



# Ranos Umosch

*Ein Rezept von Rano aus Tadschikistan*

Für Rano bedeutet der Geschmack von Umosch Heimat, Wärme und Geborgenheit, denn ihre Schwiegermutter hat für sie Umosch nach der Geburt ihrer Kinder zubereitet. Dieses Gericht wird zum Frühstück gegessen und gibt Kraft und Energie für den Tag. Besonders Frauen nach der Geburt des Kindes sollten diesen Frühstücksbrei essen, um zu Kräften zu kommen. Rano erzählte: »Als ich mein erstes Kind geboren habe, wurde mir Umosch gegeben. Morgens früh habe ich 40 Tage lang Umosch gegessen. Alle aus der Familie waren für mich da.«

Traditionell zeigt die Größe der Kügelchen, wie viel Mühe man sich bei der Zubereitung gegeben hat – je kleiner, desto mehr Mühe.

## Zutaten:

2 Tassen Mehl  
Milch  
Öl  
Früchte / Nüsse

## Zubereitung:

Zwei Tassen Mehl werden mit etwas Wasser vermischt und zu kleinen Kügelchen geknetet. Die Kügelchen werden in heißem Öl angebraten, bis sie goldbraun sind. Anschließend wird etwas Milch hinzugegeben und für 5 Minuten unter Rühren gekocht. Nach Wahl können auch Früchte oder Nüsse hinzugegeben werden.



# Hodans Bunter Reis *(vegetarisch)*

*Ein Rezept von Hodan aus Somalia*

»Reis ist bei uns sehr wichtig«, sagt Hodan. Früher haben sie Reis in großen Mengen gekauft – z. B. in 50 Kilogramm Säcken. Wenn Gäste kommen, ist der Geschmack des Reises besonders wichtig. Auch Hodans Kinder essen den bunten Reis sehr gerne und bringen jede Woche einen anderen Schulfreund oder eine andere Schulfreundin mit, um ausschließlich den Reis zu essen. »Es ist üblich, dass der Reis immer richtig heiß gegessen wird«, erzählt Hodan.

## Zutaten:

500 g Basmatireis  
2 Zwiebeln  
1 rote Paprika  
1 grüne Paprika  
200 g Tomaten  
Öl  
Curry  
Kardamon  
Pfeffer  
Salz  
Zimt

## Zubereitung:

Tomaten und Paprika entsaften. Die Zwiebeln in Sonnenblumenöl anbraten und anschließend den Saft und die Gewürze hinzugeben und 5 Minuten kochen lassen. Danach den gewaschenen Reis dazugeben, 5 Minuten rühren und zuletzt ½ Liter kochendes Wasser dazugeben. Den bunten Reis auf niedriger Flamme etwa 10 Minuten köcheln lassen. Mit Gefühl kochen.



# Mezas Engera

## oder eine eritreische Beilage

*Ein Rezept von Meaza aus Eritrea*

Engera wird täglich zubereitet. Die Fladen sollen richtig groß werden (ca. einen halben Meter Durchmesser) – nicht wie Pfannkuchen. Beim Essen sitzen alle auf dem Boden und jeder bekommt (s)eine Ecke. Für eine Hochzeit müssen beispielsweise 100 kg Engera zubereitet werden. Engera kann auch mit warmer Butter gegessen werden, diese kann mit Gewürzen verfeinert werden.

»Gut ist es, wenn Engera viele ›Augen‹ hat«, sagt Meaza.

### Zutaten:

1 kg Weizenmehl  
400 g Maismehl  
¼ l bis ½ l Sauerteig  
Salz

### Zubereitung:

Zwei Liter Wasser, Mehl und Sauerteig miteinander vermischen und gut durchkneten. Danach den Teig einen Tag gehen lassen. Anschließend mit warmem Wasser und Salz mischen, bis der Teig wieder dünn ist. Nach einer Stunde kann der Teig zu Fladen ausgebacken werden. Zu Engera werden verschiedene Soßen gereicht.



# Merals Karniyarik

## oder gefüllte Auberginen

*Ein Rezept von Meral aus der Türkei*

Meral kocht sehr gerne. Das hat sie von ihrer Mutter gelernt, die mit Liebe gekocht hat. Sie musste vieles alleine machen, da der Vater in Deutschland arbeitete und nur einmal im Jahr nach Hause in die Türkei kam. Meral hatte fünf Geschwister, und jedes Familienmitglied durfte sich nur eine Aubergine nehmen.

Karniyarik wird häufig für Gäste zubereitet.

### Zutaten:

300 g Hackfleisch  
4 Auberginen  
2 Tomaten + eine  
als Dekoration  
3 Peperoni + eine  
als Dekoration  
2 Knoblauchzehen  
2 große Zwiebeln  
2 EL Tomatenmark  
2 EL Öl  
½ Bund glatte Petersilie  
Salz  
Pfeffer  
Öl zum Frittieren

Für 4 Personen

### Zubereitung:

Für die Füllung das Hackfleisch in etwas Öl in einem Topf anbraten. Die feingewürfelten Zwiebeln, Peperoni, Knoblauchzehen hinzugeben und kurz mit anschwitzen. Tomaten würfeln und zusammen mit dem Tomatenmark und Wasser hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. 10 Minuten köcheln lassen und anschließend die feinhackte Petersilie hinzugeben.

Die Auberginen halbieren und in etwas Öl in der Pfanne anbraten. Anschließend mit Küchenkrepp abtupfen und auf ein Backblech legen – die Innenseite muss nach oben zeigen. Die Innenseite der Aubergine mit einer Gabel leicht zerdrücken und mit der vorbereiteten Tomaten-Hack-Soße füllen. Tomate und Peperoni als Dekoration hinzugeben. Ein halbes Glas Wasser auf das Backblech stellen. Die Auberginen bei 220°C im Backofen ca. 30 Minuten backen lassen.



# Fatmas Kutilk

*Ein Rezept von Fatma aus der Türkei*

Fatmas Familie lebte in einem Dorf und hatte viele Felder mit Gemüse und Getreide. Alles wurde in der Stadt verkauft. Die Kinder sind nicht zur Schule gegangen. Die Mutter hat immer gesagt: »Bis zur Hochzeit müsst ihr alles lernen.« Damit meinte sie vor allem Kochen und den Haushalt führen.

Dieses Gericht ist traditionell ein Wintergericht und kann mit Linsensuppe gegessen werden. Je nach Herkunft und Familie variiert die Form und Größe der Grießbällchen. Fatma sagte: »Früher waren sie immer sehr groß. Ich mache sie modern, dreieckig.« Wenn Fatmas Tochter heute aus der Schule kommt und die ganze Wohnung nach dem Essen duftet, sagt sie: »Mama, du hast Kutilk gekocht!«

## Zutaten:

- 1 ½ kg Hackfleisch vom Rind oder Kalb
- 2 Zwiebeln
- 3 EL Mehl
- 3 EL Paniermehl
- 2 Eier
- 1 Zitrone
- 2 kg Bulgur
- etwas Butter
- 1 Bund Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- Kreuzkümmel
- Oregano

## Zubereitung:

Für die Füllung die Zwiebeln und das Hackfleisch in einer Pfanne anbraten. Wenn das Fleisch durch ist, mit Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und Oregano würzen und zum Abkühlen zur Seite stellen.

Für den Teig der Grießklößchen den Bulgur 30 Minuten lang in lauwarmem Wasser ziehen lassen und anschließend den Bulgur mit Mehl, Paniermehl und Ei vermischen und die Masse zu einem Teig kneten. Den Teig zu kleinen ovalen Stückchen formen – diese werden im Anschluss mit der Hackfleischfüllung gefüllt. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Saft einer Zitrone und Salz hinzugeben und die Kutilks (Grießklößchen) ca. 7 Minuten kochen lassen.

Währenddessen Butter und Oregano in einer Pfanne erhitzen und zu den Kutilks servieren. Das Ganze wird mit gehackter Petersilie garniert und kann mit Joghurt gegessen werden.



# Anas Plini

oder Pfannkuchen, gefüllt mit Rinderhackfleisch

Ein Rezept von Ana aus Russland

Ana kam alleine mit ihren zwei Kindern aus Russland nach Deutschland. Eine der ersten Sachen, die Ana im neuen Land gekauft hat, war ein Fleischwolf, damit sie auch in ihrer neuen Heimat das Essen aus der alten für die Familie zubereiten konnte.

Plinis bereitet man am Sonntag oder für Feiern vor. Anas Vorschlag: »Man kann die Pfannkuchen auch mit Frischkäse oder mit Marmelade essen und das ist gut. Aber hier werden sie mit Hackfleisch gemacht und das ist besser.«

## Zutaten:

### Für den Teig

- 2 Tassen Mehl
- 3 Tassen Milch
- 3 Eier
- 3 EL Öl
- 3 EL Zucker
- 1 TL Salz
- 100 g Butter

### Für die Füllung

- 500 g Gehacktes vom Rind
- 3 EL Öl zum Braten
- 2 Zwiebeln
- 1 TL Salz
- 1 TL Kümmel Pfeffer Schmand

## Zubereitung:

### Für die Pfannkuchen

Zwei Tassen Mehl in eine Schüssel geben und drei Eier hinzufügen sowie drei Esslöffel Öl. Drei Esslöffel Zucker und einen Teelöffel Salz mit einer Tasse Milch vermischen. Die Zutaten vorsichtig miteinander verrühren und anschließend zwei Tassen Milch nach und nach hinzugeben. Weiterrühren, bis man einen glatten Teig erhält. Diesen 30 Minuten stehen lassen. Anschließend wird etwas Teig mit einem großen Löffel in die schon erhitzte Pfanne gegeben. Die Pfannkuchen auf beiden Seiten braten, bis sie goldgelb sind. Die fertig gebackenen Pfannkuchen werden auf einen Teller gelegt und zwischen jeden Pfannkuchen wird etwas Butter gegeben, damit sie nicht aneinanderkleben. Die Pfannkuchen sollten möglichst dünn und groß werden.

### Für die Füllung

Hackfleisch, Öl und fein geschnittene Zwiebeln werden in einer Pfanne angebraten. Anschließend werden 100 ml Wasser, Salz, Pfeffer und Kümmel hinzugegeben und bei geringer Hitze gebraten. Nach Abkühlen der Füllung wird auf jeden Pfannkuchen ein Esslöffel der Füllung gegeben und anschließend eingerollt. Zu den Pfannkuchen kann auch Schmand gegessen werden. Sie schmecken sehr lecker.



# Zohrehs Polomorg

*oder mariniertes Safranhähnchen mit Berberitzen und Reis*

*Ein Rezept von Zohreh aus dem Iran*

»Wir haben einen großen Hof gehabt mit Hühnern und Gänsen. Wir waren sechs Kinder, fünf Jungs und ich. Ein Hahn ist immer zu den Nachbarn gegangen und eines Tages war der Hahn verschwunden. Irgendwann hat der Nachbar meinem Vater gesagt: »Übrigens, unser Essen gestern hat sehr gut geschmeckt«, erzählt Zohreh. Außerdem sagt sie: »Essen muss auch schön sein« und »Persisches Essen dauert.« Polomorg, ein typisches iranisches Gericht, wird bei Festen, für Besuch oder am Wochenende zubereitet. Traditionell werden im Iran viele verschiedene Gerichte vorbereitet. In der neuen Heimat beschränkt man sich aber meistens auf ein Hauptgericht.

## Zutaten:

- 5 Hähnchenschenkel
- 6 Zwiebeln
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Paprikamark
- 1 TL Safranpulver
- Öl
- Salz
- Pfeffer
- 200 g Berberitzen
- 3 EL Zucker
- 1 EL Essig
- 6 Tassen Basmatireis

## Zubereitung:

Die Hähnchenschenkel mit einer Zwiebel und ein bisschen Safran und Salz kurz kochen lassen, damit das Fleisch nicht auseinanderfällt. Die einzelnen Hähnchenschenkel mit etwas Öl in einer Pfanne braten und zur Seite stellen. Die restlichen Zwiebeln schälen, klein schneiden und braten. Die Berberitzen waschen und kurz zu den Zwiebeln geben. Schnell die Brühe darüber gießen und Zucker und Essig hinzugeben. Noch etwas Safran nach Bedarf hinzugeben. In die restliche Hühnerbrühe das Tomatenmark und das Paprikamark einrühren und auf niedriger Hitze köcheln lassen, damit die Soße etwas eindickt. Dann die Hähnchenschenkel in einen tieferen Behälter zum Servieren legen: Zuerst ein bisschen Soße hineingeben, dann die Hähnchenschenkel darauflegen und die Berberitzen als oberste Schicht daraufstreuen.

## Für den Reis:

Den Reis in eine Schüssel geben und gründlich mit Wasser waschen. Anschließend den Reis für ca. 3 Stunden im Wasser stehen lassen. Wasser in einem großen beschichteten Topf zum Kochen bringen und großzügig salzen. Den eingelegten Reis ins Wasser geben und auf mittlerer Hitze kochen. Nun ist es wichtig, nicht vom Herd wegzugehen. Den Reis nur ca. 10–15 Minuten kochen, damit er nicht zu weich wird. Anschließend den Reis in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. Den Topf wieder auf den Herd stellen und etwas Öl erhitzen, den Reis hinzugeben und kurz anbraten.



# Latifas Qabolipalaw

[Kabulipalaw]

Ein Rezept von Latifa aus Afghanistan

Latifa hat sieben Kinder und bekocht sie alle. Als sie in Afghanistan heiratete, konnte sie zunächst nicht kochen. Dann hat sie aber alles gelernt. In Afghanistan bekommt man sehr oft Besuch, das Haus muss immer vorbereitet sein und es muss Essen für die Gäste geben.

Latifa stellt ein traditionelles afghanisches Gericht vor, das zu besonderen Anlässen, z. B. an Geburtstagen, Hochzeiten oder wenn Besuch kommt, zubereitet wird. Jede afghanische Frau sollte dieses Rezept beherrschen. Die ganze Familie und die Gäste sitzen auf dem Boden um ein Tischtuch herum, auf dem mehrere Schalen und Platten mit unterschiedlichen Gerichten stehen. Qabolipalaw darf nicht fehlen.

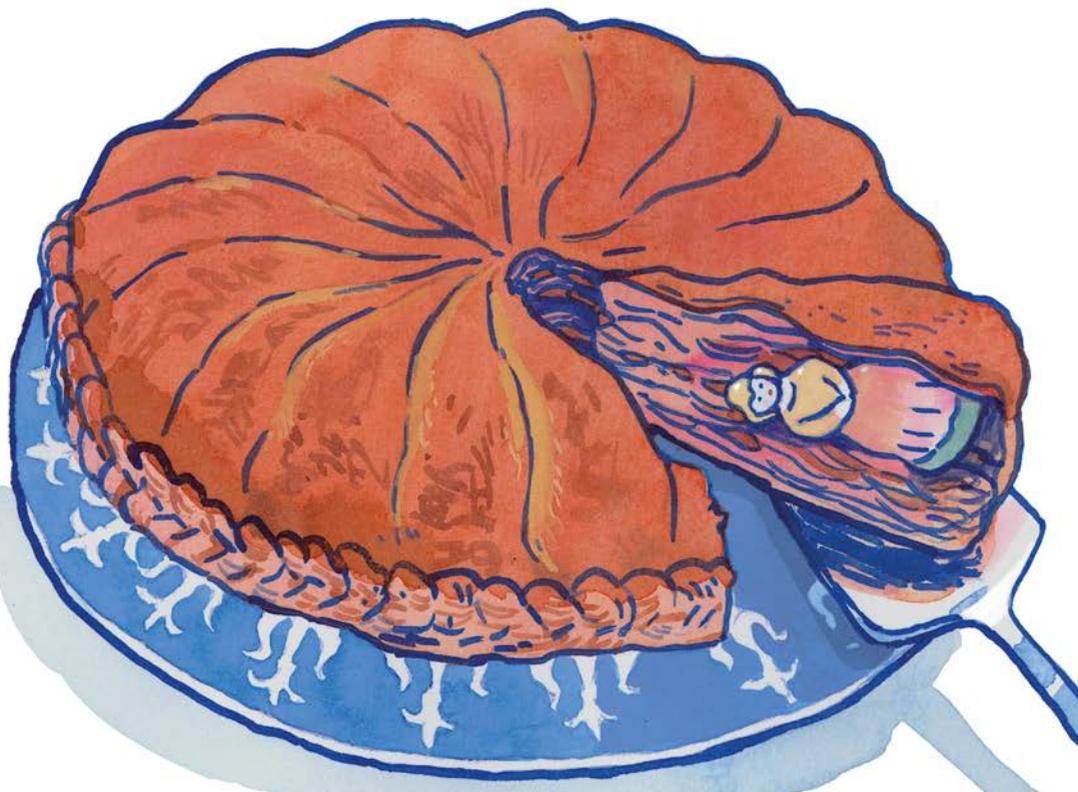
## Zutaten:

2 Tassen Mehl  
500 g Basmatireis  
500 g Lamm oder  
Kalbsfleisch  
2 große Zwiebeln  
Salz  
Öl  
2 große Möhren  
100 g Rosinen  
30 ml Öl  
1½ EL Salz

Für 4 Personen

## Zubereitung:

Den Basmatireis waschen und ca. 4 Stunden quellen lassen. Im Schnellkochtopf Zwiebeln in Öl anbraten und Fleisch hinzugeben. Anschließend etwas Wasser und Salz hinzufügen und kochen lassen. Nun die Möhren in Streifen schneiden und in einer Pfanne anbraten und Rosinen hinzugeben. Den Reis abgießen. Wasser zum Kochen bringen, Salz und Reis hinzugeben und 10 Minuten kochen lassen. Anschließend den Reis durch ein Sieb abschütten. Zum Servieren den Reis auf einer Platte anrichten und darüber Fleisch, Möhren und Rosinen geben.



# Josephines Galette du Roi

*Ein Rezept von Josephine aus Frankreich*

Der Königsuchen »La Galette du Rois« ist in Frankreich eine traditionelle Süßigkeit, die am Dreikönigstag, den 6. Januar, gegessen wird. Für die Kinder ist damit ein Spiel verbunden: Eine kleine Porzellanfigur (Fève) ist in die Füllung mit eingebacken und König ist, wer sie in seinem Kuchenstück findet. Der König bekommt ein Krönchen aufgesetzt. Deswegen bekommt man beim Bäcker immer eine Krone dazu, wenn man einen Königsuchen kauft.

## Zutaten:

400 g Blätterteig,  
2 Kreise  
jeweils Ø 30 cm  
125 g Puderzucker  
125 g fein geriebene  
Mandeln  
100 g Butter  
2 Eier  
1 Eigelb  
2 EL dunkler Rum  
1 EL Mandelessenz-  
Aroma

## Zubereitung:

Die fein geriebenen Mandeln in einer Pfanne unter ständigem Rühren mit etwas Butter blanchieren. In eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Den Puderzucker dazugeben und vermischen. Die Butter in einer anderen Schüssel aufschlagen, die Mandelmasse unterheben und die Eier, den Rum und die Mandelessenz dazugeben und gut durcharbeiten. Eine halbe Stunde kühl stellen.

Einen Blätterteigkreis in eine runde Backform (Ø 30 cm) legen, die Mandelmasse darauf verteilen, dabei den Rand freihalten. Mit etwas Wasser den Rand einpinseln und die zweite Scheibe Blätterteig darauflegen und gut andrücken. Eine Stunde im Kühlschrank abkühlen lassen, dann mit dem Eigelb bestreichen und mit einer Messerspitze ein rautenförmiges Muster (ca. 4 cm Seitenlänge) in die Fladenoberfläche ritzen. Die Fladenoberfläche in der Mitte etwas durchstechen, damit der Fladen nicht zu sehr aufgeht. In einem auf 200°C vorgeheizten Ofen 25 Minuten goldgelb backen. Warm servieren.



# Linas Lebkuchenhaus

*Ein Rezept von Lina aus Deutschland*

Das Lebkuchenhaus spielt eine wichtige Rolle in dem Grimmschen Märchen »Hänsel und Gretel«. Kinder in Deutschland, Österreich und der Schweiz backen traditionell in der Vorweihnachtszeit Häuser aus Lebkuchen, die mit reichlich Süßigkeiten verziert werden.

Manchmal haben die Kinder schon alle Süßigkeiten aufgegessen, bevor das Haus fertig zum Dekorieren ist.

## Zutaten:

400 g Honig  
150 g Butter oder  
Margarine  
200 g Zucker  
2 Eier  
1 Pck. Lebkuchengewürz  
(Pfefferkuchen-  
gewürz)  
1 Prise Salz  
800 g Mehl  
4 TL Backpulver  
20 g Kakao  
1 Eiweiß  
100 g Puderzucker  
Mehl für die  
Arbeitsfläche

## Zubereitung:

Honig, Butter und Zucker in einem Wasserbad unter Rühren zerlassen, bis der Zucker gelöst ist. Die Masse abkühlen lassen und anschließend Eier und Gewürze unter die Honigmasse rühren. Mehl, Backpulver und Kakao mischen und zwei Drittel davon zur Honigmasse nach und nach hinzufügen. Den Rest auf der Arbeitsfläche mit der Hand in die Honigmasse unterkneten. Den glatten Teig etwa eine Stunde ruhen lassen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche knapp einen Zentimeter dick ausrollen. Zwei Dreiecke (19 × 23 cm) und zwei Dachplatten (16 × 23 cm) ausschneiden. Eine Dachfirstrolle (2 cm Durchmesser, 16 cm lang) rollen. Die Teile auf ein Backblech mit Backpapier legen. Fenster und Türen ausschneiden. Aus dem restlichen Teig Sterne oder Bäumchen ausstechen. Im Backofen bei 175°C 10–15 Minuten backen. Die Teile müssen gut abkühlen. Am besten eine Nacht liegen lassen und erst am anderen Tag weiterverarbeiten.

Das Eiweiß schaumig schlagen und nach und nach gesiebten Puderzucker zugeben, bis eine zähflüssige Masse entsteht. Das Häuschen mit dem Guss zusammenkleben und mind. 2 Stunden trocknen lassen. Den Rest des Zuckergusses zum Aufkleben der Süßigkeitendekoration verwenden und nach Belieben verzieren.

# Mein Lieblingsrezept





A large white rectangular area containing 20 horizontal dotted lines, intended for writing.