Internationales Koch-Buch

Kochen nach landestypischen Rezepten 2014 - 2018









Der Seniorenbeirat und der Integrationsrat der Stadt Jülich setzen sich für Belange der Jülicher Bewohner ein und arbeiten an ähnlichen Fragestellungen. Daher ist eine engere Zusammenarbeit beider Gremien sinnvoll. Um die Zusammenarbeit zu stärken, beschlossen die beiden Gremien im Oktober 2013 das gemeinsame Projekt "Internationales Kochen".

Im Februar 2014 starteten wir mit Frauen aus China, Marokko, dem Libanon, Frankreich, der Ukraine, der Türkei und aus Deutschland.

In der Tagespflege des Altenzentrums St. Hildegard konnte die Küche für die Treffen genutzt werden. An dieser Stelle möchte ich daher ein ganz großes Dankeschön an die Hausleitung richten für die freundliche Unterstützung des Projekts.

Das Aussuchen der landestypischen Rezepte und die gemeinsamen Vorbereitungen machten allen Teilnehmern viel Spaß. Die fremden Speisen boten reichlich Gesprächsstoff über Traditionen und Bräuche und trugen zum gegenseitigen Verständnis bei.

Nach gut vier Jahren endet nun das Projekt. Die erprobten Rezepte wurden in dem, hier vorliegenden Kochbuch zusammengefasst.

Gemeinsam mit allen Teilnehmern wünschen wir den Lesern viel Freude beim Nachkochen

Marlies Mal

Marlies Keil (Seniorenbeirat der Stadt Jülich)



Guten Appetit

Inhaltsverzeichnis

Rubrik	Rezept	Nummer
	Auberginenkaviar	1
	Bunten Salat	2
	Fattouche	3
	Feldsalat	4
	Frikadelle im Auberginen-Mantel	5
Vorspeisen	Gebratene Rind-Maultaschen	6
	Käsebällchen	7
	Möhren in Joghurtsauce	8
	Spinattaschen	9
	Taktouka	10
	Zucchiniquiche mit Ziegenkäse	11
Suppen	Flädle-Suppe	12
	Buschbohnen mit Kartoffeln	13
	Couscous mit Rindfleisch und Gemüse	14
	Gulasch	15
	Harira- Eintopf	16
Hauntenaisan	Hühnerfleisch mit Cashew-Nüssen	17
Hauptspeisen	Kabse – Reis mit Hühnchen	18
	Kartoffelpürree mit Spitzkohl	19
	Meerrettisch-Sauce	20
	Osmanischer Reis	21
	Tafelspitz	22
	Asiatische Mordküchlein	23
	Atayif –gefüllte Pfannkuchen	24
Dessert	Birne Belle Helene	25
Desseit	Bratapfelkompott	26
	Jawhara	27
	Pastilla mit Hähnchen und Mandeln	28
	Makrout	29
Gebäck	Waffelkuchen	30
	Zaubernüsse - Russische Oreschki	31

1. Auberginenkaviar

Menge für 4 Personen

Für den Kaviar:

- 4 mittelgroße Auberginen
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 1 Zitrone
- 4 EL Olivenöl

Petersilie

Salz

Pfeffer

Für die Garnitur:

Tomaten

Oliven

Scheiben von gekochten Eier

Paprikaschoten

etc.



Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Auberginen waschen, ohne sie zu schälen.

Auberginen 30 Minuten auf Backpapier im Backofen weich backen.

In der Zwischenzeit Zwiebel, Knoblauch und Petersilie fein hacken.

Eier hart kochen.

Auberginenfleisch herausholen und mit einem Messer klein hacken.

Keinen Mixer verwenden!

Zwiebel, Knoblauch, Petersilie und Zitronensaft hinzufügen.

Salzen und pfeffern.

Olivenöl ganz langsam hineinrühren.

Eine Stunde im Kühlschrank abkühlen lassen.

Mit Tomaten, Eiern, Oliven... etc. garnieren.

Zubereitung

2. Bunter Salat

Menge für 6 Personen		
Zutaten	Für den Salat: 200 g Feldsalat 3 mittlere Tomaten 150 g Champignons 1 Avocado Radieschen	Für die Vinaigrette: 8 EL Öl 4 EL Honig 1 EL flüssiger Honig Essig Öl Salz Pfeffer Knoblauch Petersilie Senf
Zubereitung	Feldsalat, Tomaten und Champignons waschen und gut abtropfen lassen. Tomaten und Champignons in Scheiben schneiden – Champignons mit Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht schwarz werden. Die in Würfel geschnittene Avocado auch mit Zitronensaft beträufeln. Aus den Zutaten mit dem Schneebesen eine würzige Vinaigrette zubereiten. Vinaigrette erst im letzten Augenblick auf den Salat gießen.	



3. <u>Fattouche</u> <u>Libanesischer Salat mit Fladenbrot</u>

Menge für 4 Personen 2 Frühlingszwiebeln 1-2 Gurken 4 Radieschen 3-4 Tomaten ½ Bund Petersilie Zutaten ½ Eisbergsalat 2 libanesische Fladenbrote (dünn) 3 EL Olivenöl und Öl 5 Granatapfelsirup ½ Zitrone Alle Zutaten waschen. Tomaten und Zwiebeln in kleine Würfel schneiden. Salat in dünne Streifen schneiden. Petersilie fein hacken. Alles in eine Schüssel geben. **Zubereitung** Fladenbrot in kleine Stücke reißen und diese in einer Pfanne mit Öl knusprig braten In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Granatapfelsirup, den gepressten Zitronensaft, Pfeffer und Salz verrühren. Kurz vor dem Anrichten Sauce über den Salat gießen Das geröstete Brot zufügen und alles mischen.



4. Feldsalat mit Senf-Vinaigrette

Menge fi	Menge für 4 Personen		
Zutaten	250 g Feldsalat 4 Scheiben Toast 60 g Walnusskerne 3 EL Weißweinessig 1 TL Senf 3 EL Olivenöl Salz Pfeffer		
Zubereitung	Die vier Scheiben Toast in kleine Würfel schneiden und in Butter rösten, die Walnusskerne in grobe Stücke hacken. Anschließend die restlichen Zutaten verquirlen, unter den Salat heben und mit Toast und Nüsse mischen.		



5. Frikadellen im Auberginen-Mantel

Menge für 4 Personen		
Zutaten	Zutaten für die Frikadellen: 1 Ei 250 g Hackfleisch 2Scheiben Toastbrot 1 Zwiebel 12 Bund Petersilie 1 Knoblauchzehe Salz Paprikapulver edelsüß Pfeffer Oregano Basilikum Cayennepfeffer	Weitere Zutaten: 3 – 4 längliche Auberginen 1 – 2 Tomaten 1 EL Tomatenmark 1 EL Paprikamark 500 ml Wasser Salz Pfeffer Zahnstocher
Zubereitung	Die Zutaten für die Frikadellen zerkleinern und gut mischen, ca. 10 Frikadellen formen und kühlstellen. Die Auberginen waschen und teilweise schälen. In längliche dünne Scheiben schneiden und in der Pfanne mit möglichst wenig Öl von beiden Seiten schön anbraten (es werden insgesamt 20 Auberginenscheiben benötigt). Das überschüssige Fett auf Küchenkrepp abtropfen lassen. In der gleichen Pfanne die Frikadellen von beiden Seiten schön anbraten. Je 2 Auberginenscheiben kreuzförmig auf die Arbeitsfläche legen. Je eine Frikadelle in die Mitte platzieren und die Auberginenscheiben zur Mitte hin einklappen. Mit Zahnstochern befestigen. In eine Auflaufform legen. Tomate in dünne Scheiben schneiden und auf die Frikadellen spießen. Das Tomatenmark und das Paprikamark im Wasser auflösen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über die ummantelten Frikadellen gießen und im vorgeheizten Backofen bei 200 C ca. 35 Minuten backen.	



6. Gebratene Rindmaultaschen

Menge für 6 Personen		
Zutaten	Für den Teig: 1 kg Mehl 520 ml Wasser Für die Füllung: 1 kg gehacktes Rindfleisch 2 – 3 St. Zucchini 3 St. gehackte Zwiebeln 15 g fein gehackte Ingwer	Gewürze: 15 g Sojasoße 3 EL Reiswein 50 ml Öl 12 g Sesam Öl 1 EL dreizehn Gewürz 1/2 TL Natron
Zubereitung	Zucchini in feine Streifen schneiden. Gehacktes Rindfleisch mit Zwiebeln und Ingwer mischen, die Gewürze dazugeben und durchrühren. Anschließend Zucchini-Streifen untermischen. Mehl und Wasser mischen und durchkneten, dann 30 Minuten ruhen lassen. Die Teigware ca. 0,2 cm dick ausrollen und mit einer runden Form (ca. 7 bis 8 cm Durchmesser) ausstechen. 1 EL Teigfüllung in die Mulde geben und den Rand zusammen drücken. Pfanne erhitzen, 1 EL Öl hineingeben, die Maultaschen nebeneinander in die Pfanne legen, etwas Wasser mit 5 g Mehl verrühren und in die Pfanne gießen. Dann zugedeckt 10 Minuten auf mittlerer Hitze schmoren.	



7. Käsebällchen

Menge fi	Menge für 6 Personen		
Zutaten	2 Eier 2/3 Tassen Öl 1 1/2 Tasse Milch 400 g Tapioca -Mehl 250 g geriebener Käse 2 TL Salz		
Zubereitung	Eier, Öl und Milch miteinander verrühren. Käse unterrühren. Dann Tapiocamehl und Salz dazu unterrühren. Teig in Muffin-Förmchen füllen. Bei 200 Grad 12 Minuten backen.		



8. Möhren in Joghurtsauce

Menge fi	Menge für 4 Personen		
Zutaten	5 Möhren 2 Zehen Knoblauch 6 EL Joghurt, 10 % 2 EL Mayonnaise 4 EL Öl Salz		
Zubereitung	Die Möhren raspeln und mit den gepressten Knoblauchzehen in Öldunsten. Abkühlen lassen. Joghurt mit Mayonnaise verrühren, die Möhren unterrühren und mit Salz abschmecken.		



9. Spinat-Taschen

Menge für 4 Personen 5 – 6 Zwiebeln 1 kg tiefgefrorener Spinat 2 Knoblauchzehen 1 kg Mehl 450 ml warmes Wasser 1 PK Hefe 100 ml Olivenöl (für den Teig) 8 EL Olivenöl (für die Füllung) 2 TL Zucker 2 TL Salz 2 EL Sumak (Gewürz) Zuerst einen Hefe-Ölteig machen: Mehl, Hefe, 2 TL Salz, 2 TL Zucker in eine Schüssel geben, alles zu einem Teig verkneten und eine Stunde ruhen lassen. **Zubereitung** Füllung zubereiten: Spinat, Knoblauch (gepresst) und Zwiebeln (fein gehackt) in einer Pfanne mit 8 EL Olivenöl anbraten und mit Sumak, Pfeffer und Salz würzen. Teig ausrollen, kleine Kreise ausstechen, füllen und zu Taschen verschließen. Im Backofen ca. 40 Minuten bei 200 Grad backen.



10. <u>Taktouka</u> <u>traditionelle marokkanische Vorspeise</u>

Menge 4 Personen		
Zutaten	3 große reife Tomaten 3 grüne Paprika 1 EL Paprika edelsüß 1 EL Paprika scharf 1 Knoblauchzehe 2 TL Kreuzkümmel 1/3 Tasse Olivenöl 1 Kaffeetasse gehackte Petersilie 1 Kaffeetasse gehackter irischer Koriander Salz Pfeffer	
Zubereitung	Tomaten häuten (geht ganz schnell, wenn man sie kurz in kochendes Wasser legt und dann kalt abschreckt), dann werden sie entkernt und in kleine Würfel geschnitten. Die Paprika im Backofen grillen, bis sie schwarze Flecken bekommen, bedeckt sie ein paar Minuten mit einem feuchten Küchentuch, danach enthäuten und auch in kleine Würfel schneiden. Nun alles in eine Pfanne mit heißem Olivenöl geben und kurz anbraten, dann die Gewürze und den Knoblauch dazugeben und bei niedriger Temperatur ca. 5 Minuten garen, dabei gleichmäßig rühren. Zum Schluss Petersilie und den Koriander dazu geben und das Ganze weitere 5 Minuten garen.	



11. <u>Zucchiniquiche</u> mit Ziegenkäse und Pfefferminz

Menge für 4 Personen		
Zutaten	Für den Mürbeteig: 250 g Dinkelmehl 125 g Butter 1 TL Salz ½ Glas Wasser 1 Eigelb	Für den Belag: 800 g Zucchini 1 Tomate 2 Knoblauchzehen 1 kl. Strauß Petersilie 2 Schalotten 4 Eier 200 g Crème fraîche 200 g Ziegenfrischkäse Salz Pfeffer Olivenöl
Zubereitung	Den Mürbeteig zubereiten und 30 Minuten im Kühlschrank abkühlen lassen. Backofen auf 220 Grad vorheizen. Belag vorbereiten: Zucchini waschen, in Scheiben schneiden und in Öl anbraten. Knoblauch pressen, Schalotten und Pfefferminz fein schneiden. Eier verschlagen; Crème fraîche, Ziegenfrischkäse, Knoblauch, Schalotten, Salz und Pfeffer hinzufügen. Den Teig ausrollen und die Form damit auslegen. Zucchini auf den Teig legen. Tomaten in kleine Würfel schneiden und auf die Zucchini verteilen. Käse-Eier-Füllung auf das Gemüse geben. 35 Minuten im Backofen backen.	



12. Flädle-Suppe

Menge für 6 Personen 120 g Mehl 2 EL gemahlene Haselnüsse 1 Prise Salz 1 Frühlingszwiebel 2 Eier ca. 200 ml Milch 1 Bund Schnittlauch 2 I Brühe Butterschmalz Aus den Zutaten eine Suppe kochen. Das Bund Schnittlauch in millimeterdünne Stücke schneiden. Anschließend die Schnittlauch-Röllchen auf die Suppe streuen.



13. Buschbohnen mit Kartoffeln

Menge für 4 Personen		
Zutaten	500 g Buschbohnen 4 St. mittelgroße Kartoffeln 1/2 TL Ingwer-Streifen 2 – 3 Sternanis 3 EL Öl	
Zubereitung	Buschbohnen waschen, in 3 cm Länge schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und in kleine quadratische Stückchen schneiden. Öl in den Wok geben, erhitzen, Ingwer und Nelken kurz braten, dann Buschbohnen hineingeben und solange braten, bis die Buschbohnen dunkelgrün sind. Dann Kartoffeln dazu geben, 100 ml Wasser dazu gießen und 15 Minuten schmoren. Anschließend mit Salz u. Maggie abschmecken.	



14. <u>Couscous</u> <u>mit Rindfleisch und Gemüse</u>

Menge für 4 Personen		
Wielige		
Zutaten	500 g Rindfleisch 2 TL Salz 1 TL Pfeffer 1 TL Ingwer 1 Prise Safran ½ Bund Petersilie	500 g Couscous 5 EL Pflanzenöl 1 Zwiebel 2 Tomaten 4 Möhren 2 Zucchini 1 – 2 Kohlrabi 200 g Kürbis 1 TL Smen (marokkanische Butter)
Zubereitung		



Fleisch hinein. Um das Fleisch herum richtet man das Gemüse an.

15. Gulasch

Menge für 4 Personen		
Zutaten	600 g Rindfleisch 500 g Zwiebeln 1 rote Paprika 1 grüne Paprika 1 EL Tomatenmark 3 EL Öl 1 -2 EL Paprika edelsüß	
Zubereitung	Rindfleisch in Würfel schneiden und portionsweise in Öl anbraten. Die Zwiebeln und Paprikas in feine Streifen schneiden. Gewürze, Zwiebeln, Paprika, Tomatenmark unter das angebratene Fleisch mit 0,5 Liter Flüssigkeit unterrühren. Anschließend mit Pfeffer und Salz abschmecken und ca. zwei Stunden schmoren. Verfeinern nach Wunsch mit den Kräutern Thymian, Majoran und Crème fraîche	



16. <u>Harira</u> <u>Marokkanischer Eintopf</u>

1enge	für 4 Personen	
Zutaten	400 g Rindfleisch 100 ml Tomatenpüree 2 Zwiebeln 60 g Kichererbsen 1 kl. Bund Koriander 1 kl. Bund Petersilie 1 Selleriestange 20 g Fadennudeln 40 g Linsen 1 EL Tomatenmark	2,5 I heißes Wasser 5 Eßl. Olivenöl 1 TL Ingwerpulver ½ TL Pfeffer 1 EL Salz ¼ TL Zimt 1 TL Kurkuma 1 Prise Safranfäden oder ¼ TL Safranpulver ½ gemahlene Nelke Zitronensaft Mehl Wasser
Zubereitung	Zunächst das Fleisch in kleine mundgerechte Stücke schneiden. Olivenöl in einen Topf geben und das Fleisch erst einmal darin kurz anbraten, dans die restlichen Zutaten (außer die Nudeln(hinzufügen und mit kochendem Wasser auffüllen. Der Topf sollte bis zu ¾ mit Wasser gefüllt sein. Im Schnellkochtopf: 30-35 Min. bei mittlerer Stufe kochen lassen Im Kochtopf: 40-45 Min. kochen lassen, bis einschließlich die Kichererbsen weich gekocht sind.	
In der Zwischenzeit den Soßenbinder vorbereiten. Dafür das Mehl in ein S geben, das Wasser portionsweise hineinrühren und das Ganze zu einem dickflüssigen homogenen Teig verarbeiten. Den Zitronensaft unterrühren und bei Zimmertemperatur zugedeckt ruhe		e hineinrühren und das Ganze zu einem rarbeiten.



dabei gelegentlich umrühren.

Wen das Fleisch gar ist, den Soßenbinder unter ständigem Rühren zur Suppe geben. Anschließend die Fadennudeln hinzufügen und weitere 10 Min, köcheln lassen,

17. Hühnerfilet mit Cashew-Nuss

Menge	Menge für 4 Personen		
Zutaten	300 g Hühnerfilet ½ grüne Paprika ½ rote Paprika 100 g Cashew-Nüsse 1 TL fein gehackte Frühlingszwiebel 1 TL dünne Scheiben Ingwer 4 EL Öl	Für die Marinade: ½ Eiweiß 1 EL Sojasauce 1 EL Speisestärke Für die Sauce: 1 EL Sojasauce ½ EL Reisessig 1 EL Reiswein ¾TL Speisestärke ½ TL Salz 1 TL Zucker	
Zubereitung	Das Hühnerfilet klein würfeln (Haselnussgröße), in die Marinade geben und 30 Minuten marinieren lassen. Die Paprika waschen, entkernen und in Stücke schneiden. Für die Sauce alle Zutaten in eine kleine Schüssel geben und vermischen. Cashew-Nüsse in Öl 3 Minuten braten, ständig wenden, rausholen und auf Küchenpapier verteilen. Das Restöl erhitzen, das marinierte Hühnerfleisch kurz scharf anbraten, rausholen. 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen, Ingwerscheibchen und Frühlingszwiebel kurz anbraten, Paprika hinzugeben und dann das Hühnerfleisch in der Pfanne mit stärkerer Hitze braten, ständig wenden, anschließend die Sauce hinein geben und wenden, Herd ausschalten. Cashew-Nuss dazu geben und mischen.		



18. <u>Kabse - Libanesisches Reisgericht</u> <u>mit Hähnchen und Mandeln</u>

Menge für 4 - 6 Personen			
Zutaten	200 g Hackfleisch 1 ganzes Hähnchen 300 g Reis 3 Zitronen 1 Gurke 2 Zwiebeln 3 Möhren 3 Knoblauchzehen 1 Würfel Gemüsebrühe	200 g Mandeln 100 g Cashew-Nüsse 100 g Pinienkerne 1 PK Rosinen 200 ml Öl 500 Naturjoghurt ½ Bund Petersilie Salz Pfeffer Paprika Kabse	
Zubereitung			



19. Kartoffelpüree mit Spitzkohl

Menge für 4 Personen		
Zutaten	Für das Kartoffelpüree: 1 kg mehlige Kartoffeln 150 ml warme Milch 3 EL Butter Salz evtl. Muskat	Für das Gemüse: ca. 1 Kg Spitzkohl Pfeffer Salz Muskat Für die Sauce: 200 g Sahne 40 g Butter 2 TL Mondamin
Zubereitung	Mehligkochende Kartoffeln schälen, waschen und in grobe Stücke schneiden. In Salzwasser zugedeckt 20-25 Minuten kochen. Dann abgießen, bei sehr milder Hitze im offenen Topf ausdämpfen lassen. Danach die Kartoffeln heiß durch die Kartoffelpresse drücken. 150 ml warme Milch und 3 EL Butter mit einem Schneebesen unterrühren und zu einem cremigen Kartoffelbrei verarbeiten. Mit Salz und bei Bedarf mit Muskat abschmecken. Den Spitzkohl in Streifen schneiden und dann mit etwas Wasser ca. fünf Minuten dünsten. Danach mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen. 200 g Sahne, 40 g Butter und 2 TL Mondamin gleichmäßig verrühren, um Klümpchen zu vermeiden. Dann den Spitzkohl in die Sauce geben und erhitzen.	

20. Meerrettich-Sauce

Zutaten	1 Stange Meerrettich Margarine Mehl Milch und/oder Brühe Salz
Zubereitung	Meerrettich reiben und evtl. mit heißem Wasser brühen – um etwas Schärfe zu nehmen. Aus Fett und Mehl eine Mehlschwitze bereiten, Meerrettich dazu geben und mit Milch und Fleischbrühe aufgießen. Einige Minuten köcheln lassen.



21. Osmanischer Reis

Menge für 4 Personen

2 EL Butter

2 EL Nudeln in Form von Reis- oder

Fadennudeln

250 g Basmatireis oder Langkornreis, gut gewaschen

500 - 550 ml Wasser

Salz



In einen großen Topf Butter erhitzen und Nudeln gut braun rösten. Den Reis dazu geben und glasig dünsten. Mit 500 – 500 ml Wasser aufgießen und zum Kochen bringen.

Salzen und bei geringer Hitze etwa 10 – 15 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist.

Zwischen Topf und Deckel drei Lagen Papier-Küchentücher klemmen und Topfdeckel gut eindrücken.

Herd ausschalten und Reis auf der warmen Herdplatte stehen lassen und mindestens 10 Minuten bis zu zwei Stunden ruhen lassen. Reis vor dem Servieren auflockern und warm servieren.

22. <u>Tafelspitz</u>

Menge für 4 Personen			
Zutaten	Für den Tafelspitz: 1 kg Rindfleisch aus der Hüftspitze 1 Lorbeerblatt 1 Lauchstange 150 g Sellerie 3 Möhren 1 Zwiebel 2 Wasser	Für die Meerrettichsoße: 1 Meerrettichstange oder ein kleines Glas 1 Apfel 3 EL Mehl 30 g Butter 3 EL Sahne 3 EL Zitronensaft Salz Pfeffer Zucker	
Zubereitung	Wasser mit Lorbeerblatt, Salz und Zwiebel aufkochen. Fleisch dazugeben. Auf kleiner Flamme 2 bis 2 ½ Stunden köcheln lassen. Gemüse kleinschneiden und 30 Minuten vor Ende der Kochzeit dazugeben. Den geriebenen Apfel und Meerrettich in die Soße geben.		



23. <u>Asiatische Mondküchlein</u> <u>Mungbohnen-Kugeln</u>

Zutaten

1 Tasse geschälte Mung-Bohnen

1 1/2 Tassen Wasser

2 EL Öl

2 – 3 EL Zucker

18 g Rotbohnen-Paste

30 g Mung-Bohnen-Paste

Zubereitung

Eine Tasse geschälte Mung-Bohnen im Wasser 4 – 8 Stunden einweichen. Dann abtropfen lassen und anschließend in einen Topf geben. 1 ½ Tassen Wasser dazu gießen, aufkochen und dann mit mittlerer Hitze 15 Minuten schmoren.

2 EL Öl und 2 – 3 EL Zucker hineingeben und ständig rühren, bis ein Teig entsteht.

18 g Rotbohnen-Paste in kleine Kugeln formen, dann die Rotbohnen-Kugeln in 30 g Mung-Bohnen-Paste einwickeln. Anschließend im Kühlschrank abkühlen lassen.



24. <u>Atayif – gefüllte Pfannkuchen</u> <u>mit Orangenblütenwasser</u>

Menge fi	Menge für 6 Personen		
Zutaten	750 ml Milch 200 g Kondensmilch 300 g Mehl 1 PK Hefe 2 EL Zucker 6 TL Speisestärke 1 EL Orangenblütenwasser 4 Scheiben Toast 1 Zitrone		
Zubereitung	Mehl, etwas Salz, Hefe und 500 ml Milch zu einem Teig verrühren. Restliche Milch, Kondensmilch und Toast in einem Topf geben und erwärmen. Zucker, Orangenblütenwasser und Speisestärke hinzugeben und alles aufkochen. Den Pfannkuchenteig in einer Pfanne zu kleinen, ca. 10 cm große Pfannkuchen backen. Die kleinen Pfannkuchen füllen, rollen und mit Zuckerwasser übergießen.		



25. Birne Belle Hélène

Menge für 4 Personen

utaten

4 Birnen 4 EL Zucker 1 nicht behandelte Apfelsine 1Zitrone 200 g Schokolade Vanilleeis



Die Birnen schälen, halbieren und vorsichtig entkernen.

 $\ensuremath{\mathcal{V}}$ l Wasser mit 4 EL Zucker und der feingeriebenen Apfelsinenschale zu einem Sirup kochen.

Die Birnen in diesem Sirup nicht zu weich kochen und mit dem Sirup im Kühlschrank abkühlen lassen.

Birnen mit einem Sieb aus dem Apfelsinensirup entfernen.

Die Schokolade im Wasserbad schmelzen lassen. Den Apfelsinensirup hinzufügen.

Auf jedes Dessertschälchen zwei Birnenhälften und zwei Eiskugeln verteilen. Die heiße Schokolade darüber gießen.

Dieser Nachtisch wurde im 19. Jahrhundert vom berühmten französischen Koch Auguste Escoffier kreiert, als Jaques Offenbach Operette *Die schöne Helena* in Paris aufgeführt wurde.

Zubereitung

26. Bratapfelkompott

utater:

1 kg Äpfel 100 g Mandelstifte 100 g Rosinen 200 ml Apfelsaft 1 Zitrone 1 PK Vanillezucker 2 Stangen Zimt 250 g Gelierzucker (2 zu 1)



Zubereitung

Äpfel entkernen und in kleine Würfel schneiden. 20 g Butter in einen Topf erhitzen und die Apfelwürfel darin anbraten.

Zucker, Zitronensaft, Zimt, Vanillezucker, Apfelsaft und Rosinen untermischen.

Fünf Minuten bei sprudelnder Hitze kochen lassen und Mandelstifte untermischen.

Mit Vanilleeis oder Vanillecreme zu genießen!

27. <u>Jawhara</u> <u>marokkanischer Nachtisch</u>

Menge für 6 Personen **Filoteig** Öl zum Frittieren 2 Marcarpone 4 Sahne 1 Joghurt 1 Frischkäse Mandeln Orangen Zimt Puderzucker Den Filoteig in Quadrate schneiden und beide Seiten in Öl frittieren. Die Mandeln blanchieren und in Öl anbraten. Anschließend in den **Zubereitung** Mixer geben. Mascarpone mit Sahne und Zucker steifschlagen, bis eine feste Masse entsteht. Joghurt und Frischkäse unterrühren. Auf einen Teller Filoteig schichten und mit der Mascarpone Creme bestreichen. Mit Mandeln und Zimt bestreuen. Anschließend ein wenig Rosenwasser hinzugeben. Orangen schälen, in Scheiben schneiden und mit Zucker und Zimt bestreuen.



28. <u>Pastilla mit Hähnchen und Mandeln</u> <u>Marokkanischer Nachtisch</u>

Menge f	Menge für 8 Personen			
Zutaten	4 Zwiebeln 3 EL Öl 1 Hähnchen oder 600 g Hähnchenbrustfilets 1 TL Kurkuma 1 Kapsel Safran 1 TL gemahlener Ingwer 2 TL Zimt	1 TL Paprika Etwas Pfeffer 1TL Salz 200g gemahlene Mandeln 150 g Puderzucker 6-8 Eier 5 EL gehackter Koriander 16 Blätter Filoteig 200g flüssige Butter 3 EL Rosenwasser		
Zubereitung	Hähnchen waschen und zerkleinern, 2 EL Öl in 2 EL Öl in eine große Schüssel geben, alle Gew Hähnchen mit dem Öl und den Gewürzen einr Hälfte der Petersilie, des Korianders und der g Liter Wasser hinzufügen und das Hähnchen ga In der Zwischenzeit: Mandeln kochen, schälen, in Öl rösten und ¾ 0 100g Puderzucker, Zimt und Rosenwasser unte Das Fleisch aus dem Sud nehmen, in eine Schüvorsichtig vom Knochen lösen und auseinander Restliche Zwiebeln, Petersilie und Koriander in Eier einzeln unterrühren und kochen lassen, benthält. Ein Dessertring (Durchmesser 10 cm) mit jewe Blatt komplett mit Butter bestreichen, die Mit belegen: 1. Boden: gehackte Mandeln 2. Mitte: Eier-Zwiebelmischung 3. Deckel: Hähnchenfleisch Seiten und Kanten mit Eigelb und Butter bestrumgedreht auf ein Backblech legen, die krokat oben. Pastilla im vorgeheizten Ofen bei 180 Grbacken. Vor dem Servieren die eine Hälfte mit Puderzu Hälfte mit Honig bestreichen und mit Mandelle	rürze außer Zimt hinzufügen. reiben und in den Topf geben. Die gehackten Zwiebeln hinzufügen, 1 ar kochen. der Mandeln kleinhacken errühren. issel geben, mit zwei Gabeln erzupfen. m Sud einkochen lassen, is die Masse keine Flüssigkeit mehr eils 2 Filotblätter ummanteln. Jedes ite etwas eindrücken und wie folgt reichen, gut festkleben und Pastilla nte Mandelschicht befindet sich rad, Umluft 20-25 Min. goldbraun ucker und Zimt verzieren, die andere		

29. Makrout

	<u> </u>
Zutaten	3 Müslischalen mittelfeiner Hartweizengrieß (semoule Moyen) 1 Müslischale zerlassene Butter 4 EL Puderzucker 1 Prise Salz 1 Prise Zimt 2 EL Orangenblütenwasser etwas Wasser Sirup oder Honig zum Tränken Für die Dattelfüllung: 250 g Dattelpaste ½ TL Zimt 4 EL Orangenblütenwasser
Zubereitung	In einer großen Schüssel den Grieß, Salz, Puderzucker und die geschmolzene Butter verrühren und mit den Händen verkneten. Etwas lauwarmes Wasser hinzufügen und gut einarbeiten, um einen geschmeidigen Teig zu erhalten. Den Teig abgedeckt ca. ½ Stunde ruhen lassen. In einer anderen Schüssel die Dattelpaste, den Zimt und das Orangenblütenwasser vermischen, so dass eine homogene Masse entsteht. Aus der Dattelpaste kleine Röllchen formen. Den Teig zu Rollen formen, in der Mitte öffnen und in die Öffnung die Dattelröllchen hineingeben. Die Öffnung verschließen und gut glätten. Mit einem Makroutförmchen auf den Teig drücken, dass er platt wird und das Muster zu erkennen ist. Die Routen mit einem Messer ausstechen oder wenn keine Form zur Hand ist, einfach in Routen schneiden. In heißem Öl frittieren, bis beide Seiten goldbraun sind. Danach ca. 5 – 10 Minuten in lauwarmen Honig schwimmen lassen. Abtropfen lassen und abkühlen lassen. Alternativ in einen Zuckersirup tauchen, der wie folgt zubereitet wird: ¾ I Wasser mit 500 g Zucker aufkochen und auf die Hälften einkochen lassen, etwas abkühlen lassen und mit Orangenblütenwasser und einem Schuss Honig verfeinern.

30. Waffel-Kuchen

Menge für 1 Kuchen		
Zutaten	3 PK Frischeiwaffeln 2 Becher rote Grütze 600 ml Sahne 2 PK Vanillezucker 2 PK Quark Mandeln Zucker (je nach Geschmack)	
Zubereitung	Als erstes wird eine große Auflaufform mit Frischeiwaffeln ausgelegt. Danach wird in einer Rührschüssel die Sahne mit dem Vanillezucker und dem Zucker mit einem Handrührgerät steif geschlagen. Anschließend wird der Quark mit der Sahne-Creme und Zucker mit einem Kochlöffel untergerührt. Nun wird die halbe Masse auf den Waffeln gleichmäßig verteilt. Ein Becher rote Grütze wird darauf verteilt. Jetzt kommen wieder Waffeln, dann wieder ein Becher rote Grütze. Zum Schluss noch einmal die Sahne-Quark-Creme. Die leckeren Schnitten sind nach etwa 2 – 3 Stunden Kühlzeit im Kühlschrank zum Verzehr geeignet. Die Mandeln mit dem Zucker in der Pfanne bräunen und kalt stellen. Kurz von dem Verzehr die gerösteten drauf geben.	



31. <u>Zaubernüsse</u> <u>Russische Oreschki</u>

Menge für ca. 50 Nüsse		
Zutaten	1 Dose gezuckerte Kondensmilch ca. 50 g Walnüsse o. andere Nüsse 400 g Mehl 100 g Zucker 250 g Butter 2 – 3 Eier ¼ TL Backpulver 1 PK Vanillezucker	Waffeleisen mit der Zauber-Nuss-Funktion ☺
Zubereitung	Die geschlossene Dose Kondensmilch ca. So dass sie zu Karamell wird. Abkühlen las Butter, Zucker und Eier verrühren, am bes Knetaufsätzen. Backpulver, Vanillezucker zusammen mit der Buttermasse durchknet Das Waffeleisen aufheizen und parallel auformen. Die Kunst besteht darin, die Kuge groß werden zu lassen. Fazit: besser zu groß werden zu lassen. Fazit: besser zu groß werden zu lassen. Fazit: besser zu groß beiße Waffeleisen befüllen und zwisch lassen. Je nachdem wie dunkel das Gebäckens weiter fleißig Kugeln formen. Die einzelnen Teig-Hälften mit einem Teel befüllten und 1/8 der Walnuss in der Mitt zwei Hälften einfach zusammenkleben. Die Nüsse können mit der Kondensmilch, Pralinenfüllung gefüllt werden. Als kleine Nuss oder Mandel untermogeln. Genausopikant mit Frischkäse gefüllt werden.	sten mit einem Mixer und und Mehl vermischen und eten. Is dem Teig kleine Kugeln In nicht zu klein und nicht zu oß als zu klein! Then 3 bis 4 Minuten backen k sein soll. Während des Töffel mit der Karamellmilch e verstecken. Anschließend Nutella oder einer Überraschung kann mal eine

Pressestimmen

Sa, 12. Sep. 2015 Jülicher Zeitung / Lokales / Seite 20

Gemeinsam Speisen bereiten

Beim "Internationalen Kochen" von Jülicher Seniorenbeirat und Integrationsausschuss geht die Gemeinschaft durch den Magen.

Jülich. "Die fremdländischen Gerichte machen uns am meisten Spaß. Die deutschen kennen wir ja schon!" Das sagen unisono Marlies Keil, Walburga Mertens, Inge Krasser, Elke Winkelbrandt und Christa Tauber. Anlass ist das "Internationale Kochen" im Altenzentrum St. Hildegard. Veranstalter sind der Jülicher Seniorenbeirat und der Integrationsausschuss. Sie beschlossen im Herbst 2013, Projekte zur Eingliederung ausländischer Mitbürger zu initiieren. Gewöhnlich sind es rund 15 Frauen, darunter die Hälfte ausländischer Herkunft, die einmal im Vierteljahr ein dreigängiges Menü aus wechselnden Ländern zubereiten, gemeinsam essen und wieder aufräumen. Die Teilnehmerinnen kommen bislang aus China, Deutschland, Frankreich, Libanon, Marokko, Russland und der Türkei – es fehlen noch männliche Mitstreiter. Ein Beispiel aus der jüngsten Vergangenheit ist das türkische Gericht Schafskäse mit Petersilienfüllung als Vorspeise, als Hauptgericht "Frauenschenkel", das sind in Aubergine aufgerollte Frikadellen. Dazu gab es Osmanischen Reis mit Kichererbsen, Mandeln, Pinienkernen und Hähnchenfleisch. Wegen der muslimischen Speisevorschriften bestanden die Frikadellen aus Rindfleisch, wie Martina Peters betont. Rücksichtnahme auf religiöse Speisevorschriften ist hier selbstverständlich.

Just beim 7. Kochevent sollte ursprünglich indonesisch gekocht werden. Doch viele Frauen hatten abgesagt, so dass ein typisch deutsches Rezepte herhalten musste. Die Internationalität verkörperte allein die Chinesin Jinfang Xu, immer mit einem fröhlichen Lächeln auf den Lippen. In der Küche herrscht reges Treiben. Die Atmosphäre ist völlig entspannt, die Frauen sind augenscheinlich mit Freude bei der Arbeit. Nebenbei wird viel erzählt und gelacht. Heute gibt es als Vorspeise eine fränkische "Flädle-Suppe", das ist eine Rinderbrühe mit hauchdünnen Pfannkuchenstreifen als Einlage. Zum Hauptgang wird Tafelspitz mit Meerrettichgemüse und Kartoffeln gereicht, als Nachtisch lockt Schokoladenpudding mit Vanillesauce. Laut Inge Krasser gilt das Hauptgericht als "fränkisches Hochzeitsessen". "Alle kochen gleichberechtigt, es macht immer sehr viel Spaß", betonen die Kochfrauen. Soviel Spaß, dass Jinfang Xu ihr Interesse bekunde! t, zusätzlich montags gemeinsam mit dem Ehrenamtler-Team im Bonhoeffer-Haus zu kochen. (ptj)

Integration geht durch den Magen

Internationale Kochgruppe

rationsrat der Stadt Jülich zehrt. zum gemeinsamen Kochen Beim nächsten Treffen degard.

welche nationalen Rezepte halten Interessierte bei ausprobiert werden.

Diesmal war die Türkei an des Seniorenbeirates, unter der Reihe. Osmanischer Tel. 02461/1513 und bei Reis mit Hähnchen, türki- Anne Marie Höthker, Vorsches Brot mit Joghurt- sitzende des Integrations-Möhren-Dip, Auberginen- rat, unter Tel. 02461/7443 Röllchen mit Hackfleisch sowie beim Amt für Famiwurden unter Anleitung lie, Generationen und Intevon Tülay Ötztürk von gration, vierzehn "Köchinnen" aus 02461/63268.

Jülich. Viermal im Jahr China, Marokko, Russland treffen sich Mitglieder von und Deutschland zubereitet Seniorenbeirat und Integ- und in lustiger Runde ver-

im Altenzentrum St. Hil- geht die kulinarische Reise nach Indonesien.

Informationen zur Interna-Im Vorfeld wird festgelegt, tionalen Kochgruppe er-Marlies Keil, Vorsitzende (red)



Internationales Kochen in Jülich macht den Frauen richtig Spaß

Frauen aus China, Marokko, Russ- die andere Kultur besser kennenler- den viele nette Gespräche. Das land und Deutschland haben sich im nen und was liegt da näher, als dies Altenzentrum St. Hildegard zum ersten "Internationalen Kochen" getroffen. Die Idee war im Seniorenbeirat und Integrationsrat der Stadt schen Frauen köstliche Rezepte mit-Jülich entstanden. Über die Gremienarbeit hinaus wollte man sich und

in geselliger Runde und bei leckerem Essen zu tun.

Für das erste Treffen hatten die deutgebracht, die alle mit viel Spaß zubereiteten und verspeisten. Es entstan-

nächste Kochen findet im Juni statt. Geplant ist, dass alle Rezepte in einem kleinen Kochbuch zum Nachkochen zusammengefasst werden.

Weitere Informationen gibt es bei der Vorsitzenden des Seniorenbeirates Marlies Keil (@ Telefon 1513).

Köstliche Rezepte aus China

Im September trafen sich die Frauen des Seniorenbeirates und des Integrationsrates der Stadt Julich zum dritten Kochtreff in der Tagespflege-Küche St. Hildegard. Diesmal hatten die chinesischen Frauen leckere Rezepte aus ihrem Heimatland mitgebracht. Unter ihrer Anleitung schnippelten die Frauen aus Russland, Deutschland und Marokko die Zutaten für gefüllte Maultaschen, Hühnerfilet mit Cashewkernen und Buschbohnen mit Kartoffeln. Für den Nachtisch stellen die Köchinnen Rotbohnen-Kugeln her, die in Mung-Bohnen-Paste eingewickelt wurden. Und bald zog der typisch chinesische Duft der exotischen Gewürze durch den Raum. Beim gemeinsamen Essen wurde manch lustige Begebenheit aus dem eigenen Herkunftsländern ausgetauscht. Satt und zufrieden machte man sich gemeinsam an das Aufräumen der Küche und alle freuen sich jetzt schon auf das nächste Mal, wenn es heißt.... Es darf gekocht werden!

Interessenten aus verschiedenen Kulturkreisen sind herzlich zum Internationalen Kochtreff willkommen. Die Kosten des Abends werden auf alle Teilnehmer umgelegt. Weitere Informationen gibt es bei Marlies Keil, Seniorenbeirat Telefon 1513 und Anne-Marie Höthker, Integrationsbeirat, Telefon



Ganz stilecht mundet die chinesische Küche, wenn man mit Stäbchen isst.



Fremde Gewürze und ungewohnte Düfte

Die internationale Kochgruppe kocht marokkanisch

Jülich. Immer wenn sich die internationale Kochgruppe im Tagespflegehaus St. Hildegard trifft, ziehen ungewohnte Gerüche durchs Haus. Deutsche und ausländische Teilnehmerinnen treffen sich vier Mal im Jahr, um gemeinsam Rezepte aus verschiedenen Kulturkeisen nach zu kochen. Die Kochleitung liegt bei den jeweiligen Landesvertreterinnen. Sie suchen die Rezepte aus und organisieren den Einkauf.

Jetzt stellten die marokkanischen Frauen leckere Gerichte mit weißen Rosinen, Kardamon, Kreuzkümmel, Ingwer und Rosenwasser vor. Nach dem Kochen wurden die Gerichte in geselliger Runde verkostet. Dabei erfuhren die Teilnehmerinnen viele interessante und lustige Geschichten rund um die Landesrezepte und den damit verbundenen Bräuchen.

Die Teilnahme an den Kochabenden ist offen für alle Kulturkreise. Es wird allerdings um vorherige Absprache gebeten, da nur 15 Plätze frei sind. Die Kosten für die Zutaten werden auf alle Teilnehmer umgelegt. Interessenten können sich bei der Vorsitzenden des Seniorenbeirates Marlies Keil, 1513 melden. Die nächsten Termine finden am 10. September und 26. November jewells um 17 Uhr statt.



Beim Kochen findet nicht nur ein Austausch der Rezepte sondern auch der Kulturen statt.

AUS DEM KULTUR- UND GEMEINSCHAFTSLEBEN

Fremde Gewürze und ungewohnte Düfte

Die internationale Kochgruppe nehmerinnen treffen sich vier Mal kocht marokkanisch im Jahr, um gemeinsam Rezepte

Immer wenn sich die internationale Kochgruppe im Tagespflegehaus St. Hildegard trifft, ziehen ungewohnte Gerüche durchs Haus. Deutsche und ausländische Teilnehmerinnen treffen sich vier Mal im Jahr, um gemeinsam Rezepte aus verschiedenen Kulturkreisen nach zu kochen. Die Kochleitung liegt bei den jeweiligen Landesvertreterinnen. Sie suchen die Rezepte aus und organisieren den





Einkauf. Beim letzten Mal stellten die marokkanischen Frauen leckere Gerichte mit weißen Rosinen, Kardamon, Kreuzkümmel, Ingwer und Rosenwasser vor. Nach dem gemeinsamen Kochen werden die Gerichte in geselliger Runde verkostet. Dabei erfahren die Teilnehmerinnen viele interessante und lustige Geschichten rund um die Landesrezepte und den damit verbundenen Bräuchen.



Die Teilnahme an den Kochabenden ist offen für alle Kulturkreise. Es wird allerdings um vorherige Absprache gebeten, da nur 15 Plätze frei sind. Die Kosten für die Zutaten werden auf alle Teilnehmer umgelegt. Interessenten können sich gerne bei der Vorsitzenden des Seniorenbeirates Marlies Keil, Telefon: 02461-1513 melden. Die nächsten Termine finden am 10.09. und 26.11. jeweils um 17 Uhr statt.



Impressum

Stadt Jülich - Der Bürgermeister -

Amt für Familie, Generationen und Integration Große Rurstr. 17, 52428 Jülich Juni 2019

"Widme dich der Liebe und dem Kochen von ganzem Herzen." Mit den Worten des Dalai Lama bedanke ich mich bei allen Akteuren des "Internationalen Kochen"

Christoph Klemens, Amtsleitung

Organisatorinnen

Marlies Keil, Seniorenbeirat Anne-Marie Höthker, Integrationsrat

Kochbegeisterte

Edith Buchkremer, Jinfang Xu, Hannelore von Wirth, Inge Krasser, Walburga Mertens, Elke Windelbrandt, Anne Gatzen, Li An, Meriem Bakkar, Nadja Kerroumi, Soud Kerroumi, Britta Kerroumi, Martina Peters, Irina Shemet, Christa Tauber, Elena Wyrwich, Hadil Abdullah, Lan Frisch, Tuliy Öztürk, Lieselotte Weber, Renate Nießen,

Textbearbeitung und Layout:

Elisabeth Fasel-Rüdebusch

Fotos: Teilnehmer