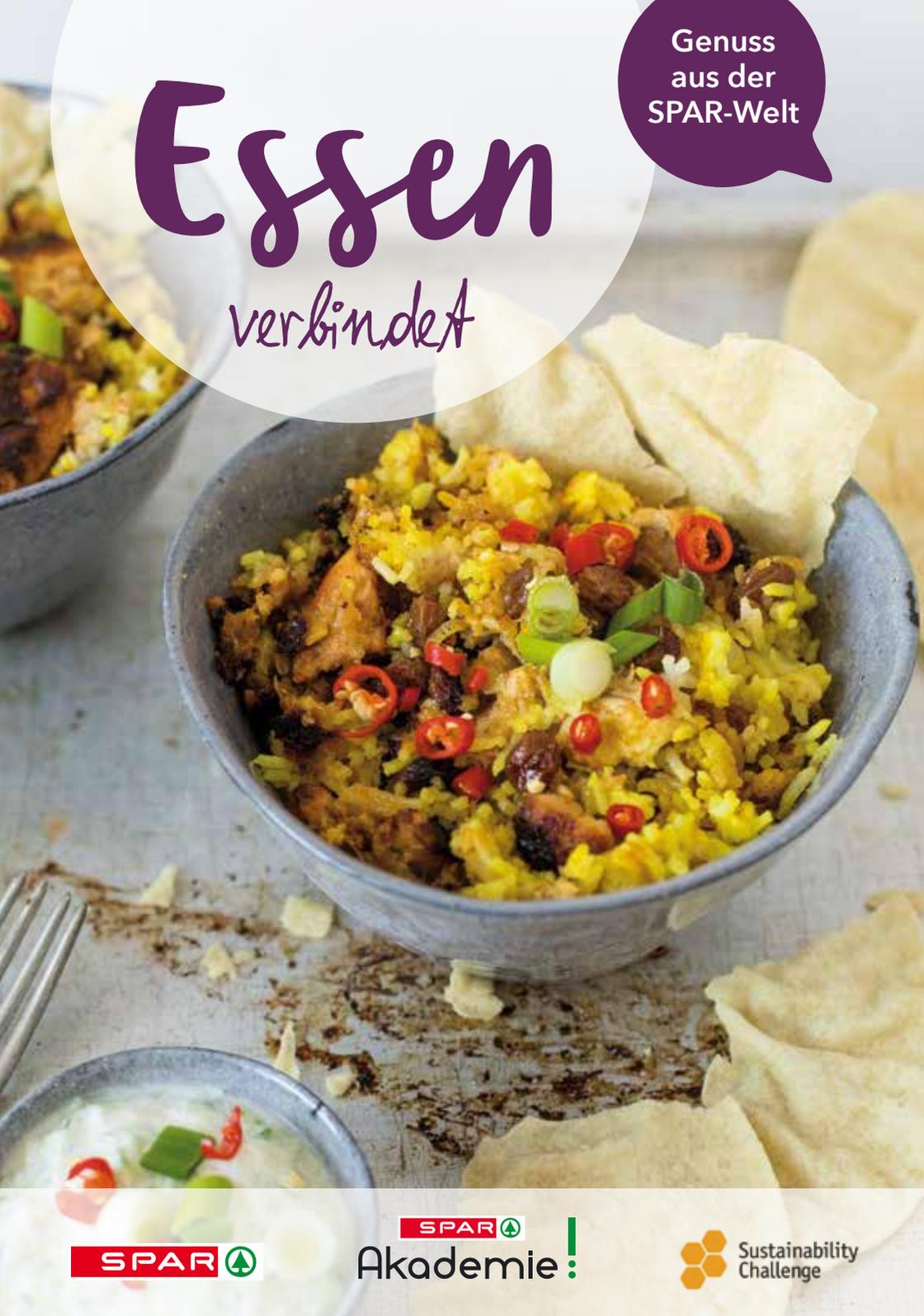


Genuss  
aus der  
SPAR-Welt

# Essen

verbindet



# Inhalt

Vorwort 04

Beim Essen kommen d' Leut' zam ... 06

## Vorspeisen

Susam Salata 10  
Chopska Salata 12  
Tom Kha Gai 14  
Crema de lentejas al curry 16  
Afghanische Gemüsesuppe 18  
Banitsa 19  
Burek mit Käsefüllung 20

## Hauptspeisen

Hühner Biryani 22  
Bacalhau com Natas 24  
Mâncarea Pandurilor 25  
Gebackene Penne mit Rindfleisch in Béchamelsauce 26  
Gulasch mit Nockerln 28  
Schweinsrippen nach chinesischer Tradition 30  
Gefüllte Paprika 32

Samosa	34
Bryndzové halušky	36
Mantisch	37
Pelmeni	38
Pierogi	40
Babuko	41
Iskender Kebap	42

## Nachspeisen

Lepini	44
Künefe Tatlisi	46
Potischkunja	47
Marillenpalatschinken mit Vanillesoße	48
Quesillo	50
Dudovi	51
Layali Lubnan	52
Syrniki	54

Herausgeberin: SPAR Österreichische Warenhandels AG, Europastraße 3, 5015 Salzburg.  
Für den Inhalt verantwortlich: Mag. Nicole Berkmann, Gestaltung: Steinkellner & Schwarz,  
Salzburg. Druck: Stader-Media, Bilder: alle Lehrlingsfotos © Alexander Gotter,  
alle Speisenfotos, wenn nicht anders angegeben: © Mara Hohla, Salzburg, Juli 2018.



Bild: Heide Kirchberger

## Vielfalt bringt Freu(n)de

Über 44.200 Menschen unterschiedlichster Herkunft arbeiten für SPAR in Österreich. Damit ist die SPAR-Familie so vielfältig wie die Gesellschaft. Unterschiede in der österreichischen Bevölkerung wie Geschlecht, Glaube, Sprache, kulturelle Zugehörigkeit oder auch körperliche und geistige Fähigkeiten spiegeln sich in der Belegschaft von SPAR wider. Diese Vielfalt ist sehr wertvoll für ein Unternehmen, in dem es unterschiedlichste Aufgaben zu erfüllen gibt und sich jedes Individuum auf seine Weise einbringen kann. Die Vielfalt an Kulturen und Sprachen birgt aber Konfliktpotenzial, denn sprachliche Missverständnisse, persönliche Differenzen oder auch kulturell bedingte Vorurteile tauchen überall dort auf, wo unterschiedliche Menschen zusammenarbeiten. Gleichzeitig fordern unsere ebenfalls sehr diversen Kundinnen und Kunden ein konstant hohes Niveau an Fachberatung. Beides – kulturelle Kompetenz im Umgang miteinander und fachliche Qualifikation – erlernen daher bereits unsere Lehrlinge in der SPAR-Akademie Wien. In dieser in Österreich einzigartigen Berufsschule mit Öffentlichkeitsrecht werden junge Menschen unter dem Motto „Bildung. Praxis. Perspektiven.“ für ihren Weg bei SPAR vorbereitet. Gemeinsame Projekte, der Unterricht in interkultureller Kompetenz, die Durchführung von Theaterworkshops oder dieses Rezeptheft thematisieren die Vielfalt, zeigen die Freude am gemeinsamen Arbeiten und machen in vielen Fällen aus reinen Arbeitskolleginnen und -kollegen Freunde über Unterschiede hinweg.

Vielen Dank an die Studierenden der Sustainability Challenge für diese Idee und an alle Lehrlinge der SPAR-Akademie Wien für ihre Beiträge.  
Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Nachkochen.

Mag. Fritz Poppmeier  
SPAR-Vorstandsdirektor



Bild: Johannes Brunnbauer

## Bildung. Praxis. Perspektiven.

Rund 300 Lehrlinge vereinen 34 Nationen und Volksgruppen, 13 Religionsgemeinschaften und 29 Muttersprachen – sie alle lernen an der SPAR-Akademie Wien das nötige Handwerkszeug für den Einzelhandel. Diese bunte Mischung führt zu positivem Austausch, zu Beschäftigung mit dem Anderen und zu viel Verständnis für andere Meinungen und Menschen. Unterschiede zwischen Menschen sind Tatsachen in unserer Gesellschaft, mit denen unsere Schülerinnen und Schüler in ihrer täglichen Arbeit mit Kolleginnen und Kollegen und mit der Kundschaft konfrontiert sind. Daher versuchen wir in der SPAR-Akademie Wien, sie mit interkultureller Kompetenz auszustatten, die sowohl im beruflichen wie auch privaten Leben wichtig für die jungen Menschen ist. Eines der verbindenden Elemente ist die Beschäftigung mit Lebensmitteln und deren Herkunft sowie mit Gerichten, die aus diesen Lebensmitteln in unterschiedlichen Kulturen gezaubert werden. Nicht umsonst heißt es umgangssprachlich „Beim Essen kommen d’ Leut’ zam“ – und genau diese Idee liegt diesem Rezeptheft zu Grunde. Die Studierenden der Sustainability Challenge nutzen Rezepte aus der kulturellen Heimat unserer Schülerinnen und Schüler, um die kulinarische Vielfalt anschaulich aufzuzeigen, aus der wir schöpfen können. Vielfalt, Genuss und Kulinarik sind unser Kerngeschäft, und genau diese Themen verbindet dieses Rezeptheft.

Ich danke allen unseren Schülerinnen und Schülern für die Zeit und die Mühe, die sie in ihre Beiträge gesteckt haben und wünsche Ihnen guten Appetit.

*Robert Renz*

Direktor Robert Renz, MBA  
Leiter der SPAR-Akademie Wien



## *Beim Essen kommen d' Leut' zam ...*

Im Rahmen der Lehrveranstaltung Sustainability Challenge 2017/18 (SC 17/18) wurde uns Studierenden der Universität Wien, der Wirtschaftsuniversität Wien, der FH Technikum und der Universität für Bodenkultur die Möglichkeit geboten, ein Projekt gemeinsam mit dem Service Learning Partner SPAR Österreich zum Thema „Gesellschaftlicher Wandel - Chancen und Herausforderungen“ zu erarbeiten. Im Vordergrund der Lehrveranstaltung



standen die Sustainable Development Goals (SDGs) sowie jene 17 Nachhaltigkeitsziele, welche 2015 von der UNO verabschiedet wurden. Sie umfassen alle sozialen, ökonomischen und ökologischen Bereiche, die für ein gutes Leben des Menschen in und mit seiner Umwelt wesentlich sind. In diesem Zusammenhang ist es uns ein Anliegen, die auf den folgenden Seiten beschriebenen Nachhaltigkeitsziele in den Fokus zu rücken.

## 4 HOCHWERTIGE BILDUNG



### **Inklusive, gerechte und hochwertige Bildung sichern**

Vor allem dieser Bereich ist dem Unternehmen SPAR ein großes Anliegen. In der neu errichteten SPAR-Akademie Wien in Wien-Hietzing werden jährlich rund 300 Lehrlinge perfekt auf ihren Berufseinstieg vorbereitet. Die Bildungs- und Praxisräume zeichnen sich durch eine rundum

moderne Ausstattung aus. Auch durch die offene Gestaltung der Innenarchitektur werden bestmögliche Lernverhältnisse geschaffen. Inhaltlich spielen neben der fachlichen Ausbildung der Lehrlinge soziale Themen, beispielsweise im Fach Kulturpflege, eine große Rolle: Es wird über Armut und über das Leben benachteiligter Gruppen in Österreich gesprochen, ebenso über Ethik, den Sinn von und die Freude an Arbeit - um nur einen kleinen Ausschnitt darzustellen.

## 10 WENIGER UNGLEICHHEITEN



### **Ungleichheit innerhalb und zwischen Ländern verringern**

Bis 2030 möchten die Vereinten Nationen alle Menschen, unabhängig von Alter, Geschlecht, Behinderung, Rasse, Ethnizität, Herkunft, Religion, wirtschaftlichem oder sonstigem Status, zu Selbstbestimmung befähigen und ihre soziale, wirtschaftliche und politische Inklusion fördern. Auch hierzu

trägt die SPAR-Akademie Wien bei. Sie spricht Jugendliche aus unterschiedlichen Kulturkreisen und sozialen Verhältnissen an, um diese für einen Karriereweg bei SPAR Österreich zu begeistern. Die Ergebnisse können sich sehen lassen: Die derzeit rund 300 Lehrlinge kommen aus 34 verschiedenen Nationen bzw. Volksgruppen. Ein positiver, respektvoller und gleichberechtigter Umgang miteinander stellt in der Schulphilosophie das oberste Gut dar und wird auch dementsprechend von der Direktion sowie den Lehrerinnen und Lehrern vorgelebt und kommuniziert. Jedem Lehrling werden die gleichen Chancen und Möglichkeiten im Unternehmen geboten!

## **Zur diesem Rezeptheft**

Unter dem Motto „Essen verbindet“ haben wir im Zuge unseres Projekts gemeinsam mit 29 Lehrlingen dieses Rezeptheft erarbeitet. Darin finden Sie 29 Rezepte aus unterschiedlichen Kulturkreisen, die von den Lehrlingen selbst ausgesucht wurden, sowie einen kurzen Steckbrief zu jedem Lehrling. Damit wollen wir zeigen, wie bereichernd Multikulturalität sein kann – denn wie heißt es so schön: Beim Essen kommen d’ Leut’ zam ...

Wir möchten uns herzlichst bei allen Unterstützerinnen und Unterstützern dieses Projektes bedanken: bei unserem Kooperations- und Ansprechpartner aus der SPAR-Hauptzentrale in Salzburg, Herrn Lukas Wiesmüller, Leiter Nachhaltigkeit, der uns von Anfang an in unseren Vorhaben unterstützt und uns sehr viel Vertrauen entgegengebracht hat. Bei allen Lehrlingen, die unser Projekt motiviert und interessiert unterstützt haben. Beim Leiter der SPAR-Akademie Wien, Herrn Robert Renz, sowie den Lehrenden der Akademie, die uns bereitwillig in der Kommunikation mit den Lehrlingen und in der praktischen Umsetzung unserer Ideen unterstützt haben. Und natürlich bei den Projektleiterinnen der Sustainability Challenge, Renata Krenn und Gordana Maric sowie unserem Betreuer Christian Rammel.

In diesem Sinne wünschen wir viel Spaß beim Erkunden der Broschüre und beim Nachkochen der Rezepte!

*Marie-Christin Hiesberger*

*Ulrich Hobusch*

*Johanna Morandell*

*Florian Sattlberger*

*Kerstin Schober*



# Rezepte

**Kristina**

19 Jahre

**Welche Sprachen sprichst du?**

Deutsch, Serbisch

**Warum hast du genau dieses Rezept gewählt?**

Der Salat ist ganz leicht zuzubereiten, schmeckt gut und liegt nicht schwer im Magen!



# Susam Salata

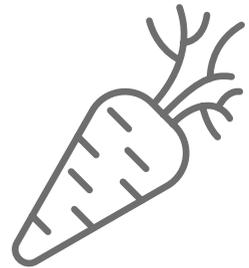
## Sesamsalat



30 Minuten

## Zutaten

100 g Sesam  
 100 g Puten- oder Hühnerfleisch  
 1 Karotte  
 50 g Frischkäse  
 100 g Mayonnaise  
 300 g Crème fraîche



## Zubereitung

Sesam in der Pfanne ohne Öl kurz anbraten. Die Karotte reiben. Das Fleisch gut durchbraten, danach auskühlen lassen und in Würfel schneiden.

Fleisch, Karotten und Sesam in einer großen Schüssel vermengen. Vom angebratenen Sesam etwas für die Dekoration im Anschluss zurückbehalten. Crème fraîche, Frischkäse und Mayonnaise auch dazugeben und gut mischen. Im Anschluss den restlichen Sesam darüberstreuen.



**Ahmed**  
18 Jahre



**Welche Sprachen sprichst du?**

Deutsch, Mazedonisch

Mhhh...

**Warum hast du genau dieses Rezept gewählt?**

Das kennt jeder! Chopska Salata ist frisch und wird fast überall dazugegessen.

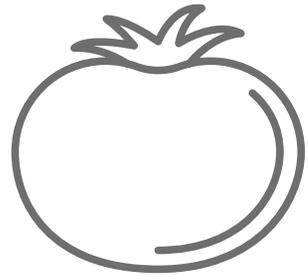
## Chopska Salata



10 Minuten

### Zutaten

1 Salatgurke  
2 große Paradeiser  
1 roter und 1 gelber Paprika  
1 Zwiebel  
1 Pkg. Frischkäse aus Schafsmilch  
50 g Oliven  
Essig, Olivenöl, Salz, Pfeffer



### Zubereitung

Paprika, Gurken und Paradeiser würfeln, Zwiebel in Scheiben schneiden, Oliven entkernen und alle Zutaten in eine Salatschüssel geben. Weiters mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer verfeinern und vermengen. Zum Schluss einfach den Schafskäse über den Salat raspeln. Somit ist das Gericht servierfertig!

In Mazedonien isst man dazu oder vorweg Gjevrek. Das ist ein in kochendes Wasser getauchter und danach gebackener Teigring, der mit Sesam bestreut wird und mit Joghurt besonders gut schmeckt.



Sandra

18 Jahre



Welche Sprachen sprichst du?

Deutsch, Thailändisch, Englisch

**Warum hast du genau dieses Rezept gewählt?**

Ich habe diese Suppe gewählt, weil sie eine meiner Lieblingssuppen ist. Meine Mama hat sie öfters gekocht und ich habe mich beim ersten Löffel in die Suppe verliebt.



# Tom Kha Gai

## Thailändische Hühnersuppe



35 Minuten

### Zutaten

350 g Hühnerbrustfilet  
3 EL Sonnenblumenöl  
800 ml Kokosmilch  
450 ml Wasser  
2 EL frisch geriebener Ingwer  
4 EL Fischsauce

4 EL Limettensaft  
¼ EL Cayennepfeffer  
½ TL Kurkuma  
½ Bund Jungzwiebel  
3 - 4 EL frisch gehackter Koriander  
2 Stäbe Zitronengras

### Zubereitung

Zuerst die Hendlbrustfilets in dünne Streifen schneiden und in Öl kurz anbraten. Das Fleisch anschließend zur Seite stellen.

Den halben Bund Jungzwiebel in dünne Scheiben schneiden und die Zitronengrasstangen dritteln. Die Kokosmilch mit Wasser zum Kochen bringen. Danach die Hitze reduzieren. Das Fleisch, Ingwer, Fischsauce, Limettensaft, Cayennepfeffer, Zitronengras und Kurkuma hinzufügen und zugedeckt 10 - 15 Minuten köcheln lassen.

Die fertige Suppe in eine Schüssel geben und Koriander sowie Jungzwiebel hinzufügen. Fertig! Die Suppe sollte sehr heiß serviert werden.

Die Thai-Hühnersuppe hat einen leichten süß-säuerlichen Geschmack und das macht sie für mich besonders. Man kann die Suppe auch im Sommer mit einer Schale Reis genießen.



**Pascal**

17 Jahre

**Welche Sprachen sprichst du?**

Deutsch, Spanisch, Englisch

**Olé!****Warum hast du genau dieses Rezept gewählt?**

Ich habe diese Suppe bei einem Freund in Spanien gegessen und sie hat mir sehr geschmeckt.

Seine Mutter hat mir das Rezept aufgeschrieben.

# Crema de lentejas al curry

## Linsencremesuppe mit Curry



30 Minuten

### Zutaten

250 g Linsen  
 1 Zwiebel  
 1 Knoblauchzehe  
 1 kleines Stück geriebener Ingwer  
 1 TL Currypulver  
 250 ml Schlagobers  
 500 ml Hühnerbrühe  
 Öl zum Anbraten  
 1 Stängel Koriander  
 Salz und Pfeffer



### Zubereitung

Die Linsen am Abend davor einweichen. Öl in einer Pfanne erhitzen, die klein geschnittenen Zwiebel, Knoblauch und Ingwer anbraten. Dann Currypulver dazugeben. Die abgetropften Linsen beimengen und mit der Hühnerbrühe aufgießen. Ca. 20 Minuten kochen. Wenn die Linsen weich sind, Schlagobers untermengen, mit Pfeffer und Salz abschmecken. Beim Servieren mit Korianderblättern bestreuen.

## Mojtaba

20 Jahre



**Welche Sprachen sprichst du?**

Dari, Deutsch, Englisch

### Warum hast du genau dieses Rezept gewählt?

Es ist eine typisch afghanische Suppe, die jeder zu Hause kocht! Mir persönlich schmeckt diese Suppe ausgezeichnet und ich koche sie auch oft für mich selbst.



# Afghanische Gemüsesuppe



40 Minuten

## Zutaten

2 Zwiebeln

2 Karotten

2 Kartoffeln

100 g Kichererbsen roh

100 g Weizenkörner roh

100 g rote Linsen

500 g frischer Blattspinat

100 g Weißkraut

½ Bund Koriander zum Verfeinern

2 Zehen Knoblauch

2 - 3 Liter Wasser

Öl zum Anbraten

Zucker, Salz und Pfeffer zum Würzen

## Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und in etwas Öl glasig anbraten, danach in 1 cm große Würfel geschnittene Karotten und Kartoffeln dazugeben und leicht mitrösten. Das Weißkraut ebenfalls klein schneiden und beimengen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

Mit Wasser aufgießen, Linsen, Kichererbsen und Weizenkörner dazu geben und 30 Minuten leicht kochen lassen. Zum Schluss den Blattspinat und den Koriander dazugeben und noch weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Die fertige Suppe in einem Suppenteller anrichten und mit gehacktem Koriander bestreuen. Nach Belieben kann man diese Suppe auch pürieren und mit Sauerrahm verfeinern.

## Atanats

17 Jahre

**Welche Sprachen sprichst du?**

Bulgarisch, Deutsch, Englisch

Zum Verzehr der Banitsa darf natürlich auch der Ayyan nicht fehlen. Das ist ein Getränk aus Joghurt und Wasser.

**Warum hast du genau dieses Rezept gewählt?**

Banitsa ist ein traditionelles Blätterteiggebäck aus Bulgarien.

Meistens wird es mit Käse zubereitet, aber man kann es auch natürlich mit Fleisch zubereiten. Banitsa ist ähnlich wie Börek, der aus der türkischen Küche stammt. In Bulgarien wird es meistens zum Frühstück warm verzehrt.

# Banitsa



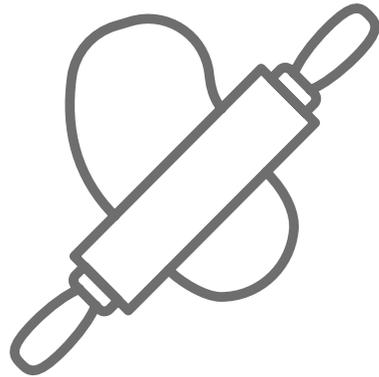
120 Minuten

## Zutaten

2 Eier  
 2 EL Essig  
 1 EL Salz  
 500 ml Wasser  
 800 g Mehl  
 1 EL Öl

**Für die Fülle:**

2 Eier  
 400 g geriebener Käse



## Zubereitung

Zwei Eier, Wasser, Salz und Essig vermengen. Mehl beimengen und zu einem weichen Teig kneten. In sechs Teigkugeln zerteilen, mit Öl bestreichen und 30 Minuten rasten lassen.

Die sechs Teiglinge dünn ausrollen, mit Öl bestreichen und übereinanderlegen. Die Eier mit dem Käse vermengen und nach Belieben würzen. Die Masse auf dem Blätterteig verteilen und den Teig einrollen. Auf ein tiefes Backblech schneckenförmig auflegen und bei 200 °C goldbraun backen.



**Leonoza**  
17 Jahre

 **Welche Sprachen sprichst du?**  
Deutsch, Albanisch

**Warum hast du genau dieses Rezept gewählt?**  
Wir bereiten dieses Gericht einmal pro Woche zu.  
Ich mag es am liebsten mit Käsefüllung.

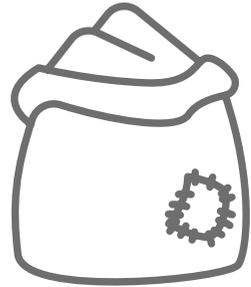
Für  
Käse-  
fans

## Buzek mit Käsefüllung

 Vorbereitung 20 Minuten, Backzeit 40 Minuten

### Zutaten

250 g Mehl  
20 ml Wasser  
15 ml Rapsöl  
100 g Sauerrahm  
150 g Djath (Käse) aus Kuhmilch  
etwas Salz



### Zubereitung

Mehl und Wasser zu einem Teig verarbeiten und zu kleinen Bällen formen.

Teigbälle zu einem Fladen von ca. 30 cm Durchmesser ausrollen und danach großzügig mit Öl einreiben.

Teig am Rand auseinanderziehen, so dass eine ganz dünne Teigschicht entsteht, danach auf ein feuchtes Tuch legen.

Käse zerbröckeln, mit Sauerrahm und Salz mischen und über dem Teig verteilen. Durch Heben des Tuches den Käse mit dem Teig einrollen.

Die Rolle zu einer Schnecke formen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Heißluft ca. 40 Minuten backen.



# Hühner Biryani

 120 Minuten zum Marinieren, 40 Minuten für die Zubereitung

## Zutaten

1 Huhn (ca. 1 kg, zerlegt in 8 Teile)  
3 cm frischer Ingwer  
2 Knoblauchzehen  
200 g Joghurt  
1 TL gemahlener Kreuzkümmel  
 $\frac{3}{4}$  TL Chilipulver  
Salz  
6 grüne Kardamomkapseln  
2 braune Kardamomkapseln

4 Zwiebeln  
7 EL Ghee  
5 Nelken  
1 Stange Zimt  
400 g Basmatireis  
50 g Rosinen  
4 EL Milch  
10 - 12 Safranfäden  
5 EL Mandelblättchen

**Rahad**

19 Jahre

**Welche Sprachen sprichst du?**

Bengalisch, Englisch, Indisch, Deutsch

**Warum hast du genau dieses Rezept gewählt?**

Das ist ein berühmtes Essen in Bangladesch, das einfach zuzubereiten ist und gern bei Feiern wie Hochzeiten und Geburtstagen gegessen wird.



Bei diesem Gericht erinnere ich mich gerne an schöne und glückliche Momente mit Familie und Freunden.

**Zubereitung**

Die Hühnerteile häuten, waschen und trockentupfen. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Kardamomkapseln im Mörser zerdrücken und mit Ingwer, Knoblauch, gemahlenem Kreuzkümmel, Chilipulver, Salz und Joghurt verrühren. Das Fleisch damit marinieren und zugedeckt im Kühlschrank mindestens 2 Stunden durchziehen lassen.

Drei Zwiebeln schälen und hacken. 3 EL Ghee in einem Topf erhitzen, darin die übrigen Gewürze kurz anrösten, Zwiebeln zugeben und braun anbraten. Hühnerteile mit der Marinade dazugeben und aufkochen lassen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 60 Minuten köcheln lassen, ab und zu umrühren.

Inzwischen den Reis in einem Sieb mit kaltem Wasser abbrausen. Gemeinsam mit den Rosinen in reichlich Wasser (leicht gesalzen) 5 Minuten kochen. Abgießen und abtropfen lassen.

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Fleisch mit Sauce in eine ofenfeste Form geben und den Rosinenreis darauf verteilen.

Milch mit 2 EL Ghee erhitzen und darin den Safran auflösen. Safranimil löffelweise über den Reis geben. Die Form mit Deckel oder Alufolie fest verschließen und im Ofen ca. 60 Minuten garen.

Die übrige Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Übriges Ghee erhitzen, darin die Mandelblättchen hellbraun rösten, herausnehmen. Zwiebeln darin braun braten. Reis und Fleisch auf einer Platte mischen. Zwiebeln und Mandeln darüber streuen und servieren.

Ana

17 Jahre

**Welche Sprachen sprichst du?**

Portugiesisch, Deutsch

**Warum hast du genau dieses Rezept gewählt?**

Weil meine Mutter das sehr gut kochen kann.



# Bacalhau com Natas

## Stockfisch in Sahnesauce



60 Minuten

## Zutaten

3 getrocknete  
Stockfische  
3 Lorbeerblätter  
3 große Zwiebeln  
etwas Chilipulver  
1 Schuss Rot- oder  
Weißwein  
Saft einer ½ Zitrone  
1 kg Kartoffeln  
Semmelbrösel  
etwas Olivenöl  
Salz

## Für die Soße:

200 ml Milch  
20 g Butter  
20 g Mehl  
250 ml Schlagobers  
125 g Crème fraîche  
Salz, Pfeffer, Muskat

## Zubereitung

Den Stockfisch 24 Stunden in kaltem Wasser einweichen, in den Kühlschrank stellen und das Wasser mehrfach wechseln, um ihn zu entsalzen. Danach den Fisch in einen Topf mit kaltem Wasser geben und mit 3 Lorbeerblättern 10 - 15 Minuten kochen. In ein Sieb geben und abtropfen lassen (die Lorbeerblätter aufheben). Mit der Hand in kleine Stücke „zerrupfen“, dabei die Gräten entfernen. Zur Seite stellen.

Die Zwiebeln in Ringe schneiden und mit den Lorbeerblättern in Olivenöl anbraten, bis sie goldgelb sind. Chilipulver, Pfeffer und Wein dazugeben und braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Die Lorbeerblätter entfernen und den Fisch zufügen. 2 Minuten erhitzen und zur Seite stellen. Mit dem Saft der halben Zitrone begießen. Die Kartoffeln schälen und in kleine Stifte schneiden. In Olivenöl braten, bis sie fast gar sind (müssen noch Biss haben). Wenig salzen und zur Seite stellen. Den Ofen auf 200 °C vorheizen.

**Béchamelsoße:** Die Milch erwärmen. Die Butter in einem Topf zerlassen und das Mehl dazugeben. Mit dem Schneebesen ca. 2 Minuten auf kleiner Flamme rühren. Die Milch zugeben. Die Hitze erhöhen und rühren, bis alles eindickt. Wenn es kocht, vom Herd ziehen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Schlagobers und Crème fraîche unterziehen.

Eine Auflaufform fetten und schichtweise die Kartoffeln und die Zwiebel-Fisch-Mischung einfüllen. Mit der Soße übergießen und mit Semmelbröseln so dick bestreuen, dass es eine leichte Kruste wird. Ca. 20 Minuten backen.

**Gabriel**

16 Jahre

**Welche Sprachen sprichst du?**

Rumänisch, Deutsch, Englisch

**Warum hast du genau dieses Rezept gewählt?**

Bei Oma schmeckt es doch am besten. Und meistens ist es ein bestimmtes Essen, das es immer wieder bei den Großeltern gibt. Für mich ist das Omas Eintopf.



Mit  
Oma hat meine  
Mama den Eintopf zum  
ersten Mal nachgekocht.  
Und schon wenn ich daran  
denke, läuft mir  
unweigerlich das  
Wasser im Mund  
zusammen.

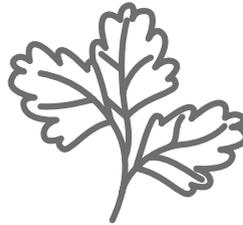
# Mâncareea Pandurilos



30 – 40 Minuten

## Zutaten

160 g Würstchen  
70 g Presswurst  
100 g Schweinekarree  
150 g Schweinefleisch vom Kaiserteil  
200 g weiße Zwiebel  
100 ml Olivenöl  
3 EL Tomatenmark  
100 ml Rindsuppe  
100 ml Rotwein  
10 g gehackte Petersilie  
Salz, Pfeffer  
Olivenöl



## Zubereitung

Fleisch und Würstchen in große Würfel schneiden und in Olivenöl scharf anbraten. Die klein geschnittene Zwiebel ebenfalls in Öl anbraten, dann das Tomatenmark begeben und mit der Rindsuppe aufgießen.

Das Fleisch und den Wein in die Soße geben und etwas einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Am Teller mit Petersilie garnieren.



Iheb

**Welche Sprachen sprichst du?**

Deutsch, Arabisch

**Warum hast du genau dieses Rezept gewählt?**

Weil es typisch ägyptisch ist und es mich schon seit meiner Kindheit begleitet. In Laufe der Jahre habe ich mir die Zubereitung von meinem Vater abgeschaut. Dieses Gericht wird in meiner Familie mit Heimat verbunden.



# Gebackene Penne mit Rindfleisch in Béchamelsoße



60 Minuten

## Zutaten

1 ¼ l Milch  
80 g Butter  
80 g Mehl  
1 ½ Zwiebel

15 g Salz  
weißer Pfeffer  
Muskatnuss  
2 Lorbeerblätter

350 g Faschiertes vom Rind  
300 g Penne (Nudeln)  
Petersilie  
Thymian

## Zubereitung

Öl erhitzen, eine fein geschnittene Zwiebel anschwitzen, das Fleisch beifügen und gut anbraten. Mit Salz, weißem Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Für die Soße die Butter in einem Topf erhitzen und das Mehl darin hellbraun andünsten, dann abkühlen lassen. Milch mit den restlichen, fein geschnittenen Zwiebeln, Lorbeerblättern, Petersilie, Thymian, Salz, Pfeffer und Muskatnuss in einem Topf ca. 10 Minuten kochen lassen, dann durch ein Sieb passieren. Die abgekühlte Butter-Mehl-Mischung mit der Milch aufgießen und gleichzeitig mit dem Schneebesen umrühren, dann 6 - 8 Minuten unter laufendem Umrühren aufkochen bis die Soße dickflüssig wird.

300 g Penne in Wasser bissfest kochen.

Nudeln und Faschiertes schichtweise in eine Auflaufform füllen und mit der Béchamelsoße übergießen. Für 40 Minuten bei 180 °C backen.



**Zolt**

18 Jahre

**Welche Sprachen sprichst du?**

Deutsch, Ungarisch

**Warum hast du genau dieses Rezept gewählt?**

Auch wenn das klar den Erwartungen an einen Ungarn entspricht - aber ich liebe Gulasch.

Ungarisches  
National-  
gericht-

# Gulasch



50 Minuten

## Zutaten

450 g Zwiebeln

600 g Rindfleisch

2 EL süßer Paprika

2 TL scharfer Paprika

1 Prise Salz

Kümmel gemahlen

Majoran

2 Lorbeerblätter, 1 Knoblauchzehe

4 Wacholderbeeren

½ l Rindsuppe zum Aufgießen

1 TL Maisstärke

Öl zum Anbraten

## Zubereitung

Fleisch in Würfel schneiden, mit etwas Öl anbraten anschließend aus dem Topf nehmen.

Süßen und scharfen Paprika kurz scharf anrösten, die Zwiebel grob hacken und gemeinsam mit dem Paprika in Öl goldbraun rösten. Dann mit Rindsuppe aufgießen, die übrigen Gewürze und das angebratene Rindfleisch dazugeben und ca. 30 Minuten auf kleiner Stufe dünsten lassen. Maisstärke mit Wasser verrühren und das kochende Gulasch nach Belieben eindicken.

Noch besser schmeckt das Gulasch am nächsten Tag, wenn es nochmals aufgewärmt wird. Als Beilage gibt es bei uns immer hausgemachte Nockerl!



**Jakob**

16 Jahre

**Welche Sprachen sprichst du?**

Chinesisch, Deutsch

**Warum hast du genau dieses Rezept gewählt?**

Meine Mutter kocht es öfter und ich esse es gerne.



# Schweinssrippen nach chinesisches Tradition



180 Minuten zum Marinieren, 40 Minuten für die Zubereitung

## Zutaten

1 kg Schweinsrippen	125 ml Rindsuppe
3 - 4 fein geschnitten Frühlingszwiebeln	80 ml dunkle Sojasoße
2 EL fein geschnittener Ingwer	80 ml Reisessig
3 - 4 EL Honig	50 ml Reiswein
2 EL Chilisoße	1 TL Salz

## Zubereitung

Jeweils 3 - 4 Rippchen schneiden, 5 Minuten in Wasser kochen und abtropfen lassen. Sämtliche Zutaten für eine Marinade vermengen. Die Rippchen einlegen und mindestens 3 Stunden marinieren. Eventuell einmal wenden.

Die Rippchen auf ein Backblech legen, mit der Hälfte der Marinade übergießen und bei 170 °C im Backrohr ca. 40 Minuten backen. Nach der Hälfte der Zeit die Rippchen wenden und den Rest der Marinade darübergießen.

Am Ende des Bratvorgangs die Rippchen bei hoher Oberhitze knusprig bräunen. Als Dip schmeckt Süßsauer-Soße.



**Mazino**

17 Jahre

**Welche Sprachen sprichst du?**

Serbokroatisch, Deutsch

**Warum hast du genau dieses Rezept gewählt?**

Weil es mir sehr gut schmeckt und es mich mit meiner Kindheit verbindet. Es stammt aus Kroatien.



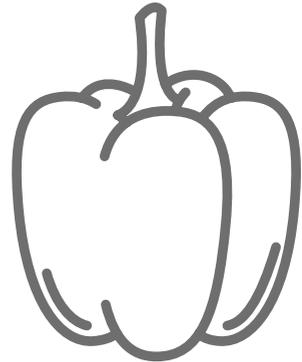
## Gefüllte Paprika



70 Minuten

### Zutaten

1 kg gemischtes Faschiertes  
 1 kg rote Paprika  
 2 Zwiebeln  
 200 g gekochter Reis  
 Salz, Pfeffer  
 Paprikapulver  
 Mehl und Öl für eine Einbrenn  
 500 ml Gemüsebrühe



### Zubereitung

Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen. Das Faschierte mit dem gekochten Reis, fein geschnittenen Zwiebeln, Salz und Pfeffer gut mischen. Die Paprika damit füllen.

Gemüsebrühe in einem ofenfesten Topf aufkochen und Paprika anschließend in den Topf legen. Die Paprika im Ofen bei 170 °C 40 Minuten weichdünsten. Anschließend aus dem Topf nehmen, eine Einbrenn mit etwas Öl und Mehl bereiten und unter die Flüssigkeit mischen. Mit dem Paprikapulver verfeinern und abschmecken. Wir essen frisches Weißbrot dazu.



# Samosa

 30 - 45 Minuten

## Zutaten

### Zutaten Teig:

300 g Mehl

½ TL Salz

5 EL Pflanzenöl

150 ml Wasser

Je nach Belieben: entweder ein verquirltes Ei zum Bestreichen für das Backrohr oder Pflanzenfett bzw. Öl zum Frittieren

### Zutaten Füllung:

400 g Kartoffeln

1 Chilischote

50 g Erbsen

1 Zwiebel

1 Stück Ingwer

1 Knoblauchzehe

3 TL Garam Masala

1 TL gemahlener Koriander

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

⅓ TL gemahlener Kurkuma

⅓ TL Cayennepfeffer

170 ml Wasser

1½ TL Salz

**Rahul**

17 Jahre

**Welche Sprachen sprichst du?**

Englisch, Deutsch, Hindi, Punjabi

**Warum hast du genau dieses Rezept gewählt?**

Weil es eine meiner Lieblingsgerichte ist.



## Zubereitung

Für den Teig Wasser, Mehl, Salz und Öl in einer Schüssel vermengen. Diese Masse im Anschluss mit den Händen so lange kneten, bis der Teig eine gute Konsistenz hat. Die fertige Masse ca. 20 Minuten in einer abgedeckten Schüssel ruhen lassen.

Für die Füllung zuerst die Kartoffeln gar kochen. Die Erbsen kurz blanchieren. Je nach Belieben entweder klein schneiden oder zerstampfen. Die Zwiebel klein schneiden und in Öl glasig anschwitzen, mit Chili, Ingwer und Knoblauch würzen. Hitze reduzieren und mit Kreuzkümmel, Kurkuma, Koriander, Cayennepfeffer und Garam Masala verfeinern. Mit Wasser ablöschen, dann die Kartoffeln sowie die Erbsen untermengen und mit Salz abschmecken. Kurz auf kleiner Flamme köcheln lassen und anschließend vom Herd nehmen.

Backrohr auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Teig in 7 Kugeln aufteilen und jede dünn zu einem Kreis ausrollen. Die Kreise halbieren und entlang der geraden Kante mit etwas Wasser beträufeln. Die Halbkreise so zusammenfalten, dass sie einen Trichter formen. In jeden Trichter einen Esslöffel Füllung geben. Dann den Teig an den noch offenen Kanten mit Wasser befeuchten und gut verschließen.

### Im Backrohr:

Teigtaschen mit Ei bestreichen und bei ca. 200 °C Ober- und Unterhitze ungefähr 20 - 25 Minuten backen.

### In der Fritteuse:

Öl erhitzen und jede Seite ungefähr 2 - 3 Minuten goldgelb frittieren.

**Samuel**

20 Jahre



**Welche Sprachen sprichst du?**

Deutsch, Englisch, Slowakisch

**Warum hast du genau dieses Rezept gewählt?**

Wenn ich daran denke, läuft mir das Wasser im Mund zusammen. Wenn der Speck in der Küche gebraten wurde und wir es gerochen haben, sind wir auch schon am Tisch gesessen!

Natürlich trinken wir Bier dazu, aber traditionell wird auch oft Sauer- oder Buttermilch dazu getrunken.

## Bryndzové halušky

Brimsenockerl mit Schafsfrischkäse (bryndza) und gebratenem Speck



30 - 60 Minuten

### Zutaten

600 g Kartoffeln  
300 g griffiges Mehl  
300 g Brimsen  
(ersatzweise einen anderen, vollfetten Frischkäse aus Schafsmilch)

150 g Zwiebeln  
200 g gewürfelter Speck  
60 g Sauerrahm  
2 Eier  
1 Prise Salz  
Öl zum Anbraten

### Zubereitung

Die rohen Kartoffeln schälen, fein reiben und durch ein Tuch gut auspressen. Salz und Ei zugeben. Danach das Mehl untermischen und zu einem weichen Teig kneten. Mit einem Teelöffel Nockerl aus dem Teig formen und in leicht wallendem Wasser 2 - 3 Minuten kochen, bis sie oben schwimmen. Anschließend abseihen.

Die Zwiebel in Öl hellbraun anschwitzen und den Speck beigeben. Den Brimsen mit Sauerrahm nach Bedarf verfeinern und verrühren. Zum Servieren die Nockerl mit Brimsen vermischen und die Brimsenockerl mit dem Speck garnieren.

**Muslim**

17 Jahre

**Welche Sprachen sprichst du?**

Deutsch, Englisch, Tschetschenisch

**Warum hast du genau dieses Rezept gewählt?**

Ich habe mich für dieses Rezept entschieden, weil es mein Lieblingsessen ist. Meine Mutter kocht das öfter und es kommt aus meinem Heimatland.



# Mantisch



45 - 60 Minuten

## Zutaten

**Teig:** 600 g Mehl, 200 ml Wasser, 1 TL Salz, 2 Eier**Füllung:** 500 g Faschiertes, 800 g Zwiebel, Pfeffer und Salz**Knoblauchsoße:** 250 ml Joghurt, 2 Knoblauchzehen, 2 Zwiebeln, 4 Karotten  
200 ml Tomatensoße

## Zubereitung

Salz in Wasser auflösen, Mehl mit Salzwasser und Eiern verrühren und zu einem Teig kneten. Dann lässt man den Teig für 30 Minuten stehen, damit er ein bisschen fester wird.

In der Zwischenzeit das Faschierte mit fein gehackten Zwiebeln mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und in Quadrate (Größe nach Belieben, ca. 4 - 5 cm) schneiden. Auf jedes Quadrat ½ Teelöffel Füllung geben und anschließend die vier Ecken nach innen schlagen und Teigtaschen verschließen.

In gesalzenem Wasser ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze kochen.

Für die Soße schneidet man Zwiebel und Karotten sehr fein, brät sie in einer Pfanne mit etwas Öl an und gießt mit Tomatensoße auf. Die Soße etwas reduzieren lassen. In der Zwischenzeit die Knoblauchzehen ins Joghurt pressen, gut mischen und mit Salz abschmecken. Die fertigen Mantisch am Teller mit Zwiebelsauce übergießen. Die Soße in einer kleinen Schüssel zum Eintauchen der Mantisch servieren.



Pelmeni (пельмени) heißt eine russische Nudelspezialität mit Fleischfüllung. Dieses Gericht stammt aus Sibirien und war eine beliebte Speise der Kutscher auf ihren langen Reisen durch das riesige, kalte Land. Die Pelmeni wurden zu Hause vorbereitet und eingefroren. So hatte man sie entweder stets vorrätig oder konnte sie auf eine Reise mitnehmen. Unterwegs brauchte man nur ein Feuer zu entfachen, einen Kessel mit Wasser aufzuhängen beziehungsweise etwas Schnee zu schmelzen und die Pelmeni darin zu garen. In den harten Wintern in Russland war diese warme, gut sättigende Speise ein wahrer Segen.

# Pelmeni

## Russische Teigtaschen



60 Minuten

### Zutaten

#### **Zutaten Teig:**

500 g Weizenmehl  
250 g Sauerrahm  
30 g Butter  
1 TL Zucker  
Salz

1 Pkg. Backpulver  
2 Eier

#### **Zutaten Pilzfüllung:**

350 g Champignons  
40 g Zwiebel

80 g rote Paprika  
20 g Butter  
30 g Sauerrahm

1 EL Basilikum-Blättchen  
1 EL Petersilie  
Salz, Pfeffer

**Lauza**

17 Jahre

**Welche Sprachen sprichst du?**

Estnisch, Russisch, Deutsch, Englisch

**Warum hast du genau dieses Rezept gewählt?**

Es ist in Estland sehr bekannt. Das isst man immer.

Es ist auch mein Lieblingsgericht.



## Zubereitung

Für den Teig das Mehl in einer Schüssel mit Sauerrahm, weicher Butter, Zucker, Salz und Backpulver vermengen. Ein Ei trennen. Eiweiß und ein ganzes Ei hinzufügen und zu einem geschmeidigen Teig verkneten.

Das Eigelb mit 1 Esslöffel kaltem Wasser verquirlen und beiseitestellen.

Aus dem Teig eine Kugel formen und zugedeckt 30 Minuten kühl stellen.

Für die Pilzfüllung Champignons putzen und in feine Würfel schneiden. Kräuter fein schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken. Paprikaschote halbieren, Stielansatz, Samen und die weißen Trennwände entfernen, das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Champignon-, Zwiebel- und Paprikawürfel in der Butter etwa 10 Minuten braten, bis keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Sauerrahm und die Kräuter untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auskühlen lassen.

Den Teig in 12 gleich große Stücke teilen und daraus etwa ½ cm dicke Kreise ausrollen. Die Ränder der Kreise mit dem Eigelb bestreichen. Je ca. 1 Esslöffel der Pilzfüllung in die Mitte geben. Den Kreis zusammenklappen, und die Ränder gut festdrücken.

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Die Pelmeni auf einem mit Backpapier belegten Blech auslegen. Mit dem verquirlten Eigelb bestreichen und etwa 20 Minuten backen.

Herausnehmen, anrichten und servieren.

Man kann dieses Gericht mit Sauerrahm essen. So schmeckt es am besten.

**Masceli**

18 Jahre

**Welche Sprachen sprichst du?**

Polnisch, Deutsch

**Warum hast du genau dieses Rezept gewählt?**

Seit ich mich erinnern kann, hat mein Opa in Polen Pierogi mit viel Mühe und Liebe zubereitet.



# Pierogi



90 - 120 Minuten

## Zutaten:

**Teig:**

500 g Mehl glatt

200 ml Wasser

1 - 2 EL Öl

1TL Salz

Ei zum Bestreichen

**Füllung:**

1 kg Kartoffeln

100 g Zwiebeln

200 g Hüttenkäse

Salz und Pfeffer

Etwas Öl zum Anbraten

## Zubereitung

Für den Teig alle Zutaten miteinander vermengen und zu einem glatten Teig kneten. Den Teig abgedeckt eine halbe Stunde ruhen lassen.

Für die Füllung die Kartoffeln schälen und in leicht gesalzenem Wasser weichkochen. Die Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und in etwas Öl goldbraun anbraten. Die fertig gekochten und ausgekühlten Kartoffeln stampfen und mit den Zwiebeln und dem Hüttenkäse vermischen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Den Teig flach (2 – 3 mm) ausrollen und mit einem runden Ausstecher (Durchmesser ca. 8 cm) ausstechen. Die Füllung in die Mitte des Teiges geben, den Teigrand mit einem verquirlten Ei bestreichen und in der Hälfte zusammenklappen. Mit einer Gabel oder mit den Fingern den Rand zusammendrücken. Die Teigtaschen im Salzwasser 10 Minuten lang leicht kochen.

**Onuŝ**

20 Jahre

**Welche Sprachen sprichst du?**

Deutsch, Türkisch, Englisch, Kurdisch

**Warum hast du genau dieses Rezept gewählt?**

Ich habe dieses kurdische Rezept ausgesucht, weil diese Speise schon über 100 Jahre alt ist und es einfach sehr gut schmeckt. Meine Mutter hat mir dieses Rezept anvertraut.

**Babuko**

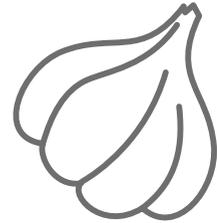
120 Minuten

**Zutaten****Teig:**

- 1 Ei
- 1 Pkg. Backpulver
- 500 g glattes Mehl
- 100 ml Sonnenblumenöl
- 250 ml Wasser
- 1 Prise Salz

**Füllung:**

- 1 kg Joghurt
- 200 g Butter
- 3 Knoblauchzehen
- Salz

**Zubereitung**

Aus Mehl, Salz, Backpulver, Öl, Ei und Wasser einen flüssigen Teig herstellen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen. Dann bei 200 °C goldbraun backen und abkühlen lassen.

Nach dem Abkühlen den Teig in Stücke reißen und in eine Schüssel geben. Das Joghurt mit etwas Salz und gepresstem Knoblauch vermischen. Die Butter mit etwas Salz zum Schmelzen bringen.

Nun erst den Joghurt und dann die Butter auf dem Teig verteilen und sofort servieren.



**Erva**

18 Jahre

**Welche Sprachen sprichst du?**

Türkisch, Englisch, Deutsch

**Warum hast du genau dieses Rezept gewählt?**

Esse ich einfach gerne!



## Iskender Kebab



25 Minuten

### Zutaten

450 g Lammfleisch

1 - 2 Zwiebel (je nach Belieben)

4 - 5 gepresste Knoblauchzehen

500 ml Naturjoghurt

1 - 2 Fladenbrote

45 g Butter

3 - 4 Tomaten

5 Blätter geschnittene Pfefferminze

Salz, Pfeffer, Oregano

Olivenöl

### Zubereitung

Zuerst werden die Zwiebeln geschält und fein geschnitten. Auch das Fleisch muss in kleine, mundgerechte Stücke geschnitten werden. Nun gibt man Olivenöl in eine Pfanne und brät die Zwiebeln zusammen mit dem Lammfleisch scharf an. Gewürzt wird das Ganze mit Oregano, Salz und Pfeffer.

Im nächsten Schritt zerteilt man das Fladenbrot ebenfalls in nicht allzu große Stücke, die anschließend in einer Auflaufform mit Olivenöl bei ungefähr 210 °C ca. 6 Minuten gebacken werden. Darauf achten, dass die Stücke nicht zu trocken werden. Ist die Zeit um, nimmt man sie aus dem Ofen und verfeinert das Ganze mit zerlassener Butter. Während sich das Fladenbrot im Ofen befindet, kann man schon die Soße zubereiten. Dazu das Naturjoghurt mit Salz, Pfeffer, Pfefferminze und gepressten Knoblauch vermischen.

Zu guter Letzt die Tomaten ebenfalls in Würfel schneiden und mit dem Fleisch und dem Fladenbrot anrichten. Nun mit der Soße bestreichen und noch ca. 8 Minuten kurz überbacken. Mahlzeit!



Mizelle

18 Jahre



Welche Sprachen sprichst du?

Deutsch, Englisch, Romanes

Warum hast du genau dieses Rezept gewählt?

Es ist eine beliebte Nachspeise.



# Lepini

## Apfelschnitten



Zubereitung 50 Minuten, Backzeit 40 Minuten

### Zutaten

#### Teig:

1 kg Universalmehl

250 g Zucker

1 Pkg. Backpulver

3 Pkg. Vanillezucker

Schale von ½ Biozitrone

250 g Margarine

4 Eigelb, etwas Milch

#### Füllung:

1 ½ kg Äpfel

Zimt und Zucker

Saft von ½ Biozitrone

### Zubereitung

Mehl, Zucker, Backpulver, Vanillezucker und Zitronenschale zusammen mischen. Die zimmerwarme Margarine stückweise hinzufügen und gut vermengen. Drei Eigelb und die Milch hinzufügen und zu einem geschmeidigen Teig kneten. Den Teig 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Danach den Teig in zwei Hälften schneiden und jeweils ausrollen (ca. so groß wie das Backblech ist). Das Backblech einfetten und den ersten Teig ausgerollt auf das Blech geben.

Für die Fülle Äpfel schälen und grob reiben. Mit Zitronensaft, Zucker und Zimt nach Belieben abschmecken. Die Füllung auf den Teig verteilen und dann den zweiten ausgerollten Teig darauflegen. Den Teig mit einem Eigelb bestreichen. Das Backrohr auf Ober- und Unterhitze vorheizen und bei 180 °C ca. 35 - 40 Minuten backen. Wenn der Kuchen fertig gebacken ist, in Vierecke schneiden und nach Wunsch mit Staubzucker bestreuen.

## Rümeysa

17 Jahre



Welche Sprachen sprichst du?

Türkisch, Deutsch

## Warum hast du genau dieses Rezept gewählt?

Es ist meine Lieblingsnachspeise, sie ist supersüß und superlecker. Ich habe das von meiner Mutter gelernt.



## Künefe Tatlısı

## Türkisches Engelshaar-Dessert



30 Minuten Zubereitung und 20 Minuten Backzeit

## Zutaten

125 g Zucker  
125 ml Wasser  
1 EL Zitronensaft  
60 g Butter

250 g Engelshaar-Teigfäden  
100 g Büffelmozzarella  
2 EL ungesalzene Pistazien

## Zubereitung

Vor der Zubereitung das Engelshaar 15 Minuten zwischen feuchte Küchentücher legen, damit der Teig geschmeidig wird und sich verarbeiten lässt. In der Zwischenzeit den Zucker mit dem Wasser aufkochen lassen und den Zitronensaft zugeben. Bei kleiner Hitze etwa 10 Minuten einkochen lassen und abkühlen. Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Vier feuerfeste Förmchen mit Butter bestreichen. Das Engelshaar in acht gleiche Portionen teilen. Jeweils eine Portion in die Förmchen geben und mit flüssiger Butter bestreichen. Den Büffelmozzarella in kleine Würfel schneiden und gleichmäßig verteilen. Die übrigen Teigfäden auf die Förmchen verteilen, etwas andrücken und mit Butter bepinseln. 20 Minuten im Ofen backen. Danach mit Zuckersirup übergießen, etwa 1 Minute einziehen lassen, aus den Formen nehmen und mit den gehackten Pistazien bestreut servieren.

**Ahmet**  
20 Jahre



**Welche Sprachen sprichst du?**

Bosnisch, Serbisch, Kroatisch, Deutsch

**Warum hast du genau dieses Rezept gewählt?**

Dies ist mein Lieblingsdessert aus Bosnien.



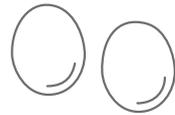
# Potischkunja



45 Minuten

## Zutaten

10 Eier  
10 EL Zucker  
10 EL Sonnenblumenöl  
10 EL Mehl  
1 Pkg. Backpulver  
400 g Zucker und 1 l Wasser für die Glasur



## Zubereitung

Eier, Mehl, Zucker und Backpulver zu einer Masse verrühren. Ein Backblech mit Öl bestreichen die Masse gleichmäßig darauf verstreichen. Im vorgeheiztem Backrohr bei 180 °C für 30 Minuten backen.

Währenddessen für die Glasur 400 g Zucker mit einem Liter Wasser zum Kochen bringen und dickflüssig einkochen lassen.

Nach dem Auskühlen die Glasur auf dem Kuchen verteilen und trocknen lassen.



Christian

18 Jahre



Welche Sprachen sprichst du?

Deutsch, Englisch

**Warum hast du genau dieses Rezept gewählt?**

Ich habe dieses Rezept gewählt weil, ich es als kleines Kind schon immer gegessen habe und mein Vater es mir beigebracht hat. Es war das erste Gericht, das ich kochen konnte.



## Mazillenpalatschinken mit Vanillesoße



15 - 20 Minuten

### Zutaten

400 ml Milch  
200 g glattes Mehl  
1 Prise Salz  
4 Eier  
1 TL Butter (für die Pfanne)

1 Pkg. Vanillepudding  
500 ml Milch  
Cocktail-Minze als Garnitur  
Marillenmarmelade zum Bestreichen  
Staubzucker zum Bestreuen

Meine  
Freundin und  
ich essen dieses  
Gericht sehr  
gerne.

### Zubereitung

Milch, Mehl, Eier und Salz zu einem glatten Teig verrühren. Einen Teelöffel Butter in einer Pfanne zerlassen, einen Schöpflöffel Teig in der Pfanne verteilen, bis der Boden dünn bedeckt ist. Die Palatschinke von beiden Seiten goldbraun braten und zur Seite stellen. Den Vorgang mit dem restlichen Teig wiederholen. Danach die Palatschinken mit Marmelade bestreichen und einrollen.

Für die Vanillesoße das Puddingpulver in einer Tasse mit 2 EL Milch glattrühren, die restliche Milch aufkochen, vom Herd nehmen und Puddingpulver einrühren. Die Vanillesoße über die Palatschinken gießen, mit Staubzucker bestreuen und mit 3 - 4 Blättern Minze garnieren.

Venizethe

18 Jahre

**Welche Sprachen sprichst du?**

Spanisch, Deutsch

**Warum hast du genau dieses Rezept gewählt?**

Quesillo ist ein typischer venezolanischer Nachtisch, der spanischem Flan ähnlich ist. Ich habe es von meiner Großmutter gelernt, weil sie es mir als Kleinkind immer gekocht hat. Es schmeckt mir traumhaft!



## Quesillo



50 Minuten

### Zutaten

8 Eier

2 Dosen gezuckerte Kondensmilch

Vanille oder Fruchtkonzentrat (z. B. Maracuja, Zitrone)

1 Schuss Rum

10 EL Zucker

6 EL Wasser

Frische Beeren und Minze zum Garnieren

### Zubereitung

Größeren Topf mit Wasser für das Wasserbad zustellen. 5 EL Zucker mit 2 EL Wasser in einem kleinen Topf karamellisieren lassen. Eier, Kondensmilch und Vanille mit dem Mixer gut vermischen, Rum unterrühren und zum Karamell geben. Den kleinen Topf ins Wasserbad stellen und die Flüssigkeit ca. 30 Minuten lang kochen.

In der Zwischenzeit den restlichen Zucker mit Wasser zu einer Karamellsoße verkochen. Dann den kleinen Topf aus dem Wasserbad nehmen, möglichst schnell auf ein Teller stürzen und mit Karamellsoße übergießen. Mit frischen Beeren und Minze garnieren.

**Lejla**  
16 Jahre

 **Welche Sprachen sprichst du?**  
Deutsch, Serbisch

**Warum hast du genau dieses Rezept gewählt?**  
Das ist bei uns das traditionelle „Willkommensgebäck“. Wenn wir zum Beispiel nach Serbien fahren, gibt es das immer für uns bzw. natürlich auch, wenn Besuch kommt!

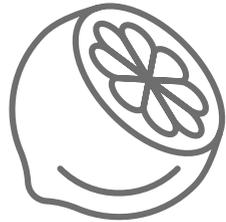


## Dudovi

 50 Minuten

### Zutaten

2 Eier  
250 g Zucker  
250 g Schlagobers  
250 g Butter  
1 Pkg. Backpulver  
500 g Mehl



**Für den Sirup:** 1 ½ kg Zucker, 800 ml Wasser, Saft einer halben Zitrone

### Zubereitung

Zutaten vermischen und rasch zu einem glatten Teig kneten.  
30 Minuten ruhen lassen.

Wasser aufkochen, Zitronensaft und Zucker darin einkochen, bis es geleeartig wird.

Rohr auf 180 °C vorheizen.

Den Teig ausrollen und in gleich große Stück teilen. Die Stücke rollen und in kleine Laibchen formen und 15 - 20 Minuten backen. Aus dem Rohr nehmen und, noch während sie warm sind, mit dem Sirup übergießen.

Dudovi wird kalt gegessen und dazu wird Milch getrunken!



**Ohanes**

15 Jahre

**Welche Sprachen sprichst du?**

Armenisch, Deutsch, Englisch

**Warum hast du genau dieses Rezept gewählt?**

Ich koche dieses Rezept manchmal mit meiner Mutter. Es besteht hauptsächlich aus Grieß und erinnert mich sehr an meine Kindheit in Armenien. Dieses Rezept kommt aus Armenien und dem Libanon.



# Layali Lubnan

## Grieß mit Pistazien und Zuckersirup



30 Minuten

### Zutaten

500 ml Milch

1 Ei

250 g Zucker

250 g Weizengrieß

1 EL Rosenwasser

Etwas Mazdaki Tzit (arabisches Gewürz)

Als Dekoration Pistazien, Mandeln und Walnüsse

Schlagobers als Beilage



### Zubereitung

Das Ei mit einem Schneebesen schaumig rühren, mit Milch, Zucker, Grieß, Rosenwasser und Mazdaki Tzit verrühren und langsam erhitzen. Unter ständigem Rühren die Masse kochen, bis sie dickflüssig wird. Danach in eine rechteckige Form geben und erkalten lassen.

Zum Servieren den Grießpudding in rechteckige Stücke schneiden, auf einem Teller anrichten und mit Schlagobers, Pistazien, Mandeln und Walnüssen dekorieren.



**Sabrina**

18 Jahre

**Welche Sprachen sprichst du?**

Russisch, Deutsch, Englisch

**Warum hast du genau dieses Rezept gewählt?**

Meine Babuschka hat mir früher immer diese Speise gemacht. Es ist mein Lieblingsgericht.



# Syrniki

## Russische Pfannkuchen



25 Minuten

### Zutaten

3 - 4 EL Zucker

1 großes Ei

260 g Tvorog (Topfen)

eine Prise Salz

5 EL Mehl

1 TL Vanillezucker

Öl

### Zubereitung

Das Gericht lässt sich relativ leicht zubereiten. Zuerst Ei und Zucker zu einer einheitlichen Masse vermischen. Danach Mehl, Vanillezucker, Salz und Tvorog beimischen und wieder glattrühren. Der Teig sollte nun relativ klebrig und zäh sein.

Danach die Masse in 5 - 6 Stücke teilen und diese anschließend zu Kugeln formen. Diese mit Mehl einstauben, flach drücken und in einer Pfanne in Öl auf jeder Seite ca. 4 - 5 Minuten herausbraten.

Serviert wird diese Spezialität üblicherweise mit verschiedenen Marmeladen oder für die nicht so Süßen mit saurer Sahne!

# JOBS MIT INTEGRATIONSKRAFT



„Integration? Leben wir hier täglich frisch!“

## JOBS MIT ÖSTERREICH DRIN.

Kulturelle Vielfalt und die Integration von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern mit Migrationshintergrund ist bei SPAR gelebte Realität. Für SPAR als ein 100% österreichisches Unternehmen ist der Blick über den heimischen Tellerrand hinaus extrem bereichernd. Gerade bei Lebensmitteln, bei Kochen und Kulinarik ist eine offene Welt-sicht das Um und Auf.

Besuchen Sie uns auf  
[www.spar.at/karriere](http://www.spar.at/karriere)

**SPAR**

