Am Ende der Garzeit Tomatenmark, Salz und Pfeffer zugeben. Beim Servieren mit saurer Sahne verfeinern.

Zutaten

500 g Fleisch
300 g rote Rüben
200 g Suppengrün
1 Zwiebel
200 g Weißkohl
1 Gemüsebrühwürfel
1 Esslöffel Essig
1 Esslöffel Zucker
1 Esslöffel Tomatenmark
Salz, Pfeffer
200 g saure Sahne
Lorbeerblatt

Zutaten

250 g durchwachsener Speck
250 g mageres Schweinefleisch
125 g Zwiebeln
40 g Butter
250 g Weißkohl
(oder Sauerkraut)
1 Gemüsebrühwürfel
125 g geräucherte
Mettwürstchen
1 Dose Pilze
Salz
1 Knoblauchzehe
Kümmel
Majoran
Paprika
Lorbeerblatt
50g Tomatenmark

Bigos

Zubereitung

1. Speck und Schweinefleisch würfeln. Zwiebeln hacken.

2. Speck, Schweinefleisch und Zwiebeln mit Butter anbraten, schmoren lassen (kleine Flamme). Weißkohl grobhacken und zugeben.

3. Würstchen in Scheiben schneiden. Pilze, Knoblauch, Kümmel, Majoran, Salz, Paprika, Lorbeerblatt, Tomatenmark zufügen und gut verrühren. So viel Wasser aufgießen, dass die Mischung knapp bedeckt ist. Deckel drauf und Topf in den Ofen schieben.
90 Minuten auf 175 Grad.

Smacznego!

Zutaten

1 kg Kartoffeln
2 Zwiebeln
feine Haferflocken ,
Mehl oder Paniermehl
1 Ei
Salz
Pfeffer
Öl

Kartoffelpuffer

Zubereitung

1. Kartoffeln schälen und klein reiben. Die Zwiebel kleinschneiden.
2. Das Ei dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles mischen. Zu viel Flüssigkeit (Wasser) wegmachen.
3. 2 Esslöffel Haferflocken untermischen.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen. Kleine Puffer von beiden Seiten braun braten.

Die Puffer schmecken gut mit Apfelmus!

fotolia

Apfelkuchen vom Blech

Zutaten

250 g Butter
250 g Zucker
2 Päckchen Vanillezucker
etwas Salz
1 Fläschchen Zitronenaroma
5 Eier
400 g Weizenmehl
1 Paket Backpulver
1500 g Äpfel
6 Esslöffel Milch
100 g Butter
Zucker und Zimt

Zubereitung

1. Aus der Butter, dem Zucker, dem Vanillezucker, dem Salz, dem Zitronenaroma, den Eiern, dem Mehl und dem Backpulver einen Rührteig bereiten.
   Davon 2/3 des Teiges gleichmäßig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen und glatt streichen.

2. Die Äpfel schälen und entkernen und in 2-3 cm große Würfel schneiden. Die geschnittenen Äpfel auf den Teig geben.

3. Die Milch unter den restlichen Teig rühren und gleichmäßig über den Äpfeln verteilen. Darauf die Butter in Flöckchen legen. Etwas Zimt und Zucker darüber streuen.

4. Bei 180 Grad nicht vorgeheizt etwa 45 Minuten backen.

Zutaten

1 kg Spargel
⅓ - ½ Liter Wasser
1 Teelöffel Salz
2 Zuckerstücke
Ca. 100 g Butter

Spargel

Zubereitung

1. Den Spargel waschen und schälen. Dabei darauf achten, dass die Schale ganz entfernt wird, aber der Spargelkopf nicht verletzt wird.

2. Wasser in einem breiten Topf zum Kochen bringen. Salz und Zucker hinzugeben. Spargel einlegen und in 20 bis 25 Minuten weich kochen. Kurz bevor er fertig ist, die Butter in einem Topf schmelzen (aber nicht kochen).
Den Spargel vorsichtig herausheben, so dass die Flüssigkeit abtropft.

3. Spargel mit der flüssigen Butter servieren.

Am besten passen dazu Salzkartoffeln mit kleingeschnittener Petersilie.

Lachsfilet mit Sahnesoße

Zubereitung

1. Den gegarten Spinat mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Auflaufform füllen.
   Die Butter in der Pfanne erhitzen und das Lachsfilet darin anbraten. In mundgerechte Stücke teilen und auf den Spinat legen.

2. Butter in einem Topf zerlassen, Mehl dazutun und mit der Milch verrühren, so dass es eine dickliche Soße wird (Mehlschwitze). Mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

3. Die Soße über den Lachs und den Spinat gießen und mit Käse bestreuen. Bei 200 Grad 10 – 15 Minuten im Backofen backen.

Guten Appetit!

Zutaten

500 g Lachs
(in Stücke schneiden)
500 g gegarter Spinat
2 Esslöffel Butter
1 Teelöffel Salz
½ Teelöffel Pfeffer

Zutaten für die Sahnesoße:

1 ½ Glas Milch
2 Esslöffel Butter
3 Esslöffel Mehl
1 Teelöffel geriebene Muskatnuss
1 Teelöffel Salz
1 Glas geriebener Käse

Ich komme aus Griechenland.

Als ich 20 Jahre alt war, lernte ich im Sommer meinen späteren Mann kennen. Er wohnte in Northeim, war aber auch griechischer Herkunft und verbrachte immer seinen Sommerurlaub in Griechenland.

Ein paar Jahre lang haben wir uns nur im Sommer gesehen. Am 15. Juli 1981 haben wir uns in Griechenland verlobt. Das war eine große Feier mit ungefähr 300 Personen. Ein Jahr später haben wir im Sommer geheiratet. Im November bin ich dann nach Deutschland gezogen. Zuerst hatte ich großes Heimweh. Bald kamen meine zwei Töchter zur Welt.

Durch meine Kinder habe ich Deutsch gelernt. Sie gingen beide in die Martin-Luther-Schule. Ich wurde dort schließlich zur Elternvertreterin gewählt. Da ich sehr gerne mit Kindern arbeite, freute ich mich, als die Schulleiterin mich fragte, ob ich nicht in der Schule in der Betreuung arbeiten möchte. Das mache ich nun schon viele Jahre lang und liebe es immer noch sehr mit den Kindern zu arbeiten.
Ich bin hier in Northeim so glücklich, dass ich nicht mehr zurück nach Griechenland ziehen möchte. Aber im Urlaub bin ich gerne dort.

Zutaten

1 Hähnchen
2 kg Kartoffeln
Pfeffer
Salz
Oregano
2-3 Zitronen
Öl
Senf
Vegetta (Gemüsebrühe)
Butter

Hähnchen mit Kartoffeln

Zubereitung

1. Hähnchen gründlich waschen. Kartoffeln schälen, halbieren oder vierteln je nach Größe.

2. Die restlichen Zutaten zu einer Marinade mischen und die Kartoffeln mit der Marinade vermengen. Die Kartoffeln auf ein Backblech legen.

3. Das Hähnchen mit der Marinade von innen und außen würzen, dann auf die Kartoffeln legen. Ein paar Butterstückchen darauf verteilen.

4. In die Mitte des Backofens schieben und bei 200 Grad etwa 1 Stunde backen.
Wenn die eine Seite braun ist, Hähnchen und Kartoffeln umdrehen.

Bauernsalat

Zubereitung

1. Die Tomaten und Gurken in Scheiben schneiden. Die Lauchzwiebeln und die rote Paprika kleinschneiden.
2. Ein Dressing aus Olivenöl, Essig und Salz herstellen.
3. Vor dem Servieren Schafskäse würfeln und über den Salat geben.

Καλή όρεξη!

Zutaten

1 kg Tomaten
1 Gurke
3 Lauchzwiebeln
1 rote Paprika

Olivenöl
etwas Essig
Salz
Schafskäse

Ravioli di peperoni

Zutaten

300 g Mehl
3 Eier
wenig Salz, wenig Wasser
2 – 3 Esslöffel Öl

Für die Füllung:

2 rote Paprika
einige Kapern
40 g Pinienkerne
100 g schwarze Oliven
1 Esslöffel Öl
etwas Salz
30 g Paniermehl

Für die Soße:

½ Zwiebel
2 Esslöffel Öl
200 g Tomatensoße
Basilikum, Salz

Zubereitung

1. Mehl mit Eiern, Salz, Wasser und Öl kneten bis ein glatter und elastischer Ball entsteht. Für eine halbe Stunde ruhen lassen.

2. Paprika im Backofen für 30 Minuten bei 200 Grad backen.

3. Die Paprika in kaltem Wasser abkühlen lassen schälen, putzen und würfeln.
   Kapern, Pinienkerne und Oliven kleinhacken und mit den Paprikawürfeln mischen. Das Paniermehl mit 1 Esslöffel Öl in der Pfanne anbraten und zu der Mischung geben. Mit Salz abschmecken.

4. Den Teig auf ein bisschen Mehl legen und ausrollen (circa 1 mm dick) und in zwei Teile schneiden.
   Mit einem Teelöffel Füllung in Abständen darauf verteilen (ca. 3 cm Zwischenraum).

5. Mit dem anderen Teig zudecken und die Ränder fest zusammen drücken. Die Ravioli mit einem Zahnrad quadratisch ausschneiden und für 20 Minuten ruhen lassen.

6. Die Zwiebel klein schneiden und in einer Pfanne in dem Öl anbraten. 200 g Tomatensoße kleingeschnittenes Basilikum und Salz dazu tun. Für circa15 Minuten kochen lassen.

7. Die Ravioli in reichlich Salzwasser für circa 10 Minuten kochen, gut abgießen und mit der Soße mischen.

Zutaten

Kaffee
1 Glas Marsala
80 g Zucker
2 Eigelb
200 g Mascarpone
200 g Löffelbiskuit
etwas Kakao

Tiramisu

Zubereitung

1. Starken Kaffee kochen (ca. 1 Becher) und abkühlen lassen. Marsala mit 20 g Zucker mischen und zum Kaffee geben.

2. Das Eigelb mit 60g Zucker zu Schnee schlagen. Mascarpone unterrühren bis eine Creme entsteht.

3. Ein Teil der Löffelbiskuits in die Kaffeemischung tauchen und in eine rechteckige Form legen.

4. Ein Teil der Creme darüber füllen und mit Kakao bestreuen. Schichtweise wiederholen, bis alles aufgebraucht ist, als letzte Schicht Kakao.

   Eine Stunde lang im Kühlschrank stehen lassen.

Frittata di patate

Zubereitung

1. Eier, Parmesan, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen.

2. Die Kartoffel in Salzwasser für 15 Minuten kochen. Danach die Kartoffel schälen und schneiden (keine Würfel), dann in der Mischung gut verteilen.

3. Das Olivenöl in einer kleinen und tiefen Pfanne erhitzen. Die Mischung hinzufügen, nach 5 Minuten das Omelette wenden und fertig backen.

Buon Appetito!

Zutaten

3 Eier
2 Esslöffel geriebener Parmesan
Salz
Pfeffer
1 Kartoffel
1 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl

Impressum

An der Erstellung dieses Kochbuchs haben mitgewirkt:
Amela, Dana, Danijela, Despina, Efsaia, Fatima, Fatma, Fatma, Gülistan, Hanim, Irena, Kadife, Khitam, Lütfiye, Sahra, Seiri, Sükriye und die Kursleiterinnen Karola Gerstmann, Lena Schaumann

Herausgeber: Förderverein der Martin-Luther-Schule Northeim
V.i.S.d.P.: Lena Schaumann

Gefördert wurde dieses Kochbuch durch das Programm
„TOLERANZ FÖRDERN - KOMPETENZ STÄRKEN"

Bidnachweis
Seiten 12, 15, 22, 25, 31, 37, 47: Herr Kania
Seiten 24, 43, 45, 55: www.fotolia.com
Seiten 4, 6, 8, 10, 18, 20, 29, 35, 51 und Coverbild: Jens Liebscher

Layout:
DILLENIA DESIGN
www.dillenia-design.de

Dieses Kochbuch wurde gefördert durch:

Gefördert im Rahmen des Bundesprogramms
„TOLERANZ FÖRDERN – KOMPETENZ STÄRKEN".

Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

TOLERANZ FÖRDERN
KOMPETENZ STÄRKEN