

15 Jahre



Diakonisches Institut für Soziale Berufe in Friedrichshafen

KOCHBUCH



Für alle,
dia ebbes guat´s kocha welled !

Diakonisches Institut für Soziale Berufe



Berufsfachschule für Altenpflege

Karlstrasse 9

88045 Friedrichshafen

Tel.: 07541/399091-13, Fax 07541/399091-14

dheldmaier@diakonisches-institut.de

www.diakonisches-institut.de

Copyright: 2016 - Diakonisches Institut für Soziale Berufe

Layout : Matthias Brugger

Druck : Saxoprint

KOCHBÜCH

Für alle,
dia ebbes guat´s kocha welled !

KOCHBÜCH

Für alle, dia ebbes guat´s kocha welled !

Inhalt	Seite
„Das Leben ist ein Bankett“	Peter King 5
15 Jahre DI-Berufsfachschule für Altenpflege in Friedrichshafen	Schulteam 6
BORSCHTSCH NACH SIBIRISCHER ART	Alina Aleksandrova und Svetlana Varencov 10
KREOLISCHER PABELLÓN	Berenice del Carmen Andradez de Eichelbaum 12
SOM TAM THAI PAPAYASALAT	Thasanee Appel 16
BIGOS NACH ALEKSANDRAS ART	Aleksandra Bartknecht 17
DIANA´S LACHS-HONIG-CRÊPES MIT SPARGEL	Diana Bevic 19
BRENNESSEL FLIRTET MIT COCKTAIL- TOMATEN, KNOBLAUCH UND PARMESAN	Matthias Brugger 21
SPARGEL UND ERDBEEREN TREFFEN AUF ROSMARIN UND KNOBLAUCH	Matthias Brugger 23
BRASILIANISCHES SCHNELLGERICHT	Marilene de Oliveira Knoblauch 25
MULATINHO-BOHNEN NACH BRASILIANISCHER ART	Marilene de Oliveira Knoblauch 27
MUNTAFUNER KEESKNÖPFLE	Yannick Fend 29
TXIPIRONES SOBRE PATATAS PANADERA	Maria Isabel Fernandez 30
MARIKA´S MOUSSE AU CHOCOLAT	Marika Flach 32
QUICHE MIT TOMATEN UND OLIVEN	Doris Heldmaier 33
ZELJANICA	Eldina Hodzic und Mersed Tahirovic 35

SARMA CAPMA	Oliver Ilić	36
MAMINA SARMA	Martina Ismanovic	38
SCHWÄBISCHER OFENSCHLUPFER	Irina Jarek	39
BULGOGI	Ji Won Kang	41
UNGARISCHE LANGOS MIT SCHNITTLAUCH	Angela Kästner	42
BUUZ	Sosormaa Lkhagvasuren und Manuela Lüdemann	43
KHUUSHUR	Sosormaa Lkhagvasuren und Manuela Lüdemann	47
BRASILIANISCHER KAROTTENKUCHEN	Raquel Maia Stumpp	50
PAO DE QUEIJO	Raquel Maia Stumpp	52
BURIMS PITE MIT HIRTENKÄSE	Burim Maloki	53
TIKVENIK	Figen Mehmedova	55
ROTES THAI-CURRY	Immanuel Mertens	56
BUREK - BÖREK	Melita Mesic und Armina Imsirovic	59
NIGERIANISCHER REIS UND STEW MIT GEBRATENEN KOCHBANANEN	Jacinta Nwosu	61
BROT IN SAHNE	Milos Pavic	63
BULGARISCHER SCHOPSKA-SALAT	Dimka Pramatarova	64
RINDFLEISCH MIT DREI VERSCHIEDENEN PFEFFERKÖRNERN	Mializo Radrianasolo	66
MAROKKANISCHES COUSCOUS	Halima Saouf-Kind	67
DINUGUAN	Alangilan Schöne	69
SARMALE	Elena Trusca	71
KERSTINS LINSEN MIT SPÄTZLE	Kerstin Volz	73
HIMMEL UN ÄÄD MIT BLOOTWOOSCH	Holger Walczack	75
Das Diakonische Institut für Soziale Berufe (DI)		80
DI-Berufsfachschule für Altenpflege in Friedrichshafen		82

„Das Leben ist ein Bankett“



Das fünfzehnjährige Bestehen der Berufsfachschule für Altenpflegeschule zu feiern ist etwas Besonderes, zu diesem Anlass jedoch ein Kochbuch der Auszubildenden und Mitarbeitenden zusammenzustellen, außergewöhnlich. Außergewöhnlich deshalb, weil es einerseits die unterschiedlichen Herkunftsländer der Auszubildenden abbildet, andererseits aber auch das Grundbedürfnis des Essens widerspiegelt und daraus eine Kochkunst entwickelt. Auf den folgenden Seiten wird gezeigt, wie vielfältig Kochen und das daran anschließende Essen über Grenzen hinweg sein kann und Kulturen verbindet. Allein das Blättern im Kochbuch inspiriert zum Kochen und Genießen.

Die unzähligen Möglichkeiten, Lebensmittel appetitlich zu kombinieren, werden in prächtigen Abbildungen und mit detaillierten Anleitungen augenfällig gemacht. Die Beispiele aus den verschiedensten Ländern zeigen, wie das tägliche Brot zu etwas Besonderem umgestaltet und wie Grundnahrungsmittel in der richtigen Kombination und mit ideenreichem Anrichten zum Festmenü wird. So wird das vorliegende Kochbuch zu einem informativen Event und die beschriebenen Rezepte tragen zur Freude am vielfältigen Essen bei.

Der norwegische Komponist Edvard Grieg sagte in späteren Jahren: „Das Leben ist ein Bankett: ich bin beim Käse angelangt, aber er schmeckt mir auch!“ Wenn wir es schaffen, den Pflegenden aus der Altenpflege diesen Satz mit auf den Weg zu geben, haben wir die Bedeutung guten Essens in allen Lebensphasen erkannt. Das vorliegende Kochbuch ist dabei ein interessanter Ideengeber.

Allerdings sollte es uns nicht wie dem Komponisten Rossini ergehen, der nach einer Einladung zum Essen, bei dem es etwas spärlich zugeht, bei der Verabschiedung zur Gastgeberin, die ihn zu einem Folgeessen einladen wollte, erwiderte: „Wenn es recht ist, sofort.“

In diesem Sinne wünsche ich, nach dem Genuss des Lesens der Rezepte, den Genuss des ideenreichen Essens in allen Lebensphasen.

Ihr Peter King
Hauptgeschäftsführer
Diakonisches Institut für Soziale Berufe



15 Jahre

Diakonisches Institut

für Soziale Berufe



Berufsfachschule für Altenpflege

in Friedrichshafen

Im Jahr 2001 begann an der Gotthilf-Vöhringer-Schule der erste Altenpflegekurs in dem „Palas“ genannten Gebäude in Wilhelmsdorf. Mehrfach zog die Altenpflegeschule um und nahm dann 2006 Quartier in Friedrichshafen, wo sie sich seither befindet. Seit 2011 gehört die Altenpflegeschule zum Diakonischen Institut für Soziale Berufe.

Die Geschichte der Schule hat sich kontinuierlich weiterentwickelt. Dieses zeigt sich unter anderem durch eine Verdreifachung der Schülerzahlen von Beginn an bis heute auf 152 Schülerinnen und Schüler sowie des Anstiegs der Anzahl der Kurse von drei auf derzeit sieben Kurse.

Neben der Altenpflegeausbildung bietet die Schule auch die Fortbildung zum Betreuungsassistenten und die Weiterbildung zum Praxisanleiter an. Zusätzlich werden Fortbildungen und Inhouse-Schulungen angeboten.

Es gibt zwei große inhaltliche Schwerpunkte der Schule:

A:

Hunderte von Auszubildenden aus insgesamt 47 afrikanischen, amerikanischen, asiatischen und europäischen Nationen haben die Altenpflegeschule besucht beziehungsweise befinden sich derzeit gerade in der Ausbildung. Deshalb ist die interkulturelle Öffnung so wichtig.

Schülerinnen und Schüler mit verschiedenen kulturellen und schulischen Hintergründen dürfen nicht separiert, sondern müssen integriert werden. Es gibt deshalb an unserer Schule auch keine separaten Klassen für Altenpflegehelfer und Altenpfleger, sondern alle sind in einer Klasse vereint und unterstützen sich gegenseitig.

Für uns faszinierend und bewundernswert zugleich ist die Tatsache, auf welchen verschlungenen Pfaden Menschen aus anderen Kulturräumen den Weg zu uns finden, um hier alleine ein neues Leben und eine Ausbildung zu beginnen. Spannend, interessant und bereichernd ist es, wieviel Kompetenz und Erfahrungen in allen Bereichen diese Menschen mitbringen und wie sie sich in die Klassengemeinschaften mit einfügen und einbringen.

Aus diesem Grund ist uns auch das Projekt kultursensibler Pflege sehr wichtig geworden: zusammen mit Heim- und Pflegedienstleitungen und Vertreterinnen und Vertretern aus dem türkisch-moslemischen Kulturbereich wurde ein gemeinsamer Arbeitskreis gebildet, in welchem die zweisprachige Broschüre „Pflege und Religion - Schwerpunkt Islam“ erarbeitet wurde. Diese konnte dank der großzügigen finanziellen Unterstützung des Baden-Württembergischen Sozialministeriums im Rahmen des „Innovationsprogramms - Pflege 2015“ gedruckt werden und findet bundesweit Verbreitung.

B:

Den zweiten Schwerpunkt bilden die verschiedenen Projektarbeiten, welche zum Teil auch in den Einrichtungen stattfinden:

So zum Beispiel die Wohnraumgestaltung, der Unterricht am Bewohnerbett zum Thema Lagerung und Transfer oder auch die von den Auszubildenden im dritten Ausbildungsjahr in ihren Praxisstellen gestalteten Fortbildungen. Deshalb soll auch an dieser Stelle ein **großer Dank an unsere Kooperationspartner** einfließen, welche immer sehr offen für solche schulischen Aktivitäten sind.

Im Rahmen einer Projektarbeit zum Thema „Interkulturelle Pflege“ kam auch die Idee auf, dass man doch zum Schuljubiläum ein Kochbuch gestalten könne. Gesagt, getan!

So halten Sie nun das Ergebnis mit seinen aus verschiedenen Ländern stammenden Rezepten in der Hand, welches ein sehr schönes Zeichen des Miteinanders darstellt, und sich beim Zubereiten und Essen auch sinnlich erfahren und erschmecken lässt.

Viel Freude beim Blättern und Nachkochen wünscht Ihnen
das Schulteam:

Doris Heldmaier
Matthias Brugger
Immanuel Mertens
Raina Gebhardt
Elisabeth Liermann
Bianca Hessel



Diakonisches Institut für Soziale Berufe

Berufsfachschule für Altenpflege

Karlstrasse 9

88045 Friedrichshafen

Tel.: (07541) 39909113

Fax (07541) 39909114

www.diakonisches-institut.de

E-Mail: aps-friedrichshafen@diakonisches-institut.de

DIE KOCHREZEPTE



BORSCHTSCH NACH SIBIRISCHER ART

von

Alina Aleksandrova und

Svetlana Varencov

aus RUSSLAND



Borschtsch (Russisch: борщ), auch als russische rote Suppe bekannt, gehört in Russland schon seit Jahrhunderten zu den beliebtesten Gerichten.

Zutaten für 4-6 Personen:

2l Fleischbrühe oder Wasser, 1 Zwiebel, 200g Rindersuppenfleisch, 200g Weißkohl, 100g Karotten, 150g Kartoffel, 200g Rote Bete, 1 EL Zucker, 1 EL Tomatenmark (oder Tomaten, 1 EL Essig (3%), 100g Schmalz, Speck oder Butter, 100g saure Sahne, Petersilie und/oder Lauch, Salz und Pfeffer, Lorbeerblätter.



Zubereitung:

- Fleisch mit wenig kaltem Wasser aufsetzen (so viel, dass das Fleisch bedeckt ist), erhitzen und kurz aufkochen lassen, bis sich Schaum bildet.
- Die Schaumreste aus dem Topf entfernen.
- Eine ganze Zwiebel und Lorbeerblätter hinzufügen und bei niedriger Hitze ca. 2 Stunden kochen.
- Die ausgekochte Zwiebel und die Lorbeerblätter aus der Fleischbrühe entfernen und entsorgen.
- Fleisch herausnehmen und klein schneiden,
- Kartoffeln in dickere Streifen schneiden, Weißkohl raspeln.
- Beides in die kochende Fleischbrühe geben und 15 Minuten kochen.
- Rote Bete und Karotten in Streifen schneiden oder reiben.
- Schmalz, Speck oder Butter in einer Pfanne erhitzen und die Rote Bete darin 10-15 Minuten bei schwacher Hitze andünsten.
- Tomatenmark (oder klein geschnittene Tomaten), Zucker und Essig hinzufügen und kurz weiterdünsten.
- Wenn die Masse zu trocken wird, etwas Fleischbrühe dazu gießen, Karotten zugeben.
- Bei geschlossenem Deckel weitere 10 Minuten dünsten.
- Gedünstetes Gemüse in den Topf geben, das Fleisch hinzufügen und weitere 5 Minuten kochen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Serviert wird Borschtsch mit feingehackter Petersilie oder Lauch und saurer Sahne (1-2 EL pro Portion).
- Dazu passt Schwarz- oder Knoblauchbrot.

PS:
Die Fleischbrühe kann auch schon am Vortag zubereitet werden.

Хороший аппетит желаю вам
Khoroshiy appetit zhelayu vam

Guten Appetit wünschen Ihnen
Alina Aleksandrova
und
Svetlana Varencov

KREOLISCHER PABELLÓN

von

Berenice del Carmen Andradez de Eichelbaum

aus VENEZUELA

Der Kreolische Pabellón, früher auch Nationaler Pabellón genannt, ist Teil meiner Kultur.

Das Gericht ist eine perfekte Kombination aus verschiedenen Geschmäckern und wichtigen Inhalts- bzw. Nährstoffen für eine ausgewogene Ernährung. Der Reis enthält Kohlehydrate, das Fleisch Fett und Proteine, die schwarzen Bohnen Kohlehydrate und pflanzliche Proteine und die Kochbananen Vitamine und Ballaststoffe.

Übrigens, wussten Sie; dass der Kreolische Pabellón symbolisch für die vier in Venezuela beheimateten Rassen steht?

Der Reis steht für die weißen Spanier, die schwarzen Bohnen für die ehemaligen schwarzen Sklaven, die Kochbananen für die indianischen Ureinwohner und das Fleisch für die Mischung all dieser Menschen in meinem Land.

Zutaten für 8 Portionen:

- Für das Fleisch: 1kg Fleisch, 2 große Zwiebeln, 1 rote Paprika, 6 Peperoni (3 scharfe und 3 süße), eingelegte Tomaten, 4 Knoblauchzehen, Kreuzkümmel, Koriander, 2 Lorbeerblätter, Salz, Pfeffer, ½ Bund Petersilie
- Für die Bohnen: 500 g schwarze Bohnen, 1 große Zwiebel, 1 grüne Paprika, 6 Peperoni (3 scharfe und 3 süße), 6 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, eine Prise Kümmel, 1 kleiner Löffel Zucker

- Für den Reis: 1 Tasse Reis, 2 Tassen Wasser, Salz, Öl, Knoblauch
- Für die Kochbananen: 2 Kochbananen, Öl

Zubereitung:

Der kreolische Pabellón enthält vier verschiedene Komponenten, die getrennt zubereitet werden und erst zusammen eine köstliche Mischung der Geschmacksrichtungen ergeben.

Zubereitung des Fleisches:

- In einen großen Topf genügend Wasser einfüllen, um das Fleisch zu bedecken; mit einer guten Prise Salz, Zwiebel und Koriander sowie dem Fleisch zum Kochen bringen.
- Das Ganze wird bei mittlerer Hitze circa zwei Stunden am Köcheln gehalten. Dabei ist darauf zu achten, dass immer genügend Wasser im Topf ist und das Fleisch stets mit Wasser bedeckt ist.
- Wenn das Fleisch weichgekocht ist, entnimmt man es dem Topf und „zupft“ es in grobe Fasern.
- Das gezupfte Fleisch gibt man zusammen mit den geschnittenen Zwiebeln, Paprika, milden Peperoni, Koriander und eingelegten Tomaten in eine große Pfanne.
- Dies wird nach eigenem Geschmack gewürzt mit z.B. Kreuzkümmel, Lorbeerblatt, Salz und Pfeffer.
- Das Gericht wird nun für ungefähr eine halbe Stunde am Schmoren gehalten, bis die Zutaten recht weich geworden sind.
- Zwischendurch immer wieder probieren und abschmecken.

Zubereitung der schwarzen Bohnen:

- Die Bohnen müssen 24 Stunden vor der eigentlichen Zubereitung in kaltes Wasser eingelegt werden. Diesem Wasser wird ein wenig Soda zugefügt.
- Nach dem Einlegen wird das Wasser, in dem die Bohnen eingelegt waren, weggeschüttet und die Bohnen unter fließendem Wasser in einem Sieb abgespült.

- Danach werden sie zusammen mit einem Zweig Koriander, geschnittenen Zwiebeln, klein geschnittenem Knoblauch und einer geschnittenen Peperoni (ohne Samen) bei hoher Hitze gekocht, bis sie weich gekocht sind. Um das zu testen, nimmt man von Zeit zu Zeit eine Bohne und zerquetscht sie zwischen zwei Fingern.
- Wenn die gewünschte Konsistenz erreicht ist, den Herd abschalten.
- Die Bohnen werden nun wie das Fleisch in einer Pfanne geschmort und dabei je nach Gusto abgeschmeckt.
- Es ist darauf zu achten, dass nur so viel Wasser mit in die Pfanne gegeben wird, um die Bohnen fertig zuzubereiten und um die richtige Konsistenz zu erreichen. Darauf achten, dass die Bohnen nicht anbrennen!

Zubereitung des Reises:

- In einer Pfanne Öl, ein wenig klein geschnittenen Knoblauch und eine Tasse Reis erhitzen und vermischen, bis der Reis vollständig mit dem Öl benetzt ist.
- Danach zwei Tassen Wasser dazugeben und den Reis auf kleiner Flamme solange köcheln lassen, bis das Wasser eingekocht ist.
- Wenn das passiert ist, den Herd abschalten und den Topf mit dem Deckel verschließen, um mit dem aufsteigenden Dampf die Zubereitung zu beenden.

Zubereitung der Kochbananen:

- In einer Pfanne wird reichlich Öl erhitzt.
- Die Kochbananen schälen und der Länge nach in circa fünf Millimeter dicke Scheiben schneiden.
- Danach die Scheiben im heißen Öl frittieren und wenden, bis sie auf beiden Seiten goldbraun sind.
- Wenn die Kochbananen fertig sind, entnimmt man sie der Pfanne und legt sie auf einen Teller mit einem Blatt Küchenrolle, um überschüssiges Öl aufzusaugen.

Es existieren viele Varianten dieses Gerichts in Venezuela:

- In den Llanos (Tiefland) wird zum Beispiel statt des Rindes auch das Fleisch des Wasserschweins verwendet.
- In den Küstenregionen kennt man auch eine Version, die mit Fisch zubereitet wird.
- Außerdem werden auch Avocado, geriebener weißer Käse und gebratene Eier verwendet bzw. hinzugefügt.
- Die schwarzen Bohnen werden manchmal auch mit Sahne oder Molke zubereitet.
- Der Phantasie sind fast keine Grenzen gesetzt. Das von mir beschriebene Rezept stellt aber den klassischen kreolischen Pabellon dar.



Buen apetito le desea

Guten Appetit wünscht Ihnen

Berenice del Carmen Andradez de Eichelbaum

SOM TAM THAI PAPAYASALAT

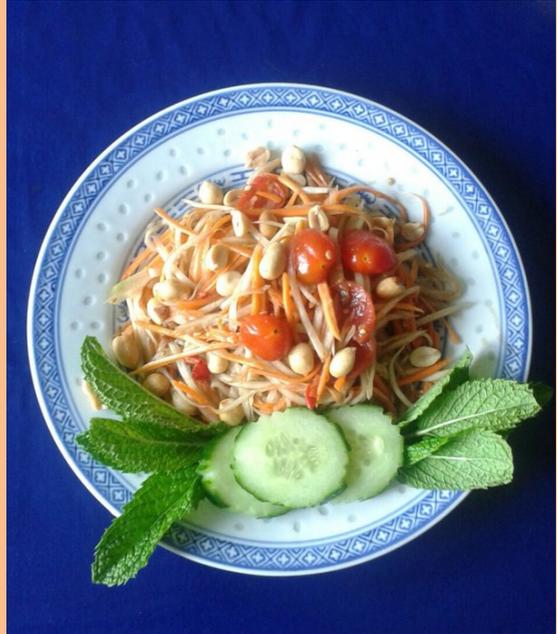
von

Thasanee Appel

aus THAILAND

Zutaten für 4 Portionen:

1 grüne unreife Papaya, 5 Cocktailtomaten, 2 Knoblauchzehen, 5 Thai-Chili, 50g Erdnüsse ungesalzen, 1 Karotte, 4 EL Fischsauce, 2 EL Palmzucker oder normaler Zucker, 2 - 3 EL Saft von Limetten oder Tamarinde



Zubereitung:

Als Zubehör benutzen Sie am besten einen Original Som Tam mit hohem Mörser.

1. Die Papaya und die Karotten schälen und waschen.
2. Die Papaya der Länge nach halbieren. Die Kerne am Besten mit dem Löffel entfernen und das Weiße gut herauskratzen.
3. Papaya und die Karotten der Länge nach fein hobeln.
4. Knoblauch und Chilis im Mörser gut zerstoßen.
5. Dann den Palmzucker/Zucker mit Knoblauch und Chili zerstoßen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
6. Die Erdnüsse, Cocktailtomaten, Fischsauce, Limettensaft und Tamarindesaft zerstoßen und abschmecken (nach persönlichem Geschmack).

7. Zum Schluss die gehobelte Papaya und die Karotten in kleinen Portionen sachte zerstoßen, dabei immer wieder mit einem Löffel umdrehen.

Anmerkung: Bei Som Tam werden grüne unreife Papaya verarbeitet. Diese bekommt man ausschließlich im Asialaden.

ความอยากอาหารที่ดีมีความประสงค์ที่คุณ

Khwām xyāk xāhār thī dī mī khwām praṅgkḥ thī khun

Einen guten Appetit wünscht Ihnen

Thasanee Appel



BIGOS NACH ALEKSANDRAS ART

von

Aleksandra Bartknecht

aus POLEN

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Arbeitszeit: 2 Stunden

Fertigstellung: 2 Std und 20 Min

Zutaten:



300g Sauerkraut, 1000g Weißkohl, 500 g Fleisch (Kalb, Rind, Schwein und/oder Pute), 300g Bauchspeck, 250g Speckwürfel, 200g Rotwurst, Öl zum Anbraten, 150g getrocknete Steinpilze, Rotwein nach Geschmack, 5 große Lorbeerblätter, 3g Piment (Pulver oder zerstoßene Körner), Tomatenmark nach Geschmack, Wasser, Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Sauerkraut unter fließendem Wasser abspülen, wenn es sehr sauer ist. Danach kräftig ausdrücken. Weißkohl und Sauerkraut zerkleinern, anschließend füllen Sie beides in einen großen Topf und übergießen es mit kochendem Wasser. Fügen Sie die Lorbeerblätter und Piment bei. Köcheln lassen, bis es weich wird.
2. In der Zwischenzeit gießen Sie heißes Wasser über die getrockneten Pilze, die sich in einer großen Tasse befinden und stellen diese dann beiseite.
3. Die Speckwürfel und die kleingeschnittene Wurst in der Pfanne kräftig anbraten und zur Seite stellen.
4. Das Fleisch säubern und in Würfelgröße schneiden (Gulaschgröße). In einem separaten Topf die Fleischwürfel und Bauchspeck in circa 1,5 Liter Wasser etwa 20 Minuten kochen lassen.
5. Die eingeweichten Pilze ausquetschen und in kleine Stücke schneiden.
6. Das Fleisch, Bauchspeck, angebratene Speck- und Wurstwürfel und Pilze zum Bigos (Sauerkraut-/Weißkohltopf) geben. Auf der Mittelstufe köcheln lassen.

7. Jetzt abschmecken und würzen. Salz, Pfeffer und Tomatenmark zufügen (nicht früher, weil auch die übrigen Zutaten, insbesondere die Wurst, würzt). Bigos regelmäßig aufmischen; er brennt leicht an.
8. Am besten Bigos mit Kartoffeln oder Brötchen servieren. Besser noch: Kalt werden lassen und am nächsten Tag aufgewärmt servieren.

Tipps:

- Wer weniger Kalorien will, muss an Speck und Öl sparen. Das sind aber wesentliche Geschmacksvermittler. Der Bigos wird dann gekocht statt geschmort.
- Wer genügend große Töpfe hat, kann auch die doppelte oder die dreifache Menge Bigos zubereiten, denn Bigos eignet sich zum Einfrieren und schmeckt aufgewärmt besonders gut.

Smacznego życzy

Guten Appetit wünscht Ihnen

Aleksandra Bartknecht

DIANA´S LACHS-HONIG-CRÊPES MIT SPARGEL

von

Diana Bevic

aus DEUTSCHLAND

Zutaten für vier Personen:

500g weißer Spargel, Salz, 250g Mehl, 3 Eier, 300ml fettarme Milch, Speiseöl, 200g Räucherlachs, 250g Frischkäse, 1 EL gehackten Dill, 2 TL mittelscharfen Senf, 2 TL Honig, Eisbergsalat, Tomaten



Zubereitung:

1. Spargel schälen, die holzigen Enden abschneiden, und den Spargel teilen.
2. Spargelstücke in Salzwasser circa 8 - 10 Minuten garen, abgießen und abkühlen lassen.
3. Nun das Mehl mit einer Prise Salz vermischen. Die Eier und die Milch verquirlen und mit der Mehlmischung verrühren. Den Teig circa 15 Minuten aufquellen lassen.
4. Die Tomaten waschen und in Spalten schneiden, Salatblätter waschen und in Streifen schneiden und trockenschleudern.
5. Den Lachs in Scheiben schneiden.
6. Die Crêpes nun in der Pfanne ausbacken.
7. Frischkäse mit Dill, Senf und Honig verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Die fertigen Crêpes mit der Frischkäsecreme bestreichen, mit Salat, Spargel und Lachs belegen und aufrollen.

Guten Appetit wünscht

Diana Beviz

BRENNESSEL FLIRTET MIT COCKTAIL- TOMATEN, KNOBLAUCH UND PARMESAN

von

Matthias Brugger

aus DEUTSCHLAND

Vor kurzem hörte ich, dass Brennnesseln gut schmecken würden, sowohl als Salat, wie auch als Spinat. Da ich Brennnesseln in meinem Garten habe, dachte ich mir, einen Spinat daraus zu machen, wäre sicher mal einen Versuch wert. Das Ergebnis hat mich umgehauen; einen besseren Spinat habe ich selten gegessen. Beim zweiten Mal hab´ ich´s bei einem Dinner meinen Gästen als Amuse geul vorgesetzt, diese waren völlig überrascht und haben sich das Rezept geben lassen. Deshalb möchte ich Sie daran teilhaben lassen.

Also, los geht´s, Sie müssen etwa zehn Minuten Vorbereitungszeit rechnen und für die Zubereitung ebenfalls etwa zehn Minuten.



Zu den **Zutaten** und der **Zubereitung**:

Sie benötigen für zwei Personen die gleiche Menge an Brennnesselblätter, wie Sie sie sonst bei frischem Spinat benötigen würden. Um das Aroma abzurunden, brauchen Sie ein paar kleinere Blätter Liebstöckel (alternativ etwas Gemüsebouillonpulver), einen Stängel Currykraut (oder etwas Currypulver), die Blätter von 3 Stängeln wildem Majoran (Dost/Oregano), eine gute Handvoll Cocktailtomaten, Chiliflocken oder frischen Chili, etwas Salz, jeweils 1 Schuss Sahne und Milch sowie ein bis zwei Prisen Zucker.

Die Brennnesselblätter, den Liebstöckel und den wilden Majoran unter einem kräftigen Wasserstrahl abwaschen, ebenso die Cocktailtomaten. Anschließend werden zwei Zehen Knoblauch geschält und grob gewürfelt; dann wird eine große Pfanne aufgeheizt.

In die heiße Pfanne kommt jetzt ein kräftiger Schuss guten Oliven- oder Rapsöls, dazu ein langer Strang Tomatenmark, der Chili oder die Chiliflocken und der Knoblauch, alles leicht anrösten lassen und dann die noch nassen Brennnesselblätter, Liebstöckelblätter und das Currykraut zufügen. Aber Achtung: je länger Chili in der Pfanne röstet, umso intensiver wird die Schärfe! Danach werfen Sie noch die halbierten Cocktailtomaten in die Pfanne dazu. Alles immer wieder wenden, jetzt einen kräftigen Schuss Sahne und einen kräftigen Schuss Milch zufügen. Köcheln lassen, bis die Brennnesseln ganz zusammengefallen sind.

Danach kommt das leckere Gericht auf einen Teller. Und wenn Sie's mögen, hobeln Sie vor dem Servieren noch einige Späne Parmesan drüber und garnieren das leckere Gericht mit ein paar essbaren Blüten.

Guten Appetit wünscht

Matthias Brugger

SPARGEL UND ERDBEEREN TREFFEN AUF ROSMARIN UND KNOBLAUCH

von

Matthias Brugger

aus DEUTSCHLAND

Meine Frau Ursula und ich kochen und genießen sehr gerne, unter anderem auch, wenn Saison ist, Spargelgerichte. Deshalb möchten wir Sie, wenn Sie ebenfalls gerne Spargel essen, an einer unserer Kreationen teilhaben lassen, welche ganz zufällig entstanden ist.

Eines Tages im Frühling standen wir in unserer Küche, der Kühlschrank war nur sehr dürftig bestückt, und überlegten, was wir essen könnten. Spargel war noch vorhanden und sonst noch die unten stehenden Zutaten. So kam eines zum Anderen, zum Schluss auch die Frage, was wir mit dem Pfund Erdbeeren machen könnten; einer von uns, ich weiß nicht mehr so genau wer es war, schlug vor, diese kurzerhand zum Spargel in die Pfanne zu geben. So entstand per Zufall ein sehr leckeres Gericht, das wir Ihnen nicht vorenthalten möchten.

Sie müssen etwa zehn Minuten Vorbereitungszeit rechnen und für die Zubereitung ebenfalls etwa zehn Minuten.

Dazu benötigen Sie für zwei Personen 500 Gramm ungeschälten grünen Spargel, wovon Sie den unteren holzigen Teil abschneiden und entsorgen. Dann schneiden Sie den Spargel in etwa 7 bis 10 Zentimeter lange Stücke. Dazu kommen noch 500 Gramm Erdbeeren, wovon Sie die größeren halbieren. Die Zehen von mindestens einer halben Knolle Knoblauch schälen und wenn sie zu groß sind, halbieren oder vierteln. Des Weiteren brauchen Sie noch Chiliflocken oder frischen Chili, Raps- oder Alba-Öl und eine gute Handvoll frischer Rosmarinzweige (am besten die Spitzen) sowie Zucker, Salz und Pfeffer aus der Mühle. Sie benötigen jetzt nur noch eine große und eine kleine Pfanne.

Beide Pfannen werden aufgeheizt. In die große Pfanne gießen Sie jetzt etwas Öl und werfen den Spargel in die Pfanne, dazu eine kleine Prise Zucker und wenden diesen immer wieder.

In die zweite, also die kleinere Pfanne, schütten Sie jetzt einen kräftigen Schuss Öl und werfen die frischen Rosmarinzweige hinein; dort bleiben sie drin, bis sie nicht mehr spritzen, dann müssen sie aber sofort aus der Pfanne heraus und auf einem Küchentuch abtropfen. Jetzt kommt eine kräftige Prise Salz darüber. Das Öl in der Pfanne wird nicht weggelehrt, sondern jetzt kommen, je nach Gusto, Chiliflocken in das heiße Öl, gleich darauf die Knoblauchzehen. Diese werden jetzt leicht braun gebraten, anschließend kommen sie aus dem Fett heraus; lassen Sie auch diese auf einem Küchentuch abtropfen und salzen Sie sie anschließend.



Jetzt zurück zum Spargel: braten Sie ihn solange, bis er angenehm bissfest ist. Jetzt geben Sie die Knoblauchzehen, den Rosmarin und die 500 g Erdbeeren dazu, salzen und pfeffern und schwenken dieses einmal kurz durch. Jetzt ist das Ganze servierbereit. Sehr lecker schmeckt dieses Gericht zu Rindersteaks.

Wenn Sie jetzt eine nahezu fleischlose Hauptmahlzeit haben möchten, geben Sie so circa zwei bis drei Minuten vor den Erdbeeren

drei bis vier in mundgerecht geschnittene Maultaschen und eventuell noch eine Handvoll Cocktailtomaten dazu.

Wenn Sie mögen, hobeln Sie auch bei diesem Gericht vor dem Servieren noch einige Späne Parmesan drüber und garnieren das leckere Gericht mit ein paar essbaren Blüten.

Guten Appetit wünscht

Matthias Brugger

BRASILIANISCHES SCHNELLGERICHT

von

Marilene de Oliveira Knoblauch

aus BRASILIEN

Zutaten für den Teig:

200ml Milch oder Fleisch- oder Gemüsebrühe, 200g Mehl, 2 größere Eier, 150g Fett (Margarine/Butter) oder 100ml Öl

Zutaten für die Füllung:

Erbsen, Mais, Oliven (grün und schwarz), Pilze (Champions), Kirschen, Erbsen, Paprika, Fleisch (Hähnchenbrust oder Hackfleisch oder Lachs), gelbe Rüben (Karotten), Scheibe Emmentaler- oder Edamerkäse oder geriebenen Parmesankäse.

Zubereitung:

1. Fleisch in einen Topf mit circa 500ml Wasser und Gewürzen circa 40 Minuten kochen lassen.

2. Während das Fleisch kocht, werden die Oliven, Pilze, Paprika, gelbe Rüben zerkleinert und in eine Schlüssel gegeben.
3. Wenn das Fleisch fertig gekocht ist, auf die Seite legen und abkühlen lassen. Dann dieses Fleisch mit den Händen zerkleinern.
4. Das Fleisch mit dem Gemüse vermischen.
5. Die Brühe mit Mehl, Eiern und Margarine (Butter) in dem Mixer mixen.
6. In Form bringen: Die Hälfte der Mischung in eine Glasbackform geben, dann die Füllung, die andere Hälfte der Mischung zudecken und mit Parmesankäse bestreuen.
7. Die Backzeit beträgt circa 30 Minuten bei 180° Umluft.



Um bom apetite deseja-lhe
Guten Appetit wünscht Ihnen

Marilene de Oliveira Knoblauch

MULATINHO-BOHNEN NACH BRASILIANISCHER ART

von

Marilene de Oliveira Knoblauch

aus BRASILIEN

Zutaten:

- 1kg Mulatinho-Bohnen (alternativ: schwarze, rote oder Feuerbohnen), Würste, Gewürze, Speck, Knoblauch, Pfeffer, und mit was man sonst noch gerne würzt
- 500g Reis, Salz, Knoblauch
- Broccoli, Salz, Gemüsegewürze, Scheibenkäse
- Fleisch, Fleischgewürze, Wein
- Salat: Blattsalat, Tomaten, Oliven (grün, schwarz) Kichererbsen, Salatgewürz, Öl, Essig, (Salatsauce)



Zubereitung:

- Vorbereitung Bohnen: Die Bohnen am Vorabend auslesen, waschen und im Wasser bis zum nächsten Tag liegen lassen.

- Vorbereitung Fleisch: Fleisch würzen, in den Wein einlegen bis zum anderen Tag.

Am Kochtag:

1. Bohnen mit warmem Wasser waschen, in einen großen Topf geben, zusammen mit Würsten, Gewürzen, Speck, Pfeffer.
2. Zuerst auf der höchsten Stufe ein bis zwei Minuten, dann auf niedriger Stufe circa 4 Stunden kochen.
3. Fleisch anbraten und mit der Weinbrühe circa 3 Stunden auf niedriger Stufe kochen.
4. Reis waschen, abtropfen lassen.
5. In einem Topf etwas Öl und Knoblauch anbraten, dann den Reis mit anbraten, Salz dazu geben.
6. Warmes Wasser in den Topf gießen, bis der Reis mit Wasser bedeckt ist.
7. So lange kochen lassen, bis der Reis wieder zu sehen ist, dann auf eine niedrige Stufe zurückschalten.
8. Dann den Topf zudecken.
9. Wenn das Wasser dampft und der Reis trocken ist, ist die Kochzeit fertig.
10. Broccoli mit Kochsalz und Wasser kochen, dann im Backofen mit Käse überbacken.
11. Salat waschen, absieben. In eine großen Salatschüssel alle Zutaten und Gewürze hineingeben, zusammen mit dem Blattsalat vermischen.
12. Variante: Sie können zusätzlich zum normalen Fleisch und Speck noch verschiedene Wurstsorten wie Salami oder auch getrocknetes Rindfleisch verwenden.

Um bom apetite deseja-lhe

Guten Appetit wünscht Ihnen

Marilene de Oliveira Knoblauch

MUNTAFUNER KEESKNÖPFLE

(Montafoner Käseknöpfe)

von

Yannick Fend

aus ÖSTERREICH



Zutaten:

600g Mehl, davon 400g griffiges Mehl, 6 Eier, 1 EL Gries, 1 EL Salz und Wasser, 400 g Käse gemischt: Räßkees, Bergkees und Sura Kees (Räßkäse, Bergkäse, Saurer Käse), 1 große Zwiebel, Butter

Zubereitung:

Mehl, Eier, Grieß, Salz und Wasser werden rasch zu einem Teig vermengt. Es sollen noch Mehlspeuren zu sehen sein. Dann wird der Teig durch den Knöpflehobel ins kochende Salzwasser gearbeitet. Die Knöpfe gut aufwallen lassen; wenn sie schwimmen, abseihen und in einer vorgewärmten Schüssel lagenweise mit geriebenem Käse anrichten. Die in Butter goldgelb gerösteten Zwiebelringe auf dem Gericht verteilen. Als Beilage: Es eignen sich Kartoffelsalat oder grüner Salat, sowie auch Apfelmus.

An guadn Abbedit wünsch Eana
Guten Appetit wünscht Ihnen

Yannick Fend

TXIPIRONES SOBRE PATATAS PANADERA

von

Maria Isabel Fernandez

aus SPANIEN / BASKENLAND

Zutaten für 2 Personen:

12 Baby-Tintenfische, 6 mittelgroße
Kartoffeln, 2 Zwiebeln, Sauce, 1 Tomate,
Knoblauch, Öl, Salz, Petersilie



Zubereitung:

Für die Sauce:

1. In die Spitze der Tomate ein feines Kreuz schneiden und in kochendem Wasser blanchieren, dann die Haut abziehen und die Tomate horizontal halbieren. Mit einem kleinen Löffel vorsichtig die Kerne herausnehmen. Diese werden nicht gebraucht. Die Tomate in kleine Würfel schneiden.
2. Die Tomatenwürfel mit dem Öl, Salz, fein gehackten Knoblauch und der Petersilie in ein Behältnis füllen und ziehen lassen. Dabei sollte das Öl die Tomatenstücke gut bedecken. Die Sauce lauwarm aufbewahren.
3. Je nach Geschmack kann man noch Rosinen hinzufügen.
4. Die Sauce sollte einige Zeit vor dem Servieren vorbereitet werden damit sie gut einziehen kann.

Für das Hauptgericht:

1. Die Kartoffeln in dünne Scheiben und die Zwiebeln in Würfel schneiden.
2. Diese in einer Pfanne mit genügend Öl (so dass die Zutaten bedeckt sind) bei niedrigem Feuer braten.
3. Wenn die Kartoffeln weich genug sind, herausnehmen und im Backofen bis zum Servieren warm halten.
4. Die Baby-Tintenfische in wenig Öl braten, bis sie goldbraun bzw. nicht mehr durchsichtig sind.
5. Dann auf den Kartoffeln servieren und die Sauce darüber gießen.

Bon appetit nahi

Buen apetito le desea

Guten Appetit wünscht Ihnen

Maria Isabel Fernandez

MARIKA'S MOUSSE AU CHOCOLAT

von

Marika Flach

aus DEUTSCHLAND



Zutaten:

300g bittere Schokolade, 3 Eigelb; ½ l Sahne, 5 EL Zucker, eventuell etwas Rum oder Kirschwasser

Zubereitung:

1. Schokolade im Wasserbad schmelzen
2. Sahne steif schlagen
3. Zucker dazugeben
4. Eigelb in die Sahne unterheben

5. Dann die geschmolzene Schokolade in kleinen Portionen vorsichtig unterrühren
6. je nach Lust und Laune Rum oder Kirschwasser hinzufügen und mit unterrühren
7. 4 Stunden kühlen

Guten Appetit wünscht Ihnen

Marika Flach

QUICHE MIT TOMATEN UND OLIVEN

von

Doris Heldmaier

aus DEUTSCHLAND

Zutaten für 6 Personen:

für den Mürbteig: 250g Mehl (550er), 180g Butter, 1 Ei, 1 Prise Salz

für den Belag: 600g Tomaten, 180g schwarze Oliven, 200ml Sahne, 3 Eier, 1 EL frische Lavendelblüten, 2 EL frischen Estragon, 4 EL Paniermehl oder Semmelbrösel, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Für den Mürbteig werden alle Zutaten miteinander verknetet.
2. Der Teig wird dünn ausgerollt, in eine Backform gelegt und mit Paniermehl oder Semmelbrösel bestreut.
3. Die Haut der Tomaten wird kreuzförmig eingeschnitten, dann mit heißem Wasser übergossen. Jetzt lassen sich die Tomaten gut enthäuten.
4. Die enthäuteten Tomaten in Scheiben schneiden, auf dem Mürbteig auslegen und mit Salz und Pfeffer würzen.

5. 100g Oliven in dünne Scheiben schneiden und ebenfalls darauf verteilen.
6. Sahne und Eier verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Diese Mischung wird über der Quiche verteilt.
7. Paniermehl oder Semmelbrösel darüber verteilen.
8. Die restlichen Oliven werden als Dekoration darauf verteilt.
9. Bei Umluft mit 180⁰C etwa 40 Minuten backen.



Guten Appetit wünscht

Doris Heldmaier

ZELJANICA

„Spinat-Käse-Pita (Burek)“

von

Eldina Hodzic und **Mersed Tahirovic**

aus BOSNIEN-HERZEGOWINA

Zutaten:

500 Gramm Mehl, 1 TL Salz, 2 dl Öl, 250g Topfen, 100g Schafskäse, 1 Becher Sauerrahm, 2 Eier, 1 TL Salz, 200g frischer Blattspinat



Zubereitung:

1. Mehl, Salz, Öl und bei Bedarf lauwarmes Wasser vermischen und eine weiche Kugel formen.
2. Den Teig circa 1 Stunde in etwas Öl ruhen lassen.
3. Blattspinat klein hacken und mit Topfen, Feta-Schafskäse, Sauerrahm, Eier, etwas Öl und Salz gut vermischen.
4. Den Teig langsam auf einem großen Küchentuch "ausziehen", bis er ganz dünn ist (hauchdünn ausrollen, bis man das Küchentuch durch den Teig sieht).
5. Mit der Füllung belegen.
6. Den Teig zusammenrollen und jeweils eine Schnecke daraus

- formen und auf ein eingefettetes Backblech geben.
7. Mit etwas Milch und Öl bestrichen und bei 220 °C circa 15-20 Minuten im Backofen backen.

Prijatno želi
Guten Appetit wünscht Ihnen

Eldina Hodzic und Mersed Tahirovic

SARMA CAPMA

(Krautwickel)

von

Oliver Ilić

aus SERBIEN



Zubereitung: 30 Minuten ----- **Kochen:** 2-3 Stunden

Zutaten für 20 bis 30 Stück:

1 Weißkrautkopf (1,5kg), 500g Hackfleisch (halb/halb oder Rind), 2 Tassen Reis, 2 große Zwiebeln, 2-3 große Karotten, 2-3 Lorbeerblätter, 3-4 Esslöffel Vegeta (je nach Geschmack), 1-2 Liter Wasser (evtl. auch mehr)

Zubereitung:

1. Beim Weißkrautkopf den Strunk entfernen und vorsichtig die Blätter abmachen und bei Seite stellen. Strunk und zerrissene Blätter als Unterlage im Topf verwenden.
2. Karotten schälen und klein reiben.
3. Zwiebeln schälen und klein würfeln.
4. Zwiebeln, Karotten und Hackfleisch in einer Pfanne anbraten und mit einem Esslöffel Vegeta bestreuen. Die Masse sollte immer würzig sein.
5. Sind die Zwiebeln glasig, gibt man 2 Tassen ungekochten Reis dazu und brät diesen für 2 Minuten an.
6. Die Masse etwas abkühlen lassen
7. Nun nimmt man ein Weißkrautblatt und macht ungefähr einen Esslöffel der Masse in die Mitte des Blattes, die Seiten des Blattes zur Mitte hin einschlagen und das Blatt zusammenrollen. Aber nicht zu fest, da die Blätter schnell reißen.
8. Die Sarmas im Topf stapeln bis ungefähr 2 Fingerbreit unter den Topfrand.
9. Jetzt das Wasser mit 2 Esslöffel Vegeta vermischen und in den Topf über die Sarmas gießen.
10. Am besten einen kleinen Teller auf die Sarmas legen, damit sie unten bleiben. Und unbedingt einen Deckel auf den Topf.
11. Jetzt das Ganze zum Kochen bringen. Danach auf mittlerer Stufe kochen und immer wieder bei Bedarf Wasser nachgießen.
12. Nach circa 2 bis 3 Stunden sind die Sarmas fertig. Am besten zwischendurch mit einem Zahnstocher in eine Sarma piksen: ist das Blatt weich, sind die Sarmas fertig.
13. Die Sarmas am besten mit Brot servieren.

Пријатно вам жели.....

Prijatno vam želi.....

Guten Appetit wünscht Ihnen.....

Oliver Ilić

MAMINA SARMA

(Gefüllte serbische Krautrouladen)

von

Martina Ismanovic

aus SERBIEN



Zutaten:

1 Weißkrautkopf, 500g gemischtes Hackfleisch, Speck oder Ripperlstückchen, 3 Zwiebeln, 2 Karotten, 2 Esslöffel edelsüßen Paprika, 2 Teelöffel Salz, Pfeffer, 1 Kaffeetasse Langkornreis, 3 Lorbeerblätter, Öl, Wasser

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Zubereitung:

1. Die Zwiebeln kleinwürfelig schneiden und in Öl glasig braten.
2. Hackfleisch und Karotten beifügen und circa 7 Minuten mitdünsten.
3. Reis und Paprika hinzufügen und circa 10 Minuten weiterköcheln lassen.
4. Beiseite stellen und etwas abkühlen lassen.

5. Vom Weißkrautkopf so viele Blätter wie möglich lösen und den Strunk entfernen.
6. In einen großen Topf die Reste des Weißkrauts legen und die Lorbeerblätter hineingeben.
7. Auf die Mitte des Krautblattes die Hackfleischfülle drauflegen, die rechte und linke Seite zur Mitte wenden und zu einer Roulade rollen.
8. Die Rouladen so dicht wie möglich in den Topf schichten und mit Wasser befüllen.
9. Zwischen den Rouladen die Speck oder Ripperlstückchen stecken und auf hoher Hitze aufkochen lassen, danach auf kleiner Flamme circa 4 Stunden lang köcheln.
10. Die fertigen Rouladen auf einen Teller zusammen mit je einem Stück Speck/Ripperl setzen, mit dem eigenen Saft begießen und zu gekochten Kartoffeln oder solo servieren.

Пријатно вам жели.....

Prijatno vam želi.....

Guten Appetit wünscht Ihnen.....

Martina Ismanovic

SCHWÄBISCHER OFENSCHLUPFER

von

Irina Jarek

aus DEUTSCHLAND

Zutaten für 4 Portionen:

6 altbackene Milchbrötchen, 6 große Äpfel, Zimt, 50g Rosinen oder Sultaninen, 3 Eier, 1/2l Milch, 3EL Zucker, 1/2TL Vanillezucker

Zubereitungszeit: circa 25 Minuten

Zubereitung:

1. Die Auflaufform mit Butter gut ausfetten.
2. Die Brötchen in Scheiben schneiden.
3. Die Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und die Äpfel ebenfalls in Scheiben schneiden.
4. Die Eier mit Milch, Vanillezucker und Zucker verquirlen.
5. In die Auflaufform zuerst eine Schicht der Milchbrötchenscheiben legen, darauf kommt eine Schicht Apfelscheiben. Diese wird mit Zimt und Rosinen / Sultaninen bestreut.
6. Es folgen weitere Schichten mit Milchbrötchenscheiben, darauf folgen dann immer weitere Apfelscheibenschichten, welche mit Zimt und Rosinen / Sultaninen bestreut werden.
7. Die oberste Schicht sollte dann aus Milchbrötchenscheiben bestehen.
8. Das Eier-, Milch-, Vanillezucker- und Zuckergemisch wird gleichmäßig über die oberste Schicht gegossen.
9. Den Ofenschlupfer bei 200⁰ bis 225⁰ Grad (Gas: Stufe 3 - 4) auf der unteren Einschubleiste etwa 50 bis 60 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist.
10. Mit Puderzucker bestäuben und heiß mit warmer Vanillesauce servieren
11. TIPP: Die Reste können auch kalt mit Vanilleeis serviert werden.



An guada Abbedid wünscht Eana

Guten Appetit wünscht Ihnen

Irina Jarek

불고기 BULGOGI

von

Ji Won Kang

aus SÜDKOREA

Zutaten:

500 g Rindfleisch, 1 Bund Lauchzwiebeln, 1 Zwiebel, 1 bis 2 Knoblauchzehen, 1 EL Sesamöl, 8 EL Sojasauce, 4 EL Agavensaft, 1 Apfel oder 1 Birne oder 2 Kiwi

Zubereitung:

1. Das Fleisch dünn klopfen und circa 4 cm breit schneiden.
2. Den Apfel oder die Birne oder die Kiwis schälen und mit dem Handmixer zerkleinern.
3. Den Fruchtbrei auf das Fleisch gießen.
4. Die Lauchzwiebeln in kleine Ringe schneiden, die Knoblauchzehen pressen und dazu geben.
5. Sesamöl, Sojasauce und Agavensaft ebenfalls dazu geben und gut umrühren.
6. Alles in einer Pfanne anbraten.
7. Den fertigen Bulgogi mit Reis und Kimchi servieren.



봉 - 식사 는 소원/ bong - sigsa neun sowon

Guten Appetit wünscht Ihnen.....

Ji Won Kang

UNGARISCHE LANGOS MIT SCHNITTLAUCH

von

Angela Kästner

aus RUMÄNIEN



Zutaten für 16 Langos:

Für den Teig:

Zum Ausbacken: 500g Weizenmehl Typ 405 oder 550, ½ Liter Sonnenblumen oder Rapsöl, 20g frische Hefe

Für den Belag:

200ml lauwarmes Wasser, ein Bund Schnittlauch, 1/2 TL Zucker, 2 EL Speiseöl, 1 gestrichener TL Salz, 200g saure Sahne, 200g geriebener Emmentaler, 2 Knoblauchzehen

Zubereitung:

- Für den Hefeteig die Hefe in lauwarmem Wasser auflösen. Dann die Hälfte des Mehls und den Zucker dazu geben und zu einem Vorteig anrühren.

Zutaten:

für den Nudelteig: 250g Mehl, 1,5dl Wasser

für die Füllung: 300g Hackfleisch, 1 grob gehackte Zwiebel, 2 gehackte Knoblauchzehen, 3 - 5 EL Wasser, Salz, Pfeffer, Kümmel

Zubereitung:

Vorbereitung der Füllung:

- Hackfleisch, gehackte Zwiebel und Knoblauch mischen.
- So viel Wasser dazugeben, bis die Masse geschmeidig ist.
- Kräftig salzen und würzen, da der Teig ungesalzen ist.

Traditionell wird Schafffleisch verwendet, andere Fleischsorten sind ebenfalls möglich. Für Mongolen ist stark fetthaltiges Fleisch gutes Fleisch, es geht aber problemlos auch mit magerem Fleisch europäischer Art. Auch Borts kann verwendet werden.

Vorbereitung des Teiges:

- Mehl und Wasser zu einem festen Teig kneten und circa 15 Minuten stehen lassen.
- Den Teig in circa 2 cm dicke Streifen schneiden, die Streifen rollen.
- Die Rollen in etwa 3 cm lange Stücke schneiden, die Stücke mit dem Finger flachdrücken.

Herstellung der Teigtaschen:

- Die flachgedrückten Teigstücke in Plätzchen von circa 7 cm Durchmesser ausrollen, so dass die Mitte etwas dicker bleibt.
- Immer nur so viele Plätzchen auf einmal ausrollen, wie innerhalb von ein paar Minuten weiterverarbeitet werden können. Wenn der ausgerollte Teig antrocknet, wird das Schließen der Teigtaschen schwierig.
- Jeweils ein Teigplätzchen in die offene (für Rechtshänder linke) Hand legen, und circa 1 TL der Fleischmasse in die Mitte geben.

Es gibt mehrere mögliche Varianten, wie die Buuz geformt werden können, aber der Anfang ist immer gleich:

Buuz-Formen:

- *rund*
- *gefaltet*
- *halbkreisförmig*

Runde Buuz (traditionellste Form):

1. Auf einer Seite den Rand zusammenfalten, und mit den Fingerspitzen zusammendrücken.
2. Neben der zu-sammengedrückten Stelle eine weitere Falte bilden, und etwas nach außen versetzt ebenfalls festdrücken.
3. Auf die gleiche Weise fortfahren, und dabei das ganze Buuz laufend mitdrehen.
4. Am Ende ist ein Ring entstanden, welcher einen kleinen Beutel aus Teig oben zusammenhält.
5. In der Mitte bleibt eine kleine Öffnung.

Gefaltete Buuz:

1. Zwei gegenüberliegende Ränder oben zusammenlegen, und in der Mitte zusammendrücken.
2. Die Ränder aus der Querrichtung ebenfalls in die Mitte bringen, und seitlich an die erste Verbindung anpressen.
3. Diesmal entsteht eine blumenförmige Tasche, mit vier seitlichen Öffnungen.
4. Mit etwas Fingerspitzengefühl ist es auch möglich, eine Tasche mit 6 "Blütenblättern" herzustellen.

Halbkreisförmige Buuz:

1. Den Teig hälftig zusammenlegen, so dass die beiden Kanten halbkreisförmig aufeinander zu liegen kommen.
2. Die Kanten dem ganzen Halbkreis entlang aneinander pressen, um das Buuz zu schließen.

Ideal zum Garen ist ein spezieller Topf mit Siebeinlagen. Es gibt aber auch Siebeinlagen für normale Kochtöpfe. Für das Kochen in der Jurte gibt es spezielle Siebeinlagen für den dort verwendeten Wok-ähnlichen Kochtopf.

3. Das Buuz auf den "Rücken" stellen, und die geschlossene Kante zusammenstauchen, so dass Wellen und andere Formen entstehen.

Der Garvorgang:

1. Die fertigen Buuz werden ohne Druck im Dampf gegart.
2. Dampfsiebe einölen, oder die Unterseite jedes Buuz kurz in Öl tauchen.
3. Die fertigen Buuz auf das Dampfsieb legen, möglichst ohne gegenseitige Berührung.
4. Ausreichend Wasser in den unteren Teil des Topfes füllen.
5. Siebe einsetzen, Topf schließen, und während des Garens möglichst nicht mehr öffnen.
6. Circa 15 Minuten garen lassen.
7. Nach Beendigung des Garvorganges den Topf öffnen, und z.B. mit einem Küchenbrettchen frische Luft an die Buuz wedeln. Dadurch erhalten sie ein glänzendes Aussehen, und eine besonders appetitliche, leicht rötliche Färbung.

Serviervorschlag:

Die mongolische Tradition kennt sehr wenig Gemüse, weshalb die Buuz als vollständiges Gericht gelten (evtl. mit Ketchup oder anderer Würze). Auf diese Weise reichen die obigen Mengenangaben für 2 Personen.

Zusammen mit einer Gemüsebeilage nach europäischer Gewohnheit serviert, reichen die Mengenangaben leicht für 4 Personen.

Die moderne Industriegesellschaft macht natürlich auch vor traditionellen Gerichten wie Buuz nicht halt. Diese können (zusammen mit Bansh und Khuushuur) inzwischen in jedem mongolischen Supermarkt fertig tiefgefroren eingekauft werden. Unsere Testresultate sind

<http://www.mongolfood.info/de/rezepte/khuushuur.html>

Copyright © 2005-2011 mongolfood.info

allerdings eindeutig, selbergemacht schmeckt schon aus Prinzip besser!



Хүсч байгаа эд зүйлс сайхан хооллоорой
Khüsch baigaa ed züils saikhan khoollooroi
Guten Appetit wünschen

Sosormaa Lkhagvasuren und Manuela Lüdemann



KHUUSHUR Хуушuur

Große Teigtaschen, gebraten

von

Sosormaa Lkhagvasuren und **Manuela Lüdemann**

aus der MONGOLEI

aus DEUTSCHLAND

Zutaten für Nudelteig: 250g Mehl, 1,5 dl Wasser

Zutaten für Füllung:

300g Hackfleisch (traditionell: Schaffleisch, andere Fleischsorten sind ebenfalls möglich), 1 grob gehackte Zwiebel, 2 grob gehackte Knoblauchzehen, 3 – 5 EL Wasser, Salz, Pfeffer, Kümmel, Öl

Zubereitung der Füllung:

Vorbereitung der Füllung:

- Hackfleisch, gehackte Zwiebel und Knoblauch mischen. So viel Wasser dazugeben, bis die Masse geschmeidig zu verarbeiten ist.
- Kräftig salzen und würzen (denn der Teig ist ungesalzen).

Vorbereitung des Teiges:

- Mehl und Wasser zu einem festen Teig kneten und etwa 15 Minuten stehen lassen.
- Den Teig in circa 3 cm dicke Streifen rollen. Die Rollen in etwa 4 cm lange Stücke schneiden, die Stücke mit dem Finger flachdrücken.

Herstellung der Teigtaschen:

1. Die flachgedrückten Teigstücke in Plätzchen von circa 10 cm Durchmesser ausrollen, so dass die Mitte etwas dicker bleibt.
2. Immer nur so viele Plätzchen ausrollen, wie innerhalb von wenigen Minuten weiterverarbeitet werden können. Denn wenn der

ausgerollte Teig antrocknet, wird das Schließen der Teigtaschen schwierig.

3. Jeweils ein Teigplätzchen in die offene (für Rechtshänder linke) Hand legen, und rund 1,5 TL der Fleischmasse auf die eine Hälfte verteilen, so dass noch etwas Rand bleibt.
4. Die Teigplätzchen mit Handballen und Fingern so zusammenlegen, dass die jeweiligen Ränder über dem Fleisch zusammentreffen.
5. Mit der anderen Hand die Ränder verbinden: _Am "vorderen" Ende anfangen, die zusammengelegten Teigränder beim Falz fest zusammenpressen.
6. Abwechselnd jeweils ein Stück des einen und anderen Randes zu dem schon geschlossenen Anfang hinzufalten, und leicht versetzt ebenfalls gut festpressen.
7. Es entsteht eine zopfartige Naht im Bogen über das Fleisch.
8. Am anderen Ende die Teigtasche vollständig schließen.
9. Es sind auch Variationen möglich, z.B. von beiden Enden anfangen, und die "Zöpfe" in der Mitte zusammentreffen lassen.

Alternative Methode:

1. Den Rand flach zusammenpressen.
2. Das erste Ende einfalten und festpressen.
3. Etwas weiter vorne nochmal einfalten, so dass eine spiralförmige Einwicklung entsteht.
4. Den vorderen Bereich der neuen Einfaltung mit der verbleibenden Kante zusammenpressen.
5. Diesen Vorgang wiederholen, so dass eine spiralförmige Dekoration entlang des Randes entsteht.
6. Am anderen Ende die Teigtasche vollständig schließen.

Der Garvorgang:

1. Die fertigen Khuushuur werden in Öl beidseitig nicht zu dunkel gebraten.

2. Durch den Garvorgang wird etwas Wasser aus den Khuushuur herausgedrückt, welches im heißen Öl spritzt. Deshalb ist es ratsam, die Bratpfanne z.B. mit einem Sieb abzudecken.
3. Auf dem Jurtenofen werden sie schwimmend in Öl frittiert. Natürlich funktioniert das auch mit einer modernen elektrischen Fritteuse.

Serviervorschlag:

Die mongolische Tradition kennt sehr wenig Gemüse, weshalb die Khuushuur als vollständiges Gericht gelten (ev. mit Ketchup oder anderer Würze). Auf diese Weise reichen die obigen Mengenangaben gut für 2 Personen. Zusammen mit einer Gemüsebeilage nach europäischer Gewohnheit serviert reichen die Mengenangaben leicht für 4 Personen.

<http://www.mongolfood.info/de/rezepte/khuushuur.html>
Copyright © 2005-2011 mongolfood.info

Хүсч байгаа эд зүйлс сайхан хооллоорой
Khüsch baigaa ed züils saikhan khoollooroi
Guten Appetit wünschen

Sosormaa Lkhagvasuren und Manuela Lüdemann

BRASILIANISCHER KAROTTENKUCHEN

von

Raquel Maia Stumpp
aus BRASILIEN

Zutaten:

3 Eier, 3 mittelgroße Karotten, 2 Tassen Mehl, 1 Tasse Pflanzenöl, 1 Tasse Zucker, 1 Päckchen Backpulver

1 Tasse = 200 ml

Zubereitung:

1. Karotten schälen und in Stückchen schneiden.
2. Karotten, Öl und Eier in einen Mixer geben und mixen, bis eine homogene Masse im Mixbecher entstanden ist.
3. Zucker und Mehl in eine Schüssel geben und zusammen mit der Masse aus dem Mixer vermengen.
4. Je nach Geschmack kann die Teigmasse bei der Zubereitung noch mit Zartbitterschokoladenstückchen verfeinert werden.
5. Zuletzt das Backpulver hinzugeben und langsam vermischen.
6. Masse in eine Kuchenform geben und im Backofen bei 180°C Ober-/Unterhitze etwa 40 Minuten backen.
7. Fertig



Um bom apetite deseja-lhe
Einen guten Appetit wünscht Ihnen

Raquel Maia Stumpp

PAO DE QUEIJO

(brasilianische Käsebrötchen)

von

Raquel Maia Stumpp

aus BRASILIEN

Zutaten für ca. 50 Stück:

2 Eier, 300 ml Milch, 250g Parmesan, 150ml Pflanzenöl, 500g Tapiokamehl (gibt's beim Asia Laden), 1,5 TL Salz

Zubereitung:

1. Milch, Öl und Salz in einen Topf geben und zum Kochen bringen.
2. Dann das Tapiokamehl zugeben und verrühren, bis sich eine teigige Masse ergibt.
3. Den Topf vom Herd nehmen und die Masse mit den Eiern vermengen.
4. Danach den Parmesan mit in die Masse geben und gut von Hand durchkneten.
5. Die Masse auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.
6. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und aus der Masse kleine tischtennisballgroße Bällchen formen und auf dem Blech verteilen.
7. Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen und dann die Bällchen für 25 Minuten backen, bis sie goldgelb sind.

Um bom apetite deseja-lhe
Einen guten Appetit wünscht Ihnen

Raquel Maia Stumpp



BURIMS PITE MIT HIRTENKÄSE

von

Burim Maloki

aus dem KOSOVO

Zutaten:

600g Mehl, 1 EL Salz, ½ Liter warmes Wasser, 250g Hirtenkäse, 200g Quark, 150g Jogurt, Sonnenblumenöl/Rapsöl

Zubereitung:

1. Mehl in eine Schüssel geben, Salz dazu geben, mit dem heißen Wasser vermischen und kurz kneten, bis aus dem Teig eine feste Kugel entsteht (ggf. noch Mehl dazugeben oder damit bestreuen).
2. Teig mit ein wenig Öl bestreichen, mit einem Küchentuch abdecken und 15 Minuten ruhen lassen.
3. Füllung: den Käse, Quark und Jogurt vermischen.

4. Aus dem Teig zwei Kugeln formen. Arbeitsplatte mit Mehl bestreuen und eine der Kugeln so groß wie möglich rund ausrollen.
5. Von außen nach innen je 20 cm einschneiden und die Stücke von außen auf die Mitte des Teiges legen und rundformen.
6. Mit Öl bestreichen.
7. Das gleiche mit den restlichen Teilen machen.
8. Den "Blätterteig" ein wenig ausrollen (so groß wie das Backblech) und die Käsefüllung drüber geben.
9. Den Ofen auf 250 Grad vorheizen!!!
10. Aus der zweiten Teigkugel das gleiche machen. Über die Käsemasse geben und den Rand ein wenig eindrücken - damit die Füllung nicht herausläuft.
11. Im Ofen circa 25 Minuten hochbacken.
12. Danach mit ein wenig Wasser bestreuen, mit einem Küchentuch bedecken und 10 Minuten ruhen lassen.



Një oreks të mirë ju dëshiron
Einen guten Appetit wünscht Ihnen

Burim Maloki

TIKVENIK --- ТИКВЕНИК

Ein Rezept aus Bulgarien

von

Figen Mehmedova

aus BULGARIEN

Der Tikvenik ist eine Art süßer Blätterteig mit einer Füllung aus geriebenem Kürbis und Zimt. Der Blätterteig besteht im Wesentlichen aus ausgerollten und getrockneten dünnen Teigblättern. Die Füllung wird aus geriebenem Kürbis, Zimt, Zucker und klein gehackten Walnüssen zubereitet. Der Tikvenik wird in einzelnen Teilen (Rollen) zubereitet, die danach auf ein Blech gelegt werden. Nachdem der Tikvenik fertig gebacken ist, wird er als Nachtisch serviert. Er wird in Bulgarien traditionell zu Weihnachten zubereitet.



Benötigte Zutaten:

500g Blätterteig für Banitsa (Strudelteig), 800g Kürbis, 200g Zucker, 150g Walnüsse, 100 ml Sonnenblumenöl, 2 EL Zimt

Rezept:

1. Die Teigblätter ausrollen.
2. Den Kürbis reiben und mit dem Zucker verrühren und den Zimt hinzugeben.
3. Zum Schluss die klein gehackten Walnüsse hinzufügen und verrühren.
4. Ein Teigblatt mit etwas Öl bestreichen.
5. Einen Teil der Füllung gleichmäßig auf dem Teigblatt verteilen.
6. Das Teigblatt zu einer Rolle rollen.
7. Alle fertigen Rollen auf ein Blech legen (meistens in eine Spiralform)
8. Den Tikvenik so lange backen, bis er eine goldene Farbe bekommt.
9. Nachdem der Tikvenik fertig gebacken ist, lässt man ihn abkühlen und erst dann wird er in Stücke geschnitten und mit Puderzucker bestreut.

**Добър апетит желаете
Dobür apetit zhelae**

Dobür apetit zhelae

Einen guten Appetit wünscht Ihnen

Figen Mehmedova

ROTES THAI-CURRY

von

Immanuel Mertens

aus DEUTSCHLAND

Zutaten:

200 g frische Ananas, 100 ml Hühner-/Rinderbrühe, 150 g Zuckerschoten, 3 EL Fischsauce, 1 rote Paprika, 1 EL Palmzucker (ersatzweise Rohrzucker), 2 Limettenblätter, ½ Bund Thai-Basilikum, 1 Dose

Kokosmilch, Salz, 1 EL rote Currypaste, 2-3 EL Korianderblätter, frische Thai-Chilis nach Geschmack, 1-2 TL frisch gepresster Limettensaft



So geht's:

1. Ananas und Paprika in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Limettenblätter längs halbieren und den Stiel entfernen.
3. Chilis in Ringe schneiden
4. Kokosmilchdose ungeschüttelt öffnen und 2 EL der Kokosahne entnehmen.
5. Kokosahne mit der Currypaste erhitzen und unter Rühren 2 Minuten köcheln lassen.
6. Paprika, Zuckerschoten, Ananas, restliche Kokosmilch, Rinderbrühe, Limettenblätter, Chilis, 2 EL Fischsauce und Zucker dazu geben.
7. Alles einmal aufkochen lassen, Herd abschalten und 2-3 Minuten ziehen lassen.
8. Basilikum klein zupfen und ins Curry mischen, mit Salz, Fischsauce und Limettensaft abschmecken. Korianderblätter darüber streuen.

Rezept für circa 3 EL „Rote Currypaste“:

1. ½ EL Koriandersamen, ½ TL Kreuzkümmel, ½ TL schwarze Pfefferkörner und ein Stück Zimtstange (ca. 2 cm) in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren rösten.
2. Herausnehmen und abkühlen lassen.
3. 1 Stück Limettenschale fein hacken und 1 Stängel Zitronengras in feine Ringe schneiden.
4. 3 Schalotten, 2 Knoblauchzehen und 1 Stück Galgant (circa 2 cm, ersatzweise Ingwer) schälen und fein würfeln.
5. 1 rote Chilischote oder Peperoni entkernen und kleinschneiden.
6. Alles mit ½ TL Salz und 1 TL Garnelenpaste im Mixer fein pürieren oder in einem Mörser fein zerstoßen.

*Die Currypaste
ist in einem
Schraubglas 3
bis 4 Wochen
im Kühlschrank
haltbar!*



Dazu können Sie einen scharfen thailändischen Dip namens



„Prik Nam Pla“

servieren; und so wird er hergestellt:

Zutaten:

5 rote Thai-Chili, 1/2 Limette, 2 Knoblauchzehen, 1 kleine rote Schalotte, 1 TL Zucker, 3 EL Fischsauce

So geht`s:

1. Die Schalotten und Knoblauchzehen schälen und mit den Chilis in Scheiben schneiden.
2. Von der Limette schneidet man zuerst zwei dünne Scheiben ab und presst den Rest aus.
3. Fischsauce, Limettensaft und Zucker in eine kleine Schale geben und rühren, bis sich der Zucker auflöst.
4. Die Schalotten, den Knoblauch und die roten Chilis hinzugeben.

5. Alles gut vermischen und dann die beiden Limettenscheiben hinzugeben.
6. In kleinen Dip-Schälchen servieren.

ความอยากอาหาร ที่ดี มีความประสงค์ที่ คุณ
Khwām xyāk xāhār thī dī mī khwām praśngkḥ thī khuṇ
Einen guten Appetit wünscht Ihnen

Immanuel Mertens

BUREK - BÖREK

von

Melita Mesic und **Armina Imsirovic**
aus BOSNIEN-HERZEGOWINA

Arbeitszeit: etwa 45 Minuten

Ruhezeit: circa 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: pfiffig

Kalorien p. P.: keine Angabe 😊!

Zutaten für den Teig:

500g Mehl (Typ 405), 1EL neutrales Öl, 1 gestrichener TL Salz, 300 ml lauwarmes Wasser

Zutaten für die Füllung:

500g Gehacktes vom Rind (oder halb Rind, halb Lamm), 3 fein gewürfelte oder geriebene Zwiebeln, 1 EL Öl, 2 mittelgroße geraspelte Kartoffeln, 1/2 Tasse lauwarmes Wasser, Salz und Pfeffer, Öl zum Bestreichen, Mehl für die Arbeitsfläche





Zubereitung:

Teig:

- Mehl, Salz, Öl und Wasser gut vermischen, bis ein elastischer, nicht zu weicher und klebriger Teig entsteht.
- Gute 10 Minuten kneten!
- Die Teigkugel gut abdecken und 30 - 45 Minuten ruhen lassen.

Füllung:

1. Alle Zutaten gut vermischen, die Masse darf nicht zu fest oder zu weich sein.
2. Die Teigkugel in 2-3 Kugeln teilen, mit dem Nudelholz plätten und mit dem Öl bestreichen.
3. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche, am besten auf einem sauberen Tischtuch, den Teig dünn ausziehen, so dass man dadurch Zeitung lesen kann.
4. Den Teig mit etwas Öl besprenkeln.
5. Die Füllung an einem Ende auftragen, einklappen und nicht zu fest einrollen, so dass man die Füllung kaum sieht.

6. Den gefüllten Strang mit einem Messer abtrennen und mit geölten Händen vorsichtig in die Länge ziehen.
7. Den Strang in 2 - 3 gleichmäßige Teile schneiden, zu Schnecken formen und auf ein geöltes Backblech legen.
8. So weiter verfahren bis kein Teig und keine Füllung mehr übrig sind.
9. Die Pita bei 220° backen.
10. Nach dem Backen mit etwas Wasser besprenkeln (je mehr, desto weicher wird die Pita), mit einem Tuch oder Backblech abdecken und 5 Minuten ruhen lassen.
11. Die Pita zu einem Salat der Saison und Crème fraîche servieren, gut passt dazu auch ein Ayran oder Naturjoghurt.

Tipps:

- Die Burek lässt sich gut portionsweise einfrieren und unaufgetaut im Backofen aufwärmen.
- Natürlich kann man die Burek vegetarisch füllen wie z.B. mit Käse, Spinat, oder feinen Kartoffelwürfeln.....
- Dem Geschmack und der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt!

Prijatno želi

Guten Appetit wünscht Ihnen

Melita Mesic und Armina Imsirovic

NIGERIANISCHER REIS UND STEW MIT GEBRATENEN KOCHBANANEN

von

Jacinta Nwosu

aus NIGERIA

Zutaten für 20 Personen:

1500g Reis, 18 Kochbananen, 3000g Hähnchenschenkel, Stew, 12 Dosen Pizzatomen, 6 kleingehackte Zwiebeln, Ingwer, Hühnerbrühe, Knoblauch, Salz, Öl zum Braten

Zubereitung:

1. Reis aufsetzen.
2. Fleisch getrennt zubereiten: Ich befreie die Hähnchenschenkel immer von der Haut, halbiere sie und setze sie dann in Wasser, Salz und Brühe auf.
3. Fleisch mindestens halbgar kochen (vollkommen gar ist besser).
4. Danach etwa 20 - 30 Minuten im Backofen knusprig werden lassen. Das Wasser nicht wegschütten
5. Stew:
 - a. In einem Kochtopf etwas Öl erhitzen, die Zwiebeln kurz andünsten.
 - b. Die Pizzatomen hinzufügen und solange kochen, bis die Stückchen kaum noch sichtbar sind (dies dauert mindestens 30 Minuten).
 - c. Tomatenmark und alle Gewürze hinzugeben. Ich nehme immer frischen Ingwer und püriere ihn mit der Zwiebel, man kann aber auch Ingwerpulver nehmen.
 - d. Etwa 1/3 des Kochwassers vom Hähnchen hinzufügen.



- e. Dieses Stew kann auch mit Lauch, Weißkohl und Karotten verfeinert werden, für alle die Gemüse mögen.
6. Kochbananen:
- Kochbananenenden abschneiden und längs die Schale einschneiden, damit man sie schälen kann.
 - Diese dann in längliche, ovale Scheiben schneiden (nicht zu dünn, etwas dicker als Bratkartoffeln).
 - Diese dann mit Pfeffer, Salz, Knoblauch und Paprika würzen und.....
 - goldbraun bei mittlerer Stufe gar braten (die Kochbananen färben sich beim Braten gelblich, es darf keine helle Stelle mehr zu sehen sein).
7. Servieren sie das Stew als Soße über den Reis mit den Hähnchen, obenauf die Kochbananen als Garnitur.

Good ci buri KA
Ezi agụụ na ọchịchọ unu
Ti o dara yanilenu lopo lopo O
Guten Appetit wünscht Ihnen

Jacinta Nwosu

BROT IN SAHNE

von

Milos Pavic

aus KROATIEN

Zutaten:

500 g Weißmehl, 1 Hefe, Salz, Zucker, 1 saure Sahne, 1 Frischkäse, klein geschnittene Sudzuk (Rindersalami)

Zubereitung:

1. Aus Weißmehl, Hefe, Salz und Zucker machen wir einen Teig.
2. Wir lassen den Teig in einem Topf 30 - 45 Minuten ruhen.
3. Wir nehmen einen kleinen Teil vom Teig und formen damit eine Kugel.
4. Diese strecken wir bis zu einer Länge von etwa 10 cm.
5. Dann gießen wir das Öl in eine Pfanne und braten dann den Teig an.
6. Wenn wir fertig sind, bestreichen wir das Brot mit saurer Sahne und in die Mitte setzen wir den Frischkäse.
7. Sudzuk klein schneiden, drauflegen und servieren.



Dobar tek želi

Guten Appetit wünscht Ihnen.....

Milos Pavic

BULGARISCHER SCHOPSKA-SALAT

von

Dimka Pramatarova

aus BULGARIEN



Zutaten:

3 Tomaten, 1 Gurke, 4 entkernte, geröstete und gehäutete Paprikaschoten, 1 Zwiebel, 150 g Schafskäse, Petersilie, Essig, Öl, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Die Tomaten, Gurken, Zwiebeln und Paprika klein schneiden und mit dem Öl, Salz und Essig abschmecken.
- Danach mit dem geriebenen oder zerkleinerten Käse und mit der fein gehackten Petersilie bestreuen und anrichten.

**Бон апети желае
Bon apeti zhelae**

Bon apeti zhelae

Guten Appetit wünscht Ihnen.....

Dimka Pramatarova



RINDFLEISCH MIT DREI VERSCHIEDENEN PFEFFERKÖRNERN

von

Mializo Radrianasolo

aus MADAGASKAR



Sie benötigen für 4 Personen:

600 g Rindfleisch, Salz, roten, grünen und schwarzen Pfeffer, circa 450 ml Wasser, 2 EL Öl, 1 Zwiebel, 20g Ingwer, 3 Knoblauchzehen, Muskatnuss

Zubereitung:

1. Das Rindfleisch unter fließendem, kaltem Wasser abwaschen, trocken tupfen, mit Salz kräftig würzen

2. Das Fleisch im Öl 5 Minuten anbraten mit circa 450 ml Wasser aufgießen und 20 Minuten im Schnellkochtopf garen.
3. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch schälen und in Würfel schneiden.
4. Schnellkochtopf öffnen, die Fleischbrühe abgießen und in einer Schüssel auffangen, Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden.
5. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch zum Fleisch geben und nochmals 25-30 Minuten mit ca. 200 ml aufgefangener Fleischbrühe garen.
6. Nach Ende der Garzeit das Fleisch mit den 3 verschiedenen Pfeffersorten würzen.
7. Nochmals 20 Minuten köcheln lassen.
8. Vor dem Servieren das Rindfleisch nochmals kräftig mit Pfeffer, Salz und Muskatnuss abschmecken.
9. Mit Reis und Tomatensalat servieren.

Tip:
*Ich empfehle die
Benutzung eines
Schnellkochtopfs !!*

Mirary soa tiany
Gutes Gelingen wünscht

Mializo Radrianasolo

MAROKKANISCHES COUSCOUS

- Das Rezept meiner Großmutter -

von

Halima Saouf-Kind

aus MAROKKO

Zutaten für acht Personen:

3 EL kalt gepresstes Olivenöl, 2 große Zwiebeln, 4 gehackte Knoblauchzehen, 4 TL gemahlene Kreuzkümmel, 1 TL Chilipulver, 1 TL

Zimt, 1 TL Kurkuma, 1 TL Nelkenpulver, 1TL Koriander und einige Blätter frischen Koriander, 1 TL Ingwer, 1 Dose Tomatenstücke (400g), 1,5 Liter Gemüsebrühe, 230g in Stücke geschnittener Kürbis, 1 kleine geviertelte Süßkartoffel, 2 zerkleinerte Stangen Staudensellerie, 1 in Stücke geschnittene Möhre, 1 kleine in Stücke geschnittene weiße Rübe, 100g grüne Bohnen, 1 in Stücke geschnittene Zucchini, 1 Dose Kichererbsen (abgetropft), 300g Couscous, 150g Rosinen, 1 - 2 EL Orangenblütenwasser, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, evtl. Chili-Soße.

Zubereitung: ≈ 55 Minuten,

Kochzeit: ≈ 40 Minuten,

Gesamtkochzeit: ≈ 1 Stunde und 35 Minuten



Zubereitung:

1. Zwiebel und die Hälfte des Knoblauchs in einem Topf oder einer Pfanne in etwas Olivenöl glasig anbraten, Kreuzkümmel, Chilipulver, Zimt, Kurkuma, Nelkenpulver, Koriander und Ingwer dazugeben und unter Rühren kurz anrösten.

2. Tomatenstücke, Gemüsebrühe, Kürbis, Süßkartoffel, Staudensellerie, Möhre, weiße Rübe, und grüne Bohnen hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Aufkochen lassen, die Temperatur reduzieren und 15 bis 20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse bissfest ist.
4. Zucchini und Kichererbsen und den restlichen Knoblauch dazugeben, weitere 15 Minuten kochen, bis das Gemüse schön weich ist.
5. Couscous und Rosinen in eine Schüssel geben und mit 250 ml kochendem Wasser übergießen.
6. Währenddessen Harissa-Soße, Kreuzkümmel, frischen Koriander und Zitronensaft hinzufügen und je nach Geschmack noch etwas Chili-Soße dazugeben.
7. Gemüse über den Couscous geben und nach Geschmack mit scharfer Harissa-Soße servieren

Traditionell:

Die Gemüse werden so lange gekocht, bis sie zusammenfallen.

Moderne Variante:

Gemüse weich, aber nicht matschig kochen.

ل كمر ي تم نى ط ي بة شه ية

shahiat tayibat yatamanna lakum

Guten Appetit wünscht Ihnen

Halima Saouf-Kind

DINUGUAN

von

Alangilan Schöne

von den PHILLIPINEN

Zutaten:

500g Bauchfleisch gegrillt (vom Schwein, ohne Knochen), 300 g Schweinedarm, 300 g gegrillte Schweineohren, 1 kg frisches Schweineblut, 7 Stangen Zitronengras, Oregano, 1 Tasse gehackte rote Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, ¼ Tasse Braten Öl, 2 Tassen Kokosnuss-Essig, 4 lange, scharfe, grüne oder rote Chili, Oregano, 30 g frischer Basilikum, Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft.



Zubereitung:

1. Mit Ausnahme der Zitronengrassstangen alle Zutaten klein schneiden.
2. Das Schweineblut in eine Schüssel füllen, vier Stangen vom Lemon-Gras verknoten und mit diesen das Blut in der Schüssel kurze Zeit durchwalken.
3. Anschließend das Blut durch ein feines Küchensieb absieben, die ausgesiebten Rückstände und das Lemon Gras entsorgen. Das Blut zur Seite stellen.
4. Öl im Wok erhitzen, in der Reihenfolge Knoblauch und Zwiebel und Chili dazu geben, kurz und scharf anbraten.
5. Schweinedarm dazu geben, unter ständigem Umrühren weiter anbraten.
6. Von drei Stangen Zitronengras den Halmansatz kurz mit dem flachen Messer klopfen und in den Wok dazu geben.

7. Im weiteren den Kokosnuss-Essig und etwas Lemon-Saft dazu gießen sowie etwas Salz und Pfeffer begeben und circa 10 Minuten weiter anbraten.
8. Anschließend das Blut dazu gießen, das kleingeschnittene Basilikum und den Oregano sowie die gebratenen Schweineohren dazu geben. Das ganze etwa 20 Minuten köcheln lassen.
9. Den gegrillten Schweinebauch in Würfel schneiden, dazugeben, das Zitronengras entfernen und das Gericht entsprechend anrichten.

Bon appetit nais mo
Guten Appetit wünscht Ihnen

Alangilan Schöne

SARMALE

(Krautwickel)

von

Elena Trusca

aus RUMÄNIEN



Zutaten für etwa zehn Personen:

800 g Gehacktes vom Schwein, etwa 4 kg sauer eingelegte Weißkohlköpfe, 4 Zwiebeln, 100 g Tomatenmark, 1,5 l Wasser oder Fleischbrühe, Paprikapulver edelsüß, 250 g Schweineschmalz oder Öl, 100 g Reis, Pfeffer, Bohnenkraut, 300 g geräucherte Rippchen mit Fleisch und Fett, 10 kleine Tomaten, 20 g Salz, 20 g Zucker, 2 Lorbeerblätter, Schmand

Zubereitung:

1. Zwei Zwiebeln fein hacken und mit Fett und etwas Wasser dünsten und zum Gehackten geben.
2. Die Masse mit dem Reis (dieser muss halb gekocht und kalt sein) vermischen und mit Pfeffer, Bohnenkraut und Salz würzen.
3. Die Krautblätter werden in passende Stücke geschnitten.
4. Auf ein Krautblatt wird in der Größe einer Walnuss etwas von der Fleischmasse gegeben.
5. Die Blätter werden dann gerollt und die Endstücke mit den Fingern nach innen gedrückt.
6. Auf dem Topfboden werden die Reste des Krauts (feingehackt) verteilt, die Sarmale am Topfrand entlanggelegt.
7. In die Mitte werden die Rippchen und das restliche geschnittene Kraut gelegt.
8. Die 2 Zwiebeln werden in feine Scheiben geschnitten und in Öl glasig gedünstet.
9. Die Pfanne von der Platte nehmen, das Paprikapulver dazu und mit Tomatenmark und der Fleischbrühe oder Wasser ablöschen.
10. Die Flüssigkeit wird über die Sarmale gegossen.
11. Darauf kommt ein Zweig Bohnenkraut, die Lorbeerblätter, der Zucker und einige Pfefferkörner.
12. Bei kleiner Temperatur 2,5 Stunden kochen lassen, dann die kleinen Tomaten darauf verteilen und den Topf in den Backofen stellen, bis die Tomaten knusprig sind.

13. Die Sarmale werden mit Rippchen, Schmand und Mămăligă = (Polenta) serviert.

Pofta buna !
Guten Appetit !

Elena Trusca

KERSTINS LINSEN MIT SPÄTZLE

- Mein schwäbisches Nationalgericht -

von

Kerstin Volz
aus DEUTSCHLAND

Zutaten für 4 Personen:

500g Linsen, 1 Zwiebel, 1 Handvoll kleingeschnittener Bärlauch, alternativ eine Handvoll kleingeschnittener Schnittlauch, 40g Butter, 20g Mehl, 200g gewürfelter und ca. 120g geräucherter Bauchspeck, 4 - 6 Saitenwürste, 3 Lorbeerblätter und 2 Gewürznelken, 2 Liter Fleischbrühe, leicht gesalzen, 50ml trockener Rotwein, 1 Schuss Aceto Balsamico oder Mostessig, nach Belieben Salz und Pfeffer

Für den Teig: 600g Weizenmehl, 6 Eier, 1 Teelöffel Salz, Mineralwasser

Zubereitung:

Zubereitung Linsen:

1. Die über Nacht eingeweichten Linsen in einem Sieb abtropfen lassen und in der Fleischbrühe aufkochen lassen.
2. Die Lorbeerblätter, Gewürznelken und den Speck dazugeben und bei schwacher Hitze circa 1 Stunde kochen lassen, bis die Linsen weich sind.
3. Zwiebeln schälen und fein hacken.

4. In einem separaten Topf die Butter erhitzen und die Zwiebeln darin bei schwacher Hitze andünsten.
5. Unter Rühren mit dem Mehl bestäuben und goldbraun anschwitzen.
6. Unter Rühren nach und nach den Rotwein und den Essig angießen, danach die Linsen mit dem Kochwasser dazugeben.
7. Alles etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Je nach Geschmack kann noch mit Aceto oder mit Essig nachgewürzt werden.
9. Die Saitenwürste im Wasser erwärmen und zu den Linsen geben.

Zubereitung Spätzle:

1. Das Mehl in eine Schüssel geben, die Eier und etwas Mehl dazugeben.
2. Alles mit den Knethaken des Rührgerätes verrühren.
3. So viel Mineralwasser dazugeben, bis ein zähflüssiger Teig entsteht, welcher Blasen wirft.
4. Reichlich Salzwasser in einem breiten Topf erhitzen.
5. Den Teig portionsweise in einen Spätzlespresse oder Spätzleshobel geben und in das siedende Wasser drücken oder hobeln. Sie können die Spätzle auch gerne vom Brett schaben.
6. Die Spätzle sind gar, wenn sie an der Oberfläche schwimmen.
7. Die Spätzle mit einem Schaumlöffel in eine vorbereitete Schüssel mit kaltem Wasser geben, so lange fortfahren, bis der Teig aufgebraucht ist.
8. Die Spätzle in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
9. Zum Erwärmen der Spätzle können sie auch kurz in die Mikrowelle gestellt werden.

An guada Abbedid wünscht Eana
Einen guten Appetit wünscht Ihnen

Kerstin Volz



HIMMEL UN ÄÄD MIT BLOOTWOOSCH

(Himmel und Erde mit Blutwurst)

von

Holger Walczack

aus DEUTSCHLAND

Zutaten:

3 große Zwiebeln, 2 EL Butter, 100 ml trockenen Weißwein, Salz und Pfeffer, edelsüßes Paprikapulver, 3 Äpfel (aromatisch/säuerlich, z.B. Boskoop oder Braeburn), 3 EL Zucker, 1 Prise Zimt, der Saft einer ½ Zitrone, 600 g Kartoffeln (mehlig kochend), 200 ml warme Milch, 2 EL Butter, Salz und Pfeffer, Muskat, 300 g Blutwurst, 2 EL Mehl, 50 ml Pflanzenöl, ein paar Stängel Petersilie

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.



Zubereitung:

Zubereitung der Schmorzwiebeln:

1. Die Zwiebeln schälen, halbieren und die Hälften in feine Ringe schneiden.
2. Die Butter in einer Pfanne erhitzen.
3. Die Zwiebeln in die heiße Butter geben und einige Minuten anbraten.
4. Dann mit dem Weißwein ablöschen und auf etwas weniger als mittlere Hitze zurückschalten.
5. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und langsam schmoren lassen.

Zubereitung des Apfelkompotts:

1. Die Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und in Würfel schneiden.
2. In einen Topf geben, mit Zitronensaft beträufeln und mit Zucker und Zimt mischen.
3. Den Topf bei mittlerer Hitze auf den Herd setzen und das Kompott circa 15 Minuten einkochen, so dass es „stückig“ wird.

Wer sein Kompott nicht „stückig“ mag, kann es nun mit einem Kartoffelstampfer zu Apfelmus verarbeiten.

Zubereitung des Kartoffelpürees:

1. Kartoffeln schälen, kurz abspülen und gegebenenfalls nochmal teilen.
2. In Salzwasser zum Kochen bringen und etwa 20 - 25 Minuten kochen, bis die Kartoffeln sehr weich gekocht sind.
3. Dann abschütten und im Topf kurz ausdampfen lassen.
4. Mit dem Kartoffelstampfer oder einer Kartoffelpresse zerkleinern.
5. Dann Butter und Milch dazugeben und das Ganze zu einem cremigen Püree verarbeiten.
6. Mit Salz und Muskat nach Belieben würzen.

Zubereitung der gebratenen Blutwurst:

1. Die Blutwurst in nicht zu dünne Scheiben schneiden.
2. Diese dann im Mehl wenden.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Blutwurst darin anbraten.
4. ACHTUNG: Das geht sehr schnell, auf jeder Seite nicht länger als 2 bis 3 Minuten braten - sonst verliert die Blutwurst die Bindung und wird zu "Fleischpüree".

Anrichtung:

Püree, Kompott und Blutwurst auf einem Teller anrichten, die Schmorzwiebeln darüber geben. Mit gehackter Petersilie bestreuen.

Tipps zu diesem Rezept:

- Im Westfälischen wird "Himmel und Erde" meist in der Form gegessen, dass Kartoffelpüree und Apfelpott untereinander gemischt werden. Auch wird dort i.d.R. keine gebratene Blutwurst zugegeben. Aber beide Varianten schmecken sehr gut.
- Beim Kauf der Blutwurst sollte man darauf achten, dass man Wurst kauft, die nicht nur gekocht ist (im Kölschen heißt die dann "Flönz"), sondern zudem auch noch geräuchert wurde (im Kölschen dann "Blotwoosch"). Die nur gekochte Blutwurst fällt beim Braten fast augenblicklich auseinander, die geräucherte hält etwas besser die Form.
- Anstatt der Schmorzwiebeln schmecken auch Röstzwiebeln sehr gut zu diesem Gericht.
- Hierzu die Zwiebelringe zuerst in Mehl wenden und dann in sehr heißem Öl solange frittieren, bis sie braun und knusprig sind.

Guten Appetit wünscht Ihnen

Holger Walczack

ENDE

Das Diakonische Institut für Soziale Berufe (DI)



Ausbildungsangebote im Sozial- und Gesundheitswesen ganz in Ihrer Nähe

Sie wollen mit Menschen arbeiten und mit Ihrer Arbeit etwas bewirken? Sie möchten eine Ausbildung absolvieren, die Sie auf die aktuellen Anforderungen des Arbeitsmarktes vorbereitet? Dann sind Sie bei uns richtig. Unsere Berufsfachschulen für Altenpflege, Ergotherapie, Physiotherapie, Logopädie, Heilerziehungspflege, Arbeitserziehung, Jugend- und Heimerzieher sowie Heilpädagogik finden Sie verteilt in ganz Württemberg.

In freundlicher Lernatmosphäre bieten wir Ihnen eine Kombination von fundiertem theoretischem Unterricht und großer Praxisorientierung.

Nach der Ausbildung am Diakonischen Institut erwartet Sie kein Beruf wie jeder andere. Die Arbeit mit Menschen, die Hilfe brauchen, ist verantwortungsvoll und herausfordernd. Hier helfen keine vorgefertigten Rezepte, sondern allein die Fähigkeit, auf Grundlage hoher Fachkenntnis, übergreifender Methodenkompetenz und persönlicher Kreativität die richtigen Entscheidungen zu treffen. Dazu sollen Ihnen unsere Ausbildungen eine solide Grundlage bieten.

Und wie sind die Chancen auf dem Arbeitsmarkt? Im Sozial- und Gesundheitswesen herrscht ein akuter Fachkräftemangel. Hinter dem Diakonischen Institut für Soziale Berufe stehen die stärksten Einrichtungen der Diakonie Württembergs mit über 20.000 Arbeitsplätzen.

Auch nach Ihrer Ausbildung lassen wir Sie nicht allein. Das Diakonische Institut hat ein umfangreiches Fort- und Weiterbildungsangebot, damit Sie lebenslang beruflich „am Ball“ bleiben können.

Weitere Informationen:

Diakonisches Institut für Soziale Berufe gGmbH

Bodelschwingweg 30

89160 Dornstadt

Tel.: 07348 / 9874-0

FAX: 07348 / 9874-30

E-Mail: info@diakonisches-institut.de

www.diakonisches-institut.de

Sieben Argumente, warum Sie sowohl in der Ausbildung wie auch in der Weiterbildung Ihre Ziele mit uns erreichen!

1. Unsere Lehrkräfte sind Experten

Unsere Lehrkräfte kommen aus unterschiedlichen Bereichen der Pflege und sind Experten für Ihre professionelle Ausbildung. Wir bieten Ihnen deshalb einen realitäts- und praxisnahen sowie handlungsorientierten Unterricht. Des Weiteren weisen die Lehrkräfte in elementaren Pflegeschwerpunkten Spezialwissen auf, unter anderem für Basale Stimulation®, Kinästhetik®, Bobath®, Validation®, Pflegeplanung, Biographiearbeit und Aktivierung.

2. Moderne Unterrichtsmethoden

Wir arbeiten mit vielfältigen, innovativen Lernmedien und Lernmethoden, wodurch lebendiges, sowohl eigenständiges als auch gruppenorientiertes Lernen möglich wird. Erfahrungs-, problem- und handlungsorientierter Unterricht ist ein wichtiger Bestandteil der Ausbildung: Er wird umgesetzt durch geplante Unterrichtssituationen und Projektarbeiten in der Schule, in den Pflegeeinrichtungen sowie durch Exkursionen.

3. Ein verzweigtes Netzwerk an Praxispartnern

Es findet eine gute und enge Zusammenarbeit mit engagierten Praxiseinrichtungen statt, die unsere Ausbildungsziele unterstützen. Dies spiegelt sich z.B. in vielfältigen Projekten wieder, in denen Auszubildende und Heimbewohnerinnen und Heimbewohner Feste,

Ausflüge oder Veranstaltungen gemeinsam organisieren und umsetzen.

4. Chancen auf dem Arbeitsmarkt

Aufgrund unserer qualitativ hochwertigen Ausbildung und der demografischen Entwicklung sind die Schülerinnen und Schüler nach der Prüfung auf dem Pflegemarkt sehr gefragt. Es bieten sich deshalb vielfältige Aufstiegsmöglichkeiten an. Nach der Ausbildung gibt es zahlreiche Weiterqualifizierungsmöglichkeiten an unserem eigenen Fort- und Weiterbildungsinstitut.

5. Individuelle Förderung

Wir nehmen unsere Schülerinnen und Schüler als einzigartiges Individuum wahr und unterstützen sie auch außerhalb des Unterrichts. Unsere Büros sind demzufolge offene Anlaufpunkte für Fragen und Probleme. Unsere Schule ist ein Lernort, an dem partnerschaftliches Arbeiten zwischen Auszubildenden und Lehrern ermöglicht wird. Unser motiviertes Lehrerteam fördert die individuellen Stärken und unterstützt bedarfsorientiert auf allen Gebieten.

6. Eigenverantwortlichkeit

Die Schülerinnen und Schüler erhalten großen Gestaltungsspielraum innerhalb der Ausbildung. Somit können sie eigenverantwortlich Lernangebote mitbestimmen und mitgestalten.

7. Zentrale Lage

Die Altenpflegeschule liegt im Stadtzentrum von Friedrichshafen und ist innerhalb weniger Gehminuten vom Bahnhof aus erreichbar. Die nahe Uferpromenade ist ein beliebter Treff in den Pausen.

Folgendes bieten wir an:

Altenpflegehilfe- und Altenpflegeausbildung (auch in Teilzeit), PraxisanleiterIn, BetreuungsassistentIn, Fort- und Weiterbildungen

Weitere Informationen:

Diakonisches Institut für Soziale Berufe gGmbH

Karlstrasse 9

88045 Friedrichshafen

Tel.: 07541-399-91-0

FAX: 07541-399091-14

E-Mail: aps-friedrichshafen@diakonisches-institut.de

www.diakonisches-institut.de

Guten Appetit ---- An guada Abbedid ---- Приятного
appetuma Disfrutar de su comida ---- On egin
ทานให้อร่อยนะ Smaczego ---- Bom appetite ---- Prijařno
Пријатно 맛있게 드세요 ---- Pořtă bună ---- Jó étvágyat----
таны хоол сайхан өнгөрүүлээрэй ---- Ju beřtë mirë
Приятен апетум ---- Priyaten appetit---- ka ji dăđi da
gari Gbadun re onje ---- Kporie nri gĩ ---- Dobar tek ---- Ankařizo
ny iakařo ---- آءء و آءء ؤ ---- Guten Appetit ---- An
guada Abbedid Приятного appetuma ---- Disfrutar de
su comida On egin ทานให้อร่อยนะ ---- Smaczego
Bom appetite Prijařno ---- ɦno ---- 맛있게 드세요
Pořtă bună ---- Jó étvágyat таны хоол сайхан
өнгөрүүлээрэй ---- Ju beřtë mirë---- Приятен апетум ----
Priyaten appetit---- ka ji dăđi da gari---- Gbadun re onje ----
Kporie nri gĩ ---- Dobar tek ---- Ankařizo ny iakařo ---- آءء و
آءء ؤ ---- Guten Appetit An guada Abbedid---- Приятного
appetuma ---- Disfrutar de su comida---- On egin
ทานให้อร่อยนะ Smaczego ---- Bom appetite ---- Prijařno
Пријатно 맛있게 드세요 ---- Pořtă bună ---- Jó étvágyat таны
хоол сайхан өнгөрүүлээрэй ---- Ju beřtë mirë---- Приятен
апетум Priyaten appetit---- ka ji dăđi da gari---- Gbadun
re onje Kporie nri gĩ ---- Dobar tek ---- Ankařizo ny iakařo
آءء و آءء ؤ ---- Guten Appetit ---- An guada Abbedid
Приятного appetuma ---- Disfrutar de su comida
On egin ---- ทานให้อร่อยนะ ---- Smaczego ---- Bom appetite

