



DIVERSITY KOCHBUCH

Eine kulinarische Reise um die Welt

EINLEITUNG

*Von Bräuchen und Traditionen und dem Geschmack,
den wir damit verbinden*



Wir sind vielfältig. Wir stammen aus unterschiedlichen Regionen der Welt, gehören verschiedenen Kulturen an und pflegen eigene Bräuche und Traditionen. Essen ist dabei oftmals eine wichtige Komponente. Doch es braucht nicht immer Festlichkeiten, um bei einem Mahl in Erinnerungen zu schwelgen. Wenn sich einmal eine Emotion mit einem Geschmack verknüpft, wird bei jedem Schmecken in der Zukunft automatisch die Erinnerung an dieses Gefühl und damit das Gefühl selbst präsent. Bei mir ist es Käsekuchen, der mich an meine Oma denken lässt. Ihr schlesisches Rezept des weltbesten Käsekuchens findet ihr auf Seite 69 - wenn auch etwas abgewandelt.

In diesem Kochbuch befindet sich eine Sammlung der liebsten Rezepte der BROCKHAUS Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Doch sie teilen nicht nur das Rezept mit uns, sondern auch die Geschichte hinter dem Gericht. Sie teilen Erinnerungen, Erzählungen und Traditionen und zeigen, wie schön Vielfalt sein kann.

Viel Spaß beim Kochen und Backen!

Marie Sonne



ORIENT & AFRIKA

Eine köstliche Reise von Marroko über Persien bis nach Kamerun



NOROUZ – DAS PERSISCHE NEUJAHRSFEST

Norouz (auch Nowrouz oder Nowruz) ist eines der schönsten, größten und ältesten Feste der Welt und wird seit mehr als 2500 Jahren im persischen Kulturkreis gefeiert. Wörtlich übersetzt bedeutet Norouz „neuer Tag“.

Das wichtigste iranische Fest beginnt mit dem astronomischen Frühlingsanfang. Die Tag- und Nachtgleiche fällt entsprechend dem Sonnenkalender (nach gregorianischer Zeitrechnung) auf den 20. bis 22. März. Im Iran wird dieser Zeitpunkt bis heute auf die Stunde und Minute genau berechnet. Norouz markiert deshalb den Frühlingsbeginn und gleichzeitig den Jahreswechsel im iranischen Kalender. Ich möchte euch hier ein paar Bräuche und Zeremonien rund um Norouz näher bringen - einem Fest, das religionsunabhängig im persischen Kulturraum gefeiert wird.

Am Vorabend des letzten Mittwochs vor dem Neujahrsfest Norouz wird das iranische Fest **Tschaharschanbe suri** (der rote Mittwoch) gefeiert. Über kleine Feuer springen an diesem Tag Jung und Alt, um das letzte Jahr zu verabschieden und das neue Jahr zu begrüßen. Dabei singen sie zum Feuer: "Meine Blässe möge dir gehören, deine Röte mir." Einen Nikolaus oder Weihnachtsmann haben wir nicht, aber wir haben **Haji Firouz**, einen in rot gekleideten Mann mit Magier-Hut und schwarz gefärbtem Gesicht, der auf der Straße mit einem Tamburin fröhliche Lieder singt. Er bringt keine Geschenke, aber er bringt die Menschen zum Lachen und teilt mit jedem die gute Nachricht: "Der Frühling kommt, verjagt die Sorgen, haltet den Kopf hoch und seid fröhlich."

LECKERE SPEISEN

Für das Festtagsessen **Sabzi-Pola ba Mahi** wird am Vorabend des Frühlingsfestes Kräuterreis mit Fisch vorbereitet (Rezept siehe Seite 12). Mit den frischen Kräutern wird an diesem Abend ebenfalls das persische Kräuteromlette Kuku Sabzi zubereitet. Was Kuku Sabzi besonders lecker macht, sind übrigens Berberitzen und gemahlene Walnüsse.





Aber auch an Geschenke muss gedacht werden. Zum neuen Jahr verschenken Eltern und Großeltern Geld oder Münzen an die jüngsten Familienmitglieder (**Eydi**). Die Scheine sowie Münzen sollten aber neu gefertigt sein. Die iranischen Banken halten deshalb neue Münzen und Scheine für Norouz vor. Man kann auch alte Scheine und Münzen gegen neu hergestellte in Banken tauschen.

DER GEHEIMNISVOLLE GABENTISCH

Sind die Einkäufe erledigt, wird die Vorbereitung des traditionellen Gabentischs angegangen. **Haftsin** sind die sieben symbolischen Elemente, mit denen vor Beginn der Feier ein Tisch geschmückt wird. Die Deutung der Gegenstände ist unterschiedlich, sie beginnen aber jeweils mit einem S:

- Sib (Apfel) – Symbol für Wiedergeburt und Gesundheit
- Sabzeh (Grünes, häufig Gersten-, Weizen oder Linsensprossen) – Symbol für Lebendigkeit / neuen Anfang
- Serkeh (Essig) – Symbol für Geduld und langes Leben
- Senjed (Früchte der Ölweide, auch Mehlbeere genannt) – Symbol für Liebe und Lebensfreunde
- Somagh (Gerber-Sumach) – Symbol für den Geschmack des Lebens
- Sir (Knoblauch) – Symbol für Gesundheit und Schutz
- Samano/Samanak (Süßer Pudding aus Weizenmalz) – Symbol für Segen und Wohltat
- Sonbol (Hyazinthe) – Symbol für Freundschaft
- Sekeh (Münzen) – Symbol für Wohlstand
- Tokhme Morgh Rangi (Bunte Eier) – Symbol für Fruchtbarkeit
- Ayeneh (Spiegel) – Symbol für Ehrlichkeit
- Shamh (Kerze) – Symbol für Licht und Glück
- Mahi Ghermez (Goldfisch) – Symbol für Glücklichkeit und Leben

DER LETZTE TAG DER FEIERLICHKEITEN

Zwölf Tage lang wird gefeiert. Der **Sizdah-be-dar**, der 13. Tag des neuen Jahres, markiert dabei das Ende der Feierlichkeiten. An Sizdah-be-dar treffen sich Familie und Freunde draußen und gehen gemeinsam zum Picknick. Die Menschen verlassen ihr Haus, da an diesem Tag böse Geister ihr Heim besuchen.

Ein Bericht von Neda Ladonni





ZUTATEN

- 500 g Rinder-Hackfleisch (für die vegetarische Variante vegetarisches Hack auf Soja-Basis verwenden)
- 2 Zwiebeln
- 180 g gehackte Kräuter (Petersilie, Koriander, Bockshornklee oder Lauch)
- 2 Eier
- 450 g gekochte Kichererbsen
- 2 gekochte Kartoffeln
- 2 EL Öl
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Knoblauchpulver
- Salz & Pfeffer zum Abschmecken
- Frittieröl

SHAMI BABOLI

PERSISCHE FRIKADELLEN MIT KRÄUTERN

1 Die Zwiebeln in Scheiben schneiden, in eine Pfanne geben, salzen und in Öl glasig schmoren. Kurkuma hinzufügen. Das Rinderhack zu den Zwiebeln geben und mit einer Gabel auseinanderdrücken, bis das gesamte Hack krümelig und gut durchgebraten ist.

2 Die gehackten Kräuter zum Rinderhack geben. Rühren und 2-3 Minuten braten. Wenn das Fleisch gut durch ist, den Topf vom Herd nehmen und die Zutaten auf Raumtemperatur abkühlen lassen.

3 Nun die gekochten Kichererbsen und das gegarte Fleisch in eine Schüssel geben und mit dem Mixer solange mixen, bis eine homogene Masse entstanden ist. Eier, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer hinzufügen und weiter mixen. Die Kartoffeln reiben und dazugeben.

4 Aus der Masse Kugeln formen. Öl in der Pfanne erhitzen und die Teiglinge bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun anbraten. Auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Am Besten schmecken Sie mit Nan-e Barbari oder Nan-e Taftoon mit salzigen Gurken, Tomaten, Salatblättern, frischen Kräutern, Frühlingszwiebeln und Sir Torshi – eingelegtem Knoblauch.



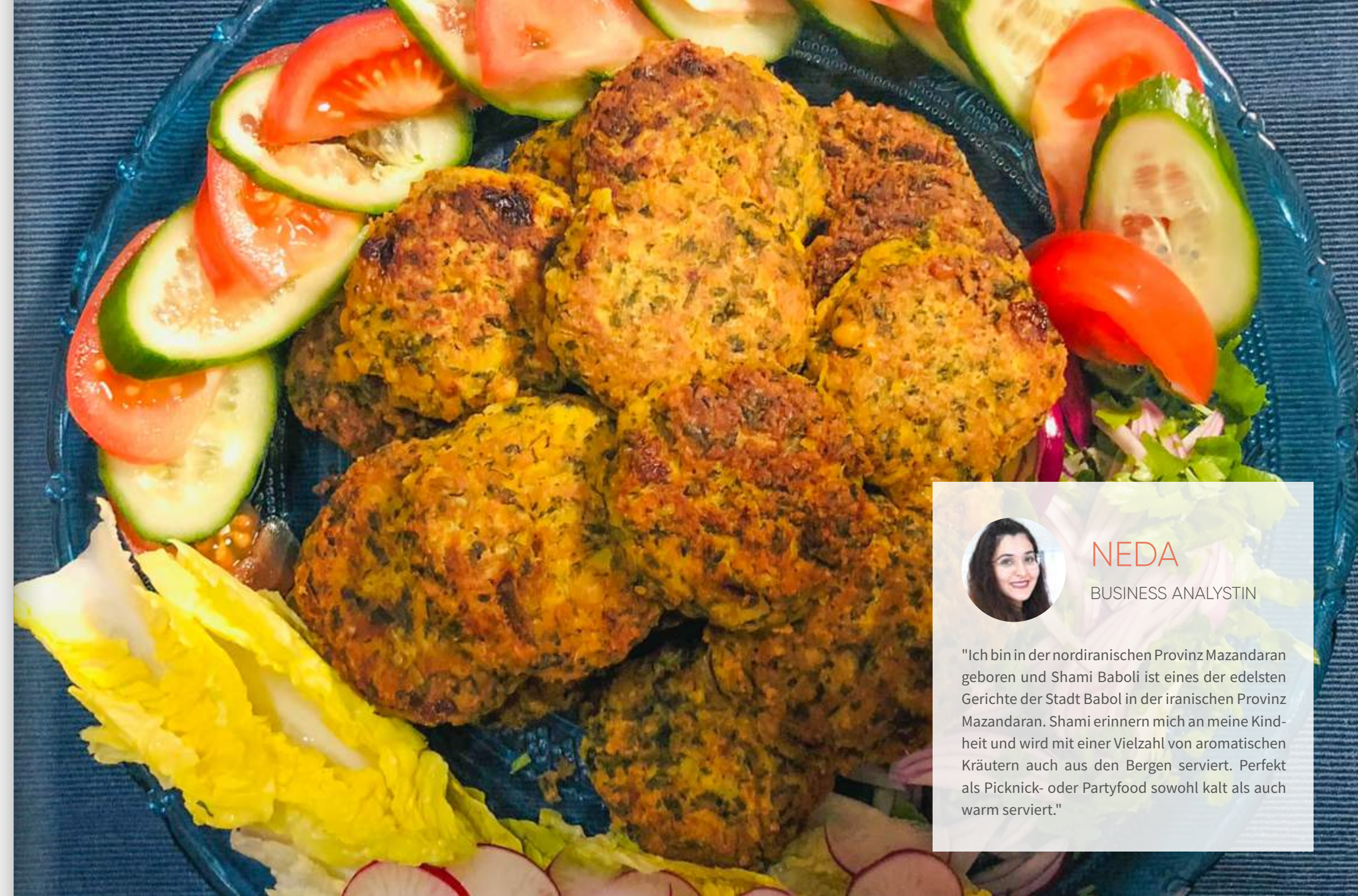
Vorbereitung: 45 Min.



Kochzeit: 30 Min.



Portionen: 4



NEDA

BUSINESS ANALYSTIN

"Ich bin in der nordiranischen Provinz Mazandaran geboren und Shami Baboli ist eines der edelsten Gerichte der Stadt Babol in der iranischen Provinz Mazandaran. Shami erinnern mich an meine Kindheit und wird mit einer Vielzahl von aromatischen Kräutern auch aus den Bergen serviert. Perfekt als Picknick- oder Partyfood sowohl kalt als auch warm serviert."



NEDA

BUSINESS ANALYSTIN

"Am 20. oder 21. März startet das persische Neujahrsfest Norouz. An diesem Tag wird gerne Salad-e Olivieh als Vorspeise serviert. Auch an Sizdah Bedar, wenn alle Iraner das Haus verlassen, um in der Natur zu feiern, wird Salad-e Olivieh mitgenommen. Eine Geburtstagsparty oder ein Picknick sind ohne Salad-e Olivieh unvorstellbar!"



ZUTATEN

1/2	Hähnchen (für die vegetarische Variante weglassen)
700 g	festkochende Kartoffeln
3	Karotten
5	Eier
1	große Zwiebel
100 g	Erbsen aus der Dose
50 g	Mais aus der Dose
100 g	Gewürzgurken
150 g	fettarme Salatmayonnaise
100 g	fettarmer Joghurt
	Salz & Pfeffer
	frischer Zitronensaft

SALAD-E OLIVIEH

DER PERSISCHE KARTOFFELSALAT

1 Zwiebel in Stücke schneiden und in einen Topf mit gesalzenem Wasser geben. Das Hähnchen hinzufügen und für ca. 45 Min. kochen, bis das Hähnchenfleisch sich leicht vom Knochen löst.

2 Die Kartoffeln und Möhren schälen und in Salzwasser gar kochen, auskühlen lassen und reiben. Die Eier hart kochen, abschrecken und klein schneiden. Die Gewürzgurken würfeln.

3 Das abgekühlte Hähnchenfleisch vom Knochen lösen, Knorpel entfernen und das Fleisch kleinschneiden.

4 Fleisch, Kartoffeln, Erbsen, Möhren, Mais, Gewürzgurken und Eier in einer großen Schüssel gut miteinander vermischen. Die Mayonnaise mit dem Joghurt verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Das Dressing zum Salat geben und gut vermischen.

5 Zum Schluss den Salat eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.



Vorbereitung: 30 Min.



Kochzeit: 45 Min.



Portionen: 6



ZUTATEN

Zutaten für Sabzi Polo

450 g	Basmati-Reis
500 g	frische Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Koriander, Dill)
1	Knolle Knoblauch
1/4 TL	Safranfäden, gemahlen
1/4 TL	Zimt
	etwas Öl (zum B. Olivenöl)
	etwas Butter (Ghee)
	Salz

Zutaten für den Fisch

1 kg	Kaspischer Weißfisch (alternativ Lachs, Wolfsbarsch, Seebrasse, Forelle oder Karpfen)
150 g	Mehl
	Salz und Pfeffer
	Öl

SABZI POLO BA MAHI

PERSISCHER KRÄUTERREIS MIT GEBRATENEM FISCHFILET

1 Den Reis unter kaltem Wasser waschen. Danach in einer Schüssel mit kaltem Wasser und 1 TL Salz für 2 Stunden einweichen. Inzwischen die frischen Kräuter waschen, trockenschütteln und die groben Stiele entfernen. Knoblauch schälen und mit den Kräutern kleinhacken.

2 In einem großen beschichteten Topf 2-3 Liter Wasser zum Kochen bringen und 1 EL Salz hinzufügen. Reis abgießen, ins kochende Wasser geben und für etwa 5 Minuten sprudelnd kochen lassen. Dann die Kräuter-Knoblauchmischung dazugeben und gut umrühren, damit sich alles gut vermischt.

3 Den Reis in ein großes Sieb abgießen und abtropfen lassen. Den Topf zurück auf die warme Herdplatte stellen (mittlere Hitze) und soviel Öl hineingeben bis der ganze Boden bedeckt ist. Dann den Kräuterreis und den gemörserten Safran dazugeben. Den Reis mit Zimt bestreuen, ein paar Butterflocken dazugeben und 40 ml Wasser darüber verteilen.

4 Sobald der Reis anfängt zu dampfen, den Deckel in ein Geschirrtuch aus Baumwolle einschlagen und fest aufsetzen. Nach etwa 30 Minuten ist der Reis fertig.

5 Für den Fisch Mehl und Gewürze sorgfältig vermischen. Den Fisch in vier gleichmäßige Stücke teilen und mit kaltem Wasser abwaschen, abtrocknen und von allen Seiten gleichmäßig panieren.

6 Die Fischstücke von beiden Seiten in heißem Öl goldbraun und knusprig anbraten. Zusammen mit dem Reis servieren.

*"I am proud of who I am,
and where I come from."*

Neda, Perserin mit Herz und Magen



Vorbereitung: 15 Min.



Kochzeit: 75 Min.



Portionen: 4



NEDA

BUSINESS ANALYSTIN

"Der Frühlingsanfang ist am 20. oder 21. März und dies ist gleichzeitig der Beginn des neuen Jahres (Norouz). Traditionellerweise wird an diesem Tag Sabzi Polo zubereitet. Zarte frische Kräuter sind die ersten Frühlingsboten. In meinem Sabzi Polo geben gehackten Dill, Petersilie, Koriander, Schnittlauch, eine ganze Knolle Knoblauch, Ghee und Safran dem Kräuterreis seine feine Note. Der Reis ist die klassische Begleitung zu Weißfisch (Kaspischer Kutum)."



NEDA

BUSINESS ANALYSTIN

"Adas-Polo ist eines der traditionellen iranischen Gerichte, mit dem ich aufgewachsen bin. Es ist ein typisch herbstliches persisches Essen und schmeckt fruchtig herzhaft. Adas Polo ist ein großartiges Reisgericht, das zubereitet werden kann, wenn wenig Zeit zum Kochen ist.

In Iran nennen wir die grünen Linsen Adas und Polo beutet Reis, deshalb heißt dieses Gericht "Linsen mit Reis". Grüne Linsen werden bei uns nicht nur zum Kochen, sondern auch an Norouz zum Keimen für Sabzeh verwendet.

Dieses Gericht eignet sich sehr gut für Veganer, da Linsen ein optimaler Fleischersatz sind. Nicht-Veganer können Adas Polo mit Spiegeleiern, Hackfleischbällchen, gebratenem Hackfleisch oder Huhn servieren."



ZUTATEN

Zutaten für Adas Polo (Reis mit Linsen)

400 g	Reis
300 g	getrocknete grüne Linsen
1/2 TL	gemahlener Safran, aufgelöst in
5 EL	heißem Wasser
	Öl

Zutaten für das Topping

2	große Zwiebeln
1/2 TL	Zimt
1/2 TL	Kurkuma
1 Tasse	Rosinen
1 Tasse	gehackte Datteln (optional)
	Salz & Pfeffer nach Geschmack
	Oliven- oder anderes Pflanzenöl

ADAS POLO

PERSISCHER REIS MIT LINSEN



1 Die Linsen 2-3 Stunden vorher in Wasser einweichen. Reis mit kaltem Wasser abspülen und mit 3-4 Tassen Wasser und 2 EL Salz ebenfalls einige Stunden einweichen.

2 Die Linsen in einem Topf mit Wasser zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und etwa 25 Minuten kochen lassen. Die Linsen dürfen nicht matschig werden und sollten bissfest bleiben.

3 Ein Topf Wasser mit Salz zum Kochen bringen, den eingeweichten Reis zum kochenden Wasser geben und etwa 7 Minuten kochen. Reis durch ein Sieb abgießen. Reis und Linsen vorsichtig mischen, damit die Linsen ganz bleiben und nicht zerbrechen.

4 In einem großen Topf Öl und 30 ml Wasser geben sowie 2 – 3 TL Safranwasser zufügen. Alles mit einem Kochlöffel verrühren. Dann Reis und Linsen hinzugeben. Topf abdecken und 10 Minuten bei mittlerer bis hoher Hitze kochen, bis der Reis dampft. Die Hitze anschließend auf mittlere bis niedrige Stufe senken und den Reis weitere 30-40 Minuten dämpfen.

5 In der Zwischenzeit gehackte Zwiebeln in 2 EL Öl bei mittlerer Hitze anbraten, bis die Zwiebeln weich werden. Kurkuma hinzufügen und gut umrühren. Anschließend Rosinen, Datteln und Zimt hinzugeben und einige Minuten leicht anbraten. Beiseite stellen.

6 Sobald der Reis fertig gegart ist, eine große Kelle Reis herausnehmen und den Reis mit gebratenen Zwiebeln, Datteln und Rosinen dekorieren.

"Man kann zu diesem Gericht
Masto Khair und Salad Schirazi reichen."
Neda, Rezeptgeberin



Vorbereitung: 30 Min.



Kochzeit: 65-75 Min.



Portionen: 6



COUSCOUS

MAROKKANISCHER COUSCOUS MIT SIEBEN GEMÜSESORTEN

1 Vorbereitung am Vortag: Kichererbsen über Nacht einweichen und in einem Sieb abgießen. Abtropfen lassen.

2 In einem großen Topf etwas Öl erhitzen und das Huhn oder anderes Fleisch rundherum anbraten. Zwiebeln zufügen. Wenn sie glasig sind, Knoblauch und die gehackten Kräuter dazugeben und unter ständigem rühren anbraten. Dosen-Tomaten und das Harissa zufügen und kurz köcheln lassen. Gewürze, Kichererbsen und das Wasser beimengen und alles bei schwacher bis mittlerer Hitze etwa 1-2 Stunden köcheln lassen.

3 Karotten und Steckrüben zufügen und weitere 20 Minuten köcheln lassen.

4 Nun die Zucchini und die Kürbiswürfel hinzutun und weitere 25 Minuten köcheln lassen. Falls nötig mit etwas Wasser übergießen, sodass Gemüse und Fleisch leicht bedeckt sind.

5 Währenddessen den Couscous zubereiten: Couscous in eine flache Schüssel geben und mit kaltem Wasser bedecken. Kurz mischen, in ein Sieb

geben und zurück in die Schüssel schütten. Abdecken und 10 Minuten ruhen lassen. Zwischendurch mit einem Schneebesen oder mit der Hand durchmischen.

6 Den Dampfeinsatz, Couscoussier genannt, vorbereiten. Im unteren Teil des Topfes Wasser zum kochen bringen. In den oberen Teil den Couscous hineingeben und den Deckel aufsetzen. Das Ganze nun 20 Minuten dämpfen.

7 Sollte Dampf an der Seite entweichen, Alufolie zu einem langen Streifen formen und um den Topf-Rand legen und dann den Aufsatz darauf setzen. Fest andrücken.

8 Nach den 20 Minuten den Couscous zurück in die flache Schüssel geben, 125 ml Wasser, das Salz und die Butter dazugeben, mit einer Gabel gründlich durchmischen, zurück in den Dampfeinsatz geben und weitere 20 Minuten über dem kochenden Wasser dämpfen. Gelegentlich mit der Gabel durchmischen, sodass sich keine Klümpchen bilden. Ist der Couscous gar, auf Tellern oder einem großen und tiefen Couscousteller verteilen.

9 Die Soße abschmecken, das Gemüse und das Fleisch auf dem Couscous verteilen und mit etwas Soße begießen. Nun etwas Soße in eine Sauciere geben und seperat zum Couscous reichen.

Tipp Das Gericht kann auch nur mit Gemüse zubereitet werden und wer es scharf mag, kann 1-2 grüne Peperonis verwenden. Aber Vorsicht, Harissa ist auch schon scharf!



Vorbereitung: 30 Min.



Garzeit: 4 Std.



Portionen: 8





ZUTATEN

1 kg	Suppenhuhn (küchenfertig) oder Lamm-, Rind- oder Kalbfleisch
2	Zwiebeln, gehackt
2	Knoblauchzehen, gepresst
1 Dose	Tomaten, gehackt
4 Zweige	Petersilie, gehackt
4 Zweige	Koriander, fein gehackt
1,5 TL	Salz
1,5 TL	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Safran
1 Prise	Zimt
2 Prisen	Zucker
0,5 TL	Kurkuma, gemahlen
0,5 TL	Paprika, edelsüß
1 TL	Ingwer, gemahlen
5	Karotten, geschält und in Stifte geschnitten
3	Kohlrabi, geschält und in Stifte geschnitten
1	kleine Steckrübe, gestiftet
4	Zucchini, in Scheiben
400 g	Kürbis, in Würfel geschnitten
	Öl

400 g	Kichererbsen, über Nacht eingeweicht oder aus der Dose
2 TL	Harissa
750 ml	Wasser, kalt

Zutaten für den Couscous

500 g	Couscous
2 EL	Öl
0,5 TL	Salz
50 g	Butter, Ghee oder Smen
etwas	Wasser



"Couscous ist ein Rezept was auch vegetarisch zubereitet werden kann. Bei uns steht Couscous traditionell jeden Freitag auf dem Tisch." Nabil, Marokkaner und Pfadfinder mit Leidenschaft

WARUM ESSEN MAROKKANER AM FREITAG COUSCOUS?

Während der Rest der Welt feiert, ist freitags normalerweise ein ruhigerer Tag in den Souks in ganz Marokko. Männer gehen traditionell vor dem Freitagmittagsgebet ins Hammam, während Frauen zu Hause Couscous zubereiten. Schließlich dauert die Zubereitung des Couscous im marokkanischen Stil viele Stunden. Es ist ein Tag, an dem Familien zusammenkommen, Kinder den Nachmittag in der Schule verbringen und Geschäfte erst am späten Nachmittag eröffnen.

Ähnlich wie beim abendländischen Ritual der Zusammenkunft bei einem sonntäglichen Essen mit der Familie nach dem Morgengottesdienst, versammeln sich die Marokkaner traditionell um den Tisch, um nach dem Freitagsgebet eine riesige Platte mit Couscous zu teilen. Von den kleinsten Dörfern bis zu den größeren Städten - allorts finden Marokkaner zusammen, die sich zu einer Schüssel Couscous versammeln. In den industrielleren und wirtschaftlicheren Gegenden bestellen sie ihre Schale Couscous aus dem lokalen Café. In der Tat ist die Tradition so beliebt und verbreitet, dass einige Restaurants freitags nichts anderes als Couscous servieren.

WIE BEREITE ICH COUSCOUS TRADITIONELL ZU?

Grundlage von Couscous ist Weizengries, Hirse oder Gerste. Die kleinen gelben Kügelchen werden in einem Couscoussier, bestehend aus Unter- und Oberteil, schonend im Dampf gegart. In Deutschland erhält man meist Instant-Couscous, welcher nur mit heißem Wasser überbrüht wird und dann etwas ziehen muss.



Nabil und Rachid, die beiden Business Analysten, trafen sich zum gemeinsamen Freitags-Mahl.

Ein Bericht von Nabil Azzam Jai



FRANCINE

SOFTWARETESTERIN

"Kamerun ist ein Land in Zentralafrika. Aktuell listet man ungefähr 200 Sprachen (Dialekte), die im Land gesprochen werden. Die Esskultur unterscheidet sich stark von Region zu Region. Was aber jeder kochen kann, ist Reis mit Erdnusssauce. In fast jeder Familie, wird dieses Gericht mindestens einmal in der Woche gekocht. Das Gericht hat mich durch meine ganze Kindheit begleitet und ist auch heute das Lieblingsgericht meiner Tochter. Es ist einfach zu kochen, nicht teuer und kann variiert werden. Traditionell wird die Erdnusssauce mit Reis gegessen, man kann sie aber auch mit Kochbanane, Kassava und vielem mehr essen. Die Sauce kann entweder mit Fleisch oder Fisch gekocht werden. Ich habe sie mit Lachs zubereitet, damit jeder es nachkochen kann. Viel Spaß!"



ZUTATEN

3 EL	Erdnusspaste (aus Afro-Läden)
2	mittelgroße frische Tomaten
35 g	Ingwer
2	Zwiebeln
5	Knoblauchzehen
2	Lachsfilets mit Haut
2 TL	Dill
2 EL	Öl
1,5 l	Wasser
	Öl zum Frittieren
	Salz
	Brühe
	Chili (optional)



RIZ SAUCE D'ARACHIDE

REIS MIT ERDNUSSSAUCE

- 1 Den Lachs waschen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Salz, Brühe und Dill würzen und 10-20 Minuten marinieren.
 - 2 Tomaten-Mix vorbereiten: Tomaten, Ingwer, eine Zwiebel, Chili und Knoblauch fein purieren.
 - 3 Den Lachs in reichlich Öl frittieren und beiseitestellen. Alternativ könnt Ihr den Lachs auch im Backofen oder in der Heißluftfritteuse grillen (das mache ich lieber).
 - 4 Öl in einem Topf erhitzen, die verbliebene Zwiebel würfeln und kurz darin anschwitzen. Tomaten-Mix hinzugeben und ca. 5 Minuten auf mittlere Hitze anbraten. Mit Wasser ablöschen und köcheln lassen.
 - 5 Wenn das Wasser kocht, in einer Schüssel die Erdnusspaste mit etwas kochendem Wasser glatt rühren (ich benutze hier ein Handrührgerät).
 - 6 Die Paste in den Topf geben und für 20 Minuten köcheln lassen. Parallel den Reis nach Anleitung zubereiten.
 - 7 Mit Salz und Brühe abschmecken und den Lachs hinzugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen.
 - 8 Auf Tellern anrichten und servieren.
BON APPÉTIT!
- Tipp** Wenn die Soße zu dickflüssig sein sollte, etwas Wasser hinzufügen.



Vorbereitung: 20 Min.



Kochzeit: 60 Min.



Portionen: 8



WESTEUROPA

*Ein Streifzug durch die Vielfalt
der europäischen Küche*



MARIA

MARKETING
MANAGERIN

"Der Geschmack von Bärlauch ähnelt dem von Knoblauch und doch ist er nicht ganz so intensiv. Wenn ich im Frühjahr einen Teil meiner Familie in Stahnsdorf (bei Potsdam) besuche und wir einen Ausflug zum Wannsee machen, steigt mir dort immer mal wieder der Geruch von Bärlauch in die Nase, da er ab und zu am Wegesrand wächst. Wenn es bei uns in Dortmund Bärlauch zu kaufen gibt, freue ich mich sehr – schließlich ist seine Saison auf das Frühjahr begrenzt. Das Rezept habe ich in der Home-Office-Phase entwickelt. Es lässt sich schnell und einfach in der Mittagspause kochen und vereint noch weiteres Gemüse, das sehr gut dazu passt – grünen Spargel, Tomaten, Zwiebeln. Das Gericht schmeckt durch den Weißwein und die saure Sahne cremig-herb."



TAGLIATELLE

MIT TOMATEN, BÄRLAUCH, SPARGEL UND WEISSWEIN

- 1 Nudeln nach Anleitung in Salzwasser kochen. Parallel Zwiebeln klein hacken, Kirschtomaten halbieren, Knoblauch pressen und die Spargel-Stangen dritteln, Bärlauch-Blätter klein hacken oder im Mixer zerkleinern.
- 2 Zwiebeln, Kirschtomaten, Knoblauch und Spargel in einer großen Pfanne mit etwas Öl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Beide Becher saure Sahne und einen Schuss Weißwein hinzugeben, vermengen und ganz kurz aufkochen lassen.
- 4 Nach dem Aufkochen auf niedriger Hitze Bärlauch hinzugeben und vermengen (beim Kochen verliert der Bärlauch sein Aroma).
- 5 Fertige Nudeln in die Pfanne mit der Gemüse-Mischung geben. Nochmal salzen und pfeffern, Olivenöl hinzugeben und umrühren, bis die Masse gleichmäßig aussieht und das Gemüse verteilt ist.
- 6 Auf einem tiefen Teller servieren und ggf. mit Parmesan bestreuen.

Tipp Bei frischem Spargel diesen separat braten und länglich auf den Nudeln platzieren.

"Vielfalt bedeutet für mich, durch den Austausch mit verschiedensten Persönlichkeiten Neues kennenzulernen und den eigenen Horizont zu erweitern." Maria, Teammitglied der Diversity Challenge 2021



ZUTATEN

500 g	Nudeln (Tagliatelle)
1	Frühlingszwiebel
1	Knoblauchzehe
1 Strauch	Bärlauch
250 g	Kirsch- oder Cherry-Tomaten
400 g	grüner Spargel, im Glas oder besser frisch
400 g	saure Sahne
3 EL	Olivenöl
	Weißwein
	Salz & Pfeffer
	Parmesan



Vorbereitung: 10 Min.



Kochzeit: 20 Min.



Portionen: 3





ZUTATEN

1000 g	Kartoffeln, in Stücken
150 g	Zwiebeln, halbiert
1 EL	Zitronensaft
1 TL	Salz
1/2 TL	Pfeffer
20 g	Speisestärke
20 g	Haferflocken
1	Ei
	Öl zum Braten



"Mein Leibgericht sind Reibekuchen. Unsere Oma hat die immer für uns gebacken. Dazu gab es Apfelmus. Man kann aber auch super variieren, z.B. mit Zuckerrübensaft oder herzhaft mit Kräuterquark und Lachs" David, frisch gebackener Papa und Hauseigentümer

REIBEKUCHEN

SÜSS ODER HERZHAFT

1 Wer einen Mixer hat: Kartoffeln, Zwiebeln, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Speisestärke, Haferflocken und das Ei in den Mixtopf geben und 12 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Alternativ: Kartoffeln mit einer Küchenreibe grob reiben, Zwiebeln klein schneiden, alle Zutaten vermengen.

2 Öl in einer beschichteten Pfanne auf dem Herd erhitzen, sodass der Boden der Pfanne leicht bedeckt ist. 2 EL Kartoffelmischung in das heiße Öl geben, mit dem Löffel flach drücken, rund formen (Ø ca. 10 cm) und die Reibekuchen von beiden Seiten goldbraun und knusprig braten. Reibekuchen auf Küchenpapier abtropfen lassen und heiß servieren.



Vorbereitung: 15 - 30 Min.



Kochzeit: 10 Min.



Portionen: 4



ZUTATEN

500 g	Magerquark
200 g	Möhren, gehackt
250 g	Haferkleie
50 g	Weizenkleie
6	Eier
2 TL	Salz
2 EL	gehackte Mandeln
4 EL	Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Mohn, Sesam, Haferflocken
1 Pck.	Backpulver



LOW-CARB-BROT

WENIGER KOHLENHYDRATE, MEHR GESCHMACK

1 Möhre klein hacken. Eier mit Quark und Möhren vermengen. Nach und nach die anderen Zutaten unterrühren.

2 Eine Kastenform einfetten und den Teig hineingeben. Mit Kernen und Saat dekorieren und bei 200 Grad (Ober-/Unterhitze) backen. Das Brot nach 60 Minuten aus Ofen holen und Form nehmen und abkühlen lassen.



Vorbereitung: 10 Min.



Backzeit: 60 Min.



Portionen: 8



"Als meine Freundin und ich uns entschieden, Kohlenhydrate zu reduzieren, waren die Hauptmahlzeiten weniger das Problem. Gutes Brot zu finden hingegen schien unmöglich. Heute backen wir es selbst und möchten nicht mehr darauf verzichten!"

Marvin, Videoexperte



GUIDO

HEAD OF
IT CONSULTING

"Als kleiner Junge habe ich das Rezept immer mit meinen Großeltern gekocht. Da es recht aufwändig ist, gab es die Maultaschen bei uns immer zu besonderen Anlässen. Wenn ich es heute koche und esse muss ich immer an diese besonderen Momente aus meiner Kindheit denken."



MAULTASCHEN

DER SCHWÄBISCHE KLASSIKER

1 Die Eier mit dem Wasser verquirlen und zusammen mit dem Mehl, dem Hartweizengrieß und der Prise Salz zu einem glatten Teig verkneten. Danach den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche 1 Minute kräftig kneten und in Folie gewickelt in den Kühlschrank legen.

2 Den Spinat putzen und dicke Blattrispen entfernen. Danach in warmem Wasser waschen, grob zerkleinern und trockenschleudern. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Butter in einem großen Topf oder Bräter mit dem Öl erhitzen und die Zwiebeln bei mittlerer Hitze unter Rühren 10 Minuten goldbraun braten. Mit gepresstem Knoblauch, Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Den Spinat unterrühren und weiterschmoren. Semmelbrösel hinzufügen und 2 Minuten garen. Die Füllung vom Herd nehmen und kalt werden lassen.

3 Den Bergkäse reiben und zusammen mit den Eiern, der Sahne und dem Rinderhack zur Füllung geben. Alles gut vermengen und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskatnus würzen.

4 Den Nudelteig in vier gleichgroße Teile aufteilen. Die Viertel jeweils soweit ausrollen, dass sie gerade noch blickdicht sind. Wenn eine Nudelmaschine vorhanden ist - ist Stufe 4 perfekt. Ein Viertel der Füllung in einem breiten Streifen auf dem ausgerollten Nudelteig verteilen.

5 Ein Eigelb und 1 EL Schlagsahne verquirlen und die Nudelbahn damit dünn bestreichen. Die Nudelbahn zur Mitte hin umschlagen, leicht flach drücken und nochmals umschlagen. Um die Maultaschen zu formen, jetzt mit einem runden Kochlöffelstiel alle 5 cm die Nudelbahn eindrücken und mit einem Messer trennen. Die Enden fest zusammendrücken, damit später beim Sieden keine Füllung austritt. Diese Schritte so lange wiederholen bis Teig und Füllung aufgebraucht sind.

6 Die Maultaschen in die siedende Gemüsebrühe geben und 10 Minuten ziehen lassen. In Brühe mit Schnittlauchröllchen und Röstzwiebeln servieren.



Vorbereitung: 1 1/2 Std.



Kochzeit: 30 Min.



Portionen: 6



ZUTATEN

300 g	Mehl gesiebt (Typ 550)
50 g	Hartweizengrieß
3	Eier
50 ml	Wasser
1 Prise	Salz

Zutaten für die Füllung

300 g	Rinderhack (wer es fleischiger mag, auch gerne mehr)
300 g	Spinat, frisch
800 g	Gemüsezwiebeln
100 g	Paniermehl
150 g	kräftiger Bergkäse
20 g	Butter
2	Eier
50 g	Schlagsahne
2 EL	Sonnenblumenöl
1	Knoblauchzehe
1 TL	Zucker
1 Prise	Muskatnus
	Salz & Pfeffer

Zum Verarbeiten

1	Eigelb
1 EL	Schlagsahne
	Mehl für die Arbeitsfläche

Zum Servieren

2 l	Gemüsebrühe
	Schnittlauchröllchen
	Röstzwiebeln



"Vielfalt bedeutet für mich Bewegung, Veränderung und voneinander lernen. Vielfalt ist der Motor unserer Gesellschaft." Guido, gehört zur Geschäftsleitung der BROCKHAUS AG



ZUTATEN

1	kleiner Chinakohl
2	Orangen oder Mandarinen
2	Äpfel
1	handvoll Walnüsse, Haselnüsse und/oder Mandeln
6	je nach Belieben eine Banane

Für das Dressing

	Zitronensaft oder dunkler Balsamico
	Nussöl oder Kürbiskernöl
	Salz
	süßes rotes Paprika-Gewürz
	grüne Kräuter, wie Petersilie



WINTER-LIEBLING

FRUCHTIG SÜSSER SALAT

1 Alle Zutaten klein schneiden und miteinander vermischen. Das Dressing verrühren, über die Zutaten gießen und gut durchmischen. Fertig!

Tipp Der Salat schmeckt besonders gut, wenn man ihn zwei Stunden ziehen lässt.

"Ich mag diesen Salat sehr gern, weil er ganz einfach zu machen ist, fruchtig und süß schmeckt und mit den Nüssen auch sättigt."

Solmund, IT-Projektmanagerin und Erlebnispädagogin



Vorbereitung: 10 Min.



Portionen: 4



MICHAEL
SALES MANAGER

"Die Familie meiner Frau stammt aus Caltagirone, einer schönen Stadt auf Italiens größter Insel Sizilien. Mit dem Gericht verbinde ich meinen ersten Besuch vor fast 20 Jahren bei der Oma meiner Frau, die uns damals damit begrüßt hat. Dadurch ist es mir in guter Erinnerung geblieben und auch wenn es niemals ganz so schmeckt wie das Original in Italien, zubereitet von "Nonna", kochen und essen wir das Gericht regelmäßig. Neben dem typischen mediterranen Geschmack ist es vor allem mit wenig Aufwand schnell (ca. 25-30 Min.) zubereitet. Buon Appetito!"

PASTA CON ZUCCHINI E GAMBERI

TAGLIATELLE MIT ZUCCHINI UND GARNELEN

1 Garnelen ggf. auftauen oder falls frisch, waschen und bratfertig vorbereiten. Zucchini waschen, die Enden abschneiden und in feine Streifen schneiden. Tomaten waschen und vierteln. Knoblauch abziehen und fein hacken (alternativ später mit der Knoblauchpresse dazugeben). Ausreichend Wasser für die Pasta aufsetzen, salzen und zum Kochen bringen.

2 In der Pfanne Olivenöl heiß werden lassen. Pasta ins kochende Wasser geben und gemäß angegebener Kochzeit al dente kochen.

3 Garnelen von einer Seite im Öl braten. Sobald sie von einer Seite rot sind, wenden und die Zucchiniestreifen zugeben. Wenn die zweite Sei-

te der Garnelen ebenfalls rot ist, gehackten Knoblauch hinzugeben (oder hineinpressen), Tomatenviertel hinzufügen, mit Pfeffer, Salz und Chili nach Geschmack würzen. Alles Durchschwenken und bei kleiner Hitze ziehen lassen.

4 Pasta abgießen und "al dente" direkt in die Pfanne geben und Temperatur nochmal kurz erhöhen. Alles gut schwenken und ggf. etwas Pastawasser dazugeben, falls es zu trocken ist.

5 Pasta auf die Teller verteilen und mit geriebenem Parmesan bestreuen.

"Vielfalt bedeutet für mich Abwechslung, Auswahl und die Möglichkeit, neue Erfahrungen zu machen."

Michael, liebt die italienische Küche



ZUTATEN

250 g	Tagliatelle
250 g	Garnelen (tiefgefroren oder frisch, Größe nach Belieben)
8-10	Cherrytomaten
1/2	Zucchini
1	Knoblauchzehe
	Parmesan
	Olivenöl
	Pfeffer
	Salz
	Chili (Peperoncino)



Vorbereitung: 10 Min.



Kochzeit: 15 Min.



Portionen: 2



KÄSESPÄTZLE

EIN SCHWÄBISCHER KLASSIKER

1 Für den Teig die Eier, das Mehl, den Hartweizengries, das Öl und das Salz mit dem Knethaken verrühren. Je nach Größe der Eier so viel Wasser zugeben, dass sich ein zähflüssiger Teig ergibt. Den Teig ca. 30 Min. quellen lassen.

2 In der Zwischenzeit Salzwasser zum Kochen bringen. Dann den Teig löffelweise in eine Spätzle- oder Knöpflepresse geben und in das kochende Wasser drücken. Die Spätzle kommen nach sehr kurzer Verweilzeit im Wasser wieder hoch. Wenn sie nach oben steigen mit dem Schaumlöffel herausnehmen und gut abtropfen lassen. Die Spätzle mit dem geriebenen oder gewürfelten Käse in eine heiße Auflaufform schichten und warm stellen.

2 Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden und in der Butter dunkelbraun braten. Anschließend auf den Käsespätzle verteilen.

Tipp Mit Spätzlehobel ist es schon ziemlich einfach, gute Spätzle hinzubekommen. Falls der Teig zu zähflüssig zum Hobeln ist, rührt einfach mehr Wasser ein, bis die Konsistenz passt. Wenn ihr das Gericht ohne Hobel ausprobieren möchtet, könnt ihr den Teig auch von einem Brett mit einem Messer direkt in den Topf schaben. Die Spätzle schmecken auch in kreativen Formen sehr lecker.

"Vielfalt bedeutet für mich, neugierig zu sein und Unterschiedlichkeit wertzuschätzen." Matthias, fördert und fordert als Vorstand die Vielfalt im Unternehmen.



ZUTATEN

300 g	Mehl (Dinkelmehl 630)
75 g	Hartweizengrieß
3	Eier
150 ml	Wasser
1 EL	Salz
1 EL	Öl
200-250 g	würziger Limburger, Bergkäse/ Emmentaler (nach Geschmack, ruhig experimentieren), gewür- felt oder gerieben
2	Zwiebeln
2 EL	Butter

Tipp Nicht am Käse sparen. Lieber den Lieblingskäse gönnen (und nicht zu wenig)!



MATTHIAS

VORSTAND

"Mein Vater ist aus Ochsenhausen und dank seiner Familie, mit insgesamt sieben Geschwistern, habe ich viele Tanten, Onkel, Cousins und Cousinen, die uns jedes Mal mit wunderbaren schwäbischen Gerichten verwöhnen, wenn wir zu Besuch sind. Eines meiner liebsten Gerichte sind Käsespätzle. Einfach wunderbar! Käse macht eigentlich jedes Gericht noch besser."



Vorbereitung: 15 Min.



Kochzeit: 20 Min.



Portionen: 3-4



DANNY
SERVICE CENTER

"Das Rezept habe ich im Hauswirtschaftsunterricht in der Realschule gekocht. Es war eins der besten Gerichte, die wir dort zubereitet haben und die richtig gut geschmeckt haben. Deswegen habe ich es für das Kochbuch ausgewählt."

CHINA-TOPF MIT CURRYREIS

1 Das Gulasch auf kleiner Stufe mit etwas Öl oder Margarine anbraten. Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und zum Gulasch dazugeben. Die grüne Paprika putzen, in Streifen schneiden und zum Gulasch geben. Salz, Cayennepfeffer und Paprikapulver einrühren und 30 Minuten dünsten.

2 250 g Reis in Salzwasser nach Packungsanleitung kochen. Den Reis mit kaltem Wasser abschrecken.

3 1 ½ EL Margarine in eine Pfanne geben und flüssig werden lassen. 2-3 TL Currypulver hinzugeben und den Reis durch die Margarine schwenken und gut vermischen.

4 Champignons und Pusstasalat abtropfen lassen. Anschließend mit ein wenig Tomatenketchup und Chinagewürz zum Gulasch geben. Nach Belieben abschmecken und würzen. Auf kleiner Stufe noch etwas köcheln lassen und gelegentlich umrühren.

5 China-Topf und Curryreis auf einen Teller servieren. Guten Appetit.



ZUTATEN

400 g	Schweinegulasch (alternativ Hähnchen-, Puten- oder vegetarisches Gulasch)
2-3	Zwiebeln
1	grüne Paprika
250 g	Reis
1 Glas	geschnittene Champignons
1 Glas	Pusstasalat
	Salz
	Cayennepfeffer
	Paprikapulver, süß
	Chinagewürz
	Currypulver
	Tomatenketchup
	Margarine



Vorbereitung: 30-40 Min.



Kochzeit: 45-60 Min.



Portionen: 4-5





GRÜNKOHL BREMER ART

DAS NORDDEUTSCHE SOULFOOD

1 Grünkohl gründlich waschen, große Stiele entfernen und ggf. Blätter kleinschneiden. Zwiebeln würfeln.

2 Anschließend das Fett in einem großen Topf erhitzen und die gewürfelten Zwiebeln anschwitzen. Wer noch Speck verwendet, würfelt diesen auch und gibt ihn dazu. Dann den Kohl in den Topf geben und kurz mitdünsten. Danach alles mit der Brühe angießen, sodass der Kohl in der Flüssigkeit schwimmt.

2 Nun geht es ans Würzen: etwas Piment, Salz, Pfeffer und Senf hinzufügen.

3 Alles muss nun rund 1,5 Stunden bei kleiner Hitze köcheln. Ist der Grünkohl noch zu flüssig, weiterhin etwas köcheln lassen (aber nicht anbrennen lassen!) oder mit zarten Haferflocken binden.

4 Als Beilage empfehle ich Salzkartoffeln, die in der Zwischenzeit geschält und gekocht werden können. Oder ihr lasst den Grünkohl einen Tag ziehen, dann schmeckt er meistens noch besser.

5 Traditionell wird in Bremen noch Pinkel zum Kohl gegessen. Pinkel ist eine Art Wurst aus Hafergrütze, die ich aber noch nie selbst gemacht habe. Für Fleischesser eignen sich auch Mettenden oder Kassler als Beilage. Das Fleisch kann zusammen mit dem Grünkohl im Topf gekocht oder erhitzt werden. Grünkohl lässt sich auch super einfrieren, sodass es sich lohnt eine große Menge zu kochen.

Guten Appetit!

"Vielfalt bedeutet für mich das Zusammenbringen unterschiedlicher Lebensgeschichten und Talente, um gemeinsam erfolgreich zu sein."

Kristin, setzt sich für die Nachhaltigkeit bei der BROCKHAUS AG ein.



ZUTATEN

2 kg	Grünkohl
300 g	Zwiebeln
70 g	Pflanzenfett zum Anbraten
750 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Senf
800 g	Kartoffeln
	Piment
	Salz & Pfeffer
	zarte Haferflocken zum Binden

Optional für Fleischesser

100 g	Speck
-------	-------



KRISTIN

BUSINESS ANALYSTIN

"Grünkohl ist norddeutsches Soulfood und mein absolutes Leibgericht. Die Begeisterung geht in Bremen und Umgebung, wo ich aufgewachsen bin, sogar soweit, dass es am Jahresanfang üblich ist, eine Kohltour zu veranstalten. Dabei geht man zusammen mit Freunden, Familie, Arbeitskollegen*innen oder der Sportmannschaft eine Route ab, macht auf dem Weg (Trink-)Spiele und hat dafür meistens einen Bollerwagen als Verpflegungsstation dabei. Das Ziel jeder Tour ist eine Gastwirtschaft zum einkehren. Dort gibt es ein Grünkohl-Buffer und anschließend wird mit DJs und anderen Kohltour-Gruppen gefeiert. Am Abend werden der Kohlkönig und die Kohlkönigin bestimmt, die die Kohltour im nächsten Jahr planen müssen."



Vorbereitung: 15 Min.



Kochzeit: 2 Std.



Portionen: 4



GINA

BUSINESS ANALYSTIN

"Das Brot gibt es in meiner Familie bei fast jedem Grillevent. Die Zubereitung ist kinderleicht und fix. Deshalb eignet es sich prima als Mitbringsel zum Grillen oder ist schnell ergänzt, sollte der Besuch doch größer ausfallen als geplant."

KÄSEBROT

DIE PERFEKTE GRILLBEILAGE

1

Alle Zutaten in einer Schüssel mit Knethaken vermengen. Es entsteht ein sehr fester Teig.

2

Den Teig in eine eingefettete oder mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben. Den Brotteig 30 Minuten bei 200°C (Umluft 180°C) im Backofen backen. In Scheiben schneiden und genießen.

Tipp Genauso gut lässt sich ein anderer Käse verwenden. Aber auch Röstzwiebeln oder Schinkenwürfel können je nach Geschmack mit in den Teig gegeben werden.



ZUTATEN

350g	Weizenmehl
1 Päck.	Backpulver
1 TL	Salz
330 ml	Milch
1 Pack.	geriebener Emmentaler (200g - 250g)

"Vielfalt bedeutet für mich, allen Menschen und Kulturen mit Respekt und Wertschätzung zu begegnen, sodass wir gegenseitig unser Leben bereichern." Gina, studierte Mathematikerin, tanzt gerne und hat sich zur Scrum Masterin ausbilden lassen



Vorbereitung: 10 Min.



Backzeit: 30 Min.



Portionen: 5-6



OSTEUROPA

*Traditionelle Hausmannskost aus
Polen & Tschechien*



TRADITIONELLES WEIHNACHTEN IN POLEN

Das Weihnachtsfest heißt bei den Polen Wigilia (lateinisch für „Wachen“). Für viele katholische Polen ist Weihnachten das wichtigste Fest im Jahr. Deshalb verbringt die ganze Familie den Weihnachtstag von morgens bis abends zusammen. Alle Gäste sind festlich angezogen, die Frauen tragen oft Kleider und die Männer Hemden.

BEVOR MAN DAS GEBET SPRICHT, TEILT MAN MITEINANDER DIE OBLATEN

Am 24. Dezember vor dem Essen gibt es polnische Oblaten. Das sind dünne Gebäcke, die nur aus Wasser, Mehl und Stärke bestehen und sehr knusprig sind (so wie Esspapier). Jeder aus der Familie bekommt eine Oblate und bricht sich gegenseitig von jeweils einem anderem eine Hälfte ab. Dabei wünscht man sich viel Glück und Segen für das nächste Jahr. Die Tradition der geteilten Oblate ist ein Zeichen der Liebe, der Freundschaft und des Friedens. Sie ist den Polen so wichtig, dass die Weihnachtsoblaten an Freunde und Familie auf der ganzen Welt verschickt werden.

EIN FESTESSEN AUS 12 GERICHTEN

In Polen legt man besonderen Wert auf das Festessen. Dafür gibt viele Köstlichkeiten, die serviert werden, wie zum Beispiel Rollmops oder Hering in Biersoße und viele ländliche Spezialitäten. Dazu gehören Pierogi (Rezept siehe Seite 46), Weihnachtspasteten und Barszcz (Rote-Beete-Suppe). Zum Nachtisch gibt es je nach Region eine Süßspeise aus Mohn, wie die Makowiec (Mohnrollen). Alle Gerichte sind fast „fleischlos“ und bestehen grundsätzlich aus Pilzen, Sauerkraut, Fisch und noch mehr Fisch.

Der ganze Tisch ist über und über mit leckeren Speisen bedeckt. Traditionell werden 12 Gerichte serviert. Das entspricht der Zahl von Jesus Aposteln. Gegessen wird erst, wenn der erste Stern am Himmel zu sehen ist. Auf dem Tisch steht übrigens immer ein zusätzliches Gedeck: Es soll zum einen an die Verstorbenen erinnern, aber auch bereit stehen, falls ein Bedürftiger an die Tür klopft. Viele Familien legen ein Geldstück unter die Teller, die Tischdecke oder stecken sich eine Fischechuppe ins Portemonnaie. Diese Tradition soll sie vor Armut im nächsten Jahr schützen.

Nach langem Warten gibt es nach dem Essen endlich die große Bescherung. Die Geschenke werden in Polen vom Sternemann gebracht und viele Familien lassen den Abend mit der Weihnachtsmesse – der Pasterka – ausklingen.

Ein Bericht von Ewelina Hütter





ZUTATEN

Zutaten für die Füllung

300 g	Kartoffeln, mehlig kochend
150 g	Schichtkäse
1	Zwiebel
50 g	Butter
50 g	Schmand
	Salz
	Pfeffer

Zutaten für den Nudelteig

250 g	Weizenmehl (Typ 405)
1	Ei
1 Prise	Salz

Zum Garnieren

Petersilie oder Zwiebel

PIROGGEN

POLNISCHE MAULTASCHEN

1 Für den Nudelteig das Mehl auf der Arbeitsfläche zu einem Haufen sieben, in der Mitte eine Mulde formen und das Ei, 100 ml Wasser sowie eine Prise Salz hineingeben. Vom Rand her etwas Mehl ins Wasser rühren. Nach und nach das Mehl einarbeiten bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist. Den Teig 2 Minuten durchkneten und anschließend in Folie verpackt für 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

2 Für die Füllung die Kartoffeln schälen und in ausreichend Wasser weich kochen. Die Kartoffeln sowie den Schichtkäse stampfen. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden und in Butter anschwitzen. Die Hälfte der Zwiebel unter die Füllung heben und den Rest bereithalten.

3 Den Teig ausrollen und mit einer runden Ausstechform (ø ca. 10 cm) oder einem Glas ausstechen. Auf jeden Teigkreis einen Teelöffel voll Füllung geben und das Ganze zu einem Halbmond verschließen.

4 Die Teigtaschen in ausreichend kochendem Wasser 6 Minuten lang gar kochen und anschließend in der Butter-Zwiebel Mischung anschwitzen.

5 Mit Schmand servieren und/oder einfach mit Petersilie garnieren.

"Vielfalt bedeutet für mich, unabhängig von Herkunft, Orientierung oder Religion einen anderen Menschen mit Respekt und würdevoll zu begegnen und gemeinsam einen guten Job zu machen."

Ewelina, stolze Vertreterin der polnischen Kultur



Vorbereitung: 60 Min.



Kochzeit: 25 Min.



Portionen: 4



EWELINA
RECRUITERIN

"Ich habe mich für das Rezept entschieden, weil die Piroggen (pol.: Pierogi) ein absoluter Klassiker in Polen sind. Jeder, der das Land besucht oder sich in ein polnisches Restaurant verirrt, muss sie einfach probieren! Die Piroggen gibt es mit vielen verschiedenen Füllungen: Fleisch, Sauerkraut, Pilzen oder sogar süß mit Kirschen. Der Klassiker aber sind Pierogi ruskie, also Piroggen auf russische Art – mit Kartoffeln und Quark. Es gibt auch verschiedene Teigvarianten, somit können Veganer, Vegetarier sowie Fleischliebhaber die Mahlzeit genießen. Smacznego!"



KATY
MARKETING
MANAGERIN

"Mich erinnert dieser tschechische Klassiker, den meine Mutter oft zubereitet hat, an meine Kindheit und Jugend in Prag und auch an die urigen alten Restaurants in der damals noch recht einsamen Altstadt mit all ihren historischen Geheimnissen. Üblicherweise wird zu den Klößen Gulasch serviert. Schneller, leichter und zarter finde ich diese Variante mit Schweinefilet."

BÖHMISCHE KNÖDEL

TSCHECHISCHER KLASSIKER MIT SCHWEINEFILET

1 Die getrockneten Steinpilze mit 300 ml kochendem Wasser übergießen und das Ganze stehen lassen, bis die Sauce zubereitet wird.

2 Für den Vorteig die Hefe, den Zucker, 100 g vom Mehl und 240 ml Wasser miteinander vermengen und ca. 1/2 Stunde ruhen lassen. Anschließend das übrige Mehl hinzufügen und mit Küchenmaschine und Knethaken den Teig ca. 5 Minuten lang gut durchkneten. Sollte er dann noch kleben, etwas weiteres Mehl hinzufügen und kurz weiterkneten. Den Teig in eine eingefettete Schüssel geben und mind. 1 Stunde lang gehen lassen –bis sich das Volumen ca. verdoppelt hat.

3 Etwa 10 Minuten bevor der Teig so weit ist, das Filet mit Self einreiben, salzen und pfeffern und von allen Seiten scharf mit etwas Öl in der Pfanne anbraten. Dann das Fleisch in Alufolie legen, die Folie verschließen und für ca. 40 Min bei 80°C in den Ofen legen.

4 Den Kloßteig auf einer leicht bemehlten Fläche in zwei oder drei gleich große Stücke teilen und jeweils zu schmalen Zylindern formen. Mit einem sauberen Tuch abdecken und erneut gehen lassen – diesmal lediglich ca. 20 Minuten.

5 Jetzt ist die Sauce dran: Das Pilzwasser abgießen und auffangen. Die Zwiebeln oder Schalotten in Würfel oder feine Halbringe schneiden. Ebenfalls die Pilze bei Bedarf in kleinere Stücke schneiden. Die Zwiebeln mit dem Öl bei mittlerer Temperatur andünsten, die Pilze kurz mitbraten. Für die Mehlschwitze in einer kleinen Pfanne die Butter schmelzen, mit dem Mehl zusammen andünsten und zur Zwiebel-Pilzmischung geben. Das Bullionpulver mit dem aufgefangenen Pilzwasser und 150 ml Wasser vermengen und evtl. die Sahne hinzufügen.

6 Einen großen Topf mit ca. 3 Litern Wasser und 1 1/2 TL Salz um Kochen bringen. Den länglich gerollten Knödelteig vorsichtig hineinlegen und bei nicht mehr sprudelnd kochendem Wasser ca. 20 Minuten ziehen lassen. Zwischendurch wenden. Bitte bedenken, dass der Topf genug Platz bieten muss für den aufgehenden Teig.

7 Die fertigen Knödel mit einem Faden in Scheiben schneiden, damit der noch warme Teig nicht gequetscht wird. Die Scheiben zusammen mit dem Filet und der Sauce servieren.
Dobrou chuť!

"Reste der Knödel können am nächsten Tag in Würfel geschnitten mit Speck, Eiern und etwas Öl wunderbar in einer Pfanne knusprig gebraten werden."

Katy, liebt Selbstversorgung und holt sich das Ei fürs Rezept bei den eigenen Hühnern ab



ZUTATEN

500 g	doppelgriffiges oder griffiges Mehl (Instant- oder Späzmehl)
20 g	Frischhefe (alt. Trockenhefe)
1	Ei (einer glücklichen Henne)
1 TL	Zucker
1 TL	Salz
30 g	getrocknete Steinpilze
1 EL	Öl
1 EL	Butter (gehäuft)
1 EL	Mehl (gehäuft)
1 TL	Gemüsebouillon
2	Zwiebeln (oder 4 Schalotten)
200 ml	Sahne (optional)

Dazu

Schweinefilet (möglichst Bio)
etwas Senf



Vorbereitung: 80 Min.



Kochzeit: 60 Min.



Portionen: 4-5



ZUTATEN

500 g	Magerquark
100 g	Hartweizengries
100g	griffiges Mehl (Instant, alternativ 550er)
2	Eier
16	Erdbeeren, mittelgroß & frisch (ca. 300g)
80g	Butter
	Prise Salz
	Puderzucker zum Bestreuen

Dazu

z.B. pürierte augetaute Tiefkühl-Erdbeeren, Vanillequark, weitere Beeren, in Butter geröstete Semmelbrösel, weitere Beeren



QUARKKNÖDEL MIT ERDBEERFÜLLUNG

1 Den Quark in zwei Portionen teilen und jeweils eine Portion in die Mitte eines (Stoff-) Küchentuchs legen. Aus dem Tuch ein Säckchen bilden und durch Wringen möglichst viel Wasser aus dem Quark pressen. Die Erdbeeren vorsichtig in einer Schüssel waschen und dann erst den Strunk entfernen.

2 In einer Schüssel den Quark, das Gries, das Mehl, die Eier, den Zucker und das Salz mit einem Rührmixer verrühren und den Teig in einer Folie im Kühlschrank für mind. 30 Minuten ruhen lassen. Der Teig wird dadurch etwas fester.

3 Aus dem Teig anschließend auf der Folie oder auf einer bemehlten Unterlage ein flaches Quadrat formen. Mit einer Teigkarte vier Streifen schneiden und diese jeweils in vier Stücke teilen, sodass der Teig in 16 ca. gleichgroße sehr dickflüssige Teiglinge aufgeteilt ist.

4 Auf einer bemehlten Arbeitsfläche ein Teigstück leicht flachdrücken und eine Erdbeere in die Mitte legen. Mit angefeuchteten Händen um die Erdbeere eine Teighülle bilden. (Als würde man eine Schneekugel formen.) Auf einer weiteren bemehlten Fläche bis zum Kochen ablegen. Mit den weiteren Teiglingen und Erdbeeren ebenso verfahren.

5 Wenn 16 Kugeln geformt sind, einen großen Kochtopf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Kugeln vorsichtig nach und nach in das kochende Wasser legen und die Temperatur herunterdrehen, bis das Wasser kocht aber nicht mehr sprudelt. Falls nötig, vorsichtig vom Boden lösen. 10 Minuten ziehen lassen. Mit einem Schöpflöffel herausnehmen und servieren.

"Variationen gibt es so viele, wie man Ideen hat.

Nimmt man weniger süße Früchte wie Marillen, tauscht man den Fruchtkern jeweils gegen einen Zuckerwürfel, bevor die Frucht in den Teig kommt."

Katy, schreibt die Texte bei der BROCKHAUS AG und kommt aus Tschechien



Vorbereitung: 50 Min.



Kochzeit: 10 Min.



Portionen: 4-5



KATY

MARKETING
MANAGERIN

"In Kindheitstagen war das unser kulinarisches Highlight im Sommer, wenn es endlich wieder frische Erdbeeren zu kaufen gab. Die Knödel sind echte Sattmacher, weshalb sie als Hauptgericht durchgehen. In Tschechien gibt es schnittfesten Quark, der weniger Gries bzw. kein Mehl erfordert. Hier also eine etwas angepasste Version, bei der der Quark zudem in einem Tuch ausgewrungen wird. Drüberstreuen kann man in Butter hell geröstete Semmelbrösel oder man serviert die Knödel mit Vanillequark und aufgetauten pürierten Erdbeeren - was unsere Kinder besonders lieben. Wer es simpel mag, streut einfach dick Puderzucker drüber."





ASIEN

Leichte Gerichte aus Fernost

WEIHNACHTEN IN INDIEN

Indien ist ein säkulares Land und die Religion, der der größte Teil der Bevölkerung folgt, ist der Hinduismus. Viele Menschen folgen jedoch auch dem Islam, dem Christentum, dem Buddhismus, dem Janismus, dem Sikhismus etc. Zusammen mit den hinduistischen Festen werden auch christliche und islamische Feste als Nationalfeiertage angekündigt. Was ich mit all diesen Infos sagen wollte, ist, dass Weihnachten in ganz Indien als Nationalfeiertag gefeiert wird, unabhängig davon, wie viele Christen ein Bundesland hat.

WEIHNACHTEN IN INDIEN IST EIN BISSCHEN ANDERS

Der erste Unterschied zwischen dem deutschen und dem indischen Weihnachtsfest ist, dass Inder keinen Advent feiern und auch die Kultur des Weihnachtskranzes nicht kennen. Die Weihnachtsfeier in Indien beginnt mit der Christmette am 24. Dezember um Mitternacht. Menschen aller Religionen sind in den Kirchen willkommen. Menschen, die keine Christen sind, feiern hauptsächlich den 25. Dezember. Der zweite Unterschied ist, dass Inder den "Nikolaus" nicht am 6. Dezember feiern. Stattdessen hängen die Kinder am 24. Dezember Strümpfe auf und legen einen kleinen Zettel mit ihrem Wunsch hinein, in der Hoffnung, dass der Nikolaus ihnen dieses Geschenk bringt.

Ganz wichtig ist dabei immer der Weihnachtsmann! Riesige Weihnachtsmann-Puppen werden an verschiedenen Stellen in der Stadt aufgestellt und in fast allen Geschäften und Restaurants sind als Weihnachtsmann verkleidete Menschen zu finden. Die Menschen feiern sowohl mit der Familie als auch mit Freunden und verbringen den Tag draußen. Inder gehen an Weihnachten zum Picknick, machen Bootstouren usw.

KULTURELLE BESONDERHEITEN IN KOLKATA

Die Geburtsgeschichte Jesu wird mit Tonpuppen in verschiedenen Kirchen und im Stadtzentrum dargestellt. Es gibt keine Weihnachtsmärkte in Indien aber die Landesregierung veranstaltet ein Weihnachtsfest vom 22. Dezember bis zum 01. Januar. Das Stadtzentrum ist mit Lichtern und einem riesigen Weihnachtsbaum geschmückt. Verschiedene kulturelle Aktivitäten und Food-

Festivals sind arrangiert, Weihnachts-Paraden finden statt und die Schüler und Schüleinnen aus verschiedenen Schulen beteiligen sich an den Paraden.

Ein Bericht von Dipanjana Chaudhuri





ZUTATEN

30 g	Mung Dal, halbe geschälte Mungbohnen
70 g	rote Linsen
60 g	Tomate
2	grüne Chilis
8 g	frischer Koriander
1	Lorbeerblatt
2	rote Chilis, getrocknet
0,5 TL	Panch Phoron Gewürzmischung
8 g	Salz
12 g	Zucker
1/4 TL	Kurkuma
10 g	Sonnenblumenöl

MOONG DAL

AYURVEDISCHES BOHNENGERICHT

1 Die Tomaten in 2 cm große Würfel und die grünen Chilis in Scheiben schneiden. Koriander hacken und die Linsen waschen.

2 Linsen, Tomaten, Salz und 450 ml Wasser in einen Topf geben und zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Minuten kochen. Die Linsen sollten gekocht sein, aber nicht auseinanderfallen.

3 Das Öl in einem anderen Topf erhitzen. Die getrockneten roten Chilis, das Lorbeerblatt 2 Minuten lang anbraten. Dann Panch Phoron und Kurkuma dazugeben. Gut umrühren.

4 Die gekochten Linsen zu den Gewürzen geben. Zucker hinzufügen, abdecken und 5 Minuten kochen lassen. Korianderblätter hinzufügen.

Tipp Mit weißem Basmati-Reis servieren.



"Vielfalt bedeutet für mich, respektvoll mit anderen umzugehen." Dipa, zog 2018 von Indien nach Deutschland



Vorbereitung: 10 Min.



Kochzeit: 20 Min.



Portionen: 2





ZUTATEN

1 kg	Chinakohl (oder anderer Kohl)
2	Möhren (2 kleine oder 1 große)
1	kleiner Rettich
2	Knoblauchzehen
4	Frühlingszwiebeln (oder 1 kleine Stange Lauch)
1-2	daumendicke Ingwer-Stücke
1-3 EL	koreanische Chiliflocken (Gochugaru)
1 EL	Fischsauce
2 EL	Reismehl
120 g	Salz

KIMCHI

DAS KOREANISCHE SAUERKRAUT

1 120g Salz in 2 Litern Wasser auflösen. Den Kohl in mundgerechte Stücke schneiden 2 bis 6 Stunden in der Salzlake entwässern.

2 In der Zwischenzeit die Reispaste herstellen: 250 ml Wasser mit dem Reismehl vermischen und auf niedriger Temperatur einige Minuten köcheln und anschließend abkühlen lassen.

3 Während die Paste auskühlt, können die Möhren und der Rettich mit dem Julienne-Schneider in feine Streifen und die Frühlingszwiebeln in dünne Ringe geschnitten werden.

4 Für die Würzpaste, werden Ingwer und Knoblauch fein gerieben und mit den Chiliflocken, der Fischsauce sowie der Reispaste püriert.

5 Der gewässerte Kohl wird nun ausgewaschen und gut abgetropft. Nach mehrmaligem Spülen sollte er leicht salzig aber nicht versalzen schmecken.

6 Nun kann alles vermischt und in einem hohen schmalen Gefäß 5 bis 10 Tage im Dunklen säuern. Dabei ist es wichtig, dass das Gemüse verdichtet (möglichst ohne Luftblasen) und oben bedeckt mit Flüssigkeit ziehen kann. Der Verschluss sollte so aufliegen, dass Druck entweichen kann. Zwischendurch einfach probieren, ob der erwünschte Säuregrad erreicht ist und dann ab damit in den Kühlschrank.

Das fertige Kimchi ist zu diversen Gerichten und beim Grillen eine tolle Beilage und kann auch erhitzt werden. Bei uns bekommt es (wegen der vielen Nährstoffe roh) seinen Ehrenplatz zwischen zwei Scheiben frisch gebackenem Brot, Salat und Co.

"Vielfalt bedeutet für mich, Neues zu erfahren und den eigenen Respekt zu schulen, indem man zwischendurch die Perspektive wechselt und sich in die Lage des anderen versetzt. Verlieren kann man dabei nur Vorurteile."

Katy, Fan von aromatischen und gesunden Speisen aus Fernost



Vorbereitung: 3-7 Std.



Fermentieren: 1 Woche



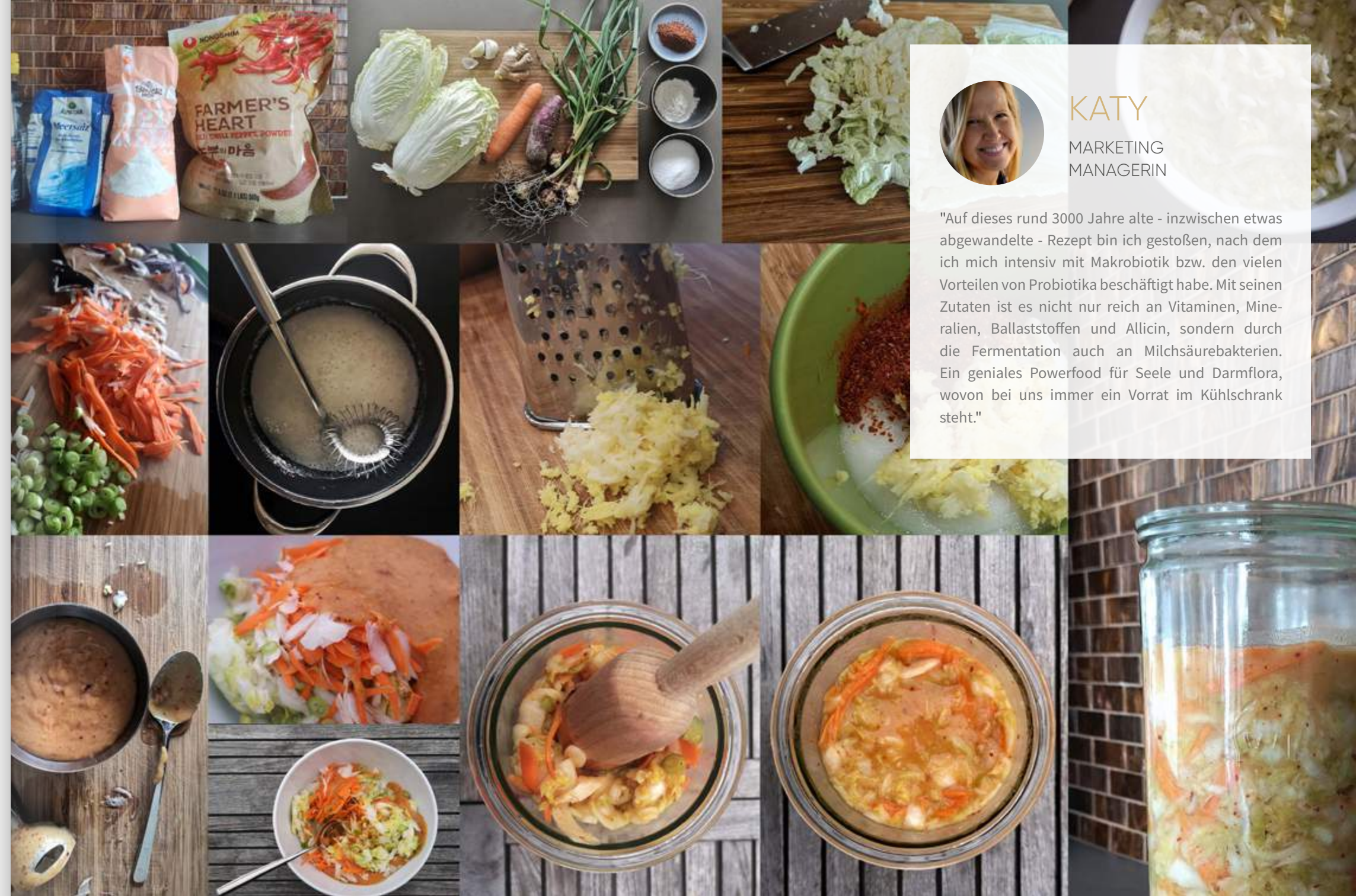
Portionen: als Beilage zahlreiche



KATY

MARKETING
MANAGERIN

"Auf dieses rund 3000 Jahre alte - inzwischen etwas abgewandelte - Rezept bin ich gestoßen, nach dem ich mich intensiv mit Makrobiotik bzw. den vielen Vorteilen von Probiotika beschäftigt habe. Mit seinen Zutaten ist es nicht nur reich an Vitaminen, Mineralien, Ballaststoffen und Allicin, sondern durch die Fermentation auch an Milchsäurebakterien. Ein geniales Powerfood für Seele und Darmflora, wovon bei uns immer ein Vorrat im Kühlschrank steht."





MARIE

HEAD OF MARKETING

"Auf meinen Nepalreisen habe ich – wie die Nepalesen – fast jeden Tag Dal Bhat gegessen. Mit diesem Rezept hole ich mir Nepal nach Hause und schwelge in Erinnerungen. Das beste Dal Bhat gibt es jedoch im Kinderdorf des Freundeskreis Nepalhilfe e.V., das ich sicher bald wieder besuche."

DAL BHAT

TRADITIONSESSEN AUS NEPAL

1 Für die Linsensauce die schwarzen Linsen einige Zeit vorher einweichen. Dann die schwarzen und die roten Linsen mischen und waschen. In einen Topf geben und ca. 3 Tassen Wasser hinzugeben. Salz, Masala, Chilipulver und Kurkuma hinzugeben und alles für mindestens 20 Minuten köcheln lassen. Dabei mehrmals umrühren.

2 Für den Tomaten-Dip den Knoblauch und den Ingwer fein reiben und vermischen. Tomaten, Zwiebel, Chilischote und Korianderblätter sehr fein hacken. Das Öl in der Pfanne erhitzen, die Zwiebel hinzufügen und ca. 2 Minuten anbraten. Dann die Tomaten hinzugeben und nach weiteren 3 Minuten Salz, Koriander, Masala, Chilischote und das Püree aus Ingwer und Knoblauch hinzugeben. Den Deckel auf die Pfanne setzen und ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen. Danach die Pfanne vom Herd nehmen und die Sauce auskühlen lassen.

3 Anschließend das Curry zubereiten. Hierfür das Gemüse waschen und in Stücke schneiden. Zwiebeln, Knoblauch, Korianderblätter, Chilischoten und Tomaten fein hacken. Dann das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln sowie den Knoblauch

hinzufügen. Wenn sie angebraten sind, das Gemüse nach und nach hinzufügen und anbraten. Hierbei darauf achten, dass das feste Gemüse als erstes hinzu gegeben wird. Nachdem das Gemüse angebraten ist, Salz und Kurkuma hinzugeben und bei geschlossenem Topf alles 2-3 Minuten bei schwacher Hitze kochen. Dann Masala, Chilipulver, Chilischoten, Koriander und eine halbe Tasse Wasser dazufügen und weitere 3 Minuten kochen lassen.

4 Den Reis währenddessen nach Anleitung auf der Verpackung zubereiten.

5 Zum Schluss die Linsensauce noch einmal kurz anbraten. Dafür zuerst wieder Knoblauch und Ingwer reiben. Dann die Zwiebel, das Ingwer-Knoblauch-Püree und Masala in der Pfanne anbraten. Die Linsensauce und den Koriander hinzufügen und für einige Minuten kochen.

6 Dal Bhaat wird so serviert: Über den Reis wird die Linsensauce gegeben. Das Curry wird als Beilage gegessen. Vom Tomaten-Dip nur recht wenig auf den Teller geben.



Vorbereitung: 50 Min.



Kochzeit: 70 Min.



Portionen: 4-5



ZUTATEN

Zutaten für Dal (die Linsensauce)

- 1/2 Tasse rote Linsen
- 1/2 Tasse schwarze Linsen
- 3 Tassen Wasser
- 1/2 TL Salz
- 1 TL Garam Masala
- 1/2 TL Chilipulver
- 1/2 TL Kurkuma

Für das Anbraten der Linsensauce

- 1 EL Öl
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1/2 TL geriebener Ingwer
- 1/2 TL Garam Masala
- Korianderblätter

Zutaten für Baath (den Reis)

- 4 Tassen Reis

Zutaten für Achar (den Tomaten-Dip)

- 6 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 1 grüne Chilischote
- 1/2 Tasse Wasser
- 1 EL Öl
- Korianderblätter
- Salz

Zutaten für Tarkari (das Curry)

- Gemüse (z.B. Blumenkohl, Zucchini, Brokkoli und Kartoffeln)
- 5 Tomaten
- 4 rote Zwiebeln
- 5 Knoblauchzehen
- 1/2 Bund Koriander
- 1/2 TL Salz
- 1 TL Kurkuma
- 1/2 TL Chilipulver
- 1 EL Öl

"Dal Bhat ist das Essen schlechthin in Nepal. Meistens wird es ohne Fleisch zubereitet, da dieses für viele Nepalesen zu teuer ist. Das Gemüse variiert dabei je nach Region." Marie, liebt Nepals Berge, Menschen und Essen.



DAS NATIONALGERICHT NEPALS: DAL BHAT

Dal Bhat gehört zur nepalesischen Kultur wie das Baguette zu Frankreich gehört. Es ist mehr als nur das Nationalgericht der Nepalesen. Für viele Leute in Nepal ist dieses Gericht ein Essen das sie zweimal am Tag zu sich nehmen. Ein Leben lang. Für uns, die wir in westlichen Kulturen leben, klingt das komisch aber genau so ist es. Doch warum ist das so?

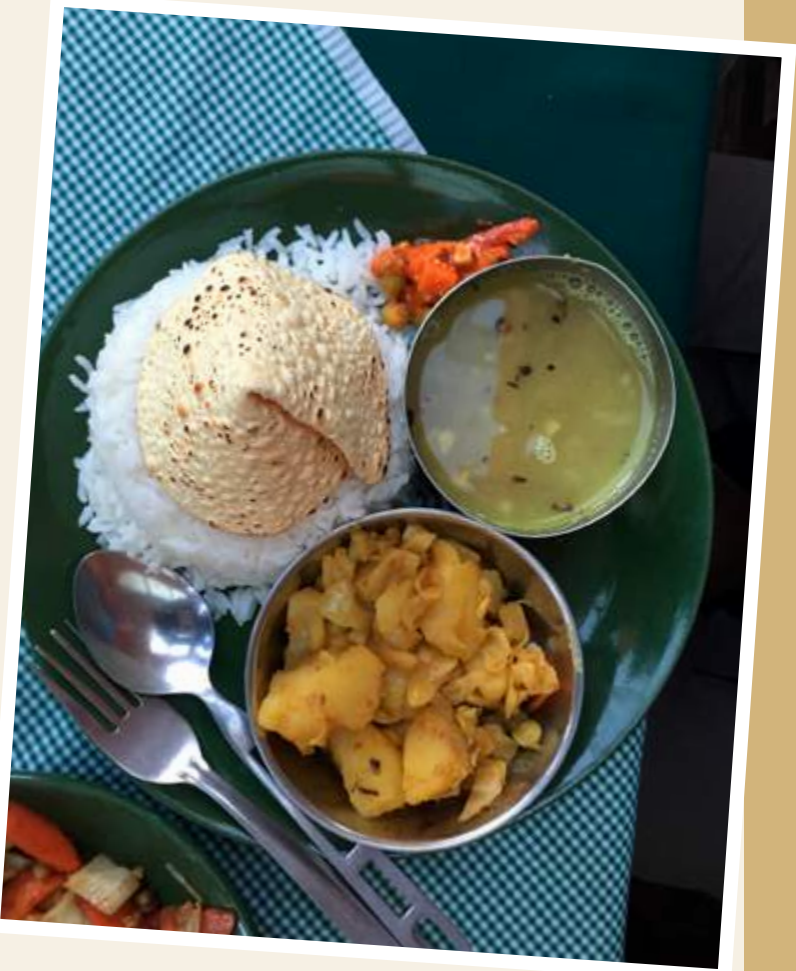
Dal Bhat ist eine vollwertige Mahlzeit, die variantenreich zubereitet wird. Die Linsen steuern der Ernährung hochwertiges Eiweiß, Magnesium und Ballaststoffe bei. Dank seiner grossen Menge an komplexen Kohlenhydraten macht Reis ausgesprochen satt und wird als Stärkelieferant in Kombination mit dem Gemüse und der Eiweissbeilage zu einer ausgewogenen Mahlzeit. So wird der Körper mit allen notwendigen Nährstoffen versorgt und er erhält eine ausreichende, jedoch nicht übermäßige Energiezufuhr. Perfekt für lange Wege. Denn für Besorgungen sind Tagesmärsche von mehreren Stunden keine Seltenheit.

DIE BESTANDTEILE

Dal Bhat gibt es in verschiedenen Variationen. Es kann mit Fleisch oder vegetarisch serviert werden und die Gemüsesorten weichen je nach Region ab. Es ist ein Essen, das sich von Region zu Region unterscheidet, je nachdem welche Zutaten gerade vorhanden und üblich sind. Doch das Grundgerüst bleibt gleich: Linsen und Reis.

Serviert werden die Zutaten auf einem großen Teller. Manchmal werden die einzelnen Beilagen in separaten Schälchen drapiert. Ab und zu gibt es dazu einen fein gebackenen Fladen aus Linsenmehl (Papadam).

Ein Bericht von Marie Sonne





SÜSSES

Süße Versuchungen aus aller Welt



ZUTATEN

250g	Butter, weich
250g	Zucker
1 Pck.	Vanillezucker
1	Prise Salz
2	Eier
1 Fl.	Zitronenaroma
500g	Mehl
1 Pck.	Backpulver
450ml	Wasser

TANTE HILDES WAFFELN

DAS NR.1 REZEPT FÜR LECKERE UND FLUFFIGE WAFFELN

1

Butter, Zucker, Vanillezucker, Salz, Eier und Zitronenaroma schaumig schlagen. Mehl und Backpulver vermischen und sieben.

2

Abwechselnd die Mehlmischung und Wasser in die Masse geben. Der Teig sollte leicht zäh vom Schöpflöffel fallen, eventuell die Wassermenge dahingehend anpassen.



"Vielfalt bedeutet für mich, immer nach dem Besten zu schauen, unabhängig von der Herkunft oder Einstellung." Jannik, hat in der 10. Klasse seine Begeisterung für Programmierung entdeckt.



Vorbereitung: 10 Min.



Anzahl: 20



JANNIK

FULL-STACK-ENTWICKLER

"Waffeln liefern Komfort und Geborgenheit und dieses Rezept bietet das nun schon seit vier Generationen. Für mich müsste es also Groß-Groß-Tante Hildes Waffelrezept heißen. Und bis jetzt ist noch kein anderes Rezept an dieses rankommen. Wir nehmen für die Zubereitung ein sehr altes Herzchen-Waffeleisen. Das ist zwar mittlerweile ziemlich klapprig und sieht nicht mehr schick aus, liefert aber tolle Ergebnisse."





MARIE
HEAD OF MARKETING

"Meine Oma machte den weltbesten Käsekuchen: Innen cremig und außen fest und fettig. Nur wurde ich irgendwann Veganerin und der Kuchen blieb mir verwehrt. Bis ich mich an einer veganen Variante von Omas Käsekuchen probiert habe. Es hat gedauert, aber nun ist er perfekt."



ZUTATEN

Zutaten für den Teig

65 g	Margarine
65 g	Zucker
40 ml	Orangensaft
250 g	Mehl
1 TL	Backpulver
2 EL	Wasser (wenn Teig zu bröselig)

Zutaten für die Füllung

500 ml	Mandelmilch
250 ml	Sojajoghurt
2 Pck.	Puddingpulver Vanille
1	Zitrone (Saft)
150 g	Margarine
200 g	Zucker
1 Pck.	Vanillezucker
40 g	Gries
125 g	Himbeeren

VEGANER KÄSEKUCHEN

SCHLESISCHER KÄSEKUCHEN VEGANISIERT

1 Margarine, Zucker und Orangensaft schaumig rühren. Mehl und Backpulver langsam unterheben und verrühren, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht. Sollte der Teig zu bröselig sein, etwas Wasser dazugeben. Den Teig anschließend abgedeckt für 1/2 Stunde in den Kühlschrank stellen.

2 Während der Teig kühl steht, Sojajoghurt mit der Mandelmilch und der flüssigen Margarine verrühren. Die restlichen Zutaten unterrühren, die Himbeeren zum Schluss unterheben.

3 Eine Springform mit dem Teig auslegen inkl. Rand! Die Füllung in die Springform geben und in dem vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 60 Minuten backen, bis sie oben goldgelb ist und fest aussieht. Die Form weitere 10 Minuten im ausgeschalteten Backofen bei geöffneter Backofentür stehen lassen.

4 Den Kuchen über Nacht im Kühlschrank komplett auskühlen lassen!



"Ich l(i)ebe Vielfalt, weil unsere Welt sonst eintönig und grau wäre."
Marie, Kuchenliebhaberin



Vorbereitung: 20 Min.



Backzeit: 60 Min.



Portionen: 8



ZUTATEN

3	Eier
1 Prise	Salz
4 EL	Zucker
250 g	Quark (ab 20% Fett)
115 g	Mehl
1,5 TL	Backpulver
4-6 EL	Milch
1	mittelgroßer Apfel
	Öl zum Ausbacken

APFELPFANNKUCHEN

OMAS KÖSTLICHES PFANNKUCHEN-REZEPT

1 Den Apfel schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden.

2 Eier mit Salz und Zucker verrühren. Quark und 4 EL Milch hinzufügen, alles glattrühren. Mehl mit Backpulver mischen, nach und nach zum Teig geben. Ist der Teig zu fest, kann die Konsistenz mit der restlichen Milch korrigiert werden. Zum Schluss Apfelstückchen unterheben.

2 Öl (z.B. Rapsöl) in der Pfanne erhitzen. Bei mittlerer Hitze den Teig portionsweise goldbraun ausbacken (pro Pfannkuchen nehme ich ca. 1-1,5 EL Teig). Backzeit beträgt pro Seite ca. 2 Minuten.

3 Kurz auf dem Küchenpapier abtropfen lassen, mit Zucker oder Puderzucker bestreuen und servieren.

"Jeder in meiner Familie hat seine Vorlieben, was das Topping angeht: pur, mit Ahornsirup, einem Klecks Schmand & etwas Erdbeermarmelade, mit Nutella oder Honig. Es gibt unzählige Möglichkeiten!"

Julia, unsere gute Fee
im Dortmunder Büro



Vorbereitung: 10 Min.



Anzahl: 16-18



JULIA

BÜROASSISTENZ

"Weil damit eine meiner schönsten Kindheits-erinnerungen verknüpft ist, habe ich das Apfel-pfannkuchen-Rezept ausgewählt. Dabei denke ich an die Wochenenden und Ferientage bei meiner Oma. Morgens von dem Duft frischgebackener Pfannkuchen geweckt zu werden, gehörte zu einem festen Ritual."





ANDRÉ

AGILE COACH

"Vielfalt bei der Ernährung ist mir wichtig, aber Traditionen sind es auch. In meiner Kindheit habe ich mich jedes Jahr auf die Buchteln zu meinem Geburtstag gefreut. Diese Tradition setze ich nun bei meinem Sohn fort."



ZUTATEN

Zutaten für den Teig

500 g	Mehl
40 g	Hefe
1/4 l	lauwarme Milch
50 g	Zucker
1	Ei
1 Prise	Salz
1 Pk.	Vanillezucker
80 g	Butter o. Margarine
	Mehl zum Ausrollen

Zutaten für die Füllung

125 g	Pflaumenmus
60 g	Butter zum Bepinseln
	Margarine zum Einfetten

BUCHTELN

MIT PFLAUMENMUS

1 Mehl in eine Schüssel geben. Eine Mulde in der Mitte eindrücken und die Hefe reinbröckeln. Mit etwas Milch, Zucker und Mehl vom Rand zum Vorteig verrühren. Zugedeckt 15 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

2 Die restliche Milch, den Zucker und die übrigen Zutaten zum Vorteig geben. Alles zu einem geschmeidigen Teig kneten. Den Teig anschließend so lange schlagen, bis er Blasen wirft und sich vom Schüsselrand löst. 30 Minuten gehen lassen.

3 Den Teig ausrollen und in etwa 10 cm große Quadrate schneiden. In die Mitte jeweils 1 TL Pflaumenmus geben. Die Teigecken hochziehen und zusammendrücken.

4 Eine 24er Springform einfetten. Die Buchteln nebeneinander in die Form setzen und 30 Minuten gehen lassen. Mit zerlassener Butter bepinseln.

5 Im vorgeheizten Ofen auf die unterste Schiene stellen und 20-25 Minuten bei 200 Grad backen. Die Buchteln auf Platte setzen und auseinander reißen, statt sie in Kuchenstücke zu schneiden.

Tipp Mit Puderzucker bestäuben.

"Eine agile Organisation braucht Innovation, ein agiles Mindset und Offenheit für Diversität."

André, einer der Gründer der BROCKHAUS AGILEVERSIY



Vorbereitung: 90 Min.



Backzeit: 20-25 Min.



Portionen: 8





Nun sind wir am Ende unseres Diversity-Kochbuchs angekommen. Wir hoffen, dass wir Sie auf unsere kulinarische Reise mitnehmen konnten. Probieren Sie aus, lassen Sie sich inspirieren und verführen, von den Lieblingsgerichten unseres vielfältigen Teams. Wir wünschen Ihnen...

Guten Appetit!
Enjoy your meal!
Bon appétit!
Bssaha!
Smacznego!
приятного аппетита!
Nooche jân!
Dobrou chuť!
Buon Appetito!
...



Diese Ausgabe erschien anlässlich des Deutschen Diversity-Tages am 18. Mai 2021.



"Vielfalt bedeutet für mich,
Toleranz und Akzeptanz."

Julia

"I am proud
of who I am,
and where
I come
from."

Neda

"Vielfalt bedeutet für mich,
respektvoll mit anderen umzugehen."

Dipa

"Vielfalt bedeutet für mich,
Abwechslung, Auswahl
und die Möglichkeit,
neue Erfahrungen
zu machen." Michael

"Vielfalt bedeutet für mich,
Bewegung, Veränderung und voneinander lernen.
Vielfalt ist der Motor unserer Gesellschaft." Guido

"Tolerieren alleine reicht nicht.
Wir profitieren von Vielfalt
wenn wir tief überzeugt akzeptieren,
dass jede Person
– sofern sie damit niemandem schadet –
so sein darf, wie sie es für richtig hält
und sie unabhängig von all den
individuellen Merkmalen wertschätzen." Katy

"Vielfalt bedeutet für mich, neugierig zu sein und
Unterschiedlichkeit wertzuschätzen." Matthias

"Eine agile Organisation braucht Innovation,
ein agiles Mindset und Offenheit für Diversität."

André

"Vielfalt bedeutet für mich das Zusammenbringen
unterschiedlicher Lebensgeschichten und Talente,
um gemeinsam erfolgreich zu sein."

Kristin

"Vielfalt bedeutet für mich,
immer nach dem Besten zu schauen,
unabhängig von der Herkunft
oder Einstellung." Jannik

"Diversity bedeutet für mich Einzigartigkeit." Neda

"Vielfalt bedeutet für mich,
unabhängig von Herkunft,
Orientierung oder Religion
einem anderen Menschen
mit Respekt und Würde
zu begegnen
und gemeinsam
einen guten Job zu machen."

Ewelina

"Ich l(i)ebe Vielfalt,
weil unsere Welt
sonst eintönig und
grau wäre."

Marie

"Vielfalt bedeutet für mich,
durch den Austausch
mit verschiedensten Persönlichkeiten
Neues kennenzulernen und
den eigenen Horizont zu erweitern."

Maria

"Vielfalt bedeutet für mich,
Neues zu erfahren und
den eigenen Respekt zu schulen,
indem man zwischendurch die
Perspektive wechselt und sich
in die Lage des anderen versetzt.
Verlieren kann man dabei nur Vorurteile."

Katy

“
VIELFALT
BEDEUTET
FÜR MICH
...
”