

# Vielfalt schmeckt

Ein interkulturelles Kochbuch des LVR





Gedruckt auf: 100% Recyclingpapier



[www.fsc.org](http://www.fsc.org)

**RECYCLED**

Paper made from  
recycled material

**FSC® C004657**

# Vielfalt schmeckt – ein interkulturelles Kochbuch des LVR



# Inhalt

- 4 Vorwort der Direktorin des Landschaftsverbandes Rheinland
- 7 Grußwort des Vorsitzenden des LVR-Gesamtpersonalrats

## Vorspeisen

- 10 Griechenland **Dolmadakia** · Gefüllte Weinblätter mit Zitronenschaumsauce 
- 14 Irak **Tabboulé** · Bulgursalat 
- 18 Österreich **Steirischer Vogerlsalat** · Feldsalat 
- 22 Polen **Zupa ogórkowa** · Polnische Gurkensuppe
- 26 Türkei **Gömme** · Auberginenmus 

## Hauptspeisen

- 32 Brasilien **Feijoada** · Bohneneintopf 
- 34 Brasilien **Farofa** · Geröstetes Maniokmehl 
- 38 Deutschland **Westfälischer Pannekauken** · Westfälischer Pfannekuchen 
- 42 Iran **Mirza Ghasemi** · Persisches Auberginenpüree mit Tomate und Knoblauch-Ei 
- 46 Iran **Keshmeshpolo ba Khorma** · Persisches Reisgericht mit Datteln und Rosinen 
- 50 Iran **Zereshk Polo ba Morgh** · Berberitzen-Reis mit Hähnchen
- 54 Italien **Spaghetti alla carbonara** · Spaghetti Carbonara 
- 58 Korea **Nokdu Jeon** · Pfannkuchen aus Mungbohnen 
- 62 Kosovo **Flija** · Herzhafte Pastete 
- 66 Litauen **Kugelis** · Litauischer Kartoffelauflauf 
- 70 Marokko **Tajine bil Kharuf, michmich wa luz** · Lamm-Tajine mit Aprikosen und Mandeln

74	Niederlande	<b>Snoekbaars met frambozenboter</b> · Zander mit Himbeerbutter
78	Niederlande	<b>Witlof Schoteltje</b> · Chicorée-Kartoffel-Auflauf 
82	Pakistan	<b>Curry Soup</b> · Currysuppe 
86	Polen	<b>Traditionelle Pierogi</b> · Teigtaschen mit Fleischfüllung 
90	Samoa	<b>Kokoda/Oka</b> · Fischsalat
94	Slowakei	<b>Bryndzové halušky</b> · Brimsenockerln 
98	Spanien	<b>Estofado</b> · Rindfleisch Eintopf 
102	Tschechien	<b>Vařené hovězí maso s kvasnicovým knedlíkem</b> Gekochtes Rindfleisch mit Hefeknödeln 
106	Türkei	<b>Elma Dolmasi</b> · Gefüllte Äpfel 
110	Türkei	<b>Köfte</b> · Hackfleischbällchen 
114	Ungarn	<b>Paprika csirke galuskával</b> · Paprikahuhn
118	Zypern	<b>Tavas</b> · Lammeintopf

## Nachspeisen

124	Dänemark	<b>Risalamande</b> · Mandelmilchreis mit Kirschsauce 
128	Deutschland	<b>Bergische Waffeln</b> 
132	Frankreich	<b>Gâteau au yaourt</b> · Joghurtkuchen 
136	Italien	<b>Tiramisu della Casa</b> · Tiramisu nach Art des Hauses 
140	Portugal	<b>Pastéis de Nata</b> · Puddingtörtchen mit Blätterteig 
144	Russland	<b>Watruschki</b> · Mamas Quarktörtchen 

-  = Schweinefleisch
-  = Rindfleisch
-  = vegetarisch



**Vorwort der Direktorin  
des Landschaftsverbandes  
Rheinland**

### **Liebe Leser\*innen,**

beim LVR arbeiten aktuell Menschen aus rund 90 Nationen. Diese Vielfalt bereichert unsere tägliche Zusammenarbeit und wirkt sich positiv auf unsere Dienstleistungen für die Menschen im Rheinland aus. Wir leben und fördern im LVR eine Kultur, die von gegenseitigem Respekt geprägt ist.

Jede und jeder soll Wertschätzung erfahren unabhängig von Geschlecht und geschlechtlicher Identität, Nationalität, ethnischer Herkunft, Religion oder Weltanschauung, Behinderung, Alter oder sexueller Orientierung und Identität. Um auf allen Ebenen ein sichtbares Zeichen für eine nachhaltige, inklusive Gesellschaft zu setzen, engagiert sich der LVR mannigfaltig: Bundesweit als Unterzeichner der Resolution der Agenda 2030 nachhaltiger Kommunen, als Partner der Landesinitiative „Erfolgsfaktor Interkulturelle Öffnung – NRW stärkt Vielfalt“ und als Mitglied der „Charta der Vielfalt“.

Gegenseitiges Verständnis und gemeinsame Erfahrungen sind dazu zentrale Aspekte. Im Rahmen dieser Aktivitäten ist die Idee zu einem interkulturellen Kochbuch entstanden.

Nirgends zeigt sich deutlicher, dass der Mensch mit all seinen Sinnen nach Vielfalt hungert, als bei der Nahrungsaufnahme. Das gilt von der Auswahl der Zutaten über die Art der Zubereitung bis hin zum Speisen in geselliger Runde. (Ess-)Kultur beginnt auf dem Tisch und bietet den idealen Ausgangspunkt über den Tellerrand hinaus das Interesse an Neuem und vermeintlich Fremdem zu wecken.

32 Mitarbeitende aus allen Bereichen des LVR präsentieren Ihnen hier ein typisches Gericht des Landes, zu dem sie durch ihre Familie eine besondere Beziehung haben. Dabei haben sie uns private Einblicke gewährt, was sie jeweils mit dem Gericht verbinden. Das Kochbuch hat so eine sehr persönliche Note erhalten. Gerne habe ich das Projekt unterstützt und bin von den Gerichten und Geschichten begeistert.

Lassen auch Sie sich von diesem „Kochbuch der Vielfalt“ mitnehmen auf eine kulinarische Reise in verschiedene Länder dieser Welt, um den Horizont zu erweitern und Vielfalt zu genießen.

Mein herzlicher Dank geht an all diejenigen, die durch ihre Rezepte, persönlichen Geschichten, Bilder und ihr Engagement zum ersten interkulturellen Kochbuch des LVR beigetragen haben.

Viel Spaß beim Nachkochen!



Ulrike Lubek





**Grußwort  
des Vorsitzenden des  
LVR-Gesamtpersonalrats**

### **Liebe Kolleginnen, liebe Kollegen,**

„Liebe geht durch den Magen“ heißt ein altbekanntes deutsches Sprichwort. Aber vielleicht ist es eben nicht nur Liebe, die durch den Magen geht, sondern auch Verständnis und Toleranz. Das Erfahren und Erleben anderer Kulturen über die Geschmackssinne macht Lust, eben diese Kulturen näher kennenzulernen, und erhöht in diesem Sinne auch das Verständnis für die Besonderheit und Andersartigkeit eben dieser Kulturen. In diesem Sinne begrüßen wir das interkulturelle Kochbuch als gelungenen Aufschlag zu einer besseren interkulturellen Verständigung und wünschen allen Nutzerinnen und Nutzern des Buches gutes Gelingen und „bon appetit“!

A handwritten signature in black ink, consisting of a series of loops and a long horizontal stroke extending to the right.

Norbert Schätzer



# Vorspeisen





## Griechenland



# Dolmadakia

## Gefüllte Weinblätter mit Zitronenschaumsauce

### Zutaten

250 g Weinblätter (frisch oder aus dem Glas)  
2 mittlere feingehackte Schalotten  
1 kleines Glas Weißwein  
600 g gemischtes Hackfleisch (halb Lamm, halb Rind)  
1 Tasse rohen Reis  
Salz  
schwarzer Pfeffer  
frischer Dill  
frische glatte Petersilie  
Olivenöl  
150 g geschmolzene Butter  
300 ml Geflügelfond

Falls frische Weinblätter verwendet werden, diese ca. 3 min in leicht gesalzenem Wasser blanchieren und gut trocknen lassen (am besten auf Küchenpapier). Die Schalotten in ca. 1 EL Butter anschwitzen (sie sollten nicht braun werden), mit Weißwein ablöschen und kochen, bis die Schalotten gar und der Wein verkocht ist. Gehacktes mit Zwiebeln, Petersilie, Dill, Salz, Pfeffer und dem rohen Reis vermischen und gut durchkneten. 2 EL Olivenöl dazugeben, damit das Ganze geschmeidiger wird. Die Weinblätter mit der glatten Seite nach unten ausbreiten.

Ca. 1 TL voll von der Farce (Füllung) in die Mitte geben und die Blätter fest einschlagen bzw. kleine Päckchen formen. Das ist ein wenig mühsam, aber es lohnt sich! Falls die Stiele der Weinblätter sehr groß und/oder hart sind, einfach abschneiden. Das erleichtert auch das Rollen der Päckchen. Einen großen Topf mit einer Schicht Weinblätter auslegen und die Weinblattpäckchen ganz eng im Topf nebeneinanderlegen (am Ende hat man zwei übereinanderliegende Schichten). Flüssige Butter und den Geflügelfond darüber gießen und das Ganze mit einem Teller beschweren, damit die Päckchen bzw. Röllchen nicht auseinanderfallen. Etwa 60 min bei mittlerer Hitze kochen lassen, ggf. Fond nachgießen.

**Für die Schaumsauce:**

4 Eigelb

200 ml Gemüsefond

8 cl frischer Zitronensaft

1 TL Mehl

Salz

weißer Pfeffer

(am besten aus der Mühle,  
gilt auch für den schwarzen Pfeffer)

Erst kurz vor Ende der Garzeit die Zitronenschaum-Sauce zubereiten.

In einem Wasserbad (Achtung: nicht zu heiß werden lassen, sonst gerinnt das Eigelb) 4 Eigelbe mit Gemüsefond und Zitronensaft (den Saft durch ein Haarsieb durchseien) mit dem Schneebesen aufschlagen. Die Flüssigkeit muss ständig in Bewegung sein, sonst gibt es Klumpen. Das vorher in ein wenig Wasser aufgelöste Mehl dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken – fertig!

Entweder kleine Portionen auf Vorspeisentellern mit der Sauce anrichten (das wäre dann die sog. „Mezé-Variante“, d. h. kleine Teller mit verschiedenen kalten und warmen Speisen werden zusammen serviert, so ähnlich wie Tapas, toll auch für größere Gesellschaften) oder die „Domadakia“ als Hauptspeise reichen. Dazu passen gekochte Kartoffeln oder frisches Baguette-Brot.

**Καλή όρεξη!**



**Ira Kontosis**

LVR-Institut für Training, Beratung  
und Entwicklung  
LVR-Dezernat Personal und Organisation

### Was ich mit dem Gericht verbinde ...

Dieses Rezept ist ein Klassiker der griechischen Küche und es gibt je nach Region unterschiedliche Variationen davon (teilweise auch vegetarische Varianten, dann besteht die Füllung aus Reis und/oder Rosinen und gerösteten Pinienkernen).

Für mich/uns ist es nicht nur ein schönes und leckeres Gericht, sondern auch eine Erinnerung an meine griechischen Großeltern, die uns immer besonders ausgiebig bekocht und verwöhnt haben, wenn wir aus Deutschland bei ihnen in Athen zu Besuch waren.

# Länderinformation Griechenland

**Hauptstadt:** Athen

**Bevölkerungszahl:** 10,8 Mio.

**Fläche:** 128.900 km<sup>2</sup>

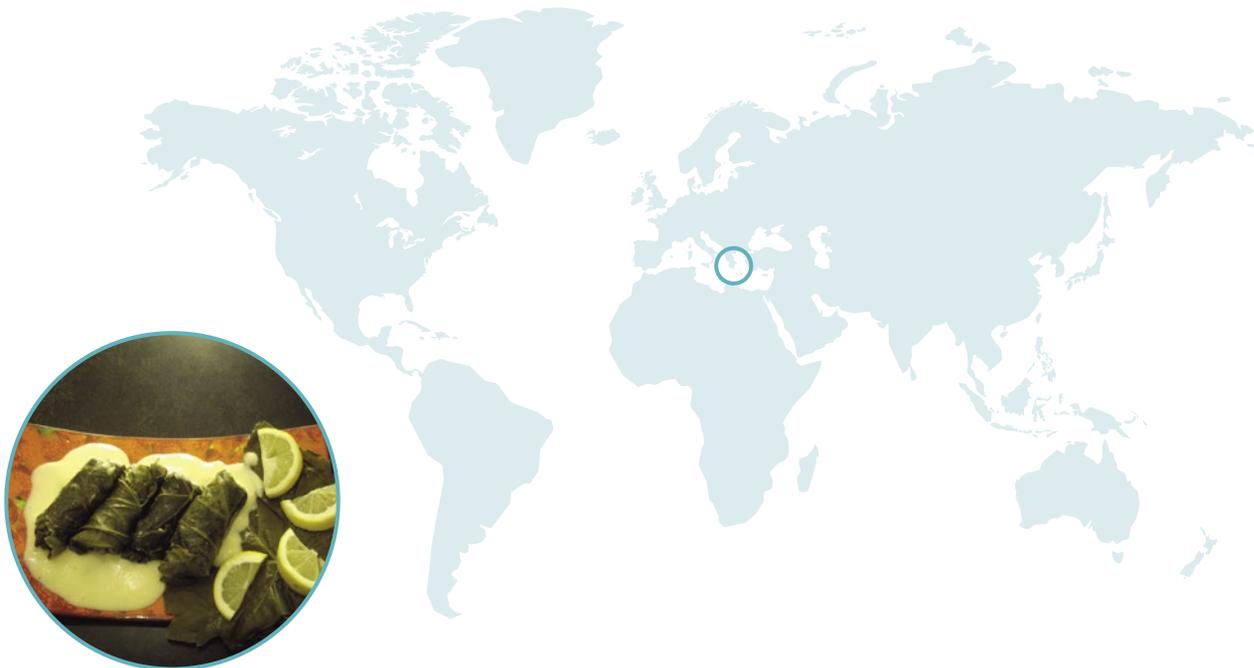
## **Bräuche und Feste:**

Olympische Spiele, traditionelle Hochzeiten, Karneval

## **Sehenswürdigkeiten:**

Antike Bauwerke (Akropolis, Parthenon, Ruinen von Delphi), Griechische Inseln (Lesbos, Korfu, Kos, Rhodos, Samos, Santorin)

Griechenland liegt im Südosten Europas, umgeben von Albanien, Bulgarien, Mazedonien und der Türkei. Das Land gilt als „Wiege der Demokratie“ und hat bedeutende philosophisch, natur- sowie gesellschaftswissenschaftlich denkende Persönlichkeiten hervorgebracht, wie beispielsweise Platon, Aristoteles, Archimedes, Euklid oder Pythagoras. Bekannt ist es international auch für die Hochkultur des antiken Griechenland, die griechischen Göttersagen, als beliebtes Urlaubsziel und für das leckere Essen. Typische Gerichte enthalten oft Ziegen-, Schafs- oder Rindfleisch, Schafskäse und Oliven. In Deutschland kennt man am ehesten das Gyros mit Tsatsiki, Souvlaki oder Bifteki. Als Nationalgericht gilt jedoch Fassolada, eine Bohnensuppe.





Irak



## Tabboulé Bulgursalat

### Zutaten

100 g glatte Petersilie  
1 Eisbergsalat  
30 g Frühlingszwiebeln  
1 Tomate  
30 g Bulgur (ersatzweise  
Couscous)  
½ Zitrone (Saft)  
3 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer

Petersilie und Eisbergsalat abbrausen und mit einem scharfen Messer in feine Streifen schneiden (nicht hacken). Die Zwiebeln abziehen und klein würfeln. Die Tomate waschen, halbieren und klein würfeln. Den Bulgur ca. 30 min in warmem Wasser einlegen, bis das Wasser komplett aufgesaugt ist. Das Restwasser abgießen (es sollte kein Restwasser im Bulgur bleiben). Alle Zutaten mit dem Bulgur vermischen. Zitronensaft und Öl unterrühren. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

كاتب جوب عتمت س!





Irak



**Sadia Al-Rukabi**

Halfeshof Solingen  
LVR-Jugendhilfe Rheinland

## Was ich mit dem Gericht verbinde ...

Das Gericht erinnert mich an mein Heimatland und an die schönen Zeiten, die ich als Kind in meinem Elternhaus verbrachte.

# Länderinformation Irak

**Hauptstadt:** Bagdad

**Bevölkerungszahl:** 37,2 Mio.

**Fläche:** 434.320 km<sup>2</sup>

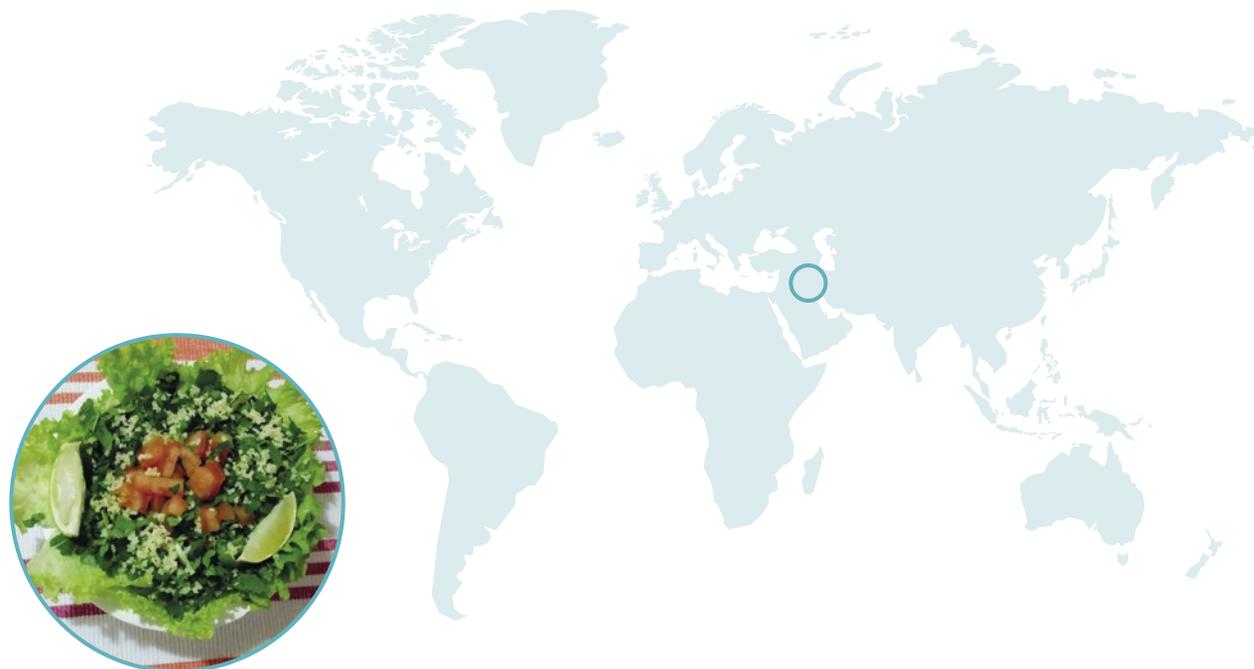
## Bräuche und Feste:

Eid al-Adha (Islamisches Opferfest), Eid al-Fitr (Fest des Fastenbrechens), Nouruz (Frühlingsfest)

## Sehenswürdigkeiten:

Ischtar-Tor, Zikkurat des Mondgottes Nanna, Zitadelle von Erbil (ältester durchgängig bewohnter Ort der Welt)

Der Irak liegt im Norden der Arabischen Halbinsel und grenzt an den Persischen Golf. Das Staatsgebiet umfasst den größten Teil Mesopotamiens, das sogenannte „Zweistromland“ zwischen den Flüssen Euphrat und Tigris. Neben Bagdad sind weitere Millionenstädte Basra, Mossul, Erbil, Sulaimaniya, Nadschaf, Kirkuk und Kerbela. Der Irak hat eine außergewöhnlich junge Bevölkerung – das Durchschnittsalter beträgt nur rund 20 Jahre (Durchschnittsalter in Deutschland: 44 Jahre). Die Landesküche enthält vor allem Gerichte, die auf Zutaten wie Fisch, Reis, Datteln oder Getreide basieren. Beliebt sind z. B. der Getreidebrei Harissa oder das Nationalgericht Samak masquf, gegrillter Fisch mit Zitrone, Gurken und Zwiebeln.





# Österreich



## Steirischer Vogerlsalat Feldsalat

### Zutaten

600 g Feldsalat  
4 Eier  
300 g Kartoffeln  
250 g gewürfelten Speck  
2 gepresste Knoblauchzehen  
5 EL Öl  
6 EL Kernöl (Kürbiskernöl)  
3 EL Aceto Balsamico  
Salz, Pfeffer  
nach Bedarf Zucker

Den Feldsalat gut waschen und abtropfen lassen. Die Eier hart kochen. Kartoffeln schälen und wie gewohnt kochen. Den Speck ohne Öl in einer Pfanne anbraten (so stark und knusprig wie man ihn am liebsten mag). Das Öl, das Kürbiskernöl, den Balsamico mit den gepressten Knoblauchzehen zu einem Dressing verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Die gekochten Kartoffeln in Würfel schneiden, mit dem Feldsalat und dem angebratenen Speck vermengen. Das Dressing darüber geben und mit den Eiern (geviertelt) servieren.

Der Vogerlsalat schmeckt noch besser, wenn Kartoffeln, Speck und Eier noch warm sind.

### Tipp:

Das Kernöl schmeckt auch super zu Eis. Einfach etwas davon über Vanilleis geben und man bekommt einen nussigen Geschmack.

**Guten Appetit!**





**Holger Feistel**

LVR-HPH-Netz West

## Was ich mit dem Gericht verbinde ...

Auch wenn meine Familie schon seit Jahrzehnten nicht mehr in Österreich wohnt, ist dies Rezept eine Erinnerung an unsere „alte“ Heimat und wird zu jedem besonderen Anlass serviert.

# Länderinformation Österreich

**Hauptstadt:** Wien

**Bevölkerungszahl:** 8,7 Mio.

**Fläche:** 82.523 km<sup>2</sup>

## Bräuche und Feste:

Salzburger Festspiele, Wiener Opernball

## Sehenswürdigkeiten:

Hofburg zu Wien, Krimmler Wasserfälle (höchste Wasserfälle Europas), Schloss Belvedere, Schloss Schönbrunn, Tiergarten Schönbrunn (ältester noch bestehender Zoo der Welt), Wiener Prater, Wörthersee

Österreich liegt südlich von Deutschland „im Herzen“ Europas. Da fast  $\frac{2}{3}$  des Landes von den Alpen eingenommen wird, nennt man Österreich auch die „Alpenrepublik“. Die Nationalflagge stammt aus dem 13. Jahrhundert und ist somit eine der ältesten der Welt. Bekannt ist Österreich unter anderem für seine Komponisten Mozart, Haydn und Schubert. Bertha von Suttner, die erste Nobelpreisträgerin, stammte von hier. Wenn es ums Essen geht, verbindet man mit Österreich vor allem Süßspeisen (oder „Mehlspeisen“) wie Kaiserschmarrn, Apfelstrudel, Sachertorte oder Germknödel. Aber auch Herzhaftes wie Wiener Schnitzel, Wiener Würstchen, Semmelknödel, Tafelspitz oder Krautfleckerl sind über die Landesgrenzen hinaus bekannt.





## Polen



# Zupa ogórkowa

## Polnische Gurkensuppe

### Zutaten

je nach Geschmack Hähnchenflügel oder Schweinerippchen

2 Brühwürfel

5 Pimentkörner

1 Lorbeerblatt

5 Wacholderbeeren

1 Knoblauchzehe

1 Zwiebel (alternativ Lauch vom Suppengrün)

Suppengrün (Sellerie, Möhre, Petersilie)

6 Kartoffeln

1 Glas Salz-Dill-Gurken (wenn möglich aus einem polnischen Geschäft originale Gurken aus dem Fass)

Salz, Pfeffer

Schlagsahne

Einen großen Topf mit Wasser (ca. 3 l) füllen. Je nach Geschmack Hähnchenflügel oder Schweinerippchen hineinlegen. Ohne Fleisch ist es eine wunderbare vegetarische Variante. Brühwürfel und Gewürze (Piment, Lorbeerblatt, Wacholderbeeren und Knoblauchzehe) hinzufügen. Die Zwiebel klein schneiden, kurz glasig anbraten und ins Wasser dazugeben. Alternativ den Lauch am Stück dazugeben. Das Suppengrün putzen und in das Wasser geben. Bei Bedarf kleiner schneiden. Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und ins Wasser geben. Alles kurz aufkochen und dann bei niedriger Hitze vor sich hin köcheln lassen. In der Zwischenzeit etwas Gurkenwasser aus dem Glas auffangen und zur Seite stellen. Die eine Hälfte der Gurken grob und die andere Hälfte klein reiben. Wenn die Kartoffeln und das Suppengrün fertig gegart sind (bissfest), Suppengrün und Fleisch aus der Suppe herausnehmen. Anschließend die geriebenen Gurken und das aufgefangene Gurkenwasser zur Suppe dazugeben. Alles vermischen und noch einmal kurz mitkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nun kann die Suppe serviert werden. Je nach Geschmack kann sie zusätzlich noch mit einem Klecks Sahne verfeinert werden.

**Smacznego!**





### Agnieszka Halczuch

Klinik für Psychosomatische Medizin  
und Psychotherapie  
LVR-Klinikum Düsseldorf  
Kliniken der Heinrich-Heine-Universität  
Düsseldorf

## Was ich mit dem Gericht verbinde ...

Mit dieser Gurkensuppe verbinde ich meine kleine Familie und das gemeinsame Kochen mit meiner Oma. Das ist der Inbegriff von Heimat für mich, da wir die Gurken oft vorher selbst eingelegt haben oder sie im Geschäft aus einem großen Fass gefischt haben. Die leichte Säure, aber auch die Süße der Gurken ist einfach einmalig - in der Form habe ich nie wieder etwas gegessen. Als ich als Kind nach Deutschland kam und alles fremd und neu war, war das eine feste und bekannte Konstante in meiner Jugend. Da diese Suppe auch günstig und einfach zuzubereiten ist, war diese immer eine gute und leckere Hauptmahlzeit.

Witziger Fun-Fact: In meinem Lieblingskinderbuch tragen die Hauptcharaktere - Drachen - genau die Gurkensuppe in einer Thermoskanne um den Hals.

# Länderinformation Polen

**Hauptstadt:** Warschau

**Bevölkerungszahl:** 38,0 Mio.

**Fläche:** 306.190 km<sup>2</sup>

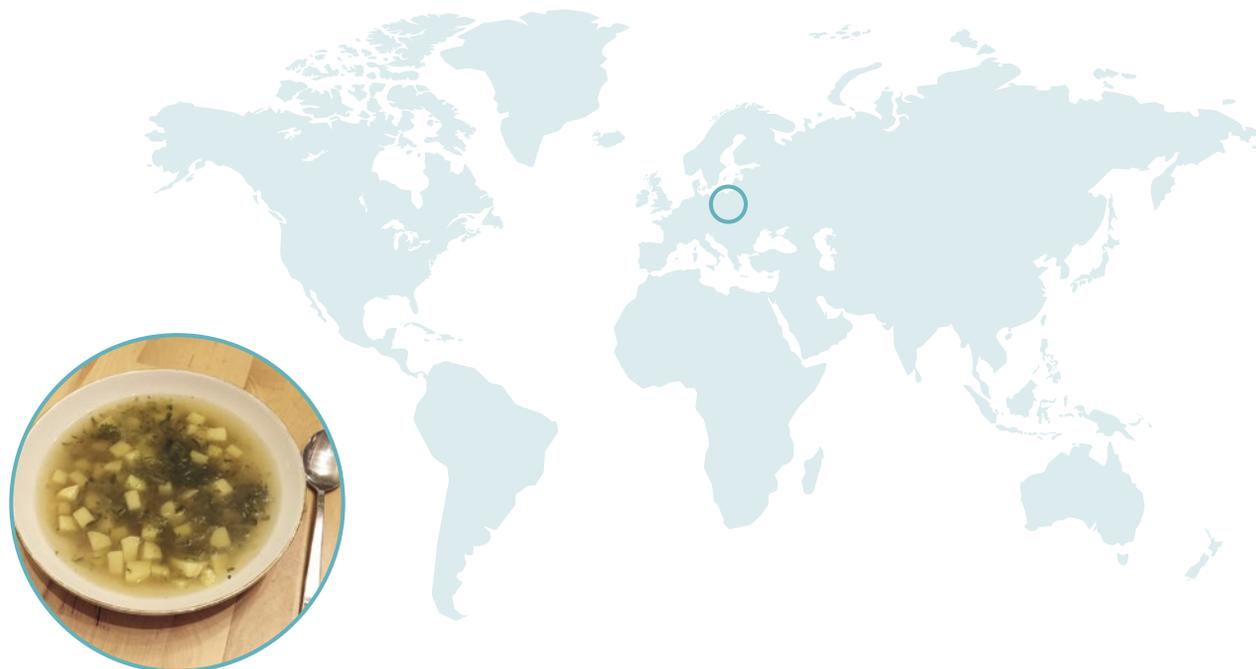
## Bräuche und Feste:

Festival der jüdischen Kultur in Kazimierz, Fronleichnamsprozession in Krakau

## Sehenswürdigkeiten:

Bialowieza-Nationalpark, Krakaus historische Altstadt, Museum des Konzentrationslagers Auschwitz, Salzbergwerk Wieliczka, Warschauer Königsschloss, Warschau historische Altstadt, Wawel-Kathedrale (Krakau)

Polen ist einer von Deutschlands direkten Nachbarstaaten im Osten. Nach der Hauptstadt Warschau sind die größten Städte des Landes Krakau, Lods, Breslau, Posen und Danzig. Polen verfügt über die größte Tiervielfalt in Europa. Im äußersten Osten des Landes befindet sich der letzte Urwald Europas, die Bialowiezer Heide. Hier lebt z.B. noch der europäische Bison, der Wisent, aber auch andere gefährdete Tier- und Pflanzenarten. Berühmte polnische Persönlichkeiten sind etwa Nikolaus Kopernikus sowie Komponist Frédéric Chopin und die mehrfache Nobelpreisträgerin Marie Skłodowska Curie, die beide später nach Frankreich auswanderten. Typisch polnische Gerichte sind z.B. Bigos (Krauteintopf) oder Borschtsch (Rote-Bete-Suppe).





## Türkei



# Gömmе Auberginenmus

### Zutaten

2 Auberginen  
1 Knoblauchzehe  
Weißweinessig (alternativ  
Saft einer Zitrone)  
Salz  
Olivenöl

### Sommervariante:

1 gehäutete Tomate

Von „göm“ = einbetten; hier werden die Auberginen in Olivenöl und Weißweinessig oder wahlweise dem Saft einer frisch gepressten Zitrone eingebettet. Das Gericht ist klassischerweise eine Vorspeise und gehört in die Kategorie der Meze.

Den Backofen auf 250°C vorheizen. Die Auberginen mithilfe einer Gabel mehrfach „löchern“ und auf ein Backblech auf den Boden des Backofens legen. Die Auberginen von jeder Seite backen, sodass sie am Ende des Backvorgangs völlig verschrumpelt und in sich zusammengefallen sind. Dieser Vorgang dauert abhängig von der Dicke der Aubergine 15–30 min. Nun werden die Auberginen von ihrer Schale befreit und mit der gepressten Knoblauchzehe, dem Essig (oder dem Zitronensaft) und ein wenig Salz vermengt. Anschließend Olivenöl dazugeben. Die Aubergine liebt Olivenöl und saugt es förmlich auf, deshalb variiert hier auch die Olivenölmenge. Es sollte so viel Olivenöl verwendet werden, dass die Aubergine gerade darin schwimmt. Im Sommer gebe ich dem Auberginenmus gerne eine gehäutete kleingehackte Tomate hinzu.



### Sommervariation:

Verwendet man einen Holzkohlegrill, kann man die Aubergine auch direkt in die glühenden Kohlen (nicht auf den Grillrost) legen. Der Garprozess wird so erheblich verkürzt. Die Haut der Aubergine hält der direkten Hitze stand, auch wenn sie nach dem Garprozess pechschwarz ist. Dafür ist das Fleisch der Aubergine voller Röstaromen. Köstlich!

### Afiyet olsun!





### Özlem Pickshaus

Stabsstelle Koordination der  
Gesamtsteuerung, Strategisches  
Controlling  
Organisationsbereich LVR-Direktorin

## Was ich mit dem Gericht verbinde ...

In meiner Kinder- und Jugendzeit habe ich mit meiner Familie die Sommerferien immer in dem kleinen Städtchen Akhisar, 90 km nordöstlich von Izmir verbracht, um dort unsere Verwandtschaft zu besuchen. Dieses Auberginenmus haben meine Mutter und ihre beiden Schwestern regelmäßig zubereitet, wenn wir dort waren. Mich erinnert dieses Gericht an wunderbar entspannte Sommerferien.

# Länderinformation Türkei

**Hauptstadt:** Ankara

**Bevölkerungszahl:** 79,5 Mio.

**Fläche:** 769.630 km<sup>2</sup>

## Bräuche und Feste:

Kurban Bayramı (Islamisches Opferfest), Şeker Bayramı (Fastenbrechen), Volksfest am Nationalfeiertag (30. August)

## Sehenswürdigkeiten:

Blaue Moschee, Hagia Sophia, Kalksinterterrassen von Pamukkale, Sultan-Ahmed-Moschee, Troja

Die Türkei liegt im äußersten Südosten Europas beziehungsweise im Südwesten Vorderasiens. Neben der Hauptstadt Ankara gibt es in der Türkei mehrere Millionenstädte wie Istanbul, Izmir, Bursa, Adana und Antalya. Istanbul, mit 14,4 Millionen Einwohnenden die bevölkerungsreichste Stadt der Türkei, liegt als einzige Stadt weltweit auf zwei Kontinenten, am Goldenen Horn, dem Übergang zwischen Asien und Europa. Die Türkische Küche ist in Deutschland sehr bekannt und beliebt. An der Spitze steht der Döner Kebab, aber auch Pide, Börek, Beyti und andere Spezialitäten, wie süßer türkischer Fruchtetee oder Mokka, gehören dazu.





# Hauptspeisen





# Brasilien



## Feijoada Bohneneintopf

### Zutaten

500 g schwarze Bohnen  
etwas Olivenöl  
1 Zwiebel  
2 gepresste Knoblauchzehen  
3 Lorbeerblätter  
2 große Möhren  
4 Kartoffeln  
500 g Räuchertofu  
1 rote Paprikaschote  
Salz, Pfeffer  
evtl. Gemüsebrühe  
Cumin  
Chilli  
frisch gehackte Petersilie

(**Farofa** s. S. 35)

Feijoada ist DAS Nationalgericht Brasiliens – allerdings gibt es davon unzählige Varianten. Im Grunde besteht es aus zwei Hauptzutaten: schwarze Bohnen und viel Fleisch. Als Klimaschutzmanagerin möchte ich Ihnen jedoch eine vegetarische Variante ans Herz legen, die garantiert nicht weniger schmackhaft und zudem gesünder ist.

Feijoda serviert man in Brasilien mit einer großen Bandbreite an Beilagen. Unentbehrlich ist Reis. Auch gerne gegessen wird ein Salat aus Palmherzen, Tomaten, Oliven und Petersilie (siehe Foto, mit Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer gewürzt). Typisch ist auch eine in Butter oder Margarine gebratene Banane – der süße Kontrast ist wirklich toll und macht die Feijoada zu etwas Besonderem. Andere bieten gekochte Orangen dazu an, was das Gericht durch einen leicht bittersüßen Geschmack bereichert.

Etwa 500 g schwarze Bohnen in Wasser einlegen, dabei nach 6 Stunden das Einweichwasser wechseln. Am nächsten Tag in einem ausreichend großen Topf in Olivenöl eine kleingeschnittene Zwiebel und 2 zerdrückte Knoblauchzehen glasig braten, und die abgetropften Bohnen hinzugeben. Mit Wasser auffüllen (etwa 5 cm über dem Bohnenstand), 3 Lorbeerblätter ins Wasser geben und 30 min köcheln lassen, dabei gelegentlich



umrühren. 2 große, gewürfelte Möhren hinzugeben, weitere 15 min köcheln, dann 4 gewürfelte Kartoffeln einrühren. Wenn die Bohnen insgesamt etwa 50 min geköchelt haben, sollten sie weich sein (bitte probieren). 500 g gewürfelten Räuchertofu und 1 gewürfelte rote Paprikaschote unterrühren. Jetzt erst kann man mit dem Würzen beginnen: hier nach Geschmack Salz und frisch gemahlene Pfeffer, sowie evtl. Gemüsebrühe hinzufügen, wenn gewünscht auch Cumin und etwas Chilli. Die Feijoda darf bei geringer Hitze eindicken (immer wieder einrühren, gegebenenfalls etwas Wasser nachfüllen), während man sich um die Beilagen kümmert. Vor dem Servieren frisch gehackte Petersilie vorsichtig unterheben und mit Farofa bestreuen. Das Rezept für Farofa finden Sie auf der nächsten Seite .

**Bom apetite!**



## Farofa

### Geröstetes Maniokmehl

#### Zutaten

- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Olivenöl
- 1 Möhre
- 150 g Maniokmehl
- Salz, Pfeffer
- 1 Blatt Grünkohl

Als besonderes Würzmittel, auch für andere Gerichte, aber insbesondere für die Feijoada, serviert man Farofa, geröstete Brösel aus Maniokmehl. Auch für Farofa gibt es zahlreiche Variationen, man sagt, frage fünf Brasilianer und man bekommt (mindestens) fünfzehn verschiedene Rezepte.

Für diese einfache Variante in einer Pfanne wieder eine kleingeschnittene rote Zwiebel und eine zerdrückte Knoblauchzehe in Olivenöl anbraten. Eine sehr klein gewürfelte Möhre wird kurz mitgebraten, bevor man ca. 150 g Maniokmehl unter ständigem Rühren hinzugibt. Das Mehl so lange auf mittlerer Flamme rösten, bis es eine goldene Farbe erhält. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ein Blatt Grünkohl entstielen, in sehr feine Streifen schneiden und ebenfalls unterheben, kurz mitrösten. In einer separaten Schüssel servieren. Farofa wird auf dem Teller großzügig über die Bohnen gestreut.

**Bom apetite!**





### Lioba Schwarzer

LVR-Stabsstelle Umwelt- und Klimaschutz, Nachhaltiges Bauen, Bauprojektcontrolling  
LVR-Dezernat Gebäude- und Liegenschaftsmanagement, Umwelt, Energie, Bauen für Menschen GmbH

## Was ich mit dem Gericht verbinde ...

Aus meiner Kindheit ist Feijoada nicht wegzudenken. Gerade mit all den typischen Beilagen bedeutete die Zubereitung zwar immer sehr viel Aufwand, aber da man sie meistens für viele Leute kochte, waren auch viele helfende Hände da und es wurde immer überall zwischendurch probiert. Und natürlich hat man immer viel zu viel davon gekocht - schließlich schmeckt die Feijoada am nächsten Tag am allerbesten.

# Länderinformation Brasilien

**Hauptstadt:** Brasília

**Bevölkerungszahl:** 207,7 Mio.

**Fläche:** 8.358.140 km<sup>2</sup>

## Bräuche und Feste:

Carnaval do Rio, Festa Junina (Junifeste im Nordosten des Landes), Festas de Cavalhadas (historische Reiter-spiele in Pirenópolis)

## Sehenswürdigkeiten:

Aparados da Serra, Cristo Redentor (Christus-Statue über Rio de Janeiro), Iguazú-Wasserfälle, Stadtzentrum von Brasília (UNESCO-Weltkulturerbe), Stände von Copacabana und Ipanema, Zuckerhut

Brasilien ist das flächenmäßig und nach der Einwohnerzahl größte Land Südamerikas und das fünfgrößte der Welt. Im Landesinneren liegt das Amazonasbecken, mit dem größten und artenreichsten tropischen Regenwald und dem weltweit wassereichsten Fluss, dem Amazonas. Brasília ist eine sogenannte „Planhauptstadt“: sie wurde bis 1956 in der dünn besiedelten Landesmitte gebaut, um Rio de Janeiro als Hauptstadt abzulösen. Brasilien ist weltweit bekannt für seine Fußballnationalmannschaft, die Seleção, die bereits fünf Mal die Weltmeisterschaft gewonnen hat. Die brasilianische Küche ist stark durch eingewanderte Menschen aus allen Erdteilen beeinflusst. Typische Gerichte sind Feijoada oder Moqueca Baiana (Fischeintopf mit Kokosmilch und Tomaten).





# Deutschland



## Westfälischer Pannekauken Westfälischer Pfannekuchen

### Zutaten

250 g Mehl  
4 Eier  
400 ml Mineralwasser mit  
Kohlensäure  
1 Prise Salz  
4 Mettwürstchen  
etwas Butterschmalz zum  
Braten

### Salat:

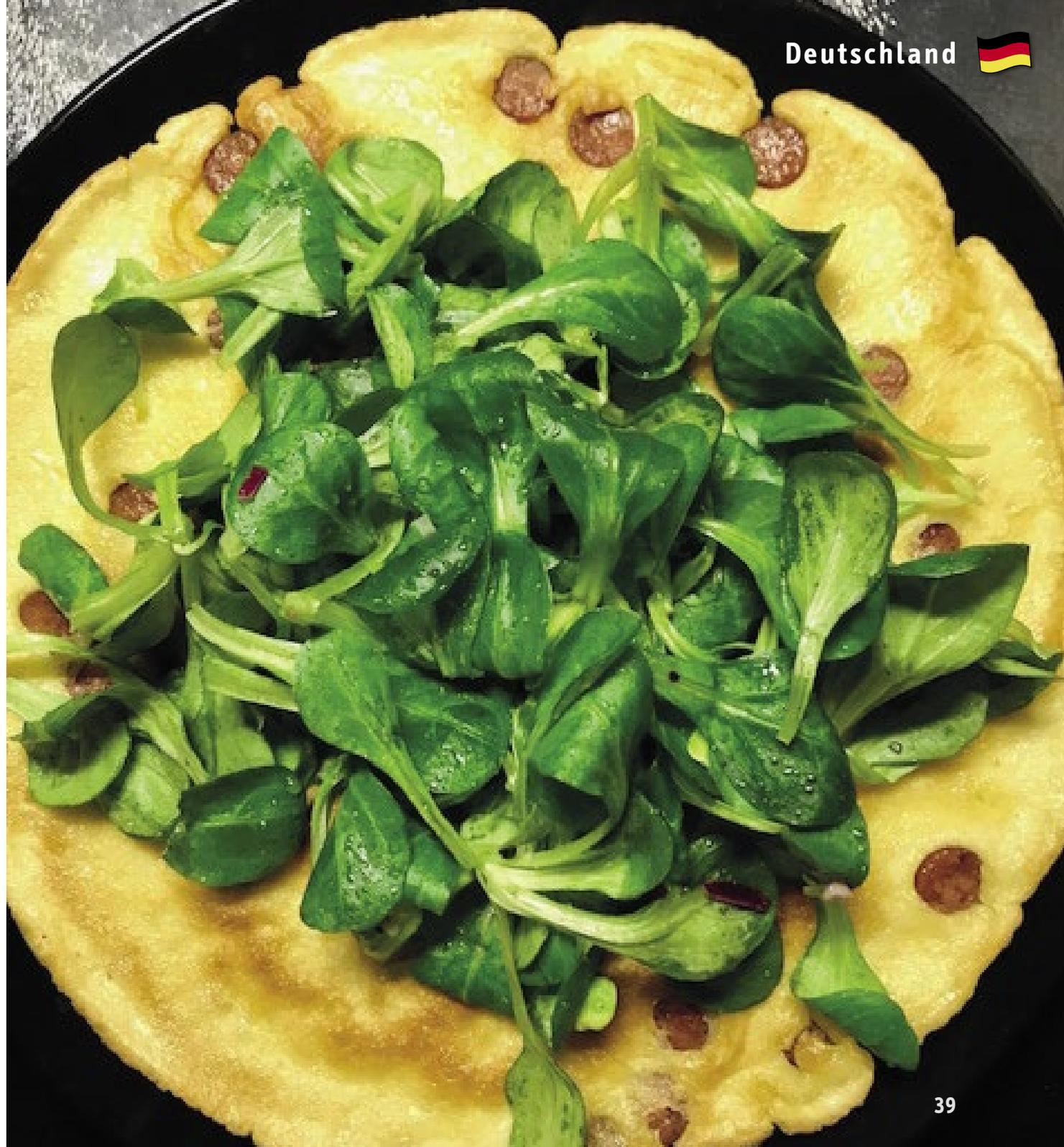
150 g Feldsalat  
1 kleine Schalotte  
3 EL Olivenöl  
2 EL weißen  
Balsamico-Essig  
1 EL Balsamico-Creme  
½ TL scharfer Senf  
Salz, Pfeffer,  
Zucker nach Geschmack

Mehl, Eier, Mineralwasser und Salz zu einem glatten Teig verrühren. Diesen beiseitestellen und ca. 30 min quellen lassen. In der Zwischenzeit den Feldsalat waschen, schleudern und – falls nötig – Wurzeln kappen. Die Schalotte fein würfeln. Die Zutaten für das Dressing verrühren und abschmecken.

Ein Mettwürstchen pro Pfannekuchen in Scheiben schneiden und in etwas Butterschmalz bei mäßiger Hitze auslassen. Anschließend ein Viertel des Teiges dazugeben und den Pfannekuchen beidseitig goldbraun backen.

Den Salat mit dem Dressing vermischen und auf die fertigen Pfannekuchen verteilen.

**Ich wünsche Ihnen guten Appetit!**





**Ulrike Lubek**

Direktorin des Landschaftsverbandes  
Rheinland

## Was ich mit dem Gericht verbinde ...

Über Generationen erprobt: todsicheres Rezept bei Männergrippe!

# Länderinformation Deutschland

**Hauptstadt:** Berlin

**Bevölkerungszahl:** 82,8 Mio.

**Fläche:** 357.578 km<sup>2</sup>

**Bräuche und Feste:**

Karneval, Maifest, Münchener Oktoberfest

**Sehenswürdigkeiten:**

Brandenburger Tor (Berlin), Kölner Dom, Dresdner Frauenkirche, Schloss Neuschwanstein (Bayern, Allgäu)

Die Bundesrepublik Deutschland befindet sich in Mitteleuropa und wird im Norden von Nord- und Ostsee, sowie im Süden von den Alpen begrenzt. Nachbarländer sind Dänemark, Niederlande, Belgien, Frankreich, Schweiz, Österreich, Tschechien und Polen. Deutschland ist Gründungsmitglied der Europäischen Union (EU). Die Deutschen sind mit einem Durchschnittsalter von 44 Jahren ziemlich alt und werden im weltweiten Vergleich nur noch von den Japanern übertroffen. Deutschland wird häufig als Land der Dichter und Denker bezeichnet, weil beispielsweise Goethe, Schiller und Kant hierher kommen. Die deutsche Küche ist bekannt für Bratwürste, Bier und die Brotkultur, die als immaterielles Weltkulturerbe anerkannt ist.





# Iran



## Mirza Ghasemi

### Persisches Auberginenpüree mit Tomate und Knoblauch-Ei

#### Zutaten

6 mittelgroße Auberginen  
1 Dose geschälte und  
gestückelte Tomaten  
2–3 Knoblauchzehen  
4 Eier  
Öl, Salz, Pfeffer  
Reis oder Fladenbrot als  
Beilage

Die Auberginen grillen (das ist wichtig für das Aroma) und dann in einen Topf mit kaltem Wasser geben (damit man die Schale später besser abziehen kann). Anschließend Auberginen schälen und in ein Sieb geben. Das Wasser gut abtropfen lassen. Gegrillte, geschälte und zerkleinerte Auberginen in Öl anbraten. Später die gestückelten Tomaten (ohne Haut) hinzugeben, vermengen und köcheln lassen. Knoblauchzehen in Scheiben schneiden und in separater Pfanne mit etwas Öl leicht golden anschwitzen. Eier in eine Schüssel geben und Eiweiß und -gelb mit einem Schneebesen vermengen. Dann Salz und Pfeffer hinzugeben und die Eimasse gleichmäßig in der Pfanne mit den Knoblauchscheiben verteilen. Wenn möglich eine Pfanne mit Deckel verwenden. Diesen aufsetzen, damit die Knoblauch-Eimasse etwas aufgeht. Das Ganze wenden, um auch die Oberseite anzubraten. Das Knoblauch-Ei in mundgerechte Stücke aufteilen. Die Auberginen-Tomaten-Masse vom Herd nehmen. Die Stücke vom Ei unterheben und etwas ziehen lassen. Zusammen mit gekochtem Reis oder Fladenbrot genießen!

نورث گان!





Iran



### **Naghmeh Chamsaz**

Klinik für Allgemeinpsychiatrie,  
Abteilung II  
LVR-Klinik Köln  
Akademisches Lehrkrankenhaus  
der Universität zu Köln

## **Was ich mit dem Gericht verbinde ...**

Das Gericht stammt aus dem Norden Irans. Wenn ich es heute esse, dann erinnert es mich an Kindheit und Sommerferien im Kreise herzlicher Verwandter.

# Länderinformation Iran

**Hauptstadt:** Teheran

**Bevölkerungszahl:** 80,3 Mio.

**Fläche:** 1.628.760 km<sup>2</sup>

## Bräuche und Feste:

Eid-e-Fetr (Fest des Fastenbrechens), Eid-e-Ghorban (Islamisches Opferfest), Nowruz (Persisches Neujahrsfest)

## Sehenswürdigkeiten:

Fin-Garten, Freiheitsturm (Teheran), Pasargadae (altpersische Residenzstadt), Tschehel Sotun (dt. „Vierzig-säulenpalast“ in Isfahan)

Die Islamische Republik Iran liegt in Vorderasien am Persischen Golf. Der Iran hat eine lange Tradition in vielen Gebieten der Künste wie Architektur, Kalligraphie und Poesie. Außerdem gehören die sogenannten Persischen Gärten zum kulturellen Erbe des Landes (die UNESCO hat neun Persische Gärten zum Weltkulturerbe erklärt). Tatsächlich stammt das Wort „Paradies“ vom altpersischen Begriff „Paradaidha“ für „Garten“. Zur Persischen Küche gehören Gerichte wie Tschelo Kabab (gegrilltes eingelegtes Rind- oder Lammfleisch mit Reis) oder Beryan (gekochtes Hackfleisch mit Lavaschbrot). Allgemein spielen Reis und unterschiedlichste Gewürze (z.B. Koriander, Safran, Kurkuma) eine wichtige Rolle.





# Iran



## Keshmeshpolo ba Khorma Persisches Reisgericht mit Datteln und Rosinen

### Zutaten

200 g Rosinen  
2 Zwiebeln  
500 g Hackfleisch  
Salz und Pfeffer  
4 Tassen Basmati-Reis  
(1 Tasse Reis pro Person)  
Butter  
400 g Datteln (frisch oder  
getrocknet)  
Fett zum Braten

evtl. Naturjoghurt

Zunächst die Rosinen waschen. Anschließend die Zwiebeln fein hacken und in einer Pfanne mit heißem Fett goldbraun anbraten. Die Zwiebeln aus der Pfanne nehmen und das Hackfleisch in etwas Fett ebenfalls anbraten, bis es schön braun ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die gebratenen Zwiebeln unter das fertige Hackfleisch mischen und die gewaschenen Rosinen dazugeben. Nun den gewaschenen Reis in einem großen Topf mit reichlich Salzwasser kochen, bis die Reiskörner fast gar sind. Den fertigen Reis in ein Sieb schütten. Anschließend auf dem Topfboden etwas Margarine oder Butter schmelzen lassen und nun schichtenweise – mit dem Reis beginnend – Reis und Fleischmischung in den Topf füllen. Auf jede Schicht eine kleine Menge der kleingeschnittenen Datteln streuen. Mit Fleisch und Datteln abschließen. Den Topf schließen und bei geringster Hitze noch 15 min dünsten. Fertig ist der persische Dattelreis mit Rosinen und Gehacktem.

Normalerweise wird zu diesem Essen noch Naturjoghurt gereicht. Das gibt dem ganzen Gericht eine frische Note.

نوش جان!





Iran



### Amir Djawadi

Institutsambulanz Bedburg-Hau  
Abteilung für Kinder- und Jugend-  
psychiatrie, Psychosomatik und  
Psychotherapie  
LVR-Klinik Bedburg-Hau

## Was ich mit dem Gericht verbinde ...

Das Gericht hat für mich eine besondere Bedeutung, denn es stellt eine Erinnerung an meinen im Jahr 2016 verstorbenen Vater dar. Er stammte aus dem Iran und dieses persische Rezept ist eine Familientradition. Wir lassen diese Tradition bei der Zubereitung bzw. beim Essen dieses Gerichtes aufleben.

# Länderinformation Iran

**Hauptstadt:** Teheran

**Bevölkerungszahl:** 80,3 Mio.

**Fläche:** 1.628.760 km<sup>2</sup>

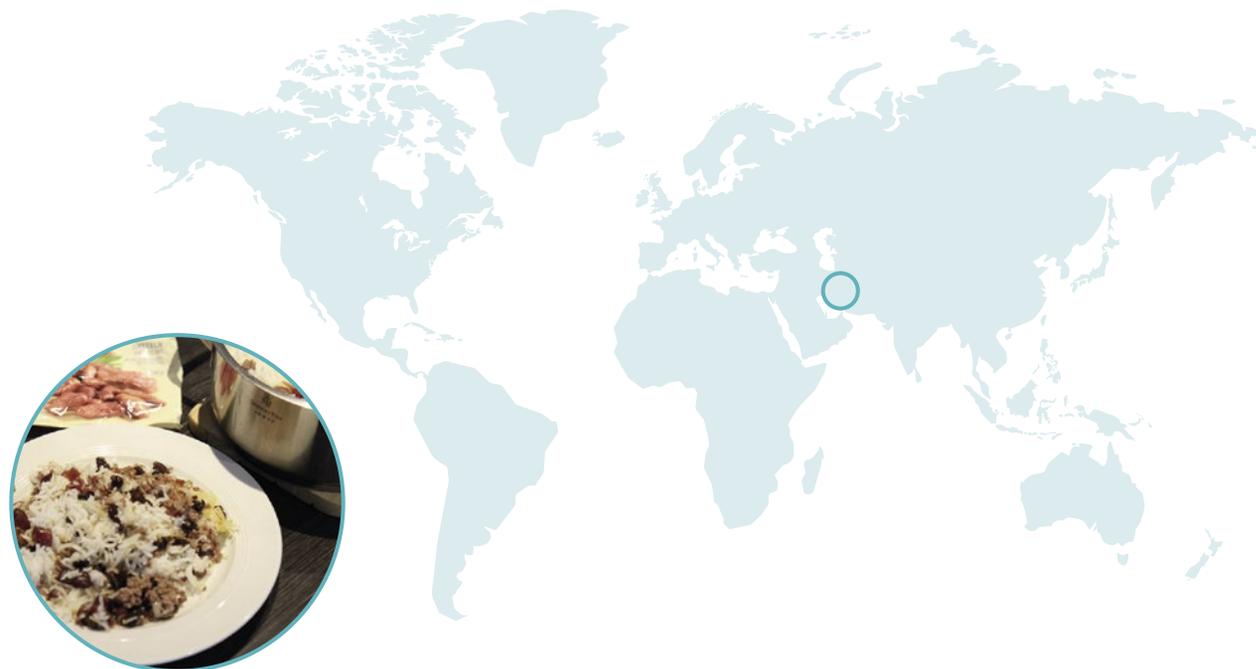
## Bräuche und Feste:

Eid-e-Fetr (Fest des Fastenbrechens), Eid-e-Ghorban (Islamisches Opferfest), Nowruz (Persisches Neujahrsfest)

## Sehenswürdigkeiten:

Fin-Garten, Freiheitsturm (Teheran), Pasargadae (altpersische Residenzstadt), Tschehel Sotun (dt. „Vierzig-säulenpalast“ in Isfahan)

Die Islamische Republik Iran liegt in Vorderasien am Persischen Golf. Der Iran hat eine lange Tradition in vielen Gebieten der Künste wie Architektur, Kalligraphie und Poesie. Außerdem gehören die sogenannten Persischen Gärten zum kulturellen Erbe des Landes (die UNESCO hat neun Persische Gärten zum Weltkulturerbe erklärt). Tatsächlich stammt das Wort „Paradies“ vom altpersischen Begriff „Paradaidha“ für „Garten“. Zur Persischen Küche gehören Gerichte wie Tschelo Kabab (gegrilltes eingelegtes Rind- oder Lammfleisch mit Reis) oder Beryan (gekochtes Hackfleisch mit Lavaschbrot). Allgemein spielen Reis und unterschiedlichste Gewürze (z.B. Koriander, Safran, Kurkuma) eine wichtige Rolle.





## Iran



# Zereshk Polo ba Morgh

## Berberitzen-Reis mit Hähnchen

### Zutaten

#### Reis:

500 g Basmati-Reis  
Wasser (Menge: sodass der Reis bedeckt ist)  
Salz  
3 EL Wasser  
50 ml Raps- oder Sonnenblumenöl

#### Hähnchen:

800 g Hähnchenfleisch (Brust und Keule)  
½ Zwiebel  
½ Knoblauchzehe  
½ TL Kurkuma  
100 ml passierte Tomaten  
200 ml Wasser  
Salz, Pfeffer

Den Basmati-Reis für 3 Std. in leicht gesalzenem Wasser einweichen (der Reis muss gerade bedeckt sein).

Das Hähnchenfleisch waschen und in einen Topf voll Wasser geben. Hinzu kommen ½ Zwiebel, ½ Knoblauchzehe sowie ½ TL Kurkuma und 100 ml passierte Tomaten. Umrühren und bei starker Hitze 30 min lang aufkochen. Anschließend 90 min bei niedriger Hitze köcheln lassen.

75 g Butter in einen Topf oder eine Pfanne geben und bei niedrigster Temperatur schmelzen lassen (darauf achten, dass die Butter nicht anbrennt). Die Berberitzen waschen, abtropfen lassen und mit den 2 EL Zucker in den Topf geben. Umrühren, ½ TL geriebenen Safran und 3 EL Wasser dazugeben. Wieder umrühren. Die Zutaten 10 min bei niedriger Hitze köcheln lassen, sodass sich eine feste Masse bildet. Die Berberitzen-Mischung von der Herdplatte nehmen.

Den eingeweichten Basmati-Reis abgießen und in gut gesalzenem Wasser (der Reis muss gerade bedeckt sein) 10 min al dente kochen. Den Reis in einem Sieb abgießen. Es sollten keine Reste im Topf zurückbleiben. Ist der Reis zu salzig, diesen im Sieb mit Wasser abschrecken und abtropfen



### **Berberitzen:**

- 75 g Butter
- 75 g Berberitzen
- 2 EL Zucker
- ½ TL Safran (gerieben)
- 3 EL Wasser
- Salz, Pfeffer

lassen. Die Herdplatte auf mittlere Hitze stellen. 3 EL Wasser sowie 50 ml Öl in den Topf geben. Dann den Basmati-Reis zurück in den Topf geben und mit einem Löffel pyramidenförmig aufschichten. Darauf achten, dass sich die untere Ölschicht nicht mit dem Rest vermischt. Mit einem Holzkochlöffel Löcher in die „Reispyramide“ stechen (ca. 6 Löcher). Reis erwärmen bis er dampft. Sobald der Dampf aufgestiegen ist, den Topf mit einem Küchentuch abdecken und den Topfdeckel aufsetzen. Darauf achten, dass der Topf gut verschlossen ist. Den Basmati-Reis 60 min bei niedriger Hitze ziehen lassen, den Deckel währenddessen nicht abnehmen. Den fertigen Reis mit den Berberitzen mischen und zusammen mit dem Fleisch auf einem großen Teller anrichten und servieren.

**نەرش دان!**



**Taraneh Rafie**

LVR-Fachbereich Schulen  
LVR-Dezernat Schulen, Inklusionsamt,  
Soziale Entschädigung

## Was ich mit dem Gericht verbinde ...

Zereshk Polo gehört zu einem der beliebtesten Gerichte der persischen Küche und ist sehr vielfältig einsetzbar. Da es kaum jemanden gibt, dem/der dieses Gericht nicht schmeckt, ist es eine „Allzweckwaffe“ bei allen Anlässen, seien es Hochzeiten, Geburtstage oder eben „einfache“ Familienbesuche, die im Iran sehr häufig und mit einer großen „Teilnehmendenzahl“ stattfinden. Da das Gericht in meinem Leben wirklich schon zu allen Anlässen zum Einsatz gekommen ist, verbinde ich sehr viele Erinnerungen mit dem Gericht: Sei es die Hochzeit meines Bruders, viele meiner Geburtstage oder die meiner Familienangehörigen. Aber am Schönsten ist die Erinnerung an Sonntage bei meinen Eltern, an denen ich schon morgens - wenn meine Mama in der Küche bereits das Essen vorbereitete - mit dem Duft der Zutaten geweckt wurde und voller Vorfreude es kaum abwarten konnte, dass sie uns alle zu Tisch rief und wir dieses leckere Essen genießen konnten.

Viel Spaß beim Nachkochen, Schlemmen und Erinnerungen schaffen!

# Länderinformation Iran

**Hauptstadt:** Teheran

**Bevölkerungszahl:** 80,3 Mio.

**Fläche:** 1.628.760 km<sup>2</sup>

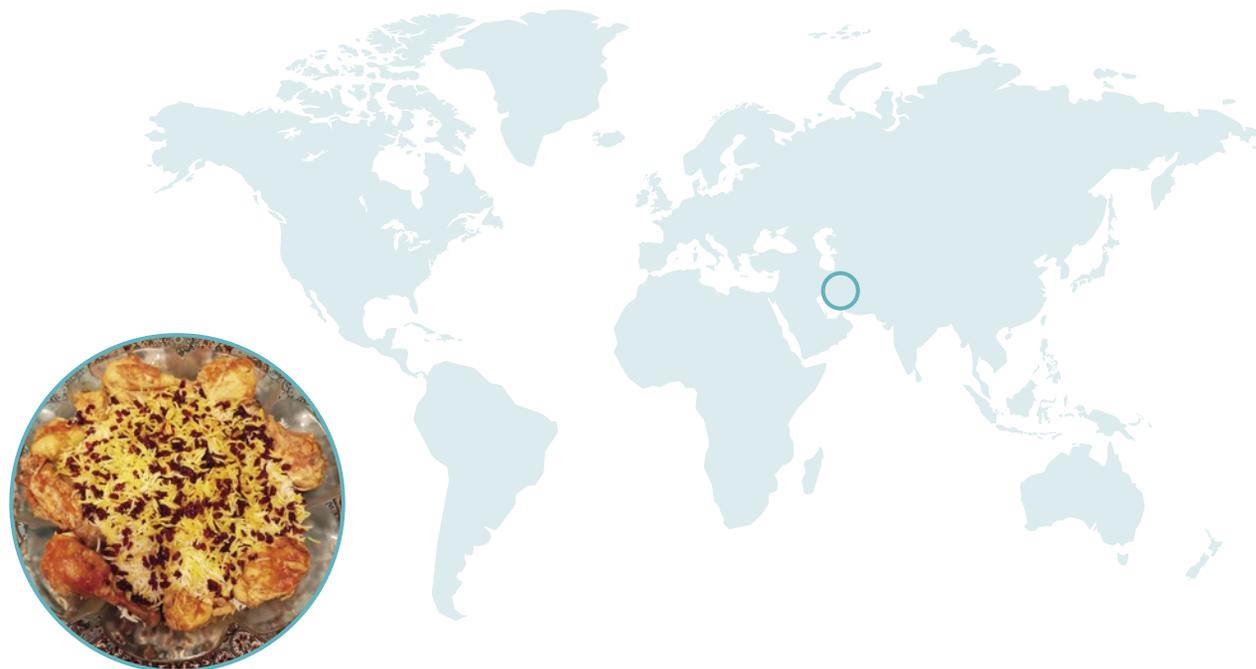
## Bräuche und Feste:

Eid-e-Fetr (Fest des Fastenbrechens), Eid-e-Ghorban (Islamisches Opferfest), Nowruz (Persisches Neujahrsfest)

## Sehenswürdigkeiten:

Fin-Garten, Freiheitsturm (Teheran), Pasargadae (altpersische Residenzstadt), Tschehel Sotun (dt. „Vierzig-säulenpalast“ in Isfahan)

Die Islamische Republik Iran liegt in Vorderasien am Persischen Golf. Der Iran hat eine lange Tradition in vielen Gebieten der Künste wie Architektur, Kalligraphie und Poesie. Außerdem gehören die sogenannten Persischen Gärten zum kulturellen Erbe des Landes (die UNESCO hat neun Persische Gärten zum Weltkulturerbe erklärt). Tatsächlich stammt das Wort „Paradies“ vom altpersischen Begriff „Paradaidha“ für „Garten“. Zur Persischen Küche gehören Gerichte wie Tschelo Kabab (gegrilltes eingelegtes Rind- oder Lammfleisch mit Reis) oder Beryan (gekochtes Hackfleisch mit Lavaschbrot). Allgemein spielen Reis und unterschiedlichste Gewürze (z.B. Koriander, Safran, Kurkuma) eine wichtige Rolle.





## Italien



# Spaghetti alla carbonara

## Spaghetti Carbonara

### Zutaten

400 g Spaghetti N.5  
200 g italienischer Pancetta (luftgetrockneter und gewürzter Speck, alter Bauchspeck)  
1 Ei  
5 frische Eigelbe  
50–100 g geriebener Pecorino Romano (alternativ Parmigiano Reggiano)  
1 mittelgroße Zwiebel  
Salz, Pfeffer  
etwas gehackte frische glatte Petersilie  
Olivenöl

Die Nudeln in reichlich Salzwasser al dente (bissfest) kochen. Währenddessen den Pancetta und die Zwiebel fein würfeln. Die Eigelbe und das Ei in eine Schüssel geben, mit dem geriebenen Pecorino Käse (etwas übriglassen), Salz und Pfeffer verquirlen, 1–2 EL Nudelkochwasser hinzugeben und verrühren (das gibt dem Ganzen mehr Sämigkeit). Salz sehr vorsichtig verwenden, da der Käse schon salzig ist! In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Zwiebel mit dem Speck darin leicht golden anbraten. Anschließend die gehackte Petersilie zugeben. Wenn die Nudeln al dente sind, kurz abgießen und direkt in die Pfanne mit dem Pancetta und den Zwiebeln geben, die verquirlten Eier hinzufügen und alles gut verrühren. Die Nudeln auf einem Teller anrichten und mit etwas Pfeffer und dem restlichen geriebenen Pecorino bestreuen.

Sie vermissen die Sahne und den Schinken? Dann ist alles genau richtig, denn das italienische Originalrezept wird tatsächlich ohne Sahne und mit Speck zubereitet. Lediglich die Nudeln dürfen je nach Gusto variieren, z. B. passen Fusilli auch sehr gut dazu. Und ganz nach italienischer Art dürfen die Mengenangaben von Nudeln, Speck und Käse nach Gusto frei variieren ...

**Buon appetito!**





**Francesco Peulen**

Integrationsbeauftragter  
LVR-Klinikum Essen

## Was ich mit dem Gericht verbinde ...

Das Gericht ist sehr simpel und schnell zuzubereiten... und genau deswegen liebe ich es! Die italienische Küche zeigt hier wieder einmal, dass die einfachen Dinge oftmals die besten sind. Das haben meine Eltern schon immer gesagt und dementsprechend häufig und lecker nach diesem Grundsatz gekocht, unter anderem diese originale Carbonara 😊

# Länderinformation Italien

**Hauptstadt:** Rom

**Bevölkerungszahl:** 60,6 Mio.

**Fläche:** 294.140 km<sup>2</sup>

## Bräuche und Feste:

Opernfestspiele in Verona, Orangenschlacht beim Karneval in Ivrea, Osterprozessionen (z. B. in Sulmona)

## Sehenswürdigkeiten:

Amalfiküste, Comer See, Forum Romanum, Gardasee, Kolosseum, Schiefer Turm von Pisa, Trevi-Brunnen, Vatikanstadt

Italien liegt im Süden Europas, auf der Landkarte erkennt man es leicht an der Form, die der eines Stiefels ähnelt. Bekannt ist es auf der Welt wegen der historischen Bedeutung (als Zentrum des ehemaligen Römischen Reiches), als Urlaubsland (eines der meistbesuchten Länder der Welt), für seine Künstler (z. B. Botticelli, Michelangelo, Raffael, da Vinci), für seine Wissenschaftler (z. B. da Vinci, Galilei, Fibonacci, Fermi, Kolumbus), für Mode (Mailand als Modemetropole, außerdem Marken wie Armani, Dolce & Gabbana, Gucci, Prada, Versace) und natürlich für die italienische Küche. Pizza, Pasta, Bruschetta, Risotto, Panini, Tiramisu und Co. genießen auch außerhalb Italiens eine große Bekanntheit und sind sehr beliebt.





## Korea

# Nokdu Jeon

## Pfannkuchen aus Mungbohnen

### Zutaten

2 Tassen getrocknete  
Mungbohnen  
Gemüse nach Wahl (z. B.  
Mungsprossen, Karotten,  
Lauchzwiebeln, Zucchini)  
Sonnenblumenöl zum  
Braten

### Für den Dip:

3 EL Sojasoße  
1 TL Reissessig  
1 MS Knoblauch  
1 EL Sesamöl

### optional:

1 TL Sesamkörner  
½ TL koreanisches Paprika-  
pulver

Mungbohnen sind im gut sortierten Supermarkt und auch in asiatischen Lebensmittelgeschäften (koreanisch, indisch ...) erhältlich. Ungeschälte Mungbohnen sind grün, geschälte sind gelborange.

Die Bohnen über Nacht in Wasser einweichen, sodass sich ihr Volumen verdoppelt. Anschließend überschüssiges Wasser abgießen. Die eingeweichten Bohnen mit 1 Tasse Wasser (nach und nach zugießen, die Konsistenz sollte nicht zu wässrig sein!) in einem Küchenmixer mixen, bis die Bohnen etwa sandkorn groß sind. Das Gemüse in sehr feine Streifen schneiden und dem Teig hinzufügen. Den Teig in Öl (am besten in einer beschichteten Pfanne) zu goldbraunen, etwa handtellergroßen Pfannkuchen ausbacken. Für den Dip Sojasoße, Reissessig (alternativ Weißweinessig oder Zitronensaft) und eine Messerspitze ausgepressten Knoblauch mit dem Öl vermischen.

Als Belag Sesamkörner rösten, mahlen und mit dem Paprikapulver über die warmen Pfannkuchen streuen.

좋은 식욕





## Daihyun You

Medienberatung NRW | LOGINEO NRW  
LVR-Zentrum für Medien und Bildung

### Was ich mit dem Gericht verbinde ...

Ich habe diesem Gericht als Kind keine größere Bedeutung zugemessen, obwohl ich es immer gerne gegessen habe.

Mit zunehmendem Alter und zumindest sporadisch einsetzender Weisheit lernte ich aber immer mehr die Vorzüge des Gerichts zu schätzen: Es ist einfach zuzubereiten, nahrhafter als klassische Pfannkuchen, vegan, glutenfrei und vor allem lecker!

Der Phantasie sind kaum Grenzen gesetzt, es lässt sich auch mit Fleisch, Meeresfrüchten, kleinen Chilischoten, Gemüse und vielem mehr variieren, nur eines ist unüblich: Süßes, wie Obst oder Nutella.



# Länderinformation Republik Korea (Südkorea)

**Hauptstadt:** Seoul

**Bevölkerungszahl:** 51,2 Mio.

**Fläche:** 97.480 km<sup>2</sup>

## Bräuche und Feste:

Seollal (Mond-Neujahrsfest), Chuseok (Erntedankfest)

## Sehenswürdigkeiten:

Die fünf ehemaligen Königspaläste in Seoul, Festung Hwaseong (Suwon), Gumcheon Culture Village (buntes Künstlerviertel in Busan)

Die Republik Korea, umgangssprachlich auch Südkorea, liegt auf dem südlichen Teil der koreanischen Halbinsel. Einziges Nachbarland ist die Demokratische Volksrepublik Korea oder auch Nordkorea genannt. Etwa die Hälfte der Einwohnerschaft lebt im Großraum der Hauptstadt, welche ihrer großen Bedeutung entsprechend offiziell den Namen „Besondere Stadt Seoul“ trägt. Die Koreanische Popkultur hat sich als Exportschlager erwiesen und findet überall auf der Welt Fans und Nachahmende. Die Koreanische Küche bedient sich vor allem der Zutaten Reis, Chinakohl, Sojasoße, Tofu, Fisch und Meeresfrüchte. Typisch Koreanisch ist Kimchi (durch Milchsäuregärung zubereitetes Gemüse), welches zum immateriellen UNESCO-Weltkulturerbe zählt.





# Kosovo



## Flija Herzhafte Pastete

### Zutaten

#### Teig:

- 1 kg Weizenmehl
- 1 l Wasser
- 1 TL Salz
- 1 kleines Stück Butter

#### Füllung:

- 400 g Sahne
- 2 Becher Schmand
- 100 g geschmolzene Butter
- 200 g Naturjoghurt
- 2 EL Öl
- 1 Prise Salz

Zuerst aus den Zutaten einen flüssigen Teig herstellen, der dünner als Pfannkuchenteig ist. Je nachdem etwas mehr Mehl oder Wasser hinzufügen bis die Konsistenz stimmt.

In einer zweiten Schüssel die anderen Zutaten für die Füllung vermischen und mit Salz abschmecken.

Die Butter zerlassen und damit eine runde Backform (z. B. eine große Springform mit flachem Boden) oder ein rundes Backblech einfetten. Eine Kelle Teig ganz dünn auf dem Boden ausstreichen und dann 2–3 min bei 250°C auf der höchsten Stufe in den Ofen schieben bis der Teig etwas braun wird. Dann mit einem Esslöffel den Teig strahlenförmig vom Rand zur Mitte streichen, sodass eine „Sonne“ entsteht. Die freien Flächen dazwischen werden dann genauso vorsichtig mit der Füllung eingestrichen bis alles bedeckt ist. Die Form wieder 2–3 min backen. Nur so kurz backen bis der Teig etwas fest und bräunlich wird.

Dann überall eine dünne Schicht Füllung auftragen und wieder kurz im Ofen backen.



Jetzt wird das gleiche wiederholt, diesmal allerdings den Teig strahlenförmig vom Rand zur Mitte streichen wo vorher die Füllung war und da, wo Teig war Füllung aufstreichen. Und wieder backen.

Das ganze so lange wiederholen bis die gewünschte Größe erreicht oder der Teig leer ist. Zum Schluss eine dicke Schicht der Füllung oben drauf streichen, mit einem Küchentuch abdecken und eine  $\frac{1}{4}$  Stunde stehen lassen.

Warm servieren. Dazu passt Naturjoghurt und frisches Gemüse oder versuchen Sie es doch auch mal süß mit Nutella, Marmelade oder Honig.

**Një oreks i mirë!**



Kosovo



**Sabriye Helshani**

Rheinland Kultur GmbH

## Was ich mit dem Gericht verbinde ...

Flija ist etwas besonderes. Dieses Gericht gibt es so nur im Kosovo.

# Länderinformation Kosovo

**Hauptstadt:** Pristina

**Bevölkerungszahl:** 1,8 Millionen

**Fläche:** 10.877 km<sup>2</sup>

## Bräuche und Feste:

sowohl christliche als auch muslimische gesetzliche Feiertage (Karfreitag, Ostermontag, Weihnachten, Opferfest, Fastenbrechen), Europatag, jeweils Feiertage zu Ehren der einzelnen Bevölkerungsgruppen (z.B. Aschkali, Roma, Türken, Albaner)

**Sehenswürdigkeiten:** Festung von Pizren, Großer Hamam (Badehaus), Nationalbibliothek, Mutter-Theresa-Kathedrale, Llap-Moschee (alle in Pristina)

Die Republik Kosovo liegt auf der Balkanhalbinsel, umgeben von den Nachbarstaaten Serbien, Montenegro, Albanien und Mazedonien. Der Kosovo ist ein noch recht junger Staat: 2008 erlangte er die Unabhängigkeit von Serbien, dem er nach dem Zusammenbruch Jugoslawiens angehörte. 111 der 193 Mitgliedsstaaten der UN erkennen diese Unabhängigkeit an. Auch in anderer Hinsicht ist der Staat „jung“: Seine Bevölkerung hat das niedrigste Durchschnittsalter in ganz Europa. Obwohl das Land nicht zur Eurozone gehört, ist der Euro offizielles Zahlungsmittel. Typisch kosovarische Gerichte sind Gjyveç (Reispfanne mit Fleisch und Gemüse), Burek (mit Fleisch oder Spinat gefüllte Blätterteigtaschen) oder Flija (Pastete mit Käse- oder Joghurtfüllung).





## Litauen



# Kugelis

## Litauischer Kartoffelauflauf

### Zutaten

300 g Schweinenacken  
150 g geräucherter  
Bauchspeck  
2,5 kg festkochende  
Kartoffeln  
3–4 Speisezwiebeln  
1–2 Knoblauchzehen  
2 Eier  
Salz und Pfeffer

Schweinenacken würfeln, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne anbraten. Den ebenfalls gewürfelten Bauchspeck später dazugeben. Kartoffeln und Zwiebeln schälen und (mit einer Küchenmaschine oder Handreibe) grob reiben und beiseite stellen. Reststücke, die an der Küchenmaschine oder Handreibe hängen geblieben sind, zusammen mit den Eiern, dem Knoblauch sowie Salz und Pfeffer in einen Mixer geben und fein zerkleinern. Masse aus dem Mixer mit den geriebenen Kartoffeln und Zwiebeln gut vermengen. Anschließend das angebratene Fleisch unter die Kartoffelmasse kneten. Auflaufform einfetten und Kartoffelmasse einfüllen. Den Backofen auf 200°C vorheizen und den Auflauf in dem vorgeheizten Backofen auf die mittlere Schiene stellen. Die Temperatur im Backofen nach ca. 15 min auf 175°C reduzieren. Die Garzeit beträgt in etwa 60–90 min (auf dem Auflauf sollte sich eine schöne braune Kruste bilden).

**Mėgaukitės valgiu!**





**Linda Burokas**

Abteilung Finanzen und Controlling  
LVR-Dezernat Klinikverbund und Ver-  
bund Heilpädagogischer Hilfen

## Was ich mit dem Gericht verbinde ...

Kugelis ist eines der bekanntesten litauischen Nationalgerichte.  
Das Rezept wurde durch meinen Großvater aus seiner litauischen  
Heimat in unsere Familie gebracht.  
Seit den frühen 1950er Jahren wird es bei uns in der Familie zube-  
reitet und erinnert uns an unsere litauischen Wurzeln.

# Länderinformation Litauen

**Hauptstadt:** Vilnius

**Bevölkerungszahl:** 2,9 Mio.

**Fläche:** 62.650 km<sup>2</sup>

## Bräuche und Feste:

Liederfest (immaterielles UNESCO-Weltkulturerbe),  
Karneval (Užgaven Užgavenės)

## Sehenswürdigkeiten:

Berg der Kreuze, Freiheitsallee in Kaunas, Hexenberg in  
Juodkrantė, Wasserburg Trakai

Litauen liegt im Nordosten Europas und bildet zusammen mit Estland und Lettland das Baltikum an der Ostsee. Die größten Städte neben der Hauptstadt Vilnius sind Kaunas, Klaipėda und Šiauliai. Auf Litauisch heißt das Land „Lietuva“, was wiederum von „Lietus va“ kommt und so viel wie „Regen hier“ bedeutet. Das Nationaltier ist der Storch; Litauen hat die höchste Dichte an Storchennestern auf der ganzen Welt. Es gibt sogar einen nationalen Feiertag zu Ehren des Storchs (25. März). Typische litauische Gerichte sind Cepelinai (auf Deutsch: „Zepeline“, mit Hackfleisch und Quark gefüllte Kartoffelklöße) oder Balandėliai (Rouladen gefüllt mit Hackfleisch und Ei).





## Marokko



# Tajine bil Kharuf, michmich wa luz

## Lamm-Tajine mit Aprikosen und Mandeln

### Zutaten

2 gehackte Knoblauchzehen  
2 große gehackte Zwiebeln  
1 kg Lammfleisch aus der Schulter (kleine Stücke und ohne Knochen)  
2 EL Argan- oder Olivenöl  
2 EL frische fein gehackte Petersilie  
2 EL frischer gehackte Koriander  
1 TL Ingwerpulver  
1 TL Kurkuma  
2 TL Zimtpulver  
2 TL Salz  
1 TL Pfeffer

1. (ohne Deckel) Das Oliven- bzw. Arganöl in einer Tajineform oder in einem Schmortopf bei mittlerer Hitze heiß werden lassen. Darin die gehackten Zwiebeln und Knoblauchzehen unter ständigem Rühren ca. 5 min weich und glasig dünsten. Anschließend die Lammfleischstücke hinzufügen und bei starker Hitze ca. 3 min lang goldbraun braten. Zwischendurch wenden.
2. (ohne Deckel) Petersilie, Koriander, Ingwer, Kurkuma, Zimt, Salz und Pfeffer in den Topf geben. Weiterhin ohne Deckel und diesmal bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 5 min dünsten.
3. (mit Deckel) Mit dem Wasser ablöschen und bei starker Hitze kurz zum Kochen bringen. Dann bei mittlerer Hitze und mit Deckel das Lammfleisch 60 min lang schmoren lassen, bis es ganz durchgegart ist.
4. In der Zwischenzeit die Aprikosen mit einer Tasse Minze-Tee übergießen und ziehen lassen.
5. Butter in einer Pfanne erhitzen, die geschälten Mandeln dazugeben und leicht anbraten. Die Mandeln beiseitestellen und später zum Garnieren verwenden.



2 große Gläser  
 lauwarmes Wasser  
 250 g getrocknete  
 entsteinte Soft-Aprikosen  
 1 Tasse heißer Minze-Tee  
 100 g geschälte Mandeln  
 1 EL Butter  
 Sesamkörner zum  
 Garnieren  
 1 Fladenbrot zum Dippen

6. 15 min vor Ende der Garzeit des Fleisches (ca. 60 min) die Aprikosen in den Topf geben und weitere 15 min kochen, immer noch bedeckt und ab und zu mischen.
7. Das Lamm und die Aprikosen mit dem Sud in einem tiefen Teller anrichten und dann die Mandeln und die Sesamkörner darauf streuen. Mit einem Stück Fladenbrot servieren!

ارستق و بقرتة!



**Abdellatif Daghbor**

Abteilung Wirtschaft und Versorgung  
LVR-Klinik Viersen, LVR-Klinik für Ortho-  
pädie Viersen, LVR-Klinik Mönchen-  
gladbach

### Was ich mit dem Gericht verbinde ...

Die Tajine (oder Tagine) ist sowohl ein köstliches marokkanisches Gericht als auch ein Topf, indem diese Eintöpfe mit Fisch oder Fleisch und Gemüse gekocht werden. Die beliebteste Tajine ist die mit Lammfleisch und Pflaumen oder Aprikosen. Der Topf Tajine ist ein Dampfgarer in konischer Form und wird in der Regel auf einem Majmar (einer Art Grill) mit Holzfeuer zubereitet. Das Gericht Tajine mit Lamm und Aprikosen oder Pflaumen ist Bestandteil jedes Hochzeitsmenüs in Marokko. Sollten Sie dieses Gericht bei einer marokkanischen Familie auf den Tisch serviert bekommen, dann fühlen Sie sich geehrt: Ihr Gastgeber will Ihnen damit seine große Gastfreundlichkeit beweisen. Daher verbinde ich persönlich mit diesem Gericht immer etwas Festliches (wie auf Hochzeiten) und etwas Warmherziges (Gastfreundlichkeit).





## Niederlande



# Snoekbaars met frambozenboter Zander mit Himbeerbutter

### Zutaten

125 g Himbeeren  
1 EL Blütenhonig  
2 TL Rohrzucker  
150 g weiche Butter  
1 TL Himbeeressig  
1 Messerspitze  
gemahlener Chili  
1 TL Chiliflocken  
1 kg Kartoffeln  
500 g grüner Spargel  
20 g Butter  
4 Zanderfilets (à ca. 120 g)  
4 TL Mehl  
Salz, Pfeffer,  
Paprika (edelsüß)  
gehackte Petersilie

Backofen auf 180°C vorheizen. Himbeeren erhitzen (ca. 5 min erwärmen) und pürieren. Blütenhonig und Butter dazugeben und vermengen. Ca. 1 min cremig schlagen bzw. rühren. Danach Chili und Essig hinzufügen und für ca. 3 min rühren. Butter zur Seite stellen (nicht in den Kühlschrank). Kartoffeln waschen, schälen, vierteln und mit Öl bestreichen. Nun mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und auf Backpapier (oder geeigneten Backstein/Pizzastein) auslegen. Bei 180°C Umluft für 40 min backen. Spargel säubern, grob schälen (falls erforderlich), mit etwas Butter vakuumieren und bei 85°C ca. 30 min in Wasser garen. Alternativ Spargel ca. 20 min in Salzwasser kochen. Die Hautseite der Zanderfilets mit Mehl bestäuben und den Fisch in eine heiße Pfanne (auf die Hautseite) legen. Anschließend salzen, pfeffern und braten. Teller zügig anrichten, den gebratenen Zander mit Himbeerbutter dekorieren. Petersilie nicht vergessen und servieren.

**Geniet van je maaltijd!**





**Bianca Heijligers**

Sternbuschklinik Ambulanz Kleve  
LVR-Klinik Bedburg-Hau

## Was ich mit dem Gericht verbinde ...

Dieses Rezept steht in Verbindung mit meiner Familie aus den Niederlanden (aus der Provinz Limburg) und ist ein Saisonggericht zur Spargelzeit.

# Länderinformation Niederlande

**Hauptstadt:** Amsterdam

**Bevölkerungszahl:** 17,0 Mio.

**Fläche:** 33.690 km<sup>2</sup>

## Bräuche und Feste:

Koningsdag (Nationalfeiertag, Geburtstag des Königs / der Königin)

## Sehenswürdigkeiten:

Anne-Frank-Haus, Freiluftmuseum Zaanse Schans, Keukenhof (Blumengarten mit Millionen Tulpen, Hyazinthen, Narzissen), Käsemarkt von Alkmaar, Mühlen von Kinderdijk, Rijksmuseum Amsterdam

Die Niederlande liegen im Nordwesten Europas und grenzen an Deutschland, Belgien und an die Nordsee. Oft wird das Land umgangssprachlich fälschlicherweise „Holland“ genannt, was jedoch genau genommen nur den Nordwesten des Landes (Provinzen Nord- und Südholland) beschreibt. Mit dem Hafen in Rotterdam verfügt das Land über den mit Abstand größten Seehafen Europas, der Großteil des von europäischen Staaten importierten Öls, Kohle, sowie Obst und Gemüse aus Übersee werden hier umgeschlagen. Die Niederlande waren 2001 das erste Land weltweit, das die gleichgeschlechtliche Ehe erlaubte. Aus der niederländischen Küche kennt man hierzulande Frikandel, Kibbeling, Bitterballen oder Vla.





## Niederlande



# Witlof Schoteltje Chicorée-Kartoffel-Auflauf

### Zutaten

700 g mehlig Kartoffeln  
250 g Creme fraiche  
20 g Butter  
Milch  
Salz, Pfeffer, Muskatnuss  
frischer Schnittlauch  
Streukäse  
4 Chicorée  
4 Scheiben Schinken

Den Backofen auf 200°C (Umluft 180°C) vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in kochendem Wasser 15 min garen lassen. Das Wasser abgießen und die Kartoffeln fein stampfen. Creme fraiche, Butter und etwas Milch hinzufügen, sodass ein cremiges Kartoffelpüree entsteht. Dann noch mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Nun den Schnittlauch sehr fein schneiden und unter das Kartoffelpüree heben. Das Püree anschließend in einer eingefetteten Auflaufform verteilen. Den Chicorée in jeweils 2 Hälften teilen und den bitteren Strunk herausschneiden. Dann den Chicorée für 3 min vorkochen. Das Wasser abgießen und den Chicorée gut abtropfen lassen. Die Chicoréehälften in je eine ½ Scheibe Schinken wickeln und danach auf das Kartoffelpüree in der Auflaufform legen. Zum Schluss großzügig den Streukäse darüber verteilen. Den Auflauf nun für etwa 20 min im Ofen backen.

**Geniet van je maaltijd!**





## Nicole Riegels

Abteilung  
Allgemeine Verwaltung / Personal  
LVR-Klinikum Düsseldorf  
Kliniken der Heinrich-Heine-Universität  
Düsseldorf

## Was ich mit dem Gericht verbinde ...

Dieses Gericht erinnert mich an meine Kindheit und all die schöne Zeit, die wir regelmäßig bei meinen Großeltern in Holland verbracht haben. Es gehört ebenfalls zu den niederländischen „Klassikern“, die meine Mutter immer kocht. Und auch ich werde das Rezept an meine Töchter weitergeben, die das Gericht lieben.

# Länderinformation Niederlande

**Hauptstadt:** Amsterdam

**Bevölkerungszahl:** 17,0 Mio.

**Fläche:** 33.690 km<sup>2</sup>

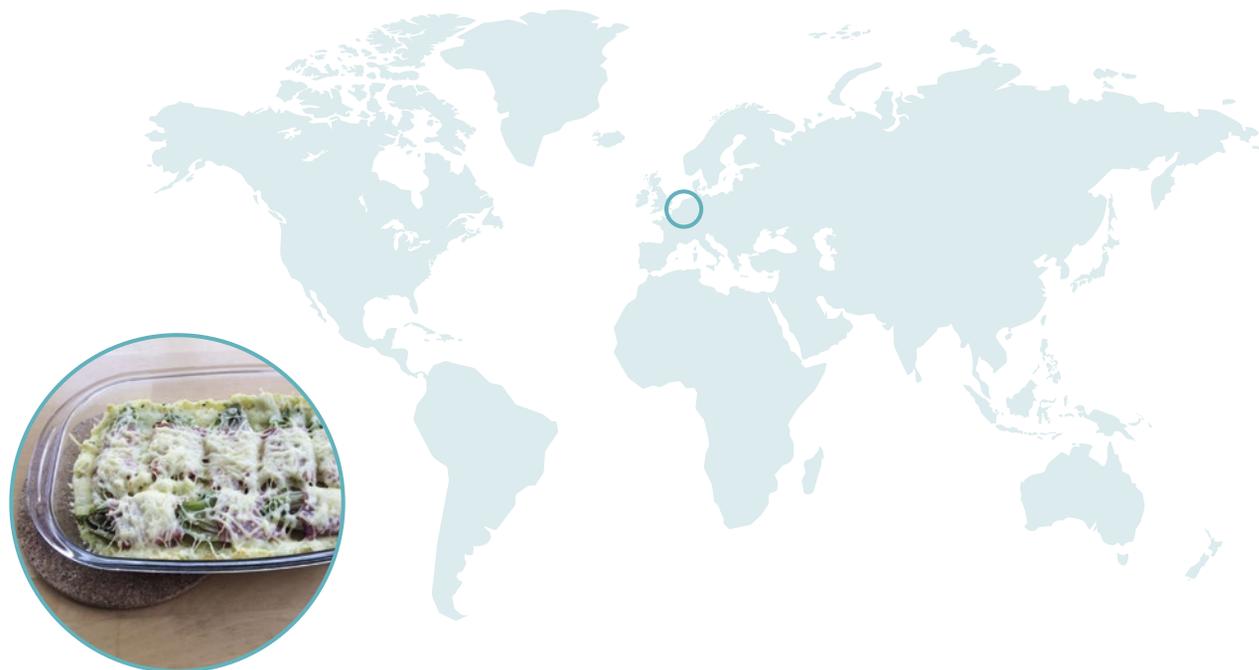
## Bräuche und Feste:

Koningsdag (Nationalfeiertag, Geburtstag des Königs / der Königin)

## Sehenswürdigkeiten:

Anne-Frank-Haus, Freiluftmuseum Zaanse Schans, Keukenhof (Blumengarten mit Millionen Tulpen, Hyazinthen, Narzissen), Käsemarkt von Alkmaar, Mühlen von Kinderdijk, Rijksmuseum Amsterdam

Die Niederlande liegen im Nordwesten Europas und grenzen an Deutschland, Belgien und an die Nordsee. Oft wird das Land umgangssprachlich fälschlicherweise „Holland“ genannt, was jedoch genau genommen nur den Nordwesten des Landes (Provinzen Nord- und Südholland) beschreibt. Mit dem Hafen in Rotterdam verfügt das Land über den mit Abstand größten Seehafen Europas, der Großteil des von europäischen Staaten importierten Öls, Kohle, sowie Obst und Gemüse aus Übersee werden hier umgeschlagen. Die Niederlande waren 2001 das erste Land weltweit, das die gleichgeschlechtliche Ehe erlaubte. Aus der niederländischen Küche kennt man hierzulande Frikandel, Kibbeling, Bitterballen oder Vla.





# Pakistan



## Curry Soup Currysuppe

### Zutaten

4–5 Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Öl  
4 TL Curry  
1 EL Mehl (gehäuft)  
1 l Milch  
3–4 EL Sauerrahm  
Salz  
Pfeffer  
Ingwer  
2 kleine Dosen Champignons oder gleiche Menge frische Champignons

Zwiebeln und Knoblauchzehe würfeln, in Öl andünsten und Curry hinzufügen. Das Ganze ein wenig weiterbraten, aber nicht die Zwiebeln braun werden lassen. Mehl darüber streuen, Milch und Sauerrahm hinzugeben. Alles aufkochen lassen. Nachwürzen mit etwas Salz, Pfeffer und Ingwer. Die Suppe mit dem Stabmixer durchquirlen. 2 kleine Dosen Champignons oder gleiche Menge frischen Champignons hinzufügen und heiß werden lassen.

!شوربة كاري





**Dr. Iris Hofmann-Kastner**

Römerthermen Zülpich – Museum der  
Badekultur

## Was ich mit dem Gericht verbinde ...

Als Tochter eines Entwicklungshelfers habe ich sechs Jahre meiner Kindheit in Pakistan gelebt. Zurück in Deutschland hat meine Mutter zu Zeiten, wo hier die italienische, türkische und chinesische Küche noch sehr fremd waren, gerne mit Curry gearbeitet, was nicht bei jeder(-m) gut ankam 😊.

# Länderinformation Pakistan

**Hauptstadt:** Islamabad

**Bevölkerungszahl:** 193,2 Mio.

**Fläche:** 77.880 km<sup>2</sup>

## Bräuche und Feste:

Holi-Fest, sowohl buddhistische, christliche als auch islamische Feiertage

## Sehenswürdigkeiten:

Badshahi-Moschee (Lahore), Fort Lahore, Mohenjo-Daro (antike Siedlung nahe Larkana), St.-Patrick-Kathedrale (Karatschi)

Die Islamische Republik Pakistan liegt im Südwesten Asiens und grenzt an Indien, Afghanistan, China und den Iran. Bis 1947 war das Land Teil der Britischen Kolonie in Indien, allerdings schon damals mehrheitlich muslimisch geprägt. Nachdem Indien die Unabhängigkeit erlangte, wurde Pakistan zur ersten Islamischen Republik der Welt. Im Norden des Landes treffen der Hindukusch, der Karakorum und das Himalaya (die drei höchsten Gebirge der Welt) aufeinander. Die Pakistanische Küche ähnelt der des benachbarten Indiens, beispielsweise sind viele vegetarische Gerichte wie Dal (würziger Brei aus Linsen oder Kichererbsen) oder verschiedene Currys daraus entlehnt.





## Polen



# Traditionelle Pierogi Teigtaschen mit Fleischfüllung

### Zutaten

#### Füllung:

500 g Suppenfleisch vom Rind  
1 Suppengrün  
1 große Zwiebel  
ca. 15–20 ganze Pfefferkörner  
1–2 EL Salz  
1 TL Prise gemahlener Pfeffer

#### Teig:

500 g Mehl  
1 kleines Ei  
250 ml warmes Wasser  
60 ml Pflanzenöl  
1 EL Salz

#### Füllung:

Fleisch zusammen mit dem Suppengrün in einen großen Topf geben und mit Wasser bedecken. Die Pfefferkörner sowie 1 EL Salz dazu geben und zum Kochen bringen. So lange köcheln lassen bis das Fleisch sehr weich ist und quasi zerfällt (lieber zu lange als zu kurz köcheln). Das Fleisch abschöpfen und zusammen mit den Möhren und der Petersilie aus dem Topf in einen Fleischwolf geben und alles kleinmahlen. Die kleingeschnittene Zwiebel mit Butter in einer Pfanne anschwitzen und das Fleisch hinzugeben. Alles für etwa 5 min bei mittlerer Hitze anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend die Pfanne zur Seite stellen und abkühlen lassen, jetzt ist der Teig dran.

#### Teig:

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vorsichtig mit einer Gabel verrühren. Anschließend ordentlich mit der Hand durchkneten, bis der Teig die Konsistenz von weicher Knete hat. Wenn der Teig zu hart ist, etwas mehr Wasser dazugeben. Den Teig anschließend auf der bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und mit einer Tasse oder einem Glas kreise ausstechen. In die Kreise einen gehäuften Teelöffel der Füllung geben und zuklappen, sodass kleine halbrunde Teigtaschen entstehen.



**Belag:**

1 Zwiebel

250 g Speck



Die Pierogen in gesalzenes kochendes Wasser geben und solange kochen bis sie an der Wasseroberfläche schwimmen. Während die Pierogen kochen, eine zweite Zwiebel schneiden. Speck in einer Pfanne anbraten. Anschließend die Zwiebel dazugeben und anschwitzen. Die fertigen Pierogen auf einem Teller anrichten und die Zwiebel-Speck-Mischung darüber geben.

**Smacznego!**



Sebastian Kwasek  
mit Barbara Kwasek

LVR-Klinik Bedburg-Hau

## Was ich mit dem Gericht verbinde ...

„Pierogi“ ist ein klassisches und sehr vielseitiges polnisches Gericht, das in Polen zu jeder erdenklichen Möglichkeit serviert wird. Man kann sie mit Früchten füllen und anschließend mit Sahne und Zucker essen. Man kann sie auch als herzhaft vegetarische Variante mit Pilz-Sauerkraut Füllung zubereiten. Meine Großmutter machte aber die besten Pierogi mit Fleischfüllung und hat das Rezept an meine Mutter weitergegeben, die es wiederum an mich weitergab. Es war also eine Pflicht, dass das Gericht für dieses Buch von meiner Mutter gekocht und abfotografiert wurde.

Wir hoffen es schmeckt!

# Länderinformation Polen

**Hauptstadt:** Warschau

**Bevölkerungszahl:** 38,0 Mio.

**Fläche:** 306.190 km<sup>2</sup>

## Bräuche und Feste:

Festival der jüdischen Kultur in Kazimierz, Fronleichnamsprozession in Krakau

## Sehenswürdigkeiten:

Bialowieza-Nationalpark, Krakaus historische Altstadt, Museum des Konzentrationslagers Auschwitz, Salzbergwerk Wieliczka, Warschauer Königsschloss, Warschau historische Altstadt, Wawel-Kathedrale (Krakau)

Polen ist einer von Deutschlands direkten Nachbarstaaten im Osten. Nach der Hauptstadt Warschau sind die größten Städte des Landes Krakau, Lodsch, Breslau, Posen und Danzig. Polen verfügt über die größte Tiervielfalt in Europa. Im äußersten Osten des Landes befindet sich der letzte Urwald Europas, die Bialowiezer Heide. Hier lebt z.B. noch der europäische Bison, der Wisent, aber auch andere gefährdete Tier- und Pflanzenarten. Berühmte polnische Persönlichkeiten sind etwa Nikolaus Kopernikus sowie Komponist Frédéric Chopin und die mehrfache Nobelpreisträgerin Marie Skłodowska Curie, die beide später nach Frankreich auswanderten. Typisch polnische Gerichte sind z.B. Bigos (Krauteintopf) oder Borschtsch (Rote-Bete-Suppe).





## Samoa



# Kokoda/Oka Fischsalat

### Zutaten

500 g fester und sehr  
frischer Weißfisch  
250 ml Limettensaft /  
Zitronensaft  
Salz  
½ rote Zwiebel  
1 große rote Chilischote  
2 Frühlingszwiebeln  
1 grüne Paprika  
2 Tomaten  
½ Tasse Kokoscreme

Den Fisch in mundgerechte Stücke schneiden und mit frisch gepresstem Limetten- oder Zitronensaft und etwas Salz in einer Porzellanschüssel vermischen. Dann für mindestens 2 Stunden (besser über Nacht) in den Kühlschrank stellen. Der Fisch wird durch die Säure gegart. Den Fisch abspülen und trocken tupfen. Die rote Zwiebel, die Chilischote, die Frühlingszwiebel, die grüne Paprika und die Tomaten (entkernen) fein würfeln. Den Fisch mit der Kokoscreme, Zwiebel, Chili, Frühlingszwiebel, Paprika und Tomate vermischen.

Mit Salz, Pfeffer und Limetten- oder Zitronensaft abschmecken und noch einmal für 2 Stunden kaltstellen.

Dazu schmecken Pellkartoffeln oder einfach so 😊

**Fiafia lau'aiga!**





**Dany Langen**

LVR-HPH-Netz West

## Was ich mit dem Gericht verbinde ...

Samoa - ein Reiseziel. Mein Schwiegervater wurde dort in der Zeit als Samoa deutsche Kolonie war, geboren und verbrachte dort einen Teil seiner Kindheit. Bis heute war leider noch keine Zeit nach Samoa zu reisen, um auf Spurensuche zu gehen. Aber es gibt doch nichts Schöneres, als mit einer kulinarischen Entdeckungsreise damit zu beginnen.

# Länderinformation Samoa

**Hauptstadt:** Apia

**Bevölkerungszahl:** 195 Tausend

**Fläche:** 2.830 km<sup>2</sup>

**Bräuche und Feste:** Christliche Feiertage, Independence Celebrations (dreitägige Feiern im Juni), Palolo Day (jährlicher Fang der Palolowürmer, welche als Delikatesse gelten)

**Sehenswürdigkeiten:** Alofaaga Blowhole (Geysire auf der Insel Savai'i), Matavanu (aktiver Vulkan auf Savai'i)

Der Unabhängige Staat Samoa ist ein Inselstaat östlich von Australien im Pazifischen Ozean. Er umfasst nur den westlichen Teil der gleichnamigen Samoainseln, der östliche Teil ist ein Außengebiet der USA. Deutschland und Samoa haben eine keineswegs unbelastete gemeinsame Geschichte. Samoa war vor dem ersten Weltkrieg eine deutsche Kolonie. Zum Territorium gehören zehn Inseln, von denen vier bewohnt sind. Auf der Hauptinsel Upolu lebt der Großteil der Bevölkerung. Die Samoanische Küche basiert auf Zutaten wie Fisch und Meeresfrüchten, Kokosnüssen, Bananen und Papayas sowie Tarowurzel und Brotfrucht. Nationale Gerichte sind beispielsweise Palusami (Spinat mit Kokosmilch) oder Lupe Tunuvilivili (gegrillte Wildtauben).





## Slowakei



# Bryndzové halušky Brimsennockerln

### Zutaten

600 g geschälte Kartoffeln  
300 g Mehl (griffig)  
1 Ei  
Salz  
300 g Brimsen (Frischkäse  
aus Schafmilch)  
60 g Sauerrahm  
300 g geräucherter Speck

Zuerst die rohen Kartoffeln ganz fein reiben. Dann Mehl, Ei und Salz zugeben. Alles gut vermischen und zu einem Teig kneten. Nocken mit einem Teelöffel abstechen und in leicht wallendem Salzwasser 2–3 min kochen, bis die Nockerln auf der Oberfläche schwimmen. Die Brimsen (Frischkäse aus Schafmilch) mit Sauerrahm verfeinern und verrühren. Speck in dünne Streifen schneiden und in der Pfanne anbraten. Zum Servieren die Nockerln mit Brimsen vermischen und die Brimsennockerln mit dem Speck garnieren.

**Užite si jedlo!**





**Andrea Brede**

Rheinische Versorgungskassen

### Was ich mit dem Gericht verbinde ...

Brimsenockerln sind ein slowakisches Nationalgericht. Der Schafskäse Bryndza ist eine slowakische Spezialität - ein aus Schafmilch gewonnener Käse. Das Gericht erinnert mich immer an meine Oma und meinen Opa, die eine kleine Farm hatten und diesen Käse zu Hause gemacht haben. Daher verbinde ich die Brimsenockerln mit meiner schönen Kindheit bei meinen Großeltern.

# Länderinformation Slowakei

**Hauptstadt:** Bratislava

**Bevölkerungszahl:** 5,4 Mio.

**Fläche:** 48.086 km<sup>2</sup>

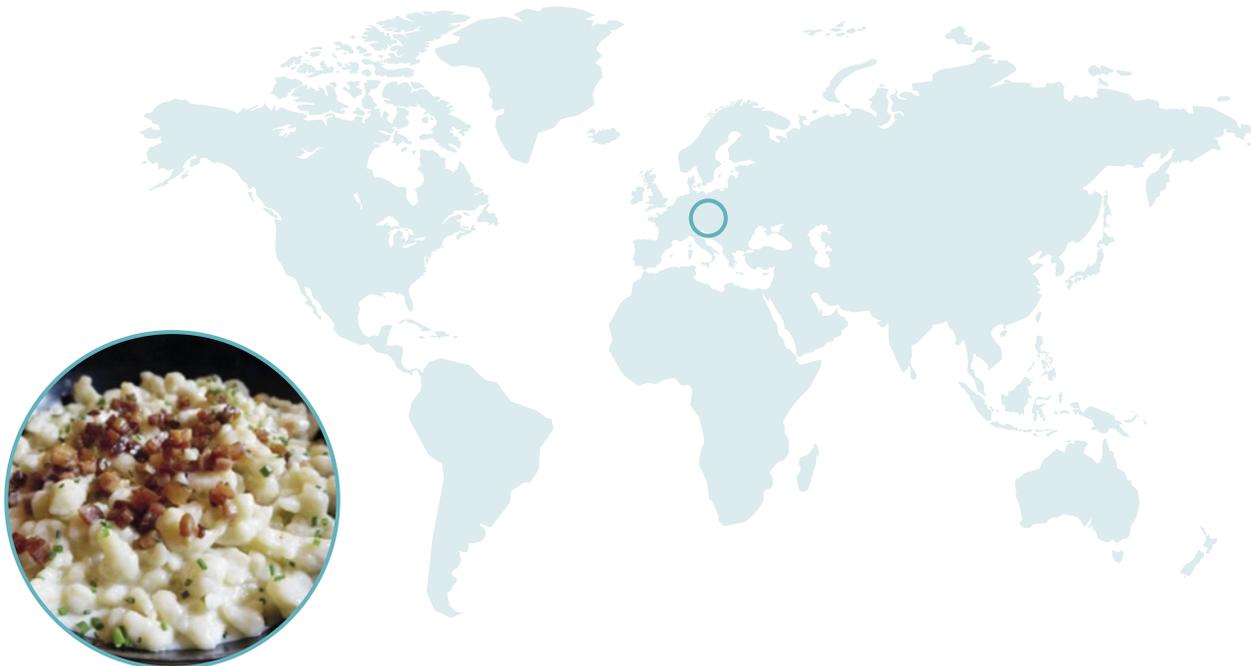
## Bräuche und Feste:

Folklorefeste (z.B. in Východná), Nationalwallfahrt auf den Kriváň, Traditionelles Winteraustreiben in Štrbské Pleso, Terchová und Vlkolínec

## Sehenswürdigkeiten:

Burg Bratislava, Brug Devín, Nationalpark Slowakisches Paradies, Schloss Bojnice, Slowakisches Nationaltheater, Zipser Burg

Die Slowakische Republik liegt in Osteuropa umgeben von Polen, Tschechien, Österreich, Ungarn und der Ukraine. Sie ist ein Gebirgsland, den größten Teil des Staatsgebiets machen Berg- und Hügelketten der Tatra, der Karpaten oder der Beskiden aus. Bekannte Personen mit slowakischem Hintergrund sind z.B. der Pop-Art-Künstler Andy Warhol, dessen Eltern von hier aus in die USA migrierten, oder die ehemalige Weltranglistenbeste im Tennis, Martina Hingis. In der slowakischen Küche dominieren Zutaten wie Schweinefleisch, Kartoffeln, Sauerkraut und Milchprodukte sowie Nocken (ähnlich den italienischen Gnocchi). Typische Gerichte sind Bryndzové halušky (Brimsennocken) oder Strapačky (Sauerkrautnocken).





# Spanien



## Estofado Rindfleischeintopf

### Zutaten

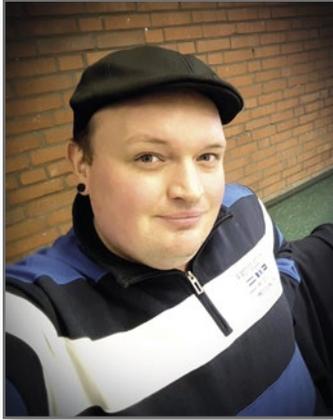
500 g Suppenfleisch (Rind)  
300 g Kartoffeln  
300 g Möhren  
2 Zwiebeln  
1 große rote Paprika  
50 ml Olivenöl  
4 Knoblauchzehen  
250 ml trockenen Rotwein  
(Bordeaux, Vino Tinto o. ä.)  
500 ml Wasser  
1 Tube Tomatenmark  
(3fach konzentriert)  
4 Lorbeerblätter  
2 EL Paprikapulver  
½ TL Pfeffer  
2 TL Salz

Das Suppenfleisch in gut verzehrbare Würfel (ca. 4x4 cm) schneiden. Dann Kartoffeln und Möhren schälen. Anschließend die Kartoffeln in ähnlich große Stücke wie das Fleisch schneiden. Die Möhren in ca. 0,5 cm breite Scheiben schneiden. Die Zwiebeln sehr klein würfeln. Die Paprika entkernen und das Fleisch in lange, schmale Streifen schneiden. Zunächst das Fleisch in heißem Olivenöl scharf anbraten, sodass es von allen Seiten leicht gebräunt und nicht mehr rot ist. Die Zwiebeln hinzugeben, bis sie goldgelb werden. Anschließend mit dem Rotwein ablöschen und das Wasser mit Salz und Tomatenmark aufgießen. Das Ganze aufkochen lassen und dann Kartoffeln, Möhren und Paprika hinzugeben. Erneut aufkochen lassen und dann bei niedriger Temperatur 2 Std. köcheln lassen. Danach Lorbeerblätter, Paprikapulver und Pfeffer hinzugeben. Abschmecken, es sollte keines der Gewürze zu dominant sein! Mit den Gewürzen erneut aufkochen und dann bei niedriger Hitze 60 min ziehen lassen.



Wie bei jedem Eintopf schmeckt auch der Estofado besser, wenn man ihn eine Nacht stehen lässt und am nächsten Tag erneut aufkocht. Estofado gibt es in vielen Variationen, denn im Grunde ist er ein klassisches „Restessen“, in dem die Speisereste der Woche verwertet werden. Das Fleisch kann mit Schwein und/oder Hähnchen ersetzt bzw. ergänzt werden. Zum Gemüse sind Bohnen oder Kichererbsen keine Seltenheit. Dieses Rezept stellt nur die Basis dar, auf der die meisten Estofados beruhen.

**¡Buen provecho!**



**Miguel Martinez**

Fachbereich 73 Sozialhilfe II  
LVR-Dezernat Soziales und Integration

## Was ich mit dem Gericht verbinde ...

Als ich klein war, hatten wir die Tradition, dass meine spanische Oma sonntags für die ganze Familie kochte. Zu meinen Lieblingsgerichten gehörte dabei der Estofado. Diesen Eintopf heute zu essen, lässt mich in meine Kindheit zurückreisen.

# Länderinformation Spanien

**Hauptstadt:** Madrid

**Bevölkerungszahl:** 46,5 Mio.

**Fläche:** 500.234 km<sup>2</sup>

**Bräuche und Feste:**

Tomatenschlacht in Buñol/Valencia, Toreo (Stierkampf), Semana Santa (Karwoche)

**Sehenswürdigkeiten:**

Alhambra (Granada), Picasso Museum (Málaga), Santiago de Compostela, Sagrada Família (Barcelona)

Spanien liegt auf der iberischen Halbinsel in Südwesteuropa direkt am Mittelmeer. Spanisch (Kastilisch) ist weltweit eine der meistgesprochenen Sprachen und ist für rund 570 Millionen Menschen die Muttersprache. Spanien ist das beliebteste Urlaubsland der Welt, die Deutschen reisen am häufigsten auf die Mittelmeerinsel Mallorca. Die spanische Küche ist (besonders in Küstenregionen) traditionell von Fischgerichten und Meeresfrüchten geprägt. Als Nationalgericht gilt die Paella – eine Reispfanne mit Meeresfrüchten, Fleisch und Gemüse. Besonders beliebt sind auch Tapas – kleine Appetithäppchen –, die in Bars zu Bier und Wein gereicht werden.





## Tschechien



# Vařené hovězí maso s kvasnicovým knedlíkem

## Gekochtes Rindfleisch mit Hefeknödeln

### Zutaten

#### Rindfleisch:

1–1,5 kg Rindfleisch (Ochsenbrust oder Tafelspitz)  
4–5 Pfefferkörner  
1 Lorbeerblatt  
Suppengrün nach Belieben  
1 Möhre

#### Hefeknödel:

1 Päckchen Trockenhefe  
500 g Mehl  
2 Eier  
250 ml Wasser  
1 TL Salz

Das Rindfleisch in reichlich Wasser (evtl. auch in Rinderbrühe) in einem großen Topf mit den Zutaten kurz aufkochen, dann ca. 2–2½ Std. köcheln lassen bis das Fleisch schön durch ist. Den Schaum immer abschöpfen. Aus der Brühe lässt sich am nächsten Tag eine hervorragende Nudel- oder Leberknödelsuppe als Vorspeise zubereiten. So schlägt man gleich zwei Fliegen mit einer Klappe!

Die Trockenhefe mit dem Mehl, dem Wasser, den Eiern und Salz verrühren und durchkneten. Der Teig muss fest und trocken sein. Dann 15– 30 min an einem warmen Platz „gehen lassen“. Den Teig zu einer Rolle formen, davon 5 bis 6 Stücke abschneiden und daraus die Knödel formen. Weitere 10 min „gehen lassen“ und sollten diese nicht glatt genug sein, mit etwas Mehl vermischen bzw. einreiben und danach „gehen lassen“. In einem großen Topf Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen und die Knödel darin 10 min kochen lassen. Der Deckel wird schräg aufgesetzt, damit der Dampf entweichen kann. Danach die Knödel umdrehen und weitere 10 min wie beschrieben kochen.



### Meerrettichsoße:

ca. 3 EL Meerrettich  
(frisch gerieben oder  
aus dem Glas)

50 g Butter

etwas Mehl

250 ml Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer, Zucker,

Muskat

Aus den übrig gebliebenen Knödeln lässt sich am nächsten Tag eine hervorragende Beilage bereiten. Einfach die Knödel in Scheiben schneiden und in wenig Öl knusprig von beiden Seiten anbraten.

Den Meerrettich putzen, waschen und reiben. Die Stange dabei gerade halten, damit der Meerrettich nicht langfaserig wird. Aus der Butter und dem Mehl eine helle Mehlschwitze bereiten und mit so viel Brühe aufgießen, dass eine sämige Soße entsteht. Ordentlich durchkochen und erst dann den Meerrettich unterheben. Mit den restlichen Zutaten abschmecken. Noch ein paar Tipps für die perfekte Soße: Ist die Soße zu scharf, etwas Sahne hinzugeben, um die Schärfe zu vermindern. Ist die Soße zu dick, einfach etwas von der Brühe und eventuell Milch eingießen. Ist sie zu dünn, kann sie mit etwas Soßenbinder oder ein wenig Mehl sämiger gemacht werden. Dazu reicht man Rote Bete aus dem Glas.

**Užijte si jídlo!**



**Martin Roblitschka**

LVR-Fachbereich Rechnungsprüfung

### Was ich mit dem Gericht verbinde ...

Mein Opa war Hufschmied in einem kleinen Ort in der Nähe von Brünn in der damaligen Tschechoslowakei und liebte deftige Kost. Als Familienrezept hat mein Vater dieses in seine neue Heimat nach Köln quasi importiert, wobei sich die Kombination der verschiedenen Zutaten zu einem meiner Lieblingsgerichte an Festtagen etabliert hat.

Nebenbei bemerkt: Es ist ein Genuss, wenn der scharfe Meerrettich sich seinen Weg durch die Nasenhöhle bahnt.

# Länderinformation Tschechien

**Hauptstadt:** Prag

**Bevölkerungszahl:** 10,6 Mio.

**Fläche:** 77.210 km<sup>2</sup>

## Bräuche und Feste:

Faschingsprozessionen in Hlinsko, Ritt der Könige in Mähren

## Sehenswürdigkeiten:

Burg Karlštejn, Karlsbrücke, Mineralbäder Karlsbad, Marienbad und Franzensbad, Prager Altstadt, Prager Burg, Prebischtor (natürliche Sandstein-Felsbrücke in der böhmischen Schweiz), Veitsdom

Die Tschechische Republik liegt in direkter Nachbarschaft östlich von Deutschland auf der anderen Seite des Erzgebirges. Es setzt sich aus den historischen Regionen Böhmen, Mähren und Schlesien zusammen. Die Stadt Pilsen ist Geburtsort der gleichnamigen Bier-sorte. Budweis ist eine weitere Stadt nach der ein weltbekanntes Bier, das Budweiser, benannt ist. Tschechien verfügt über eine Vielzahl an Burgen und Schlössern aus verschiedenen Epochen, erbaut von den Premysli-den-Königen, den Habsburgern und den Römisch-Deut-schen Kaisern. Tschechisches Nationalgericht ist vepřo-knedlo-zelo (Schweinebraten mit Knödeln und Kraut). Allgemein dominieren Fleisch, Knödel, Kraut und Pilze die Landesküche.





## Türkei



# Elma Dolmasi Gefüllte Äpfel

### Zutaten

300–400 g Weintrauben  
1 EL Essigbaumfrucht  
400 g Gulasch  
(Lamm oder Rind)  
1–2 Safranfäden  
150 g Hackfleisch  
(Lamm oder Rind)  
4 große Äpfel  
2 EL Reis  
(z.B. Risotto Reis)  
1 EL Butter  
80 g getrocknete entsteinte  
Aprikosen (alternativ  
Trockenpflaumen)  
70 g süße Mandeln  
40 g gemahlene Walnüsse  
Pfeffer, ca. ½ TL Salz  
Weintraubensirup (alternativ  
Honig oder Zucker)

1. Zuerst die Weintrauben mit einem Glas Wasser und 1 EL Essigbaumfrucht zum Kochen bringen. Danach auspressen und Traubensaft herstellen. Davon ca. 300 ml zur Seite stellen. Die Mandeln und die Aprikosen (oder Trockenpflaumen) einige Minuten in heißem Wasser einweichen. Den Reis ebenfalls in heißem Wasser mit etwas Salz einweichen.
2. Das Gulasch mit einem weiteren Glas Traubensaft und wenig Safran kurz zum Kochen bringen. Anschließend bei niedriger Hitze 50 min weichkochen. Stielseitig einen „Deckel“ von den Äpfeln abschneiden und die Äpfel aushöhlen. Die Äpfel dickwandig belassen, damit sie nicht zerfallen.
3. Anschließend das Gehackte mit etwas Salz, Pfeffer, 1–2 EL Wasser und dem feuchten Reis verkneten und die Füllung herstellen. Die Füllung dann in einem getrennten Topf ca. 15 min bei mittlerer Hitze garen. Dabei wiederholt mit einem Löffel (z. B. einem Holzlöffel) zerkleinern und wenden. Anschließend die Äpfel mit der fertig gegarten Füllung bestücken und zum Endaufkochen auf das Gulasch setzen.
4. Den übrigen Traubensaft, 1 EL Butter, die eingeweichten Aprikosen und Mandeln hinzufügen und 5 min dünsten.



5. Zum Servieren die gefüllten Äpfel mit dem Aprikosen-Mandel Gulasch auf die Teller verteilen, anschließend etwas Weintraubensirup auf die Äpfel tropfen und die gemahlene Walnüsse darüber streuen.

Im Gegensatz zu gefüllten Gemüsearten handelt es sich bei gefüllten Äpfeln um ein süßliches Wintergericht, welches traditionell mit Lammfleisch/-gehacktem oder Rindfleisch zubereitet wird. Der Trocknungsgrad der Trockenfrüchte, insbesondere der Aprikosen, Mandeln oder Äpfel beeinflusst die Garungszeiten. Trockenfrüchte bei guter Trocknung sind von größerer Festigkeit und müssen länger weichgekocht werden. Vakuumverpackte Trockenfrüchte sind häufig weich und müssen kürzer vorgekocht werden. Apfelsorten, die für Bratäpfel verwendet werden, sind am besten geeignet. Auch einige der sogenannten alten Sorten bleiben bei Hitze lange genug fest.

**Afiyet olsun!**



Türkei



**Tarik Ugur**

Fachbereich Erwachsenenpsychiatrie  
Abteilung Allgemeine Psychiatrie und  
Psychotherapie  
LVR-Klinik Viersen

# Länderinformation Türkei

**Hauptstadt:** Ankara

**Bevölkerungszahl:** 79,5 Mio.

**Fläche:** 769.630 km<sup>2</sup>

## Bräuche und Feste:

Kurban Bayramı (Islamisches Opferfest), Şeker Bayramı (Fastenbrechen), Volksfest am Nationalfeiertag (30. August)

## Sehenswürdigkeiten:

Blaue Moschee, Hagia Sophia, Kalksinterterrassen von Pamukkale, Sultan-Ahmed-Moschee, Troja

Die Türkei liegt im äußersten Südosten Europas beziehungsweise im Südwesten Vorderasiens. Neben der Hauptstadt Ankara gibt es in der Türkei mehrere Millionenstädte wie Istanbul, Izmir, Bursa, Adana und Antalya. Istanbul, mit 14,4 Millionen Einwohnenden die bevölkerungsreichste Stadt der Türkei, liegt als einzige Stadt weltweit auf zwei Kontinenten, am Goldenen Horn, dem Übergang zwischen Asien und Europa. Die Türkische Küche ist in Deutschland sehr bekannt und beliebt. An der Spitze steht der Döner Kebab, aber auch Pide, Börek, Beyti und andere Spezialitäten, wie süßer türkischer Fruchtetee oder Mokka, gehören dazu.





## Türkei



# Köfte Hackfleischbällchen

### Zutaten

500 g Hackfleisch (Rind)  
1 Ei  
2 EL Paniermehl  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
2 TL Paprikapulver  
1 Bund Petersilie  
1 TL Oregano  
1 TL Kreuzkümmel  
(wer mag)  
Salz, Pfeffer  
Olivenöl (zum Anbraten)

Die Zwiebeln fein würfeln und die Knoblauchzehen pressen. Kreuzkümmel, Oregano und Pfeffer im Mörser fein mahlen. Das Bund Petersilie fein hacken. Dann Hackfleisch, Zwiebeln, Knoblauch, Ei, Paniermehl, Gewürze, Kräuter, Salz und Pfeffer zu einem Teig verarbeiten. Aus diesem Teig kleine flache Frikadellen formen und in Öl braten. Von jeder Seite ca. 5 min braten, oder noch besser, auf dem Grill zubereiten.

**Afiyet olsun!**





**Halil Odabasi**

Fachbereich 72 Sozialhilfe I  
LVR-Dezernat Soziales und Integration

### Was ich mit dem Gericht verbinde ...

Ist der Urlaub schon wieder vorbei? Denken Sie auch gerne an den Sommerurlaub zurück? An Sonne, Meer, Sehenswürdigkeiten - und an das gute Essen des Reiselandes? Mit diesem Rezept hole ich mir ein Stück Urlaubsfeeling in den Alltag und zaubere mir einen Hauch Türkei in den Garten.

Das Phänomen ist in der Wissenschaft längst bekannt. Wir essen etwas und plötzlich fühlen wir uns in eine Situation unserer Kindheit versetzt. Daher verbinde ich gerade dieses Rezept besonders mit den Erinnerungen als Kind, als die Sommerferien immer bei der Familie in der Türkei verbracht wurden.

# Länderinformation Türkei

**Hauptstadt:** Ankara

**Bevölkerungszahl:** 79,5 Mio.

**Fläche:** 769.630 km<sup>2</sup>

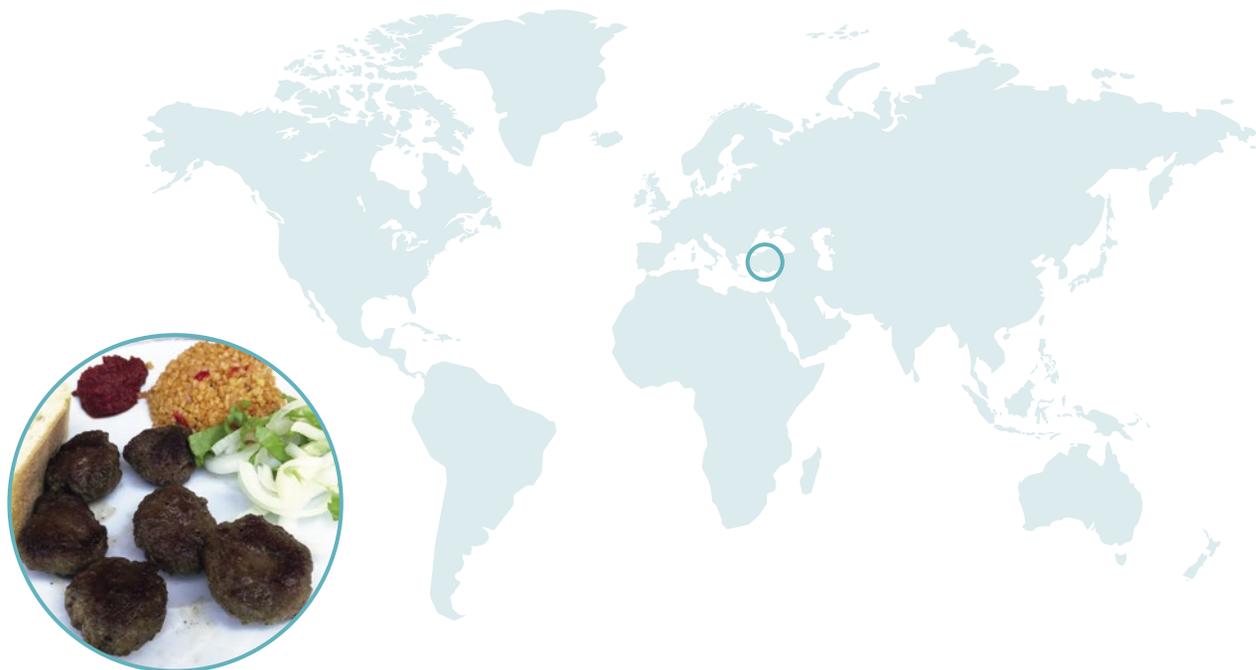
## Bräuche und Feste:

Kurban Bayramı (Islamisches Opferfest), Şeker Bayramı (Fastenbrechen), Volksfest am Nationalfeiertag (30. August)

## Sehenswürdigkeiten:

Blaue Moschee, Hagia Sophia, Kalksinterterrassen von Pamukkale, Sultan-Ahmed-Moschee, Troja

Die Türkei liegt im äußersten Südosten Europas beziehungsweise im Südwesten Vorderasiens. Neben der Hauptstadt Ankara gibt es in der Türkei mehrere Millionenstädte wie Istanbul, Izmir, Bursa, Adana und Antalya. Istanbul, mit 14,4 Millionen Einwohnenden die bevölkerungsreichste Stadt der Türkei, liegt als einzige Stadt weltweit auf zwei Kontinenten, am Goldenen Horn, dem Übergang zwischen Asien und Europa. Die Türkische Küche ist in Deutschland sehr bekannt und beliebt. An der Spitze steht der Döner Kebab, aber auch Pide, Börek, Beyti und andere Spezialitäten, wie süßer türkischer Fruchtetee oder Mokka, gehören dazu.





## Ungarn



# Paprika csirke galuskával Paprikahuhn

### Zutaten

1 Zwiebel  
Tomatenmark  
20 g Butter  
20 ml Sonnenblumenöl  
2 EL Paprikapulver  
(edelsüß)  
evtl. etwas Rosenpaprika  
1,6 kg Huhn (zerteilt)  
oder Hühnerkeule  
alternativ  
1 kg Champignons  
(vegetarische Variante)  
Salz, Pfeffer,  
1 Knoblauchzehe  
2 rote Paprika  
1 grüne Paprika  
1 große Tomate  
400 ml Schmand  
2 TL Mehl

Die feingehackte Zwiebel bei schwacher Hitze in Fett dünsten. Tomatenmark hinzugeben und leicht karamellisieren lassen. Den Topf vom Herd nehmen, Paprikapulver einstreuen und das Fleisch hinzugeben. Den Herd hochschalten und das Fleisch bei großer Hitze von allen Seiten anbraten (Achtung, Paprika verbrennt leicht, also häufig drehen und wenden!). Den Herd auf mittlere Hitze schalten. Fleisch salzen und pfeffern, Knoblauch fein hacken und hinzugeben, den Deckel aufsetzen. Paprikawürfel und Tomatenwürfel hineinwerfen. Anschließend zugedeckt schmoren lassen. Hin und wieder umrühren und gegebenenfalls etwas Wasser zugeben. Fertig garen. Das Ganze idealerweise über Nacht ziehen lassen (das gilt nicht für die Pilze-Variante!).

Vor dem Servieren aufwärmen. 2 TL Mehl in den Schmand einrühren, unter die Soße mischen und 4–5 min köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Jó étvágyat!**





**Csilla Imre**

Abteilung IT, Statistik, Inter-/Intranet,  
Öffentlichkeitsarbeit  
LVR-Dezernat Klinikverbund und Ver-  
bund Heilpädagogischer Hilfen

## Was ich mit dem Gericht verbinde ...

Paprikahuhn ist sicher eines der köstlichsten Gerichte der Welt - was übrigens auch für die vegetarische Variante (in der das Huhn durch Champignons ersetzt wird) gilt. Vermutlich gibt es so viele Rezeptvariationen wie es Köchinnen und Köche gibt ...

Fest steht, dass alle Freunde, die es bei mir einmal aßen, sich immer wieder wünschen, ich möge es doch wieder mal kochen, wenn sie zu Besuch sind. Insofern muss ich mir keine Gedanken darüber machen, wie ich meine Gäste erfreuen kann: Paprikahuhn geht immer. Und da man das Gericht super vorbereiten kann - es wird sogar noch besser, wenn man es einen Tag stehen lässt und dann aufwärmt - ist es auch in dieser Hinsicht perfekt. Wenn es schnell gehen muss, gibt es als Beilage Reis oder Nudeln, wenn ich viel Zeit habe, dann selbstgemachte Nockerln. Dazu gibt es auch immer Kopfsalat und/oder Gurkensalat.

# Länderinformation Ungarn

**Hauptstadt:** Budapest

**Bevölkerungszahl:** 9,9 Mio.

**Fläche:** 90.530 km<sup>2</sup>

## Bräuche und Feste:

katholische Feiertage, Karneval in Mohács

## Sehenswürdigkeiten:

Burgpalast von Buda, „Schwimmende Fischerhäuser“ von Bokod, St.-Stephans-Basilika, Ungarisches Parlament

Ungarn liegt in Zentral-/Osteuropa direkt neben Österreich. Es zeichnet sich geographisch durch das weite Flachland aus: ungefähr die Hälfte des Landes liegt höchstens 120 Meter über dem Meeresspiegel. Im ganzen Land finden sich Thermalquellen über denen Badehäuser errichtet wurden. Etwas Besonderes ist auch die Landessprache Ungarisch (oder „magyar nyelv“), welche kaum einer anderen Sprache in Europa wirklich ähnelt (am ehesten noch dem Finnischen). Teilweise fließen – als Überbleibsel aus der Zeit Österreich-Ungarns – auch deutsche Wörter in den Sprachgebrauch ein. Ungarns Küche bietet vor allem Fleischgerichte, dabei ist am bekanntesten das Gulasch. Fast alle Gerichte enthalten außerdem Paprika.





## Zypern



# Tavas Lammeintopf

### Zutaten

750 g Lammfleisch (alternativ Rindfleisch)  
2 Kartoffeln  
2 Zucchini  
1,5 Tassen Reis  
1 EL Olivenöl  
½ Tasse pflanzliches Öl  
1 TL Salz  
½ TL Pfeffer  
1 TL Kumin  
3 Tomaten

Fleisch, Kartoffeln und Zucchini in Würfel schneiden und zusammen mit Reis sowie Öl in einen Römertopf geben und gut mit den Gewürzen durchmischen. Mit in Scheiben geschnittenen Tomaten bedecken und für 3 Std. bei 150°C im Backofen schmoren lassen. Man kann dazu Tsatsiki und Salat servieren. Auf Zypern wird dieses Gericht in einem Lehm-Holzofen im Garten gegart.

**Καλή όρεξη!**





**Ionna Michael-Wiese**

Tagesklinik/Ambulanz Heinsberg  
LVR-Klinik Viersen

### Was ich mit dem Gericht verbinde ...

„Tavas“ ist eines von mehreren Gerichten, welche die Familien auf Zypern v. a. an Sonntagen oder auch an Feiertagen vorbereiten. Meistens treffen sich die Großfamilien am Wochenende, um gemeinsam zu essen und zu feiern. So trafen wir uns auch in unserer Familie auf dem Berg im Dorf Mandria (Troodos-Gebirge), wo meine Eltern im Holzofen draußen im Garten bereits samstags das Essen (u. a. „Tavas“) vorbereiteten, damit wir alle zusammen (alle Onkel, Tanten, Cousins und Cousins sowie Großeltern oder auch sogar Freunde) den Sonntag gemeinsam verbringen konnten. Da es in der Stadt (Limassol) v. a. in den Sommermonaten sehr warm ist, genossen wir alle zusammen die frische Luft des Berges. Man glaubt es ja nicht, doch es gibt auch auf Zypern im Winter auf dem Troodos-Gebirge Schnee! Jedoch im Sommer ist es auch dort warm. Allerdings ist im Dorf nicht so viel Luftfeuchtigkeit, sodass die Wärme dort erträglicher ist als in der Stadt.

# Länderinformation Zypern

**Hauptstadt:** Nikosia

**Bevölkerungszahl:** 1,2 Mio.

**Fläche:** 9.240 km<sup>2</sup>

## Bräuche und Feste:

Karfreitagsprozessionen (z.B. in Ktíma), Osterspiele rund um Paphos)

## Sehenswürdigkeiten:

Archäologischer Park Paphos, Halan Sultan Tekke Moschee, Kloster Kykkos, Königsgräber von Nea Paphos, Lazarus-Kirche (Larnaka)

Zypern ist nach Sizilien und Sardinien die drittgrößte Insel im Mittelmeer. Seit 1974 ist die Insel in die überwiegend griechisch geprägte „Republik Zypern“ im Süden und die „Türkische Republik Nordzypern“ geteilt, die Teilung wird jedoch unter anderem von der Europäischen Union nicht anerkannt. Der Legende nach soll Aphrodite (die griechische Göttin der Liebe und Schönheit) an einem Strand von Zypern die Erde betreten haben, genauer gesagt im heutigen Kouklia, wo sich auch eine Ruine eines Aphrodite-Tempels befindet. Die zyprische Küche ist sowohl von griechischen als auch von türkischen Einflüssen geprägt. Typisch sind „Tawás“ (Schmorgerichte aus dem Tontopf) oder „Jiachní“ (gebratenes Fleisch und Gemüse in Tomatensoße).





# Nachspeisen





## Dänemark



# Risalamande

## Mandelmilchreis mit Kirschsauce

### Zutaten

#### Risengrød

#### (Sahne)-Milchreis:

- 1 l Milch
- 150–180 g Rundkornreis (oder „Milchreis“)
- 2 Vanilleschoten
- 4 EL Zucker (40–60 g)
- 100 g gehackte oder gestiftete Mandeln
- 1 Prise Salz
- 250–300 ml Schlagsahne
- 1 ganze Mandel

Einen Topf mit möglichst dickem Boden auf den Herd stellen und Milch, Reis, Zucker, Vanille ((jeweils in beide Richtungen halbiert; insgesamt 8 Stücke), Mandelstifte und eine Prise Salz hineingeben. Die Herdplatte auf die höchste Stufe stellen. Den Milchreis mit einem Holzkochlöffel die ganze Zeit umrühren (die Milch soll nicht anbrennen!), bis die Milch zu kochen beginnt. Das Ganze etwa 1–2 min kochen lassen und dabeiiterrühren. Den Topf vom Herd nehmen und einen Deckel daraufsetzen. Abwarten, dass der Reis abkühlt. Etwa alle 20–30 min nach dem Reis schauen und umrühren. Der Milchreis muss vor der weiteren Verarbeitung ganz abgekühlt sein! Die Sahne auf höchster Stufe zu einer cremig-festen Konsistenz schlagen. Anschließend die Sahne vorsichtig unter den abgekühlten/kalten Milchreis heben und die ganze Mandel dazugeben. Fertig! Servieren Sie dazu warme oder kalte Kirschsauce.

Wer diese Mandel beim Verzehr findet, bekommt „en mandelgave“ – ein Mandelgeschenk!

**Velbekomme!**



### **Kirsebærsovs**

#### **Kirschsauce:**

500 g Kirschsauce (fertig gekauft oder ein Glas Schattenmorellen mit einer Tüte Vanillepudding gekocht)

Obacht! Es gibt mehr als eine traditionelle Zubereitungsmethode. Zum Beispiel kochen einige Leute den Reis mit Wasser an, bevor sie Milch hinzugeben. Das entspräche nicht meinem Familienrezept.



Jan Schröder

LVR-Amt für Denkmalpflege im  
Rheinland

## Was ich mit dem Gericht verbinde ...

In meiner Familie gehört(e) dieses Dessert zu den unhinterfragten Regelmäßigkeiten an den Feiertagen zum Jahresende. Mit klar verteilten Rollen: eine Person kauft(e) die fettere Sahne und die „echte“ Vanille auf der anderen Seite der Grenze, eine Person kocht(e) den Reis, eine Person vermengt(e) die Zutaten und zu guter Letzt versteckt(e) eine Person die Mandel. Heute beobachte ich, dass sich mit zunehmenden Alter die Rollen um Traditionen herum verändern können und dass Traditionen auch Fragen aufwerfen: Wie kann ein Gericht, das Zutaten (Reis, Vanille) enthält, die in der Region nicht vorkommen, bzw. nicht lokal angebaut wurden und werden, zu einem Traditionsgericht werden? Wessen Arbeit - und wessen Leid - sitzen mit am Tisch, ohne dass wir darüber sprechen?

# Länderinformation Dänemark / Sydslesvig

**Hauptstadt:** Kopenhagen

**Bevölkerungszahl:** 5,7 Mio.

**Fläche:** 42.262 km<sup>2</sup>

## Bräuche und Feste:

Fastelavn (Umzüge z.B. in Aalborg), Johannisabend, Midsommer

## Sehenswürdigkeiten:

Dänisches Nationalmuseum, Gefion-Brunnen, Kleine Meerjungfrau, Nyhavn, Schloss Amalienborg, Tivoli (alle Kopenhagen), Schloss Kronborg (bekannt aus Shakespeares Hamlet)

Dänemark ist Deutschlands nördlicher Nachbarstaat. In Schleswig-Holstein lebt auf der deutschen Seite der Grenze traditionell eine Dänische Minderheit, für deren politische Vertretung die Fünf-Prozent-Hürde bei den Landtagswahlen nicht gilt. Dem Königreich Dänemark gehören die Färöer (Inselgruppe im Nordatlantik) und Grönland an, welche sich jedoch weitgehend selbst verwalten. Dänemarks Bevölkerung gilt Glücksstudien zufolge als eine der glücklichsten der Welt. Die dänische Küche ist bekannt für Smørrebrød, dänische Hotdogs oder Süßspeisen wie Risalamande (Vanillemilchreis) und Kanelsnegl (Zimtschnecken). Exportschlager sind außerdem die Biersorte Carlsberg sowie die Lego-Bausteine.





# Deutschland



## Bergische Waffeln

### Zutaten

Ausreichend für eine kleine hungrige Meute (ca. 8–10 Personen).

### Teig:

8 frische Eier  
½ Glas Honig (ca. 250 g) oder 200 g Zucker  
4 Päckchen Vanillezucker (alternativ das Mark von 4 Vanilleschoten)  
500 g Margarine  
1 Päckchen Backpulver  
1 kg Mehl Typ 405  
½ TL Salz  
450 ml Sprudelwasser (mit viel Kohlensäure)

### Waffelbelag:

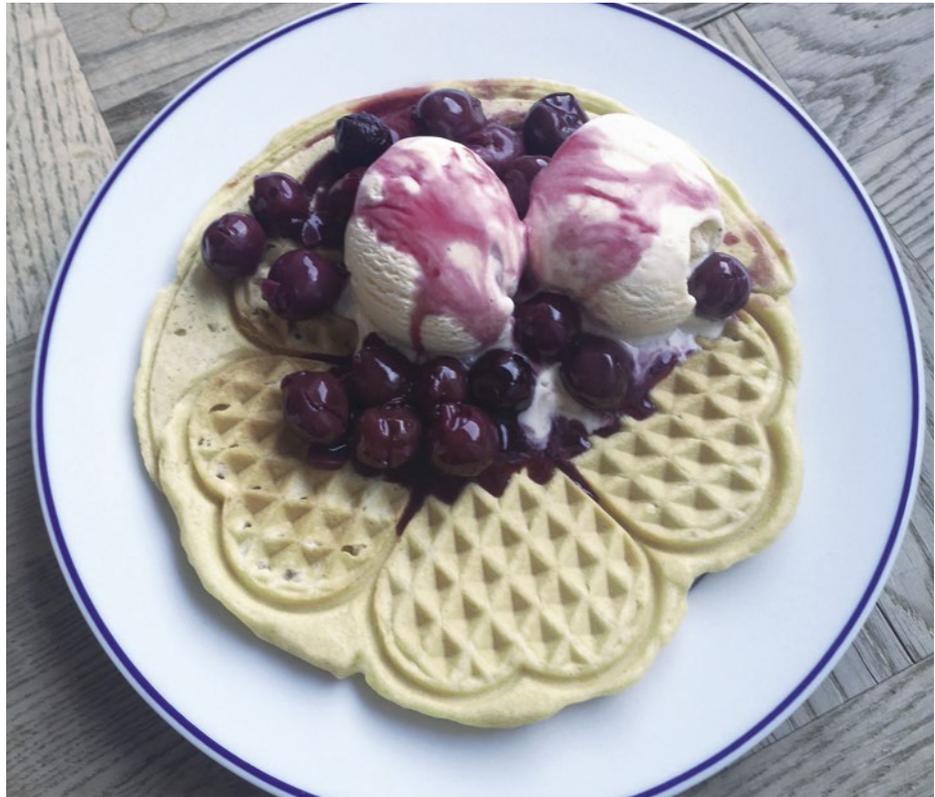
Vanilleeis / Milchreis  
1–2 Gläser Sauerkirschen  
1 EL Speisestärke

Bergische Waffeln sind eine regionale Süßspeise und sorgen bei Groß und Klein für strahlende Gesichter. Das hier vorgestellte Rezept kommt ganz ohne Milch aus und ist somit für Allergiker bestens geeignet. Kleiner Wermutstropfen: Der hohe Kaloriengehalt der Spezialität aus den bergischen Landen.

**Teig:** Eier mit Honig (oder Zucker) sowie Vanillezucker in eine Schüssel geben. Unter schnellem Rühren nach und nach die Margarine hinzugeben. Gesiebtes Mehl in einer weiteren Schüssel mit dem Backpulver vermischen. Salz hinzugeben. Das Mehl nach und nach in die Teigmischung einrühren, dabei abwechselnd das Sprudelwasser hinzugießen bis ein gleichmäßiger „dicker“ Teig entsteht. Vorsicht: Mineralwasser genau abmessen, da der Teig sonst zu flüssig wird.

Waffeleisen gut vorheizen. Da der Teig einen hohen Fettanteil besitzt, ist ein Einfetten des Waffeleisens meist nicht nötig. Eine mittelgroße Kelle Teig in die Mitte des Eisens geben. Lieber etwas weniger Teig auf das Waffeleisen geben als zuviel (wer gerne sauber macht, kann sich das Überlaufen aber leisten 😊).

**Belag:** Speisestärke mit 3 EL Kirschsafft aus dem Glas verrühren. Die Sauerkirschen im eigenen Saft (aus dem Glas) zum Kochen bringen. Nun die Speisestärkemischung hinzugeben und kurz unter Rühren weiter kochen bis eine dickflüssige Kirschsoße entsteht.



Milchreis nach Anleitung der Packung in Milch oder Hafermilch kochen. Nach Belieben süßen sowie mit einer Vanillestange verfeinern. Vanilleeis gibt es in verschiedenen Qualitätsstufen, auch auf Sojabasis. Auf die frisch gebackene Waffel Milchreis und/oder Vanilleeis geben. Das Ganze mit der Kirschsoße übergießen. Viel Spaß beim Nachkochen und noch mehr beim Probieren. Der Teig kann mit Zutaten wie Kakaopulver oder Nussmehl variiert werden.

Beste Grüße aus dem bergischen Lande!

**Guten Appetit!**



**Benjamin Nawrath**

LVR-Klinikum Düsseldorf  
Kliniken der Heinrich-Heine-Universität  
Düsseldorf

## Was ich mit dem Gericht verbinde ...

Die Bergische Waffel ist für mich eine Spezialität aus meiner Heimat. Ursprünglich ein Essen „der armen Leute“ avancierte die Süßspeise mit Milchreis, Vanilleeis und Früchten zu einem beliebten Essen auch außerhalb der Region. Ich erinnere mich sehr gerne an meine Kindheit zurück, wo meine Eltern Waffeln für uns buken. Heute stehe ich nun selbst am heißen Eisen und bereite das Familienrezept für meine eigenen Kinder, die genauso gerne die Waffeln essen, wie einst ich. Die Bergische Waffel schmeckt mir immer noch nach einem Spaziergang durch das Bergische am besten.

# Länderinformation Deutschland

**Hauptstadt:** Berlin

**Bevölkerungszahl:** 82,8 Mio.

**Fläche:** 357.578 km<sup>2</sup>

**Bräuche und Feste:**

Karneval, Maifest, Münchener Oktoberfest

**Sehenswürdigkeiten:**

Brandenburger Tor (Berlin), Kölner Dom, Dresdner Frauenkirche, Schloss Neuschwanstein (Bayern, Allgäu)

Die Bundesrepublik Deutschland befindet sich in Mitteleuropa und wird im Norden von Nord- und Ostsee, sowie im Süden von den Alpen begrenzt. Nachbarländer sind Dänemark, Niederlande, Belgien, Frankreich, Schweiz, Österreich, Tschechien und Polen. Deutschland ist Gründungsmitglied der Europäischen Union (EU). Die Deutschen sind mit einem Durchschnittsalter von 44 Jahren ziemlich alt und werden im weltweiten Vergleich nur noch von den Japanern übertroffen. Deutschland wird häufig als Land der Dichter und Denker bezeichnet, weil beispielsweise Goethe, Schiller und Kant hierher kommen. Die deutsche Küche ist bekannt für Bratwürste, Bier und die Brotkultur, die als immaterielles Weltkulturerbe anerkannt ist.





# Frankreich



## Gâteau au yaourt Joghurtkuchen

### Zutaten

Als Maßeinheit dient ein leerer Joghurtbecher.

- 2 Becher Naturjoghurt
- 6 Becher Mehl
- 2 TL Backpulver
- 3 Becher Zucker
- 1 Becher neutrales Pflanzenöl
- 4 Eier

Den Ofen auf 180°C (Ober/Unterhitze) vorheizen. Alle Zutaten gut vermischen. Teig in eine gefettete Kastenform geben. Mindestens 35 min backen, am besten Stäbchenprobe machen. Auf Wunsch mit Puderzucker bestreuen.

**Bon appétit!**





**Natalie Deissler-Hesse**

Abteilung Jugendförderung  
LVR-Dezernat Kinder, Jugend und Familie

## Was ich mit dem Gericht verbinde ...

Mit diesem sehr einfachen Rezept verbinde ich meine ersten Kochversuche. Den Gâteau au yaourt habe ich immer mit meiner Mutter gebacken, wenn wir spontan Besuch bekamen und es schnell gehen musste. In Frankreich wird der Kuchen gern zum „goûter“ (kleiner Nachmittagssnack für Kinder) serviert.

# Länderinformation Frankreich

**Hauptstadt:** Paris

**Bevölkerungszahl:** 66,9 Mio.

**Fläche:** 547.557 km<sup>2</sup>

**Bräuche und Feste:** 14. Juli (Nationalfeiertag mit Paraden und Feuerwerk), Braderie de Lille, Carnaval de Nice, Filmfestspiele in Cannes

**Sehenswürdigkeiten:** Arc de Triomphe, Champs-Élysée, Eiffelturm, Festungsstadt Carcassonne, Kathedrale Notre-Dame, Le Mont-Saint-Michel, Louvre Museum, Schloss Versailles, Verdonschlucht

Frankreich grenzt unmittelbar an Deutschland und ist flächenmäßig das größte Land der Europäischen Union, zu deren Gründerstaaten es zählt. Auf der Landkarte erkennt man immer noch das von „Sonnenkönig“ Ludwig XIV. geprägte zentralistische Gebilde von Straßen, die scheinbar alle in die Hauptstadt Paris führen. Der Ruf der Französischen Revolution („Liberté, Egalité, Fraternité“), welche auch als die Geburtsstunde der Menschen- und Bürgerrechte bezeichnet wird, ist noch immer der offizielle Wahlspruch der Republik. Weltbekannt ist Frankreich außerdem für seine Küche, die seit 2010 zum immateriellen UNESCO-Weltkulturerbe zählt. Zu den bekanntesten Gerichten gehören Coq-au-Vin, Bouillabaisse, Elsässer Flammkuchen oder Crème brûlée.





## Italien



# Tiramisu della Casa

## Tiramisu nach Art des Hauses

### Zutaten

#### Für die Eiercreme:

- 3 Eigelb
- 3 große EL Zucker
- 500 ml fettarme Milch
- 3 große EL weißes Mehl

#### Vorbereitung der

#### Tiramisu:

- 4 Tassen Espresso
- 300 g Löffelbiskuits
- bitteres Kakaopulver, Zimt

Das Eigelb mit dem Zucker steif schlagen. Die Milch in einem Kochtopf langsam erhitzen, ohne sie zum Kochen zu bringen. Danach die erhitzte Milch unter ständigem Rühren in eine Richtung, langsam in die geschlagene Zucker-Eigelb-Masse geben, so dass eine homogene Masse entsteht. Bei schwacher Hitze langsam in eine Richtungiterrühren. Vorsichtig das Mehl hinzufügen unditerrühren, so dass sich keine Klumpen bilden und die Creme fester wird. Sie darf dabei nicht am Kochtopfboden anbrennen. Den Kochtopf vom Herd nehmen. Langsam die Creme in eine Richtungiterrühren, so dass sie noch fester wird. Danach die Creme abkühlen lassen. Es ist wichtig am Ende eine homogene Creme zu haben. Den Espresso zubereiten und abkühlen lassen. Abwechselnd die Eiercreme und die mit Espresso benetzten Löffelbiskuits in einem Gefäß schichten (die Löffelbiskuits dürfen dabei nicht zu stark durchnässt sein). Das Ganze im Kühlschrank 60 min abkühlen lassen und vor dem Servieren mit einer gleichmäßigen Schicht Kakaopulver und Zimt bestreuen. Je nach Wunsch weiter dekorieren und dann servieren.

Der Geschmack ist noch besser, wenn das Tiramisu einen Tag vorher zubereitet wird und im Kühlschrank ruhen kann. In diesem Fall sollte die Dekoration erst am nächsten Tag erfolgen.

**Buon appetito!**



**Traditionelles Rezept:** Anstatt der Eiercreme, eine traditionelle Creme mit Mascarpone, Eiern und Zucker zubereiten.

**Variante für Kinder:** Statt Espresso kann Gerstenkaffee oder koffeinfreier Kaffee verwendet werden.

**Variante für Erwachsene:** Ein kleines Glas „Amaretto di Saronno“ Likör in den Espresso mischen.

**Für Familientreffen und besondere Anlässe:** Fügen Sie der Creme ein Fläschchen Mandelgeschmack hinzu (wenn die Creme fertig und nicht mehr sehr warm ist).



**Serviervarianten:**

Elegante Variante: in Dessertschalen servieren  
(gleiche Vorbereitung)

**Variante für den Alltag:** in großer Schüssel servieren  
(gleiche Vorbereitung)

**Variante für besondere Anlässe:** in traditionaler Porzellanschale  
(gleiche Vorbereitung)

**Dekorationsvarianten:**

Dekoration mit wenigen Kaffeebohnen

Dekoration mit Schokoladenstückchen, besonders in der Kinderversion

Dekoration mit Alkoholpralinen in der Erwachsenenversion



**Barbara Colacchia**

Abteilung Erwachsenenpsychiatrie III  
LVR-Klinik Bedburg-Hau

## Was ich mit dem Gericht verbinde ...

Mit dem vielseitigen Rezept des „Tiramisu della Casa“ werden Erinnerungen wach an Familienfeste, Treffen mit Freunden, Geburtstage, wichtige Ereignisse ... Es ist ein einfaches Rezept, das jedes Kind in der Familie sehr früh allein vorzubereiten lernt. Durch die Vermischung von Tradition und Neuem hat jeder viel Spaß beim Zubereiten. Die vielfältigen Zubereitungsmöglichkeiten sind sehr lecker und für jedes Alter geeignet. Gebräuchlich ist auch der Name: „Tiramisu“, was familiär übersetzt werden kann als „entlaste mich von schweren Situationen, gib mir die Hoffnung zurück, entferne meine Tränen ...“ - ein einfaches und hilfreiches Mittel, um leichte familiäre „Depressionen“ zu überwinden und das Lächeln von innen und außen wieder zu finden und zu behalten. Das Rezept kann man in jedem Lebensalter und zu jedem Anlass und/oder in jeder schwierigen Situation zubereiten, um dabei an einem gemeinsamen Tisch geeignete Lösungen für Schwierigkeiten jedweder Art zu finden und neue Perspektiven in Bezug auf Leben, Familie, Arbeit, Freunde und Gesellschaft zu entwickeln. Jede Familie hat ihre eigenen Variationen, sowohl hinsichtlich der Zutaten als auch ihrer Bedeutung. Das ist für mich „Tiramisu della Casa“!

# Länderinformation Italien

**Hauptstadt:** Rom

**Bevölkerungszahl:** 60,6 Mio.

**Fläche:** 294.140 km<sup>2</sup>

## Bräuche und Feste:

Opernfestspiele in Verona, Orangenschlacht beim Karneval in Ivrea, Osterprozessionen (z. B. in Sulmona)

## Sehenswürdigkeiten:

Amalfiküste, Comer See, Forum Romanum, Gardasee, Kolosseum, Schiefer Turm von Pisa, Trevi-Brunnen, Vatikanstadt

Italien liegt im Süden Europas, auf der Landkarte erkennt man es leicht an der Form, die der eines Stiefels ähnelt. Bekannt ist es auf der Welt wegen der historischen Bedeutung (als Zentrum des ehemaligen Römischen Reiches), als Urlaubsland (eines der meistbesuchten Länder der Welt), für seine Künstler (z. B. Botticelli, Michelangelo, Raffael, da Vinci), für seine Wissenschaftler (z. B. da Vinci, Galilei, Fibonacci, Fermi, Kolumbus), für Mode (Mailand als Modemetropole, außerdem Marken wie Armani, Dolce & Gabbana, Gucci, Prada, Versace) und natürlich für die italienische Küche. Pizza, Pasta, Bruschetta, Risotto, Panini, Tiramisu und Co. genießen auch außerhalb Italiens eine große Bekanntheit und sind sehr beliebt.





# Portugal



## Pastéis de Nata Puddingtörtchen mit Blätterteig

... oder auch „mit jedem Bissen ein Stück zu Hause“

### Zutaten

für 12 Stück:

500 ml Sahne oder Vollmilch  
180 g Zucker  
1 Prise Salz  
1 Zitrone (Schalenabrieb)  
2 EL Mehl  
8 (oder 6 große) Eigelb  
1 Vanillestange (Mark)  
500 g Blätterteig (Kühlregal)

1. Sahne, Zucker, Salz und Zitronenschale mit den Quirlen des Handrührgeräts verrühren. In einen Topf geben, kurz aufkochen lassen, dabei ständig mit dem Schneebeseniterrühren. Wenn die Sahne kocht, das mit 2 EL Sahne angerührte Mehl einrühren.
2. Die Eigelbe müssen nun temperiert werden. Dazu unter stetigem Rühren in einem dünnen Strahl etwas von der heißen Sahnemischung zu den Eigelben geben. Vorsicht, die Mischung darf nicht zu heiß sein, sonst stockt das Eigelb! Die temperierten Eigelbe nun im Ganzen zur Mischung geben, mit dem Vanillemark (aufschneiden und auskratzen mit der Messerspitze) verrühren. Unter Rühren leicht eindicken lassen (zur Rose abziehen), bis eine sanfte cremige Masse entsteht. Anschließend alles durch ein Sieb in eine Schüssel streichen. Die Masse nun lauwarm auskühlen lassen. Damit keine Haut entsteht, schnell mit einer Klarsichtfolie abdecken.
3. Den Blätterteig aus der Packung nehmen, ausrollen und erneut von unten nach oben, der Längsseite aufrollen und leicht andrücken. So verdichten sich die Teigschichten. Die Teigrolle nun in 12 Stücke schneiden und jedes einzelne Stück, mit der noch erkennbaren Teig-



Zimt zum Bestäuben  
etwas Butter oder  
Margarine zum Ausfetten  
der Form  
etwas Zucker zum  
Karamellisieren

**Benötigte Utensilien:**  
Muffinblech/Cupcakeblech

- spirale nach oben, in die zuvor leicht eingefettete Form legen. Den Teig mit den Fingern in die Förmchen drücken. Die Finger in etwas Wasser tauchen, falls er klebt.
4. Ofen auf 220–250°C vorheizen (am besten schon vorher). Die Masse zu  $\frac{3}{4}$  in die Förmchen einfüllen. Auf der mittleren Schiene 10 bis 12 min ausbacken. Dabei immer beobachten! Die Oberfläche sollte karamellisieren und leicht dunkel sein. Ist das nicht der Fall, mit etwas Zucker bestreuen und mit einem Bunsenbrenner nachhelfen. Die Törtchen aus dem Ofen nehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen. Die Törtchen können auch gut lauwarm gegessen werden (so mag ich sie am liebsten). Im Kühlschrank halten sie sich ca. 3–4 Tage, aber so lang werden sie nicht überleben ☺. Je nach Geschmack können die Pastéis de Nata noch mit Zimt bestreut werden.

**Bom apetite!**



**Maximilian Schmidt**

LVR-Wohnen in Bonn-Castel (Haus 7)  
LVR-HPH-Netz Ost

## Was ich mit dem Gericht verbinde ...

Sonne, ein Atemzug. Die salzige Meeresluft des Atlantiks und der strenge Geruch des Kerosins vom Flughafen Faro an der Algarve. Die Umarmung der Mutter. Der Ausblick über die Klippen in das tiefblaue Meer. Lange Strände und der abgehackte Dialekt der Algarvios. Lagos, „meine“ Stadt. Hunderte von Tagen und Nächten mit meinen Freunden. All die und noch 1000 andere Erinnerungen. Die Portugiesen geben dieser Melancholie einen Namen: „Saudade“, ... und für mich steckt sie in diesem einen, ersten Bissen.

# Länderinformation Portugal

**Hauptstadt:** Lissabon

**Bevölkerungszahl:** 10,3 Mio.

**Fläche:** 91.605 km<sup>2</sup>

## Bräuche und Feste:

Festa do Colete Encanado (Stierkampf), Festa de São João do Porto (Mittsommerfest zum Johannistag)

## Sehenswürdigkeiten:

Castelo de São Jorge, Palácio Nacional da Pena, Portugiesische Inseln (Azoren, Madeira), Rossio-Marktplatz in Lissabon

Portugal liegt im äußersten Westen Europas auf der iberischen Halbinsel und grenzt an Spanien und den atlantischen Ozean. Die Hauptstadt Lissabon ist für ihre Standseilbahnen berühmt, die die tiefer gelegenen Teile der Altstadt mit den höher gelegenen verbinden. Der auf der ganzen Welt konsumierte Portwein (auch „Porto“ genannt) stammt, wie der Name schon sagt, aus der portugiesischen Stadt Porto. Darüber hinaus ist Portugal unter anderem als Reiseziel für Surfer oder als weltgrößter Exporteur von Kork bekannt. Als Nationalgericht gilt der Bacalhau, ein gesalzener und getrockneter Stockfisch.





# Russland



## Watruschki Mamas Quarktörtchen

### Zutaten

- 300 g Mehl
- 150 g Butter (nicht gekühlt)
- 1 Päckchen Backpulver
- 3 Eier
- 250 g Quark (Magerstufe)
- 4 EL Zucker

Butter, Mehl und Backpulver verkneten. Anschließend 3 Eigelbe und Quark hinzufügen und ebenfalls gut verkneten. Aus dem Teig 3 Bällchen formen. Diese für mindestens 3 Std. in den Kühlschrank legen. 3 Eiweiß und 4 EL Zucker zu Eischnee schlagen. Den Teig ca. 1 cm dick ausrollen und mit dem Eischnee bestreichen. Dann den bestrichenen Teig zu einer Rolle formen und in Stücke schneiden. Die Stücke auf einem mit Backpapier ausgelegte Blech verteilen. Den Backofen auf 160°C vorheizen und die Törtchen 20–30 min backen, bis sie leicht gelb werden.

**Приятного аппетита!**





## **Maria Grunfest**

Abteilung Finanzbuchhaltung,  
Jahresabschluss  
LVR-Dezernat Finanzmanagement,  
Kommunalwirtschaft und Europa-  
angelegenheiten

## **Was ich mit dem Gericht verbinde ...**

Ich verbinde mit diesem Rezept meine Kindheitserinnerungen.  
Meine Mutter hat die Törtchen immer gebacken, wenn die ganze  
Familie sich versammelt hat. Das macht sie auch heute noch.

# Länderinformation Russland

**Hauptstadt:** Moskau

**Bevölkerungszahl:** 144,3 Mio.

**Fläche:** 16.376.870 km<sup>2</sup>

**Bräuche und Feste:** Russisch-Orthodoxes Weihnachts- und Osterfest, Neujahrsfest, Masleniza (Fastnachtswoche), Russischer Winter

**Sehenswürdigkeiten:** Bolschoi-Theater, Eremitage (ehem. Zarenpalast in St. Petersburg), Ladogasee (größter See Europas), Lenin-Mausoleum, Moskauer Kreml, Roter Platz mit Basilius-Kathedrale

Russland bzw. die Russische Föderation ist flächenmäßig das größte Land der Erde und erstreckt sich von Europa im Westen über den gesamten Norden Asiens bis zum Pazifischen Ozean im Osten. Die längste Eisenbahnstrecke der Welt verläuft fast durch das ganze Land, von Moskau bis Wladiwostok. Weitere Rekorde: Die Wolga, der längste Fluss Europas, entspringt hier und mündet in den größten Binnensee der Erde, das Kaspische Meer; im Süden Sibiriens liegt der tiefste See der Erde (rund 1600 Meter); die beiden kältesten von Menschen bewohnten Orte, Oimjakon und Werchojansk, haben im Winter Temperaturen von -50°C. Die Landesküche umfasst Gerichte wie Pelmeni und Piroschki (gefüllte Teigtaschen), Schaschlik oder Boeuf (Rinderschmorbraten).





Wir bedanken uns bei allen Kolleginnen und Kollegen, die sich für das Projekt des interkulturellen Kochbuchs mit ihren Rezepten und persönlichen Geschichten engagiert haben. Hervorheben möchten wir auch Benedikt Reineke, der uns nicht nur organisatorisch tatkräftig unterstützt, sondern auch die Länderinformationen zusammengestellt hat. Auch für die gute und kreative Zusammenarbeit mit Sibylle in der Schmittchen möchten wir an dieser Stelle danken.

Ihr Projektteam

Carmen Heyner

Dorothee Bloschak

## Quellen der Länderinformationen

<http://www.3sat.de/page/source=/nano/glossar/samoa.html>  
<https://www.auswaertiges-amt.de/de/ausssenpolitik/laender/kosovo-node/kosovo/207440>  
<http://www.bpb.de/internationales/europa/frankreich>  
<https://data.worldbank.org/indicator/SP.POP.TOTL.locations=XK&view=char>  
Statistisches Bundesamt (Destatis), 2018: [https://www.destatis.de/DE/Themen/Laender-Regionen/Internationales/\\_inhalt.html#sprg250204](https://www.destatis.de/DE/Themen/Laender-Regionen/Internationales/_inhalt.html#sprg250204)  
<https://www.deutschland.de/de/deutschland-auf-einen-blick>  
<https://www.litauen.info/schlagwort/traditionen>  
<https://www.sehenswuerdigkeiten-deutschland.biz>  
<https://www.sueddeutsche.de/reisefuehrer/brasilien/auftakt>  
<https://www.sueddeutsche.de/reisefuehrer/litauen/essentrinken>  
<https://www.sueddeutsche.de/reisefuehrer/russland/auftakt>  
<https://www.sueddeutsche.de/reisefuehrer/slowakei/auftakt>  
<https://www.sueddeutsche.de/reisefuehrer/tschechien/auftakt>  
<https://www.sueddeutsche.de/reisefuehrer/zypern/auftakt>  
<https://www.tripadvisor.de/Attractions-g187427-Activities-Spain.html>  
<https://www.tripadvisor.de/Attractions-g189398-Activities-Greece.html>  
<https://www.tripadvisor.de/Attractions-g293998-Activities-Iran.html>  
<https://www.tuerkeireiseblog.de/sehenswuerdigkeiten-tuerkei>  
<https://www.wikipedia.org>  
<https://wikitravel.org/de/Marokko>  
<https://wikitravel.org/de/Ungarn>

Stand der Abrufe: Oktober 2018

## Bildnachweise:

Seite 4: © Heike Fischer  
Seite 7: © Andreas Schiblon  
Seite 148: © Manuela Ott  
Cover: © Adobe Stock  
Weltkarte: © shutterstock  
Icons Inhaltsverzeichnis: © shutterstock  
Flaggen (bearbeitet): © shutterstock

Die Rechte an den Fotos der Personen sowie der Gerichte liegen bei den jeweiligen Mitarbeitenden.

## Impressum

Herausgeber: Landschaftsverband Rheinland

LVR-Fachbereich Umwelt, Bauen, Betreiberaufgaben  
LVR-Stab Umwelt- und Klimaschutz,  
Nachhaltiges Bauen, Bauprojektcontrolling  
Kennedy-Ufer 2, 50679 Köln  
Kontaktperson: Carmen Heyner, Tel 0221 809-3244

LVR-Fachbereich Personal und Organisation  
LVR-Abteilung Inhouse-Consulting, LVR-Strategiekonzepte  
Ottoplatz 2, 50679 Köln  
Kontaktperson: Dorothee Bloschak, Tel 0221 809-7052

Layout: Sibylle in der Schmitzen, [www.two-up.de](http://www.two-up.de)  
Druck: LVR-Druckerei, Integrationsabteilung  
Ottoplatz 2, 50679 Köln

Köln, Mai 2019



---

**LVR-Dezernat Personal und Organisation**  
**LVR-Dezernat Gebäude- und Liegenschaftsmanagement,**  
**Umwelt, Energie, Bauen für Menschen GmbH**

Kennedyufer 2, 50679 Köln

[www.lvr.de](http://www.lvr.de)