

**VIelfalt am
Tisch
Rezepte,
Geschichten und
Begegnungen in
Sprockhövel**

Inhalt

	Seite
Vorwort	3
 Teigtaschen	
Jiaozi	4
Khuushuur	5
Piroggen	6
Samsa	7
 Herzhafte Gerichte	
Çiğ Köfte	8
Couscous	9
Damaszener gegrillte Kibbeh	11
Dolma	12
Fesenjan	13
Filet Wellington	15
Königsberger Klopse	17
Mahshi	18
Scharkoje	19
Strammer Max	20
 Süßes	
Apfel-Streusel-Kuchen	21
Apple Crumble	23
Medovnik-Honig-Torte	24

Gemeinsam statt einsam.

Essen verbindet Menschen; es schafft ein Gefühl von Heimat, Verbundenheit und bietet Raum, eigene Geschichten und Erinnerungen zu teilen.

Dieses Projekt entstand im Rahmen der „Woche der Vielfalt 2026“ und ist eine besondere Sammlung an Lieblingsrezepten von Menschen, für die Sprockhövel ein Teil **Heimat** ist.

Koordiniert vom Sozialamt Sprockhövel stellen aktuelle sowie ehemalige Bewohnende der städtischen Gemeinschaftsunterkünfte, ehrenamtlich Unterstützende und Mitarbeitende der Stadt Sprockhövel ihre Lieblingsrezepte der Allgemeinheit zur Verfügung.

Was erwartet Sie in dieser Sammlung?

Die Rezeptvielfalt reicht vom strammen Max und Königsberger Klopsen über angolanischen Fisch bis zu verschiedensten Teigtaschen.

Wenn Sie es gern etwas süßer mögen, finden Sie hier eine vereinfachte Version russischen Honigkuchens und zwei Rezepte für Backwaren mit Äpfeln.

Jedes Rezept ist ein Stück persönlicher Kultur. Es zeigt, dass Sprockhövel ein Ort ist, an dem unterschiedliche Lebenswege zusammenkommen – und wir doch alle Gemeinsamkeiten haben.

Wir laden Sie herzlich dazu ein, neue Geschmäcker zu entdecken, Bekanntes nachzukochen und den eigenen kulinarischen Horizont zu erweitern. Ein großer Dank gilt allen, die ihre Familienrezepte mit uns geteilt haben, sowie allen, die dieses Buch möglich gemacht haben.

Viel Freude beim Nachkochen und guten Appetit!

Anmerkung: Die Rezepte wurden nur minimalst bearbeitet, um eine einheitlichere Struktur zu schaffen und doch die Authentizität der Beiträge zu wahren. Alle Fotos wurden mit den Rezepten eingereicht.



ZUTATEN

Für den Teig:

500 g Weizenmehl
ca. 250–280 ml
lauwarmes Wasser

Für die Füllung:

500 g Hackfleisch
300 g Chinakohl
2 Frühlingszwiebeln
ein kleines Stück Ingwer
2 EL Sojasoße
1 EL Sesamöl
Salz und Pfeffer
etwas Speiseöl

KOMMENTAR

Die Form der Jiaozi erinnert an alte chinesische Goldbarren und steht deshalb traditionell für Glück und Wohlstand. Für uns bedeuten Jiaozi aber vor allem Familie, Gemeinschaft und Heimat.

ZUBEREITUNG

Mehl und Wasser zu einem glatten Teig kneten. Den Teig abdecken und etwa 30 Minuten ruhen lassen.

Den Chinakohl sehr fein schneiden, leicht salzen und nach einigen Minuten das überschüssige Wasser ausdrücken. Frühlingszwiebeln und Ingwer fein hacken. Alles mit dem Hackfleisch, Sojasoße, Sesamöl, etwas Öl, Salz und Pfeffer gut vermischen.

Den Teig zu einer langen Rolle formen und in kleine Stücke schneiden. Jedes Stück dünn und rund ausrollen. Etwas Füllung in die Mitte geben, den Teig zusammenklappen und die Ränder gut zusammendrücken.



Zwei Zubereitungsarten

Gekochte Jiaozi

Die Jiaozi vorsichtig in kochendes Wasser geben. Wenn das Wasser wieder aufkocht, etwas kaltes Wasser hinzufügen. Dies zwei- bis dreimal wiederholen. Sobald die Jiaozi an der Oberfläche schwimmen und die Füllung vollständig gegart ist, herausnehmen und servieren.

Gebratene Jiaozi – knusprige Variante

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Jiaozi hineinlegen. Bei mittlerer Hitze braten, bis die Unterseite leicht goldbraun ist.

Anschließend etwas Wasser in die Pfanne geben, sodass der Boden dünn mit Wasser bedeckt ist. Sofort einen Deckel aufsetzen und die Jiaozi einige Minuten dämpfen, bis das Wasser fast vollständig verdampft ist.

Den Deckel abnehmen und noch kurz weiterbraten, bis die Unterseite schön goldbraun und knusprig ist.

Dazu passt eine Dip-Soße aus Sojasoße, chinesischem Essig und nach Wunsch etwas Chiliöl.

Khuushuur

Mongolische frittierte Teigtaschen mit Fleischfüllung

 4 Portionen  60 Minuten

ZUTATEN

500 g Mehl
1 TL Salz
ca. 250 ml warmes Wasser
500 g Hackfleisch (am besten Rind und Lamm gemischt)
1 Zwiebel, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
1 TL Salz
½ TL schwarzer Pfeffer
ca. 100 ml Wasser oder Brühe
ca. 500 ml Öl zum Frittieren

ZUBEREITUNG

1. Teig zubereiten: Mehl und Salz vermischen. Nach und nach warmes Wasser hinzufügen und zu einem glatten Teig kneten. Den Teig abdecken und etwa 20–30 Minuten ruhen lassen.
2. Füllung vorbereiten: Hackfleisch mit der fein gehackten Zwiebel und dem Knoblauch vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nach und nach etwas Wasser oder Brühe hinzufügen, damit die Füllung schön saftig wird.
3. Teig ausrollen: Den Teig in kleine Kugeln teilen und jede Kugel zu einem dünnen, runden Fladen ausrollen.
4. Füllen: Etwas Fleischfüllung in die Mitte des Teigfladens geben. Den Teig zusammenklappen und die Ränder gut zusammendrücken, damit beim Frittieren keine Flüssigkeit austritt.
5. Frittieren: Öl auf etwa 170–180 °C erhitzen. Die Khuushuur von beiden Seiten goldbraun frittieren. Das dauert ungefähr 5–7 Minuten.
6. Servieren: Die fertigen Khuushuur kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm servieren. In der Mongolei isst man sie gerne mit Ketchup oder einer würzigen Soße.

KOMMENTAR

Khuushuur ist ein sehr beliebtes traditionelles Gericht aus der Mongolei. Besonders zu Festen wie Naadam und bei Familientreffen gehört es für viele Mongolen einfach dazu.



Piroggen

Außen knusprig, innen weich



4 Portionen



60 Minuten

ZUTATEN

250 g warme Milch
1 EL Zucker
1 Pck. Hefe
1 TL Salz
3 EL Sonnenblumenöl
650–700 g Mehl
250 g kochendes Wasser
Füllung nach Wahl
(beliebig)
Sonnenblumenöl (zum
Braten)

KOMMENTAR

Piroggen sind mehr als
nur Teigtaschen – sie
verbinden Familie,
Erinnerungen und
Geschichten am Esstisch

ZUBEREITUNG

Alles vermischen, die Füllung hineingeben und die
Piroggen in Sonnenblumenöl braten.

Рецепт - Пирогки.

- 1) 250 гр молока теплого.
 - 2) 1 ст. л. сахара
 - 3) 1 пакетик дрожжей
 - 4) 1 ст. л. соли
 - 5) 3 ст. л. масла подсолн.
 - 6) 650-700 гр муки.
 - 7) 250 гр. воды кипяток.
- Все перемешать.
Начинка любая.
Жарить на подсолн. масле.

Rezept - Piroggen

1. 250g warme Milch
2. 1 EL Zucker
3. 1 Päckchen Hefe
4. 1 TL Salz
5. 3 EL Sonnenblumenöl
6. 650-700g Mehl
7. 250g kochendes Wasser

Alles vermischen.

Füllung nach Wahl (beliebig)

In Sonnenblumenöl braten.



ZUTATEN

500 g Mehl
200 ml Wasser
1 Teelöffel Salz
500 g Lamm- oder
Rindfleisch
2–3 große Zwiebeln
50 g Butter
Salz und Pfeffer nach
Geschmack
1 Eigelb zum
Bestreichen
Sesam zum Bestreuen

KOMMENTAR

Samsa ist für mich mehr als nur ein leckeres Gericht. Es ist ein Teil meiner Kultur und meiner nationalen Tradition. Durch solche traditionellen Speisen können wir unsere Geschichte und unsere kulinarischen Traditionen auch an die nächste Generation weitergeben.

ZUBEREITUNG

1. Mehl, Wasser und Salz zu einem festen Teig verkneten. Den Teig etwa 30 Minuten ruhen lassen.
2. Für die Füllung das Fleisch sehr klein schneiden. Die Zwiebeln ebenfalls fein hacken und mit dem Fleisch vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Den Teig dünn ausrollen und mit etwas geschmolzener Butter bestreichen. Anschließend zusammenrollen und in Stücke schneiden.
4. Jedes Teigstück zu einem kleinen Fladen ausrollen und etwas Fleischfüllung in die Mitte geben.
5. Den Teig zu einer dreieckigen Samsa formen und die Ränder gut verschließen.
6. Die Samsa auf ein Backblech legen, mit Eigelb bestreichen und mit Sesam bestreuen.
7. Im vorgeheizten Backofen bei etwa 200 °C ungefähr 30–40 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.



Çiğ köfte

Traditionell oder Vegan



8 Portionen



60 Minuten

ZUTATEN

Traditionell (mit rohem Fleisch)

240 g Bulgur fein
60 g Tomatenmark
60 g Paprikamark
Getrocknete rote Chilischoten:
4–8 Stück (je nach gewünschter Schärfe)
160 g Zwiebeln
480 g Fein gemahlenes rohes Fleisch:

Vegetarisch (ohne Fleisch, stattdessen Olivenöl)

280 g Bulgur fein
60 g Tomatenmark
60 g Paprikamark
Getrocknete rote Chilischoten:
4–8 Stück
160 g Zwiebeln
80–100 ml Olivenöl

KOMMENTAR

Çiğ Köfte ist ein traditionelles Gericht, das besonders in Nordsyrien bekannt ist. In der kurdischen Sprache wird es „Çiğ“ genannt, auf Türkisch „Çiğ Köfte“. Es wird vor allem in den kurdischen Regionen Nordsyriens zubereitet und ist auch in der Türkei weit verbreitet.

ZUBEREITUNG

1. Çiğ Köfte wird auf zwei Arten zubereitet: traditionell mit rohem Fleisch oder ohne Fleisch mit Olivenöl. Für beide Varianten werden die gleichen Grundzutaten verwendet.
2. Zuerst werden der feine Bulgur, die fein gehackten Zwiebeln, das Tomatenmark, das Paprikamark und die getrockneten roten Chilischoten miteinander vermischt. Anschließend wird die Mischung etwa 20 Minuten lang mit den Händen kräftig geknetet und gerieben. Dabei werden die Zutaten langsam miteinander verbunden und der Bulgur wird weich.
3. Bei der traditionellen Zubereitung wird danach das fein gemahlene rohe Fleisch hinzugegeben und alles weiter miteinander geknetet. Traditionell wird das Fleisch mit einem Holzstößel in einem schweren Steinmörser fein zerstoßen. Durch diese traditionelle Zubereitungsart erhält das Gericht einen besonderen Geschmack.
4. Da ein solcher Steinmörser in Deutschland nur schwer zu finden ist, wird das Fleisch hier meist mit einer elektrischen Küchenmaschine sehr fein zerkleinert. Für die Variante ohne Fleisch wird stattdessen Olivenöl hinzugegeben.



Tunesischer Couscous (Kosksi)

Ein Stück tunesische Heimat



4 Portionen



60 Minuten

ZUTATEN

Für den Couscous:

500 g Couscous-Grieß, mittlere
Körnung
2 EL Pflanzenöl
ca. 100 ml warmes Wasser
1 TL Salz

Für die Sauce:

600 g Lammfleisch oder
Hähnchenkeulen (Fisch auch)
1 große Zwiebel
2–3 EL Tomatenmark
1–2 TL Harissa, je nach
gewünschter Schärfe
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Korianderpulver
½ TL Kurkuma
Salz und Pfeffer
etwas Pflanzenöl

Gemüse:

2 Karotten
2 Zucchini
2 Kartoffeln
100 g vorgekochte Kichererbsen
1 spitze grüne Paprika oder Chili

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel würfeln und in etwas Pflanzenöl in einem großen Topf anbraten. Das Fleisch dazugeben und von allen Seiten goldbraun anbraten.
2. Tomatenmark, Harissa, Kreuzkümmel, Koriander und Kurkuma hinzufügen und kurz mitrösten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Mit etwa 1–1,5 Litern heißem Wasser aufgießen, sodass das Fleisch gut bedeckt ist. Bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten köcheln lassen.
4. Karotten und Kartoffeln in grobe Stücke schneiden und zur Sauce geben. Nach etwa 15 Minuten die Zucchini und Kichererbsen hinzufügen. Die grüne Paprika oder Chili kurz vor Ende der Garzeit dazugeben.
5. Den Couscous in eine große Schüssel geben. Öl, Salz und etwas warmes Wasser hinzufügen und mit den Händen gut vermischen und auflockern, damit keine Klumpen entstehen.
6. Den Couscous im Dämpfeinsatz über der köchelnden Sauce etwa 20 Minuten dämpfen. So nimmt er den aromatischen Dampf der Sauce auf.
7. Den fertigen Couscous in eine große Schüssel geben und mit 2–3 Schöpfkellen der roten Sauce vermischen, bis er eine schöne rötliche Farbe bekommt. Fleisch und Gemüse darauf verteilen und servieren.

KOMMENTAR

Couscous, auf Tunesisch Kosksi, ist für mich ein Stück Heimat und ein Symbol für Familie und Zusammenhalt. In Tunesien kommt die Familie gerne sonntags zusammen, um gemeinsam Couscous zu essen. Auch bei Hochzeiten und anderen besonderen Feiern darf er nicht fehlen.

Couscous verbindet viele Länder Nordafrikas – unter anderem Tunesien, Libyen, Algerien und Marokko. Jedes Land und jede Familie hat dabei ihre eigene Art, ihn zuzubereiten. Genau diese Vielfalt macht Couscous für mich so besonders: Er bringt Menschen zusammen und trägt ein Stück unserer Heimat auf den Teller.



Damaszener gegrillte Kibbeh

Ein Geschmack, der Kulturen verbindet



4 Portionen



60 Minuten

ZUTATEN

180 g Feiner Bulgur
300 ml Wasser (zum
Einweichen des Bulgurs)
1 TL Salz
½ TL Pfeffer
400 g Hackfleisch
(Lamm oder Rind)
3 EL Granatapfelsirup
150 g Granatapfelkerne

KOMMENTAR

Gegrillte Kibbeh ist ein traditionelles Gericht aus meiner Heimatstadt Damaskus. Es gehört seit jeher zu gemütlichen Treffen, bei denen Frauen zusammenkommen und sich beim Kochen schön unterhalten.

ZUBEREITUNG

1. Bulgur quellen: 300 ml heißes Wasser über den feinen Bulgur geben, 15–20 Min quellen lassen, überschüssiges Wasser abgießen.
 2. Fleisch würzen: Hackfleisch (Lamm/Rind) mit Salz und Pfeffer würzen; optional fein gehackte Zwiebel kurz anbraten.
 3. Teig herstellen: Bulgur grob mahlen, Fleisch untermengen, Gewürz sanft verkneten; bei Bedarf ein wenig Wasser oder mehr Bulgur zufügen.
 4. Füllung (optional): rohes Fleisch, Zwiebeln, Salz, Pfeffer, etwas Granatapfelsirup vermengen. Teig teigartig ausrollen, Füllung hineingeben und verschließen.
 5. Kibbeh formen: längliche Rollen oder Pelmeni-ähnliche Formen formen.
 6. Grillen: 180–210 °C, ca. 6–10 Min pro Seite, bis knusprig und durchgegart.
 7. Glasur/Servieren: Granatapfelsirup leicht erwärmen und darüber streichen oder mit Granatapfelkernen garnieren.
- Option: Ofen 200 °C 20–25 Min statt Grillen.



Dolma

Gefülltes Gemüse mit Hackfleisch und

Lammfleisch



4 Portionen



60 Minuten

ZUTATEN

- 2 grüne Paprika
- 2 rote Paprika
- 2 kleine Auberginen
- 2 kleine Zucchini

Für die Füllung:

- 250 g Hackfleisch
- 1 Tasse Reis
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 2 Tomaten
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Paprikamark
- 2 EL Olivenöl
- ½ Bund Petersilie
- 1 TL getrocknete Minze
- 1 TL schwarzer Pfeffer
- 1 TL Chiliflocken
- Salz

Für den Topf:

- 500 g Lammfleisch mit Knochen
- 1 EL Tomatenmark
- ca. 2 Tassen heißes Wasser
- etwas Salz

ZUBEREITUNG

1. Gemüse vorbereiten: Paprika oben abschneiden, Kerne entfernen; Auberginen und Zucchini in Stücke schneiden und aushöhlen.
2. Füllung zubereiten: Reis waschen, Zwiebel, Tomaten und Petersilie fein schneiden. Reis, Hackfleisch, Zwiebel, Tomaten, Petersilie mischen; Tomatenmark, Paprikamark, Olivenöl, Minze, Pfeffer, Chiliflocken und Salz untermengen.
3. Lammfleisch in Topf legen: Hälfte des Lammfleisches mit Knochen auf den Boden eines großen Topfes legen.
4. Gemüse füllen: Gefülltes Gemüse nicht ganz bis zum Rand füllen.
5. Dolma schichten: Gefülltes Gemüse dicht nebeneinander auf das Lamm legen.
6. Restliches Lammfleisch darauflegen: Knochenseite nach oben.
7. Kochflüssigkeit: Tomatenmark mit heißem Wasser und Salz verrühren, am Rand in den Topf gießen.
8. Garen: 45–60 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt köcheln; anschließend ruhen lassen und warm servieren.

KOMMENTAR

Dolma ist für mich nicht einfach nur ein Gericht. Der Duft von Dolma ist der Duft meiner Kindheit und mit vielen schönen Erinnerungen verbunden.

Fesenjan mit persischem Reis und Tahdig

Ein Fest der Aromen



6 Portionen



75 Minuten

ZUTATEN

Für das Fesenjan:

600–700 g Hähnchenbrust
oder Hähnchenschenkel ohne
Knochen

* 300 g Walnüsse

* 1 große Zwiebel

* 300–400 ml

Granatapfelmelasse

* 1–2 EL Zucker

* 500–600 ml Wasser oder
Hühnerbrühe

* ½ TL Kurkuma

* ½ TL Zimt

* Salz und Pfeffer

* 2 EL Öl

* optional Granatapfelkerne
zum Servieren

Persischer Reis mit Tahdig:

400 g Basmati-Reis

2–3 EL Salz

3 EL Öl oder Butterschmalz

ca. 100 ml Wasser

optional: 1–2 EL Safranwasser

*Mein Tipp: Fesenjan
schmeckt besonders
gut, wenn es leicht
säuerlich und nicht
zu süß ist. Und am
nächsten Tag
schmeckt es häufig
sogar noch besser.*



Servieren

Den persischen Reis auf eine große Platte geben.

Die knusprige Tahdig-Kruste vorsichtig aus dem Topf lösen und entweder separat servieren oder auf den Reis legen.

Das Fesenjan daneben oder in einer separaten Schüssel servieren.

Zum Schluss ein paar Granatapfelkerne darüberstreuen.

ZUBEREITUNG

1. Reis

Den Basmati-Reis 4–5 Mal mit kaltem Wasser waschen, bis das Wasser fast klar ist. Anschließend den Reis in eine Schüssel geben und mit Wasser bedecken.

1–2 Stunden einweichen lassen.

Einen großen Topf mit reichlich Wasser aufkochen. Das Salz dazugeben.

Den eingeweichten Reis abgießen und ins kochende Wasser geben. Den Reis etwa 5–7 Minuten kochen. Er soll außen weich, innen aber noch leicht bissfest sein.

👉 Wenn du ein Reiskorn zwischen Daumen und Finger zerdrückst, sollte es außen weich sein, aber in der Mitte noch einen kleinen festen Kern haben.

Reis anschließend abgießen und vorsichtig mit kaltem Wasser abspülen.

2. 🍚 Reis-Tahdig – Schritt für Schritt

Einen beschichteten Topf nehmen und 3 EL Öl oder Butterschmalz hineingeben. Dazu 2–3 EL Wasser. Auf mittlere Hitze stellen. Etwas Reis auf den Boden geben.

Nimm etwa 1–2 Schöpfkellen von deinem vorgekochten Reis und verteile ihn gleichmäßig auf dem gesamten Topfboden. Diese Schicht darf ruhig etwas fester sein – sie wird deine knusprige Kruste. Restlichen Reis draufgeben. Den übrigen Reis locker darüber verteilen. Nicht festdrücken. In der Mitte ruhig etwas höher auftürmen. Mit dem Stiel eines Kochlöffels 5–6 Löcher bis fast zum Boden machen.

Noch 1–2 EL Öl oder geschmolzene Butter über den Reis träufeln. Kurz kräftig erhitzen 🔥 Deckel auflegen und etwa 5 Minuten auf mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Du solltest hören, dass es unten leicht brutzelt. Hitze anschließend auf sehr niedrig stellen. Deckel mit einem sauberen Küchentuch umwickeln und wieder aufsetzen. 35–45 Minuten langsam dämpfen lassen. Herd ausschalten und den Topf 5 Minuten ruhen lassen. Dann mit einem Pfannenwender vorsichtig am Rand entlangfahren. Einen großen Teller auf den Topf legen und den Reis vorsichtig stürzen. Die goldbraune, knusprige Reiskruste liegt dann oben. 😋

🥜 Fesenjan zubereiten

Die Walnüsse sehr fein mahlen. In einem großen Topf ohne Öl etwa 3–5 Minuten leicht anrösten. Nicht zu dunkel werden lassen.

Sauce: 500–600 ml Wasser oder Hühnerbrühe dazugeben.

Die Walnüsse bei niedriger Hitze etwa 30–40 Minuten köcheln lassen.

Zwischendurch umrühren.

Zwiebel fein würfeln und in Öl goldbraun braten. Hähnchen dazugeben und rundherum anbraten.

Kurkuma, Zimt, Salz und Pfeffer dazugeben. Das Hähnchen zur Walnussauce geben.

Granatapfelmelasse hinzufügen und alles bei niedriger Hitze etwa 30–40 Minuten schmoren lassen. Mit Zucker abschmecken. Zu sauer » etwas Zucker; zu süß » etwas Granatapfelmelasse

Die Sauce sollte am Ende dunkel, dick und cremig sein.

Filet Wellington auf alte Art

Rinderfilet in Blätterteig



6 Portionen



75 Minuten

ZUTATEN

1200 g Rinderfilets vom
gleichmäßig dicken
Mittelstück, gut pariert
3 EL Rapsöl, zum
Anbraten
1 Paket Blätterteig, aus dem
Kühlregal
1 Ei, getrennt
400 g Champignons
1 Schalotte, fein gewürfelt
2 EL Butter, zum Anbraten
5 EL Madeira
2 EL Sahne
75 g Gänseleberpastete,
oder Ente (foie gras)
Salz und Pfeffer
6 Prisen Salz (fleur de sel)

Für die Sauce:

100 ml Rotwein
100 ml Jus (Kalbs-)
5 EL Madeira
3 EL Crème fraîche
15 g Trüffel, schwarz, sehr klein
gewürfelt
50 g Butter, kalt
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNGSDAUER

Gesamtzeit:

1 Std., 15 Min.

Ruhezeit: 10 Min.

Arbeitszeit: 45 Min.

Koch-/Backzeit: 30 Min.



ZUBEREITUNG

Blätterteig aus der Kühlung holen, auf ausreichend Frischhaltefolie legen und kontrollieren, ob das Filet sich darin einwickeln lässt. Im Zweifel mit etwas Mehl den Teig ausrollen.

Das Filet salzen und pfeffern, das Öl erhitzen und das Filet darin rundum kräftig auf allen Seiten anbraten, beiseitestellen und abkühlen lassen. Für die Duxelles die geputzten Champignons vierteln und im Cutter grob mixen. Die Schalotte in 1 EL der Butter 5 Minuten farblos anschwitzen, restliche Butter zufügen und die Champignons darin dünsten. Madeira und Sahne zufügen und bei nun starker Hitze weiter dünsten, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Duxelles abkühlen lassen. Diese dann mit der Foie gras gut vermischen.

Mit dieser Farce das abgekühlte Filet rundum einreiben und im unteren Drittel auf den Blätterteig setzen. Mit Hilfe der darunter liegenden Frischhaltefolie das Filet stramm einrollen. Überstehende Teigstellen abschneiden und die Teigländer mit Eiweiß einreiben und gut zusammenfügen und andrücken. Das so gut verschlossene Paket auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen, Frischhaltefolie entfernen und 15 Minuten ruhen lassen. Das Paket mit den Teigabschnitten nach Belieben verzieren, mit Eigelb einpinseln, mit der Rückseite eines Messers weitere Verzierungen in den Teig ritzen, außen vorsichtig etwas salzen und dann 30 Minuten in den 220 Grad heißen Ofen schieben.

Für die Sauce die Röststoffe vom Anbraten des Filets mit dem Wein ablöschen, Kalbsjus zugeben und auf die Hälfte einkochen lassen. Nun den Madeira und den klein gewürfelten Trüffel zufügen, kurz noch kochen lassen und dann die Crème fraîche einmontieren, abschmecken, warmhalten. Kurz vor dem Servieren mit der kalten Butter binden. Das Filet herausholen, Ofen abschalten, Ofentür öffnen, um die Temperatur zu reduzieren. Filet 5 Minuten ruhen lassen und anschließend noch weitere 5 Minuten im dann nur noch 65 Grad warmen Ofen entspannen. Mit einem sehr scharfen Messer so aufschneiden, dass der Teig als Ummantelung keinen Schaden nimmt. Beilagen nach Wahl und Jahreszeit wählen.

Koenigsberger Klopse

Mit Rinderhackfleisch



4 Portionen



40 Minuten

ZUTATEN

400 g Rinderhack
2 Zwiebeln
3 Eier
2 EL Paniermehl
2 Gläser Rinderfond
3 Lorbeerblätter
3 EL Butter
2 EL Mehl
125 ml Sahne
1 Glas Kapern
Salz, Pfeffer
Petersilie
Zitronensaft

ZUBEREITUNG

1. Klopse: Rinderhack, eine kleingehackte Zwiebel, zwei Eier und zwei EL Paniermehl gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer nach Belieben würzen.
2. Brühe & Garen: Die zwei Gläser Rinderfond mit einer kleingehackten Zwiebel, Lorbeerblättern, Salz und Pfeffer in einem mittelgroßen Topf erhitzen. Klopse formen und in die simmernde Brühe geben. Nach 10 Minuten die Lorbeerblätter entfernen und die Klopse für weitere 10 Minuten garen lassen.
3. Zwischenlagern: Brühe abgießen und in einem separaten Behälter auffangen. Die Klopse beim Zwischenlagern warmhalten.
4. Soße: Im Topf 3 EL Butter mit 2 EL Mehl verrühren (Mehlschwitze) und mit der aufgefundenen Brühe ablöschen. Sahne sowie Kapern dazugeben und die Soße mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
5. Anrichten: Die Klopse in die Soße geben und mit frischer Petersilie garnieren.

KOMMENTAR

Einen Behälter für die Brühe zum Zwischenlagern bereithalten.
Die Klopse beim Zwischenlagern warmhalten.



Mahshi

Syrisches gefülltes Gemüse



4 Portionen



120 Minuten

ZUTATEN

300 g Reis,
250 g Rinder- oder
Lammhackfleisch,
250 g Zucchini,
250 g Tomaten
250 g Paprika
200 g Weinblätter.

Für die Würze:

2 EL Tomatenmark,
1 EL Paprikamark,
2 EL getrocknete Minze,
etwas Chiliflocken,
Salz und Pfeffer,
Saft einer Zitrone
4 EL Olivenöl.

ZUBEREITUNG

Mische zuerst den gewaschenen Reis mit dem Hackfleisch, etwas Olivenöl, Gewürzen und je einem Teelöffel Tomaten- und Paprikamark zu einer Füllung. Höhle das Gemüse vorsichtig aus und fülle es zusammen mit den gewickelten Weinblättern nicht zu stramm, damit der Reis aufgehen kann. Schichte alles eng in einen großen Topf, gieße eine Brühe aus Wasser, dem restlichen Tomaten- und Paprikamark, Zitronensaft, Minze, Salz und Olivenöl darüber und lass das Mahshi bei mittlerer Hitze abgedeckt etwa 75 Minuten köcheln, bis das Gemüse weich ist.

KOMMENTAR

Gefüllt mit einer würzigen Mischung aus Reis, Hackfleisch, Tomatenmark, Paprika, Minze und aromatischen Gewürzen. Sanft in Olivenöl und Tomatensauce gekocht-ein herzhaftes Stück syrischer Küche!



ZUTATEN

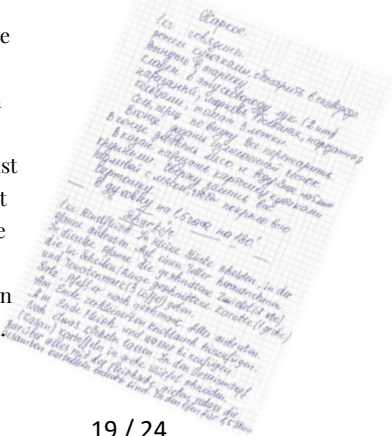
- 1 kg Rindfleisch
- 2 Zwiebeln
- 1 große Karotte
- 3 EL Tomatenmark
- 1-4 Zehen Knoblauch (nach Geschmack)
- etwa 1,5 kg Kartoffeln
- Wasser
- Sonnenblumenöl (zum Anbraten)
- Salz und Pfeffer (nach Geschmack)

KOMMENTAR

In der russischen Küche bezieht es sich typischerweise auf ein Eintopf- oder Ragout-Gericht aus Fleisch (meist Rind oder Schwein) mit Kartoffeln und Gemüse wie Zwiebeln und Karotten, das langsam in Flüssigkeit gegart wird.

ZUBEREITUNG

1. Rindfleisch in kleine Stücke schneiden und in einer Pfanne anbraten. Anschließend auf einen Teller herausnehmen.
2. In dieselbe Pfanne die gewürfelten Zwiebeln, die in Scheibchen geschnittene Karotte und das Tomatenmark geben. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen und alles anbraten.
3. Am Ende zerdrückten Knoblauch hinzufügen.
4. Fleisch und Wasser hinzugeben und noch etwas köcheln lassen.
5. In einen gusseisernen Topf (Kasan) in große Würfel geschnittene Kartoffeln geben.
6. Alles mit der Fleischsoße übergießen, sodass die Kartoffeln vollständig bedeckt sind.
7. Im Ofen für 1,5 Stunden bei 180 °C garen.



Strammer Max

Traditioneller deutscher Klassiker



2 Portionen



30 Minuten

ZUTATEN

4 Scheiben gekochter Schinken
2 Eier
2 Scheiben Emmentaler oder Gouda
2 Scheiben Bauernbrot oder anderes rustikales Mischbrot
2 Stück kleine Essiggurken
20 g Butter
1 TL Pflanzenöl, neutral
Salz und schwarzer Pfeffer
2 EL Schnittlauchröllchen

KOMMENTAR

Ein Strammer Max geht einfach immer, wenn es schnell gehen muss und so richtig schmecken soll. Ich liebe diese Kombination aus krossem Brot, geschmolzenem Käse und einem perfekten Spiegelei. Für mich ist das der absolute Klassiker fürs Abendbrot oder den perfekten Katerbrunch nach langen Nächten!

ZUBEREITUNG

Zuerst bestreichst du die 2 Brotscheiben dünn mit Butter und röstest sie in einer großen Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe von beiden Seiten goldbraun an. Beginne mit der

„Butterseite“. Im Anschluss legst du die gerösteten Brotscheiben auf ein Brett. Brot rösten in der Pfanne für den Strammen Max

Nun gibst du 1 TL Pflanzenöl in dieselbe Pfanne und brätst darin bei mittlerer Hitze 2 Spiegeleier, gerne so, wie du es am liebsten magst, weicher oder durch oder beidseitig. Würze die Eier mit Salz und Pfeffer.

Spiegeleier braten für Strammer Max

Während die Eier braten, belegst du die Brotscheiben mit jeweils 2 Schinkenscheiben und 1 Käsescheibe.

Zum Schluss setzt du auf jede Brotscheibe ein Spiegelei und garnierst das Ganze mit Schnittlauch und einem Gürkchen.



Apfel-Streusel-Kuchen

Süßer Klassiker



4 Portionen



60 Minuten

ZUTATEN

Für den Teig

300 g Mehl
150 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
(optional 1 TL)
1 Prise Salz
150 g kalte Butter
1 Ei (Größe M)
1 TL Backpulver

Für die Füllung

1,2 kg Äpfel (ca. 6–7
mittelgroße) – geschält,
gewürfelt oder in Scheiben
2 EL Zitronensaft
2 EL Zucker
1 TL Zimt (je nach
Geschmack mehr)

Für die Streusel

120 g Mehl
80 g Zucker
100 g kalte Butter
1 TL Zimt (optional)

Optional zum Bestreichen:

1 EL Milch oder Eigelb (zum
Glänzen)

KOMMENTAR

Ich liebe dieses Rezept, weil es bei uns zu jedem Familienfest dazu gehört. Wir backen den Kuchen oft gemeinsam, und wenn er noch leicht warm auf den Tisch kommt, bleibt nie ein Krümel übrig. Er verbindet einfach schöne Erinnerungen mit hervorragendem Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Teig zubereiten

- Butter, Zucker, Vanillezucker und Eier in eine Rührschüssel geben und mit dem Handrührgerät oder der Küchenmaschine schaumig schlagen.

- Milch, Mehl und Backpulver dazugeben und kurz, aber gründlich zu einem glatten

Teig verrühren. Den Teig gleichmäßig auf dem vorbereiteten Backblech verstreichen.

2. Belag (Äpfel)

- Insgesamt 1,2 kg Äpfel (z. B. Jonagold, Elstar oder Cox Orange) schälen, entkernen und in kleine Würfel oder feine Spalten schneiden.

- Die Apfelstücke mit 2 EL Zitronensaft beträufeln, gut vermengen und gleichmäßig auf dem Teig verteilen.

3. Mandelstreusel

- Mehl, gemahlene Mandeln, kalte Butterstückchen, Zucker, eine Prise Salz und Zimt in eine Schüssel geben. Mit den Händen oder den Knethaken des Handrührgeräts zügig zu Streuseln verreiben.

- Die Streusel gleichmäßig über den Äpfeln verteilen.

4. Backen & Servieren

- Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C für ca. 40–45 Minuten goldbraun backen.

- Den Kuchen vollständig auskühlen lassen (ca. 3 Stunden).

- Nach Wunsch mit Puderzucker bestäuben, in ca. 20 Stücke schneiden und genießen.

Apple Crumble

Warmer Apfel



4 Portionen



45 Minuten

ZUTATEN

Für die Fruchtschicht:

500 g Äpfel (z. B. Elstar
oder Boskoop)

1 EL Zitronensaft

1 TL Zimt

1 EL Zucker

Für die Streusel (Crumble):

150 g Mehl

50 g Haferflocken (optional
für extra Crunch)

100 g brauner Zucker

100 g kalte Butter

(gewürfelt)

1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

1. Ofen vorheizen: Den Backofen auf 180 °C Umluft (oder 200 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Eine Auflaufform einfetten.
2. Äpfel vorbereiten: Äpfel schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Mit Zitronensaft, Zimt und 1 EL Zucker direkt in der Form mischen.
3. Streusel kneten: Mehl, Haferflocken, braunen Zucker und Salz in einer Schüssel mischen. Die kalten Butterwürfel hinzufügen. Mit den Fingern rasch zu krümeligen Streuseln verreiben.
4. Schichten & Backen: Die Streusel gleichmäßig über den Äpfeln verteilen. Im Ofen für ca. 30 Minuten backen, bis die Streusel goldbraun sind und die Äpfel blubbern.

KOMMENTAR

Apple Crumble: Knusprig
oben, zart unten, pure
Herbstliebe. Einfach
lecker!



Medovnik-Honig-Torte aus der Pfanne

Mit Honig und Schmand



8 Portionen



60 Minuten

ZUTATEN

Böden:

4 Eier
150 g Zucker
100 g Butter
1 TL Natron
130 g Honig
400 g Mehl
320 g Milch
2 TL Backpulver

Füllung:

400 g ungesüßte
Schlagsahne,
600 g Schmand
1 Päckchen Bourbon-
Vanillezucker
130 g Puderzucker

ZUBEREITUNG

1. Zubereitung der Karamellmasse und des Teigs:
Kochen Sie Honig, Zucker und Natron, bis die Masse dunkel wird, rühren Sie die Butter unter und fügen Sie anschließend die verquirlten Eier mit Milch sowie das Mehl mit Backpulver hinzu.
2. Backen der Teigblätter: Backen Sie 8 dünne Teigblätter bei mittlerer Hitze in einer Pfanne (ca. 21–22 cm), lassen Sie sie abkühlen und schneiden Sie sie auf 20 cm zu; bewahren Sie die Reste für Streusel auf.
3. Zubereitung der Creme und Zusammenbau:
Schlagsahne mit saurer Sahne, Puderzucker und Vanillezucker verrühren. Die Tortenböden abwechselnd schichten und die gesamte Torte mit der Creme bestreichen, mit den zerkleinerten Streuseln bestreuen und über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen, damit sie durchzieht.

KOMMENTAR

Schnelle Torte, die mit ihrem Geschmack einfach die Seele wärmt. In den kühlen Monaten perfekte Ergänzung zu Kaffee oder Tee.

