



Gemeinsam leben & lernen  
in Europa e. V.

# „Koch mit mir“

Ein Kochbuch von und für Jung & Alt

## **Impressum**

*Dieses Kochbuch entstand im Rahmen unseres generationsübergreifenden Projektes „Koch mit mir“.*

*Herausgeberin:  
Perdita Wingerter*

*Layout:  
Franz Szabo*

## **Weitere Informationen zum Projekt:**

*Das Projekt „Koch mit mir“ wurde von Januar bis Juli 2017 finanziell vom Programm „Generationsübergreifendes Lernen“ des Bayerischen Staatsministeriums für Arbeit und Soziales, Familie und Integration unterstützt.*

*In Kooperation mit der Landesarbeitsgemeinschaft der Freiwilligenagenturen in Bayern (LAGFA) wurden im Rahmen des Programms „Generationenübergreifendes Lernen“ an Modellstandorten in Bayern Ideen entwickelt und umgesetzt, wie man generationenübergreifendes Lernen verwirklichen kann.*

*Durch generationsübergreifendes Lernen und durch freiwilliges und ehrenamtliches Engagement von jüngeren und älteren Menschen soll dem Auseinanderdriften der Generationen entgegen gewirkt werden. Wenn unterschiedliche Altersgruppen gegenseitig voneinander lernen und sich unterstützen, kann eine Brücke zwischen den Generationen geschlagen werden.*

**Liebe Leser und Leserinnen,**

dieses Kochbuch entstand im Rahmen unseres Projektes „Koch mit mir“. Mit dem Projekt wollen wir Jung & Alt unkompliziert miteinander in Kontakt bringen. Jüngere Menschen und Senioren – auch aus anderen Ländern – kochen miteinander. Jeder bringt dem anderen etwas bei, man lernt sich kennen, redet miteinander und hat gemeinsam Spaß. Die Rezepte aus diesem Kochbuch haben die Teilnehmer mitgebracht. Sie wurden in den gemeinsamen Treffen gekocht, probiert und für gut befunden.

Wir wollen euch motivieren, dass ihr – egal wo ihr wohnt – euch ältere bzw. jüngere Menschen sucht, gemeinsam miteinander kocht und genauso viel Spaß habt wie wir!

Perdita Wingerter,  
Geschäftsführerin

Luca Scholz  
Bundesfreiwilligendienstler

von „Gemeinsam leben & lernen in Europa



### **Stimmen von Teilnehmer\*innen:**

„Es ist nichts anderes als ein schönes Beisammensein!“  
Marco Katzelberger, 15 Jahre, Schüler

„Ich finde es super, durch das Projekt auch mehr mit Einheimischen in Kontakt zu kommen. So kann ich vielleicht doch noch mal richtig bayerisch lernen.“  
Maren Lorenzen-Fischer, 20 Jahre, Studentin

„Es ist immer schön, wenn junge Leute im Haus sind. Da kommt mal Leben in die Bude!“  
Annemarie Schäringer, 87 Jahre

Es ist schön, mit den Schülern zu kochen. Die Treffen fanden in einer lockeren und angenehmen Atmosphäre statt, in der jeder was vom anderen lernen konnte.  
Werner Bayer, 66 Jahre

„Es gefällt mir gut. Ich finde es einfach schön mit den jungen Leuten und freue mich schon auf das nächste Mal.“  
Ingrid Wetzl, 76 Jahre

„Die älteren Menschen waren so offen und interessiert und haben mir viele Fragen gestellt. Es sind wirklich schöne Gespräche entstanden.“  
Amjad Abo Huwajj, 25 Jahre, Bundesfreiwilligendienstler, palästinensischer Flüchtling aus Syrien

*Vorspeisen,  
Snacks und  
Salate*



## Walnuss-Paprika-Paste Muhammara aus Syrien

Zutaten für 4 Portionen:

3 große rote Paprikaschoten

2 Zehen Knoblauch

4 Scheiben Zwieback

100 g Walnüsse

4 EL Öl (Olivenöl)

2 TL Gewürzpaste (Harissa)

Salz



### Anleitung:

Paprikaschoten halbieren. Kerne, Trennwände und Stielansätze herauslösen. Die Schotenhälften unter fließendem Wasser säubern, trocken tupfen. Etwa 1/4 Paprikaschote in feine Streifen schneiden und aufbewahren, restliche Paprika in grobe Stücke schneiden. Knoblauch häuten und ebenfalls in Stücke schneiden. Paprika und Knoblauch in einen Rührbecher geben. Zwieback in Stücke brechen. 8 Walnusskerne beiseite legen. Die übrigen Walnusskerne mit Zwieback, Öl, Harissa und Salz in den Rührbecher geben. Alles mit dem Blitzhacker sehr fein zerkleinern. Die Paste in ein Schüsselchen geben und glatt streichen. Mit den beiseite gestellten Walnusskernen und Paprikastreifen garnieren. Dazu Fladenbrot servieren!



## **Gefüllte Eier-ganz klassisch**

### **Zutaten für 4 Portionen:**

4 Eier  
20 g Butter, weich  
etwas Salz und Pfeffer  
etwas Paprikapulver  
wenig Zitronensaft  
Essig



### **Anleitung:**

Genügend Wasser mit einem Schuss Essig aufkochen. Eier darin ohne Deckel bei mittlerer Stufe ca. 8-10 Minuten hart kochen. Abgekühlte Eier schälen, halbieren und vorsichtig Eigelb herauslösen. Dieses durch ein feines Sieb streichen oder mit einer Gabel fein zerdrücken und mit der weichen Butter mischen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver und einen Schuss Zitronensaft würzen. Die Masse mit der Hilfe eines Spritzsackes oder eines Teelöffels in die Eierhälften füllen. Light-Tipp: Butter kann durch 2 EL fettarme Mayonnaise oder Quark ersetzt werden. Farbtipp: Die Masse mit wenig Tomatenpüree oder Ketchup abschmecken und färben. Geschmackstipp: 2-4 Sardellenfilets (Anchovis), Lachs, Kaviar, Schinken oder Gemüse oder verschiedene Kräuter sehr fein hacken und unter die Masse mischen oder darauf dekorieren.

## Zucchini Mascarpone Creme

2 Schalotten

1 EL Butter

300 g Zucchini

Salz

Pfeffer

150 g Mascarpone

750 ml Gemüsebrühe

1 TL Zitronensaft

½ Bund Basilikum



### **Anleitung:**

Die Schalotten schälen und fein hacken. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin glasig braten. Die Zucchini von den Stielansätzen befreien, waschen und auf dem Gemüsehobel fein raspeln. Zu den Schalotten geben und etwa 10 Minuten mitdünsten. Das Gemüse salzen und pfeffern.

Mascarpone untermischen und aufkochen lassen. Alles im Mixer oder mit dem Stabmixer pürieren. Das Püree mit der Brühe auffüllen, aufkochen und etwa 10 Minuten köcheln lassen.

## Krabbencocktail

150 g Krabben  
200 g garer Spargel

### Für die Mayonnaise

1 Eigelb  
½ TL Senf  
Salz  
Zucker  
Gustin  
1 EL Zitronensaft  
125 ml Salatöl  
125 ml Wasser  
2 EL Apfelsinensaft  
2 TL Ketchup  
Einige Salatblätter



### Anleitung:

Den Spargel in 2cm lange Stücke schneiden.  
Für die Mayonnaise Eigelb, Senf, Salz, Zucker und Zitronensaft in eine Rührschüssel geben und mit einem Schneebesen so lange schlagen, bis eine dicke Masse entstanden ist. Darunter das Öl schlagen. Gustin und Wasser anrühren und unter ständigem Rühren auf Stufe 3 zum Kochen bringen. Den heißen Brei unter die Mayonnaise schlagen und sie mit Apfelsinensaft und Tomatenketchup abschmecken.  
Die Salatblätter in 6 Gläser legen, die Krabben und die Spargelstückchen darauf schichten und die Mayonnaise darüber gießen.





## **Gemischter Salat**

500 g Gurken

750 g Tomaten

1 grüne Paprikaschote

½ Bund Petersilie

½ Bund Minze

1 Zwiebel

½ Salat, (Kopfsalat)

½ Zitrone

1 ½ EL Essig

½ Tasse Olivenöl

etwas Salz und Pfeffer



### **Anleitung:**

Gurken, Tomaten, Salat und Paprika klein schneiden, Zwiebel fein in kleinste Würfel schneiden, Petersilie und Minze fein hacken. Für die Soße Zitronensaft, Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren und über den Salat schütten. Gut mischen!



## **Brotsalat mit Gurke und Paprika**



- 2 Fladenbrote
- 2 Paprika
- 4 Tomaten
- 1 Gurke
- 1 Zitrone
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 Zehen Knoblauch
- ½ Bund gehackte Petersilie
- Olivöl
- Salz
- Pfeffer

### **Anleitung:**

Das Fladenbrot in kleine Stücke schneiden und in der Pfanne rösten. Mit dem Saft von einer halben Zitrone beträufeln und 5 Minuten ziehen lassen. Gurke schälen und zusammen mit dem übrigen Gemüse und den Frühlingszwiebeln zerkleinern und in einer Salatschüssel mischen.

Anschließend aus gehacktem Knoblauch, gehackter Petersilie, dem Saft der anderen Zitronenhälfte, Olivenöl, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren.

Tipp: Geben Sie das Brot erst unmittelbar vor dem servieren dazu.



## *Amjads' Salata Munawa'a Syrischer Gurken- Tomaten-Salat*

*500 g Gurken  
750 g Tomaten  
1 grüne Paprikaschote  
½ Bund Petersilie  
½ Bund Minze  
1 Zwiebel  
etwas Salz  
½ Salat (Kopfsalat)  
½ Zitrone, den Saft davon  
1 ½ EL Essig  
½ Tasse Olivenöl  
Salz*



## Batata Scharkije Syrischer Kartoffelsalat

Zutaten für 8 Portionen:

1 kg Kartoffeln, kleine fest kochende

4 Tomaten

4 Lauchzwiebeln

1 Bund glatte Petersilie

4 Blätter frische Minze

1 Zitrone, Saft davon

6 EL Olivenöl

1 Prise Koriander

Salz

Pfeffer

Zucker

## Deutscher Kartoffelsalat

1000 g Salatkartoffeln

$\frac{1}{8}$  l heiße Fleischbrühe aus Würfeln.

**Für die Marinade:**

3 EL Öl (30 g)

4 EL Weinessig,

Salz, schwarzer Pfeffer, 1 Prise Zucker,  
1 TL Senf.

2 Zwiebeln (80 g), 1 Bund Petersilie.

**Garnierung:**

1 Bund Petersilie, 1 hartgekochtes Ei,

1 Tomate (60 g)

### Anleitung:

Kartoffeln in einem Topf mit Wasser bedeckt 25 Minuten kochen. Abgießen, abschrecken, abziehen und abkühlen lassen. In Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben und mit heißer Fleischbrühe übergießen. Für die Marinade Öl, Essig, Salz, Pfeffer, Zucker und Senf vermischen. Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Petersilie abspülen, trockentupfen und hacken. Beides über die Kartoffeln streuen. Mit Marinade übergießen und mischen. Salat ca. 60 Minuten zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen. Petersilie abbrausen, trockentupfen und in Sträußchen zerpfücken. Ei schälen, in Sechstel teilen. Tomate waschen, Stengelansatz entfernen. Tomate achteln. Salat mit Petersilie, Ei und Tomaten garnieren.



## Ayaz' Tabouleh - Arabischer Salat

200 g Bulgur (alternativ: Couscous)  
6 EL Wasser  
4 Bund Blattpetersilie  
1 Bund Minze  
1 Frühlingszwiebel  
300 g Tomaten  
1 Gurke  
1 Messerspitze gemahlenes Piment  
1/8 TL gemahlener Zimt  
1-2 Prisen Salz  
1 Prise Pfeffer  
150 ml Olivenöl  
Saft einer halben Zitrone



### **Anleitung:**

Den Bulgur in eine Schüssel geben, etwas salzen und mit reichlich kochendem Wasser und ca. ½ Std. quellen lassen.

Tomaten und Gurke würfeln, Zwiebel fein schneiden. Petersilie und Minze klein schneiden.

Das übrig gebliebene Wasser beim Bulgur abgießen und Rest abkühlen lassen. Mit dem Gemüse und den Kräutern mischen. Kurz vor dem Servieren mit Zitrone, Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen.

Wer möchte, kann auch noch zerdrückte Zehe Knoblauch dazugeben.

# Hauptgerichte

## **Gülins Gemüsegericht mit Eiern**

375 g Tomaten  
50 g grüne Paprikaschoten  
50 g rote Paprikaschoten  
75 g Zwiebeln  
60 g Olivenöl  
6 Eier  
Tomatenmark  
Pfeffer  
Petersilie

### **Anleitung:**

Die Tomaten und Paprikaschoten waschen. Zwiebel schälen, waschen und klein hacken. Das Öl und die Zwiebel in den Topf geben, zudecken, ab und zu rühren und 4-5 Minuten andünsten. Die grünen und roten Paprikaschoten entkernen und entstielen und ½ cm dicke Ringe, die Tomaten in kleine Würfel schneiden und mit den Paprikaschoten zusammen zu der Zwiebel geben. Salz und Pfeffer hinzufügen, mischen. Bei geringer Hitze 7-8 Minuten kochen. Die Eier in die Masse schlagen und unter Rühren ca. 2-3 Minuten backen, bis das Eiweiß fest ist.



## Lisbeths' Linsensuppe

300 g Linsen  
½ l Wasser  
200 g Speckschwarte  
1 Zwiebel (40 g)  
1 Bund Suppengrün  
½ l Fleischbrühe aus Würfeln  
Salz  
Schwarzer Pfeffer  
1 EL Zucker (15 g)  
4 EL Essig  
Außerdem:  
100 g fetter geräucherter Speck  
2 Zwiebeln (80 g)



### Anleitung:

Linsen am Vorabend waschen und mit dem Wasser in einem Topf quellen lassen. Am nächsten Tag Speckschwarte abspülen. Zwiebel schälen und vierteln. Suppengrün putzen, waschen, abtropfen lassen und grob zerschneiden. Alles zusammen mit den Linsen in Einweichwasser und der Fleischbrühe 45 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen. Speckschwarte rausnehmen. Suppe durch ein Haarsieb aus Kunststoff streichen (im Metallsieb werden die Linsen schwarz) oder leicht abgekühlt im Mixer pürieren. Wieder in den Topf geben und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig abschmecken. Noch mal erhitzen, dann warm stellen. Speck und die geschälten Zwiebeln würfeln. Speck in einer Pfanne auslassen, bis er glasig ist. Zwiebeln zugeben und in etwa 5 Minuten knusprig braun braten. Suppe in eine vorgewärmte Terrine füllen. Den heißen Speck und die Zwiebeln darüber verteilen und sofort servieren.



## **Theas' Polenta**

(für 4 Personen)

200 g Maisgrieß

3/4 l Wasser

Salz, evtl. Gemüsebrühe

### **Anleitung**

Das Wasser zum Kochen bringen, Salz und Brühe dazugeben, den Maisgrieß langsam einrieseln und unterrühren, 5 Min. unter Rühren köcheln und auf ausgeschaltetem Herd ca. 15 Min. aufquellen lassen.

Brett mit kaltem Wasser befeuchten und den festen Maisbrei darauf ausstreichen, stehen lassen bis er kalt ist. Öl in einer Pfanne erhitzen und Polentastücke ausbacken.

Beilage nach Belieben, auch Tomatensoße geht und viel Salat.



## Esthers' Quiche



125 g Butter  
200 g Mehl  
Salz  
Pfeffer  
150 g Schinken  
200 g Schinkenspeck  
4 Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
1/2 Bund Schnittlauch  
7 Eier  
200 g frisch geriebener  
Emmentaler  
150 ml Sahne  
50 ml Milch  
Mehl für die Arbeitsfläche

### **Anleitung:**

Butter, Mehl und 3 EL kaltes Wasser mit Salz und Pfeffer zu einem glatten Teig kneten und eine Stunde kühl lagern.

Schinken und Schinkenspeck in Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken. Den Schnittlauch waschen und schneiden und unter die Masse heben.

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Eine Springform mit dem Teig beziehen. Die Eier, den Emmentaler, die Sahne und die Milch verrühren und zu der übrigen Füllung geben.

Die Quiche im Ofen ca. 50 Minuten backen und anschließend auskühlen lassen.



## Huberts' Spaghetti Bolognese

1750 g Spaghetti  
(3 1/2 Päckchen)  
1000 g Rinderhack (oder gemischt mit  
Schwein)  
5 Frische Fleischtomaten (zum Anbraten  
mit den Zwiebeln)  
6 Dosen je 400 g geschälte ganze  
Tomaten (keine Stücke)  
1 Packung (500 g) passierte Tomaten  
1 kl. Flasche Sojasauce „Kikkoman“  
1 mittlere Zwiebel  
10 - 12 Knoblauchzehen  
Oregano, Basilikum, Pfeffer  
Salz, Zucker



### Anleitung

Braten Sie die Zwiebeln und Knoblauch goldbraun an und geben Sie rechtzeitig das Rinderhack in die Pfanne, anschließend die frischen Tomaten dazugeben. Wenn diese eingekocht sind, die passierten Tomaten zufügen und alles nochmals einkochen. Am Ende alles mit Sojasoße und den Gewürzen abschmecken.  
Die Spaghetti kochen und in die Pfanne geben.



**Tipp:** Schrecken Sie die Spaghetti nicht ab, so bleibt später die Soße besser kleben.

## Spinatknödel

300 g Weißbrot, altbackenes  
250 ml Milch  
800 g Spinat  
30 g Butter  
1 kleine Zwiebel  
2 Eier  
Salz und Pfeffer  
1 EL Mehl  
2 EL Semmelbrösel  
80 g Butter  
Parmesan, frisch gerieben  
1 Zehe Knoblauch  
Muskat



### Anleitung:

Das klein gewürfelte Weißbrot mit so viel Milch übergießen, wie es annimmt. Den Spinat in Salzwasser gar kochen, ausdrücken und passieren. In einem Topf Butter zerlassen und Knoblauch und klein gehackte Zwiebeln darin anschwitzen, den Spinat zugeben und 5 Min. dünsten, dann etwas auskühlen lassen.

Eier und Spinat zum Brot geben, gut vermischen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Mehl u. Semmelbrösel zugeben und aus der Masse kleine Knödel formen. In Salzwasser ca. 15 Min. leicht köcheln lassen.

Mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen und mit zerlassener Butter servieren. Dazu frischen Salat reichen.



## Curry-Pute

600 g Basmati-Reis  
1600 - 2000 g Putenbrust  
400 g Frischkäse (bevorzugt „Buko“)  
200 g Schlagsahne  
Speisestärke  
Curry  
Zimt  
Pfeffer  
Salz  
Zucker  
4 große Bananen (oder 5 kleinere)



### Anleitung:

Die Putenbrust in kleine Stücke schneiden, nach Belieben würzen und scharf anbraten. Aus Frischkäse, Schlagsahne und den Gewürzen eine Soße anrühren, diese dann mit Wasser (bis zur gewünschten Konsistenz) strecken. Den Basmatireis im Verhältnis zwei Tassen Wasser – eine Tasse Reis, in einem Topf mischen und den Inhalt kochen.



## **Schweinefleisch-Süß-Sauer** Für 2-4 Personen



350 g Schweinefilet  
2 EL trockener Sherry  
1 Prise Salz  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
1 EL Speisestärke  
125 ml Wasser  
1 EL Tomatenketchup  
5 EL Zucker  
1 EL Sojasauce  
2 TL Rotweinessig  
3 EL Pflanzenöl  
1 grüne Paprikaschote, entkernt und in  
Streifen geschnitten  
½ Zwiebel, in Ringen

### **Anleitung:**

Das Schweinefilet in Scheiben schneiden, mit der Hälfte des Sherry und einer Prise Pfeffer und Salz vermischen. Speisestärke mit ein wenig Wasser anrühren, dann mit dem restlichen Wasser und Tomatenketchup, Zucker, Sojasauce, Essig, dem Rest Sherry und 1 TL Salz verrühren.

3 EL Öl in einer Saucenpfanne erhitzen und zuerst die Zwiebel glasig und anschließend das Schweinefilet kurz anbraten. Dann Paprika dazu und unter Rühren 2 Minuten anbraten. Die Sauce dazugeben, aufkochen und unter Rühren eindicken lassen. Schmeckt am besten zu Reis.



## Semmelknödel mit Gemüse



6 alte Semmeln  
3 EL Petersilie  
10 g Butter  
1 Zwiebel fein gehackt  
250 ml Milch  
3 Eier  
Salz, Pfeffer  
eventuell Semmelbrösel zum Binden

1 Zucchini  
1/2 kleinen Kohl  
1 Paprikaschote rot  
2 Frühlingszwiebeln  
500 ml Kokosmilch  
1 Prise Ingwerpulver  
1 EL Rapsöl und Sesamöl  
Salz und Pfeffer

### **Anleitung:**

für die Knödel: Die Brötchen in kleine Würfel oder in dünne Scheiben schneiden. Die gehackte Petersilie und die Zwiebel in der Butter ganz kurz anschwitzen, aber keine Farbe nehmen lassen, dann mit den Brötchenwürfeln mischen. Die Milch bis kurz vorm Kochen erhitzen und über die Brotwürfel gießen. Etwa 10 Minuten quellen lassen.

Die mit Salz und Pfeffer verquirlten Eier dazugeben und alles zu einem nicht zu festen Teig verrühren. Sollte der Teig doch zu weich sein, etwas Semmelbrösel einrühren, kein Mehl verwenden. Mit nassen Händen tennisballgroße Knödel formen und in der siedenden, aber nicht sprudelnd kochenden Flüssigkeit (Salzwasser oder Brühe) in 20 Minuten gar ziehen lassen, bis sie nach oben steigen.

Für die Gemüsepfanne: Gemüse klein schneiden, dann zuerst die Zwiebel im Öl glasig braten und dann das geschnittene Gemüse dazu. Wenn das Gemüse gut angebraten ist, die Kokosmilch dazu gießen und das Ganze einmal aufkochen lassen und würzen. Dann ca. 15 Minuten auf kleiner Flamme, am besten ohne Deckel, köcheln lassen, bis die Sauce etwas einreduziert ist. Ggf. mit wenig Saucenbinder für helle Saucen binden.

# *Süßes und Kuchen*



## **Vanillecreme mit Baiser**

2000 ml Milch  
4 Pck. Puddingpulver,  
Vanillegeschmack  
5 EL Zucker  
650 g Sahne  
500 g Joghurt  
5 Pck. Vanillezucker  
2-3 Limetten, abgeriebene  
Schale und Saft  
250 g Baiser  
Früchte nach Belieben



### **Anleitung:**

Aus Milch, Puddingpulver und Zucker nach Packungsanweisung einen Pudding kochen, in eine Schüssel geben und ganz abkühlen lassen. Ab und zu mit einem Schneebesen umrühren. Die Sahne steif schlagen. Sahne, Joghurt, Vanillezucker, Limettenschale und -saft unter den Pudding heben.

Baiser grob zerbrechen. In eine Servierschale oder Portionsgläser schichtweise Creme, Baiser und Früchte geben. Mit Früchten abschließen.

## Lucas' Quarkspeise

1kg Magerquark  
1 Becher Sahne  
etwas Joghurt und Milch  
Früchte und Dekoration  
nach Wunsch

### **Anleitung:**

Die Sahne steif schlagen, den Quark schrittweise unterheben. Am Ende noch alles gut mit den Früchten vermischen und in kleinen Schalen oder Gläsern anrichten und dekorieren.



## Quarkgratin mit Beeren

2x500 g Quark 20% Fett  
6 Eier  
1 Zitrone unbehandelt  
500-600 g gemischte Waldbeeren tiefgekühlt  
Honig



### Anleitung:

Die Früchte je nach Sorte waschen, putzen und zerkleinern.

Eine kleine Auflaufform leicht fetten. Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Die Eier trennen. Die Eiweiße mit der Prise Salz in einer großen Schüssel steif schlagen. Den Honig, die Eigelbe und die Zitronenschale behutsam einrühren. Die Schaummasse vorsichtig unter den Quark heben.

Die Quarkmasse in die Auflaufform füllen und glattstreichen. Die Früchte darauf verteilen und leicht in die Masse drücken. Das Gratin im Backofen in 20-25 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist.

## Milchreis mit Erdbeeren

### Milchreis:

200 g Milchreis

700 ml Milch

1 Löffel Speisestärke

½ Pck. Vanillezucker

Zucker

### Erdbeersauce:

Erdbeeren (frisch oder tiefgefroren)

Vanillezucker



### Anleitung:

Zuerst den Reis in wenig Wasser aufkochen und 10 Minuten ziehen lassen. Die kalte Milch mit Speisestärke mischen und anschließend zum Reis hinzugeben und noch mal unter stetigem Rühren kurz aufkochen lassen. Zucker und Vanillezucker hinzufügen. Bei geringer Hitze immeriterrühren bis es cremig wird. Den Milchreis in Dessertbecher füllen.



Die Erdbeeren in einen Topf geben und erhitzen. Anschließend die Erdbeeren pürieren und die Sauce mit Vanillezucker abschmecken. Zum Schluss die Erdbeersauce auf die Dessertbecher aufteilen. Vor dem Verzehr die Dessertbecher im Kühlschrank lagern, bis es gänzlich abgekühlt ist.



# Tschechische Kolatsche

(für ca. 60 Stück)

1 kg Mehl

1 TL Salz

150 g Zucker

1/2 l Milch

2 Pckg Hefe

150 g Backfett oder Öl

4 Eigelb

Für die Füllung:

250 g Quark,

80 g Zucker

1 Eigelb, 1 Ei

oder fertig gekaufte Mohnfüllung

oder Pflaumenmus und

Mandeln und Rosinen zum Dekorieren



## Anleitung:

In eine Tasse geben wir lauwarme Milch, 1 EL Zucker und die Hefe und lassen alles ein paar Minuten gehen. Dann wird aus Mehl, Zucker, Öl (oder Backfett), Salz, Eigelb und der Hefe ein Teig hergestellt. Der Teig darf nicht an der Schüssel kleben (notfalls etwa Mehl dazu geben). Der Teig darf noch ein bisschen an der Hand kleben und noch etwas feucht sein und sollte dann 1-2 Stunden gehen. Die Menge sollte sich dabei verdoppeln.

In der Zwischenzeit wird die Quarkfüllung zubereitet. Wir verrühren eine Packung Quark mit Zucker und Eigelb in einer Schüssel. Auf einem bemehlten Brett rollen wir einen Teil des Teiges dünn aus. Mit einem Glas stechen wir Kreise aus. Mit dem Boden des Glases drücken wir in die Mitte der Teigkreise. Dadurch entsteht ein schöner Rand. Das Blech wird mit Backpapier ausgelegt. Die Kolatschen füllen wir mit Pflaumenmus, Quark- oder Mohnfüllung. Dekoriert wird mit Mandeln und Rosinen. Man kann auch mit Streusel dekorieren.

In einer Tasse ein Ei verquirlen und den Rand des Teigs mit dem verquirlten Ei bepinseln.

Bei 180°C etwa 15 min goldbraun backen.



## **Syrischer Zitronenkuchen**

325 g Zucker  
5 EL Zitronensaft  
1 EL Orangenblütenwasser  
60 g Butter  
200 g Hartweizengrieß  
1/2 TL Backpulver  
1 TL abgeriebene  
Zitronenschale  
300 g Sahnejoghurt  
geschälte Mandeln  
Butter



### **Anleitung:**

Für den Sirup 150 g Zucker mit 300 ml Wasser und dem Zitronensaft unter Rühren aufkochen. Bei starker Hitze ca. 10 Minuten kochen, bis die Zuckerlösung dickflüssig wird. Den Sirup vom Herd nehmen und beiseite stellen. Den Backofen auf 175°C (Umluft 160°C) vorheizen. Die Butter schmelzen und wieder auf Handwärme abkühlen lassen. In einer Schüssel den Grieß mit Backpulver und 175 g Zucker mischen, die Zitronenschale hinzu geben und die flüssige Butter und den Joghurt unterrühren.

Eine flache Auflaufform (25 cm x 25 cm) gut mit Butter ausstreichen. Den Grießteig einfüllen und die Oberfläche glatt streichen. Die Form in den Ofen schieben und den Grießteig 15 Minuten vorbacken. Die Mandeln halbieren und gleichmäßig auf der Teigoberfläche verteilen. Den Kuchen weitere 40 - 50 Minuten backen, bis die Oberfläche schön gebräunt ist. Aus dem Ofen nehmen und den Kuchen in Rechtecke schneiden. Den abgekühlten Sirup mit dem Orangenblütenwasser mischen und gleichmäßig über den Kuchen träufeln. Bei Zimmertemperatur ca. 1 Stunde ziehen lassen.

Tipp: Für einen Orangenkuchen einfach den Zitronensaft gegen frisch gepressten Orangensaft tauschen und die Zitronenschale gegen Orangenschale.



## Deutscher Zitronenkuchen

350 g Margarine  
350 g Zucker  
1 Pck. Vanillin Zucker  
6 Eier  
abgeriebene Schale von 2 Zitronen  
350 g Mehl  
9 g (3 gestr. TL) Backin



### Anleitung:

Zutaten zu einem Rührteig verarbeiten, auf ein gefettetes Backblech streichen. Umgeknickten Streifen Alufolie vor den Teig legen.

Gas: 3-4, Strom: 175-200

Backzeit: Etwa 20 Min.

Den erkalteten Kuchen mit Guss bestreichen. Dazu 200g gesiebten Puderzucker mit etwa 4 EL Zitronensaft glattrühren.







## Perditas Apfelkuchen

250 g Mehl  
75 g Zucker  
1 Ei  
150 g kalte Butter  
1 kg Äpfel  
Zitronensaft  
1 EL Speisestärke  
4-5 EL Honig  
1 TL Zimt  
50 g Mandelstifte  
50 g Rosinen

### **Anleitung:**

Mehl, Zucker und Ei zu einem homogenen Teig vermischen, den Teig zu einer Kugel formen und ihn für ca. 30 Minuten kalt stellen.

Äpfel schälen, vierteln und die Gehäuse entfernen. Mit Zitronensaft, Stärke, Honig, Zimt, Mandeln und Rosinen mischen.

Den Teig ausrollen und eine Springform damit auskleiden. Die Apfelmasse gleichmäßig darin verteilen.

Den Kuchen 40 Minuten bei 160°C Umluft (oder 180°C ohne Umluft) goldbraun backen.





## Holländische Poffertjes

### Für den Teig:

300 ml Milch

250 g Weizenmehl

1/2 Würfel Hefe

4 Eigelb

2 Eiweiß

1 Prise Salz

Fett zum Ausbacken

Puderzucker



### Anleitung:

Die Hefe in ca. 100 ml erwärmter Milch auflösen und ca. 10 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen. In der Zwischenzeit die Eigelbe und die restliche lauwarme Milch schaumig rühren. Mehl, Salz und Hefegemisch unterrühren. Das Ganze zugedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen.

Die Eiweiße steif schlagen und unter die Masse ziehen (nicht mehr stark rühren). Dann die Vertiefungen der Pfanne fetten, jeweils bis zum Rand füllen und goldbraun backen. Mit einer Gabel wenden und von der anderen Seite ebenfalls goldbraun backen. Noch warm in Puderzucker wenden.

## Amerikanischer Muffin

Für den Teig:

125 g Butter oder Margarine

125 g Zucker

1 Pck. Vanillezucker

2 Eier

250 g Mehl (Weizenmehl)

1 Pck. Backpulver

100 ml Milch

1 Tafel Schokolade

150 g Puderzucker

2 EL Wasser

1 EL Schokodekor

(Schokostreusel) und bunte  
Schokolinsen



### Anleitung:

Butter oder Margarine mit dem Handrührgerät auf höchster Stufe geschmeidig schlagen. Nach und nach Zucker und Vanillezucker unterrühren und solange rühren, bis eine gebundene Masse entstanden ist. Eier nach und nach unterrühren (jedes Ei etwa 1/2 Minute). Mehl mit Backpulver mischen, portionsweise abwechselnd mit der Milch auf mittlerer Stufe unterrühren.

Die Tafel Schokolade in Splitter oder feine Würfel schneiden. Nun die gehackte Schokolade unter den Teig rühren.

Den Teig entweder in Papierförmchen oder in das Muffinblech zu gut 2/3 auffüllen.

Die Muffins bei 180-200°C ca. 15-20 Minuten backen. Die Muffins abkühlen lassen und mit der Masse aus Puderzucker und Zitronensaft verzieren.

# Nussecken

## Für den Teig:

225 g Weizenmehl

1 TL, gestr. Backpulver

100 g Zucker

1 Pck. Vanillezucker

1 Ei

2 EL Wasser, oder etwas mehr

100 g Butter, kalte

## Für den Belag:

150 g Butter

150 g Zucker

2 Pck. Vanillezucker

3 EL Wasser

100 g Haselnüsse, gemahlen

200 g Haselnüsse, gehobelt

3 EL Aprikosenkonfitüre

## Für den Guss:

100 g Zartbitterschokolade

## Anleitung:

Mehl mit Backpulver in einer Rührschüssel mischen. Übrige Zutaten für den Teig hinzufügen und alles mit einem Mixer (Knethaken) zunächst kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe zu einem Teig verarbeiten. Alternativ alle Zutaten auf einer Arbeitsplatte mit den Händen zu einem Teig zusammen kneten. Anschließend zu einer Rolle formen und den Teig, damit die Butter wieder hart werden kann, in Frischhaltefolie eingewickelt für 30 Minuten im Kühlschrank abkühlen lassen.

Für den Belag Butter mit Zucker, Vanillezucker und Wasser in einem Topf unter Rühren schmelzen. Gemahlene und gehobelte Haselnüsse unterrühren. Die Masse etwa 10 Min. abkühlen lassen.

Den abgekühlten Teig auf einem Backblech ausrollen. Den ausgerollten Teig mit Aprikosenkonfitüre bestreichen. Den Nuss-Belag gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 25 Minuten backen.

Das Gebäck nach dem Backen auf dem Backblech auf einem Kuchenrost etwa 20 Min. erkalten lassen. Danach in Quadrate (8 x 8 cm) schneiden, diese wieder diagonal halbieren, so dass Dreiecke entstehen.

Schokolade grob hacken und im Wasserbad bei schwacher Hitze schmelzen. Die beiden spitzen Ecken des Gebäcks in den Guss tauchen. Das Gebäck auf einen Kuchenrost oder Backpapier legen und den Guss fest werden lassen.







*Gefördert durch*



Bayerisches Staatsministerium für  
Arbeit und Soziales, Familie und Integration



Landesarbeitsgemeinschaft  
der Freiwilligen-Agenturen /Freiwilligen-Zentren

***Kontakt:***

***Gemeinsam leben und lernen in Europa e.V.***

***Leopoldstr. 9***

***D- 94032 Passau***

***Tel. 0049-(0)851-2132740***

***Fax 0049-(0)851-2132739***

***www.gemeinsam-in-europa.de***

***info@gemeinsam-in-europa.de***