



TECHNISCHE UNIVERSITÄT
BERGAKADEMIE FREIBERG

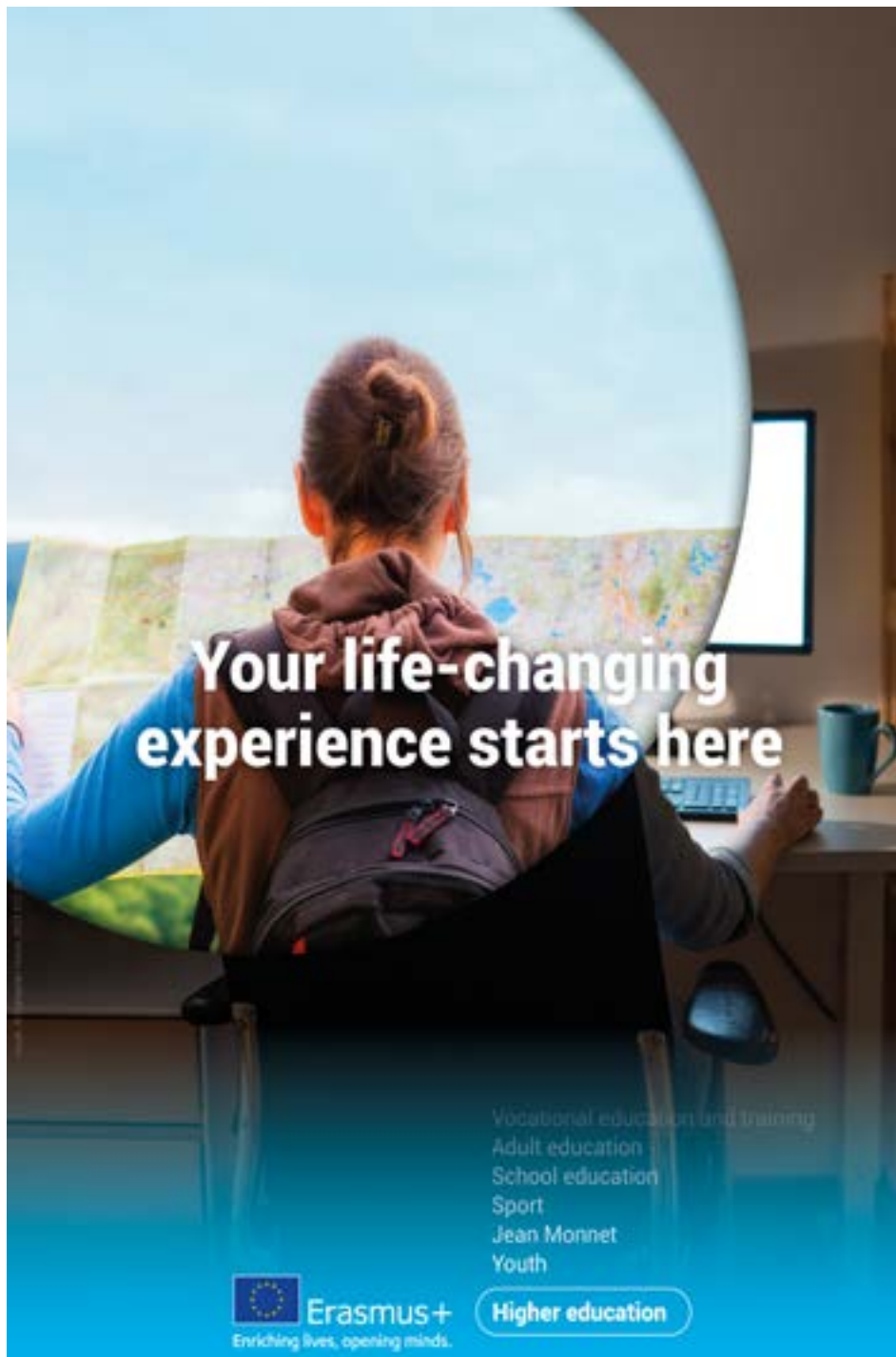
Die Ressourcenuniversität. Seit 1765.



Europäisches Kochbuch

Neuaufgabe anlässlich des
35-jährigen Bestehens
des Erasmus+ Programms





Vorwort

5 Jahre ist es her, dass dieses Kochbuch zum ersten Mal im Rahmen des 30 jährigen Jubiläums von Erasmus+ erschien. Vieles hat sich seit 2017 in der Welt verändert und nach nun inzwischen 35 Jahren ist auch Erasmus+ nicht mehr ganz das, was es war. Auch wenn der Start in die neue Programmgeneration im Jahr 2021 stark durch die Pandemie geprägt war, erfreut sich Erasmus+ weiter großer Beliebtheit.

So beständig wie es also unsere Studenten zu einem Semester ins Ausland zieht oder junge Menschen zum Studium zu uns nach Freiberg kommen ist auch Erasmus+. Aus diesem Grund haben wir uns dazu entschieden, dieses Büchlein noch einmal zu überarbeiten und uns erneut auf eine kulinarische Reise durch die teilnehmenden 33 Länder zu begeben. Daher wünschen wir an dieser Stelle gutes Gelingen beim Ausprobieren dieser spannenden Rezepte, denn auch dafür ist Erasmus+ gedacht, Neues zu entdecken!

Michael Griesbach
Lokale Erasmus+ Initiative

Michaela Luft
Erasmus+ Koordinatorin der
TU Bergakademie Freiberg



Danksagung

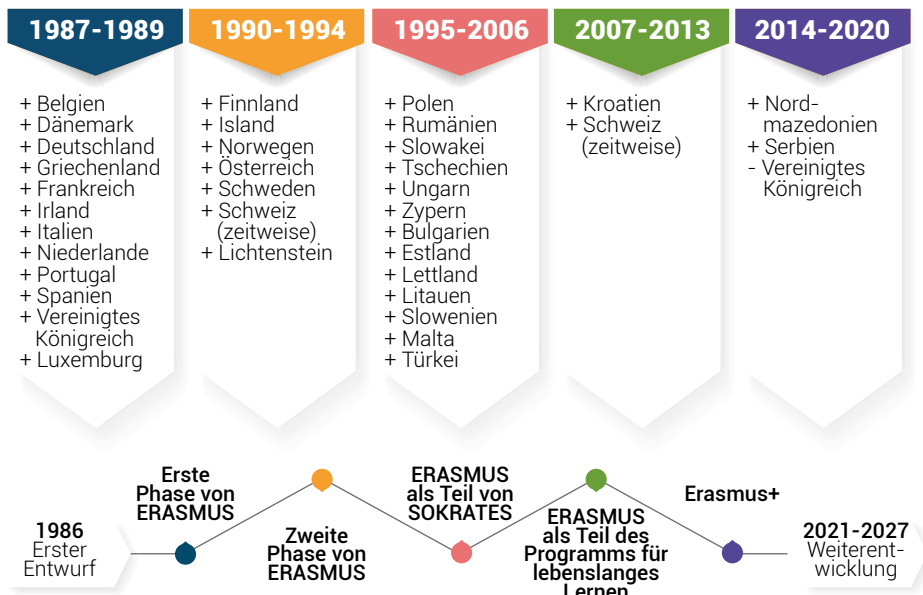
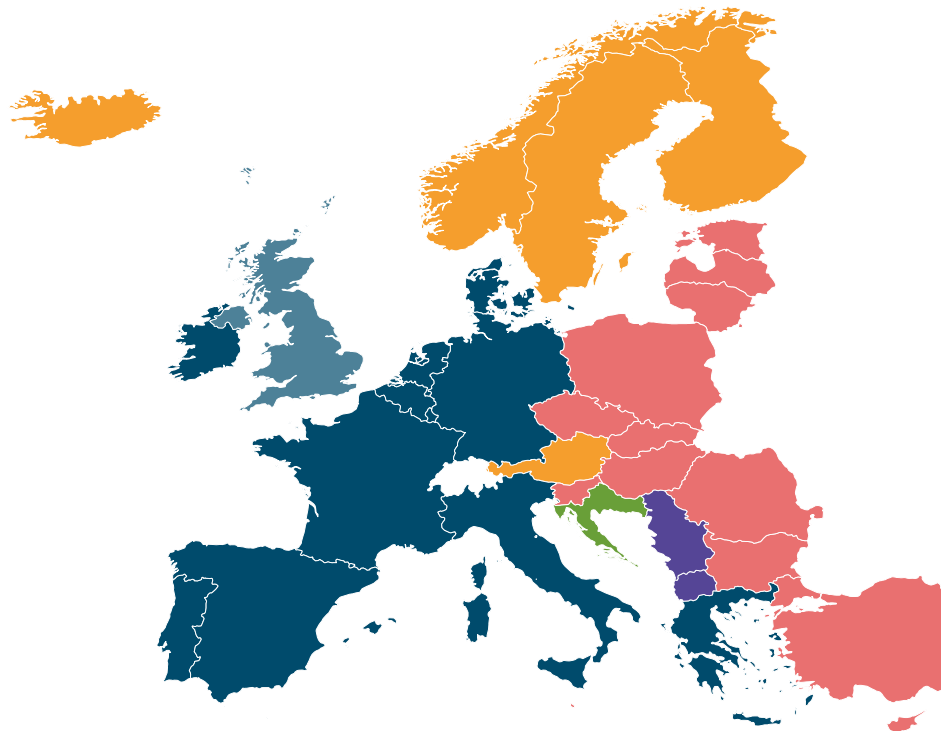
Vielen Dank an alle, die zu Erstellung und Überarbeitung dieser bunten Rezeptsammlung beigetragen haben:

Aleksandra Toczko, Anna Schwaiger, Annett Wulkow
Moreira da Silva, Balázs Ivancsis, Bjarnheiður Kristinsdóttir,
Christian Christensen, Christl Trauzold, Chrysanthi
Rodolaki, Florian Babin, Frauke Senckel, Harald Wie Bøe,
Iida Hölsä, Inga Döhling, Kerstin Bellmann, Kerstin Richlofsky,
Kutay Akkoyunlu, Manuela Junghans; Marco Es,
Maria Danci, Michaela Luft, Nicol Hillebrandová, Olga Goda,
Paula Trauzold, Stefan Leitner, Susanne Gasda, Tim Lowney,
Torsten Mayer

Danke! Es war uns eine große Freude, so viele verschiedene Rezepte aus so vielen unterschiedlichen Ländern kennenlernen zu können.

Euer Arbeitskreis Ausländische Studierende (AKAS)
& Lokale Erasmus+ Initiative (LEI)

35 Jahre Erasmus+



Eine Erfolgsgeschichte

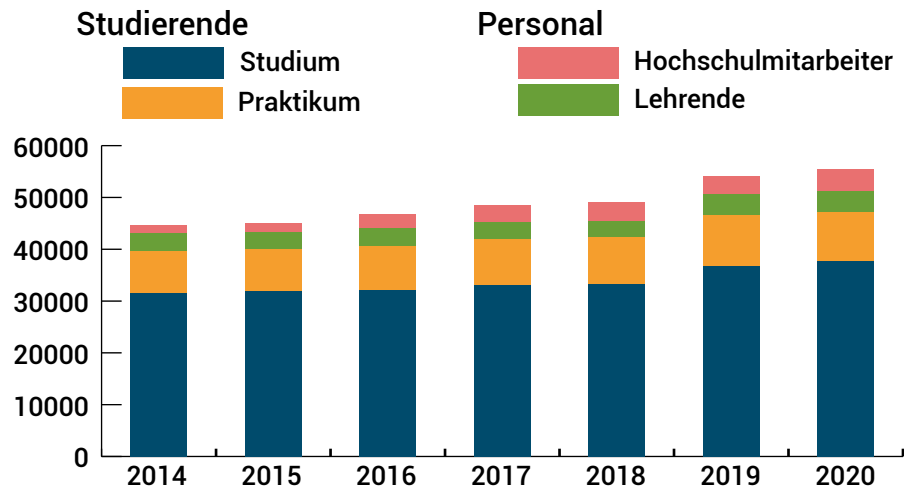
Offiziell beginnt diese Erfolgsgeschichte am 15.06.1987 mit dem Beschluss der Europäischen Kommission zum „European Region Action Scheme for the Mobility of University Students“ kurz **ERASMUS**. An dem zunächst für 3 Jahre angelegten Programm beteiligen sich 11 Länder um Studenten einen Studienaufenthalt im Ausland zu ermöglichen. Mit der Verlängerung des Programms erfolgte in einer zweiten Phase ebenfalls die Aufnahme der skandinavischen Länder und Österreichs. Selbst die Schweiz beteiligte sich von 1992 bis 1997 sowie zwischen 2011 und 2014 an ERASMUS.

Zwischen 1995 und 2006 war ERASMUS Teil von **SOKRATES** sowie von 2007 bis 2013 Teil des nachfolgenden „**Programms für lebenslanges Lernen**“. Als Teil dieser beiden Programme förderte ERASMUS weiterhin die transnationalen Austausch im Bereich der Hochschulbildung, während weitere Teilprogramme sich auf die Schul-, Berufs- und Erwachsenenbildung sowie die Lehre und Forschung konzentrierten. Seit 2003 ermöglichte das Programm Erasmus Mundus darüber hinaus den weltweiten Austausch im Hochschulbereich. Neu hinzu kamen in den Jahren 1998 bis 2000 die osteuropäischen Länder sowie Zypern, Malta, die Türkei und im Jahr 2009 Kroatien.

2014 folgte dann das nächste Kapitel, indem alle Teilbereiche für Bildung, Jugend und Sport unter dem Namen **Erasmus+** zusammen gefasst wurden. Somit ist Erasmus+ das Programm zur Förderung der Bildung und persönlichen Weiterentwicklung der EU, welches auf breiter Basis für alle vom Schüler bis hin zum Erwachsenen zugänglich ist. Mit der aktuellen von 2021 bis 2027 laufenden Programmgeneration setzt sich die Erfolgsgeschichte von Erasmus+ fort und auch das Programm entwickelt sich weiter indem neue Schwerpunkte hinsichtlich der Förderung von Chancengleichheit, Inklusion und Vielfalt sowie der digitalen Transformation und Nachhaltigkeit gesetzt werden. Inzwischen sind Nordmazedonien und Serbien ebenfalls Teil von Erasmus+, während das Vereinigte Königreich 2021 aus dem Programm austrat.

Erasmus+ in Zahlen

Mobilität mit Programmländern (Outgoing Deutschland)



Deutsche Studierende*

Top 4 Zielländer

- Spanien (6 583)
- Frankreich (5 352)
- Vereinigtes Königreich (3 706)
- Italien (2 764)

Top 3 Fachbereiche

- Wirtschaft, Verwaltung, Recht
- Geisteswissenschaften, Künste
- Sozialwissenschaften, Journalismus, Informationswesen

Ausländische Studierende*

Top 4 Herkunftsländer

- Frankreich (4 153)
- Italien (3 846)
- Spanien (3 197)
- Türkei (1 779)

Top 3 Fachbereiche

- Geisteswissenschaften, Künste
- Wirtschaft, Verwaltung, Recht
- Ingenieurwesen, verarbeitendes Gewerbe, Baugewerbe

* Erasmus+ Jahresbericht 2021 Projekt 2019 (s. 136 ff.)

Gründe von Studierenden an Erasmus+ teilzunehmen:

- 70 % die Möglichkeit im Ausland zu leben
- 62 % Chance eine Fremdsprache zu erlernen oder zu verbessern
- 49 % Erweiterung ihres sozialen Netzwerkes
- 49 % Verbesserung und Erweiterung ihrer Berufsaussichten

Insgesamt nutzen über alle Teilbereiche inzwischen mehr als 12 Millionen Menschen die Möglichkeit eines Auslandsaufenthaltes. Davon entfallen mehr als 7 Millionen Mobilitäten auf den Hochschulbereich mit allein rund 950 000 Studierenden aus Deutschland, was einem Anteil von über 13,5 % entspricht. Während 1987 zum Start des Programms 657 Studierende aus Deutschland teilnahmen, waren es im Jahr 2020 insgesamt 47 233 Studierende, die ein Auslandssemester oder Praktikum absolvierten. Ein Blick auf die nebenstehende Grafik zeigt, dass der Anteil an Mobilitäten, hier bezogen auf die 33 Programmländer, immer weiter ansteigt und erfreulicherweise auch immer mehr Hochschulmitarbeiter und Lehrende diese Möglichkeit nutzen.

Von der Europäischen Union werden für Erasmus+ im aktuellen Programmzeitraum 28,4 Milliarden Euro bereitgestellt. Davon wird die Hochschulbildung mit 7,1 Milliarden Euro gefördert. Der Betrag, den eine Einzelperson pro Monat erhält richtet sich nach dem Zielland und liegt, Stand 2022, zwischen 490 Euro und 600 Euro. Studierende können insgesamt bis zu 36 Monate gefördert werden, wobei einzelne Studienaufenthalte auf 12 Monate begrenzt sind. Im Durchschnitt dauert ein Studienaufenthalt im Rahmen von Erasmus+ etwa 5,3 Monate und ein Praktikum 4,2 Monate.

Die Nationale Agentur für Erasmus+ Hochschulzusammenarbeit des Deutschen Akademischen Austauschdienstes e.V. (NA-DAAD) koordiniert in Deutschland den Hochschulbereich von Erasmus+. Unter <https://eu.daad.de> finden sich viele weitere Informationen zu Erasmus+ und wer vielleicht sogar selber einen Auslandsaufenthalt während seines Studiums plant, findet an seiner Hochschule ebenfalls schnell den passenden Ansprechpartner.

Belgien



Flämische Karbonade

In der Küche des dreisprachigen Belgiens finden sich Einflüsse aus allen angrenzenden Ländern wieder. Es gibt eine Vielzahl deutscher, französischer und flämischer Gerichte. Zu letzteren gehört die hier beschriebene Flämische Karbonade, ein klassischer Schmorfleisch-Eintopf.

Zutaten für 4 Portionen:

1 kg Gulasch	1 TL Tomatenmark
75 g Speck	½ TL Thymian, getrocknet
1 Möhre, groß	1 Gewürznelke
3 Zwiebeln	½ l dunkles Bier
2 EL Butterschmalz	1 EL Senf
1 Lorbeerblatt	1 Knoblauchzehe
1 Scheibe Weißbrot	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Fleisch und Speck in Butterschmalz anbraten, gewürfelte Zwiebel dazugeben und ebenfalls mitdünsten.
2. Tomatenmark einrühren und das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Möhre und den Knoblauch in Würfel schneiden und das Lorbeerblatt, den Thymian und die Nelke zufügen.
4. Mit Bier ablöschen.
5. Brot in Würfel schneiden und zusammen mit dem Senf unterrühren.
6. Alles zugedeckt bei mittlerer Hitze 1,5 - 2 Stunden schmoren lassen.
7. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken und evtl. noch etwas binden.



Am besten serviert mit original belgischen Pommes und Salat.

Bulgarien



Schopska-Salat

Der Schopska-Salat findet sich in der Küche einiger Balkanländer wieder, erfunden wurde er jedoch 1956 vom staatlichen Tourismusunternehmen in Bulgarien. Der Name leitet sich von der Region Schopluk im heutigen Grenzgebiet von Bulgarien, Serbien und Nordmazedonien ab.

Zutaten:

150 g Schafskäse	Petersilie
3 Tomaten	Öl
1 Gurke	Essig
1 Zwiebeln	Salz
4 Paprikaschoten	

Zubereitung:

1. Paprika entkernen, im Ofen leicht rösten und häuten.
2. Tomaten, Gurken, Zwiebeln und vorbereitete Paprika klein schneiden.
3. Mit Öl, Salz und Essig abschmecken.
4. Danach mit dem geriebenen oder zerkleinerten Käse und der fein gehackten Petersilie bestreuen und anrichten.



Der Salat kann auch mit Bohnenkraut kombiniert werden.

Dänemark



Dänischer Milchreis mit heißen Kirschen, genannt Risalamande, wird traditionell als Dessert zu Weihnachten serviert. Im Gegensatz zu normalem Milchreis ist die Risalamande jedoch sehr sahnig. Während der Zubereitung wird im Brei eine ganze Mandel versteckt und derjenige, der dieses „Mandelgeschenk“ findet, hat im kommenden Jahr viel Glück.

Zutaten für 6 Personen:

100 ml Wasser

60 g Rundkornreis

1 Vanillestange

400 ml Vollfettmilch

2 EL Zucker

250 ml Sahne

Zubereitung:

1. Das Wasser aufkochen und Reis hinzugeben. Zugedeckt 2 Minuten kochen lassen.
2. Nun die Vanillestange halbieren und mit der Milch in den Topf geben. Die Milch aufkochen und bei niedriger Temperatur 35 Minuten köcheln lassen und dabei nicht vergessen, immer wieder umzurühren.
3. Anschließend den Zucker einrühren und den Brei abkühlen lassen.
4. Dann die Vanillestange aus dem Brei nehmen, die Sahne steif schlagen und vorsichtig unterheben.
5. Serviert wird die fertige Risalamande warm oder kalt mit Kirschsoße.



Je nach Geschmack lässt sich die Risalamande noch mit gehackten Mandeln verfeinern. Natürlich ist eine Kombination mit Himbeeren oder Erdbeeren ebenfalls sehr lecker.

Deutschland



Kartoffelsuppe

Kartoffelsuppen gibt es in Deutschland wahrscheinlich so viele wie es Regionen gibt, jede hat ihre Besonderheiten. Ursprünglich eher ein Armeleutegericht, ist sie heute nicht mehr aus der deutschen Küche wegzudenken.

Zutaten für 3 Portionen:

750 g Kartoffeln	50 g Speck
1 Zwiebel	2 l Gemüse- oder Fleischbrühe
1 TL Majoran	Selleriegrün, Petersilie
1 Stk. Sellerie	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen und den Sellerie raspeln, anschließend zusammen in der Brühe kochen.
2. Die gekochten Kartoffeln pürieren und eventuell etwas Wasser auffüllen.
3. Speck auslassen und die kleingeschnittene Zwiebel darin anschwanken.
4. Speck und Zwiebeln zusammen mit Salz, Pfeffer und Majoran in die pürierte Suppe geben.
5. Zum Schluss die gehackten Kräuter darüberstreuen.



Serviert wird Kartoffelsuppe oft noch mit Wiener Würstchen.



Kama-Creme

Die typisch estnische Küche ist sehr einfach gehalten, weist jedoch einige interessante Spezialitäten auf. Eine davon ist Kama. Das Kama-Mehl besteht aus einem Gemisch von geröstetem Gersten-, Roggen-, Hafer-, Erbsen- und Bohnenmehl und ist Grundlage einiger estnischer Gerichte. Verwendung findet es unter anderem in einem süßen Dessert, der sogenannten Kama-Creme.

Zutaten:

125 ml Kama-Mehl	20 g Gelatine
750 g Saure Sahne	Vanillinzucker
50 g Zucker	Zimt
100 g geröstete & gehackte Haselnuss	

Zubereitung:

1. Die Gelatine mit ein wenig kaltem Wasser ausquellen lassen.
2. Alle übrigen Zutaten in einer Schüssel miteinander verrühren.
3. Die gequollene Gelatine im Wasserbad auflösen, anschließend auf Zimmertemperatur abkühlen lassen und der Creme unterrühren, damit diese eindickt.
4. Die Masse in Schalen aufteilen und im Kühlschrank erstarren lassen.
5. Die gekühlten Schalen vor dem Servieren mit Erdbeerstücken dekorieren.



Die Kama-Creme kann auch gut mit anderen Früchten und Beeren kombiniert werden.

Finnland



Muikku

Das harsche Klima im Norden Europas prägt die finnische Küche bis heute. Traditionelle Verwendung finden vor allem Fisch, Fleisch und Kartoffeln. In der Sommerzeit beliebt sind frische Beeren. Ebenfalls ein typisches Sommeressen sind gebratene Muikku, kleine Maränen, eine Fischart aus dem nordeuropäischen Raum.

Zutaten:

5-6 Kleine Maränen /
Weißfisch

100 ml Roggenmehl

2 EL Butter

Salz

weißer Pfeffer

Zubereitung:

1. Fische von Köpfen und Innereien säubern.
2. Das Mehl mit einem Esslöffel Salz sowie $\frac{1}{4}$ Esslöffel Pfeffer mischen und den Fisch darin rollen.
3. Die Bratpfanne auf mittlere Temperatur erhitzen, die Butter zugeben und den Fisch von jeder Seite 3 - 4 Minuten anbraten. Darauf achten, dass der Fisch nicht anbrennt. Wenn neuer Fisch in die Pfanne gelegt wird, immer etwas Butter hinzugeben.
4. Serviert wird Muikku mit Kartoffeln, Kartoffelpüree und Sour Cream, verfeinert mit Gewürzen.



Am besten schmeckt Muikku ganz frisch.

Frankreich



Fondant au chocolat

Was die Kochkunst angeht, findet man in der französischen Küche eine Vielzahl an Spezialitäten. Hier fiel die Wahl auf einen leckeren, zartschmelzenden Schokoladenkuchen, zubereitet mit gesalzener Butter, wie man sie besonders in Westfrankreich findet.

Zutaten:

250 g Butter, gesalzen

250 g Zartbitterschokolade

70 g Weizenmehl

200 g Zucker

4 Eier

Salz

Zubereitung:

1. Die Zartbitterschokolade in Stücke schneiden.
2. Butter zusammen mit Schokolade in der Mikrowelle etwa 3 Minuten zerlassen, mischen und abkühlen lassen.
3. Die Eier und den Zucker miteinander verrühren, bis die Mischung weißlich wird.
4. Weizenmehl dazugeben und vermischen.
5. Butter und Schokolade hinzufügen.
6. Eine Prise Salz dazugeben.
7. Den Teig in eine gefettete Form füllen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 25 Minuten backen.



Griechenland



Gefüllte Pilze

Schon seit der Antike sind Pilze in Griechenland bekannt und werden als Delikatesse betrachtet. Einige Forscher behaupten sogar, dass Ambrosia (die Speise der olympischen Götter) ein spezieller Pilz namens Amanita muscaria war. Das ist natürlich nur eine Hypothese, aber es gibt viele Pilze, die auf verschiedene Arten gekocht werden können.

Zutaten für 4 Personen:

16 große Pilze (Champignons)	Frischkäse mit Kräutern
5 große Tomaten	Oregano
3-4 Knoblauchzehen	Salz
Fühlingszwiebeln	Olivenöl
geriebener Käse (z.B. Gouda)	Balsamico

Zubereitung:

1. Die Stiele der Pilze entfernen und die Pilze putzen.
2. Pilze bis zur Hälfte mit Olivenöl füllen und warten, bis das Öl eingezogen ist. Anschließend die Pilze mit dem Frischkäse füllen.
3. Tomaten, Knoblauch und Zwiebeln in sehr kleine Stücke schneiden und ebenfalls in die Pilze füllen.
4. In jeden Pilz einen halben Teelöffel Balsamico, eine Messerspitze Oregano sowie Salz geben (bei ungesalzenem Käse).
5. Zum Schluss den geriebenen Käse auf den Pilzen verteilen.
6. Die Pilze nun für 20 - 25 Minuten bei 180 °C im Ofen backen.



Nicht nur Champignons eignen sich. Es gibt eine Vielzahl an Kombinationen, einfach ausprobieren.

Irland



Irish Stew

Zum Irish Stew verwendet man Zutaten, die den Menschen des Landes schon immer verfügbar waren. Lamm- oder Rindfleisch werden zusammen mit Wurzelgemüse und Kräutern langsam gekocht, damit sich der Geschmack der Zutaten entfalten kann. Dieses herzhaftes, warme Gericht ist besonders willkommen bei Arbeitern, die nach einem langen Tag in der Kälte des Winters heimkommen.

Zutaten für 4 Personen:

1,5 kg Lammschulter	¾ l Rinderbrühe
1 kg Kartoffeln	3 Thymianzweige
1 kg Möhren	frische Petersilie
4 Zwiebeln	Öl
2 EL Mehl	Salz, Pfeffer

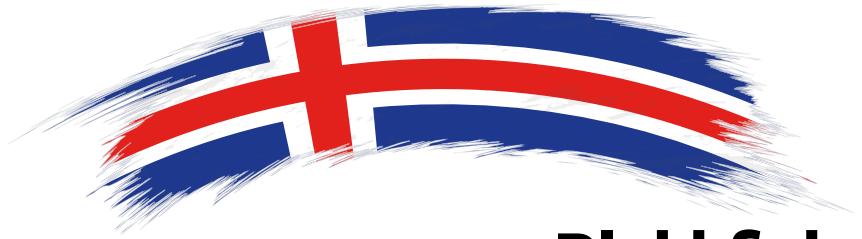
Zubereitung:

1. Lammschulter von Knochen befreien und in Würfel schneiden. Kartoffeln, Möhren und Zwiebeln schälen und grob würfeln.
2. Öl in einem Schmortopf erhitzen und das Lammfleisch von allen Seiten braun anbraten. Das Fleisch aus dem Topf nehmen und das Mehl im übrigen Fett und der Bratflüssigkeit ca. 3 Minuten anschwitzen. Dann nach und nach die Rinderbrühe einrühren.
3. Gemüse und Thymian jetzt zusammen mit dem Fleisch in den Schmortopf schichten. Für einen intensiveren Geschmack können auch die Knochen mitgekocht und am Ende entfernt werden. Gegebenenfalls Wasser nachfüllen, bis alle Zutaten bedeckt sind.
4. Den Schmortopf mit einem Deckel verschließen und ca. 1½ Stunden bei 180 °C im Ofen schmoren. Darauf achten, dass die Zutaten zu jeder Zeit mit Flüssigkeit bedeckt sind und eventuell Wasser nachfüllen.
5. Den Irish Stew mit Salz und Pfeffer würzen und mit Petersilie garniert servieren.



Dem Ganzen etwas Zeit geben – am zweiten Tag schmeckt er noch viel besser.

Island



Plokkfiskur

Plokkfiskur ist ursprünglich ein „Restessen“ zur Verwertung von Fischresten. Es erfreut sich selbst heutzutage noch großer Beliebtheit, wobei anstatt der Fischreste frische Fischfilets verwendet werden. Für Plokkfiskur existiert eine Vielzahl an verschiedenen Rezepten.

Zutaten:

900 g Schellfisch, Kabeljau oder Lachs	4 EL Weizenmehl
200 - 400 g Kartoffeln	500 ml Milch
40 g Butter	1 TL Curry
1 mittelgroße Zwiebel	2 EL kalte Butter
1 Knoblauchzehe	Lorbeerblätter
Piment	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln kochen, Salz nicht vergessen. Kartoffeln anschließend schälen und in Stücke schneiden.
2. Den Fisch von Haut und Gräten befreien und in Stücke schneiden. In einem Topf kaltes Wasser zusammen mit Lorbeerblättern und Pimentkörnern zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren und in den noch kochenden Sud die Fischstücke zusammen mit Salz und Pfeffer geben, etwa 10 Minuten ziehen lassen, bis die Fischstücke gar sind.
3. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden, nach der Zugabe von Curry in Butter anrösten. Mit dem Weizenmehl anstäuben und dann nach und nach mit Milch auffüllen, bis es cremig ist.
4. Mit dem Kochlöffel vorsichtig die Sauce mit dem Fisch und den Kartoffeln mischen.
5. Noch warm die kalte Butter einrühren.
6. Servieren wird das Plokkfiskur am besten zusammen mit dunklem Roggenbrot, Butter und Senf.



Es ist auch möglich, Plokkfiskur zu backen. Dazu das Ganze in eine Ofenform füllen. Mit geriebenem Käse und Dijon-Senf bedecken und bei ca. 180 °C im Ofen lassen, bis der Käse geschmolzen und leicht braun ist.

Italien



Pizza Margeritha

Die italienische Küche ist sicher vielen vertraut. Seien es Antipasti, Risotto oder Pasta – vieles wird auch bei uns gern zubereitet. Natürlich nicht zu vergessen die Pizza, um die es in diesem Rezept gehen soll. Einfach mal auf Tiefkühlpizza und Fertigteig verzichten und alles komplett selbst machen!

Zutaten:

240 g Mehl	125 ml Wasser
1 Packung Trockenhefe	250 ml Tomaten, passiert
2 EL Tomatenmark	1 Knoblauchzehe, zedrückt
1 Zwiebel, fein gehackt	200 g Pizzakäse
Basilikum	Salz, Pfeffer
Oregano, Rosmarin	Olivenöl, kaltgepresst
Zucker	

Zubereitung:

1. Zuerst den Teig zubereiten. Hierfür Mehl mit Trockenhefe gemischt in eine Schüssel geben. Hinzu kommen das warme Wasser, eine Prise Salz und 3 Esslöffel Olivenöl. Anschließend den Teig ca. 10 Minuten gehen lassen.
2. Den fertigen Teig so dünn wie möglich ausrollen und auf ein Backblech mit Backpapier legen.
3. Für die Pizzasauce die Zwiebel in heißem Öl glasig werden lassen. Die Tomaten, passiert, d.h. durch ein Sieb gedrückt, dazugeben und aufkochen. Anschließend die restlichen Zutaten beimischen und für ca. 15 - 20 Minuten leicht köcheln lassen.
4. Für den Belag die ausgekühlte Pizzasauce dünn auf dem Teig verstreichen. Käse darüber streuen, das Basilikum zerrupfen und das Knoblauchöl, aus 2 gepressten Knoblauchzehen und 3 Esslöffeln Olivenöl gemischt, darüber tropfen.
5. Die Pizza bei 220 °C bis zur gewünschten Bräunung im Ofen backen.



Andere Beläge sorgen für Abwechslung – Pizza wie sie einem selbst gefällt!

Kroatien



Međimurska gibanica

Gibanica ist eine Süßspeise aus Blätterteig, die in Südosteuropa weit verbreitet ist. Eine für Kroatien typische Version stammt aus der Region Međimurje. Für sie charakteristisch sind ihre vier Füllungen aus gemahlenem Mohn, Frischkäse, gemahlenen Walnüssen und geriebenen Äpfeln.

Zutaten für ein Blech:

5 Pakete Blätterteig	450 g Äpfel
180 g Walnüsse, gemahlen	150 g Rosinen
180 g Mohnsamen, gemahlen	220 ml Milch
3 Eier	2 Pakete Vanillezucker
1 EL Rum	3 EL Sauerrahm
50 g Butter	1 Zitrone
300 g Hüttenkäse	Zucker, Zimt

Zubereitung:

1. Die Äpfel schälen, zerkleinern und mit 2 Esslöffeln Zucker, dem Saft einer halben Zitrone und einem Drittel der Rosinen mischen.
2. Die gemahlene Walnüsse mit 2 Esslöffeln Zucker und einer Packung Vanillezucker vermischen und zusammen mit einem Esslöffel Rum in 100 ml kochende Milch geben. Gut umrühren.
3. Die Mohnsamen, falls noch sehr grob, gut zermahlen und gemischt mit einer Packung Vanillezucker in 120 ml heiße Milch geben. Ein weiteres Drittel der Rosinen zusammen mit einem geschlagenen Eiweiß hinzufügen.
4. Den Käse mit 3 Esslöffeln Zucker und einer Packung Vanillezucker, den restlichen Rosinen und zwei zerschlagenen Eigelb mischen.
5. Nun wird die Gibanica in einer tiefen Kuchenform wie folgt geschichtet: 2 Lagen Blätterteig, die Mohnfüllung, 2 Lagen Blätterteig, die Käsefüllung, die Walnussfüllung und die Apfelfüllung, jeweils getrennt durch eine Lage Blätterteig, als Abschluss zwei Lagen Blätterteig. Die zwei Lagen Blätterteig jeweils mit zerlassener Butter bestreichen.
6. Im vorgeheiztem Ofen für 20 Minuten bei 180 °C backen. Dann den Sauerrahm gemischt mit einem Eigelb auf die oberste Schicht streichen und weitere 35 - 40 Minuten backen.



Serviert werden kann die Gibanica entweder warm oder kalt, aber immer mit Puderzucker bedeckt.

Lettland



Chalodni Borschtsch

Die lettische Küche ist stark von der russischen Küche geprägt, deshalb verwundert es auch nicht, hier eine Variante des bekannten Borschtsch zu finden. Das lettische Chalodni Borschtsch ist jedoch sehr speziell, da die Letten, wie bei einigen anderen Gerichten, eine gehörige Portion saurer Sahne hinzufügen.

Zutaten für 2 Portionen:

2 Eier	1 TL Zitronensaft
200 g Rote Beete, gekocht	2 EL Petersilie
200 g Salatgurke	2 EL Dill
500 g Saure Sahne	Pfeffer, Salz
1 Zwiebel	

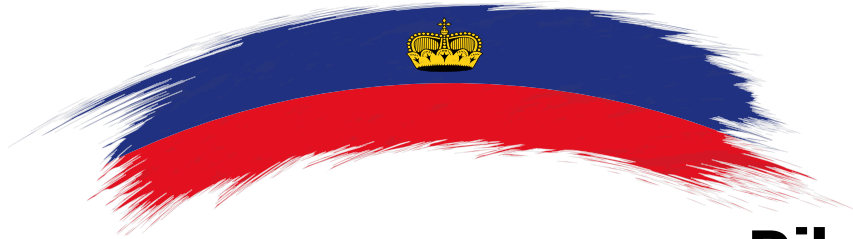
Zubereitung:

1. Zunächst Eier für ca. 10 Minuten hart kochen.
2. Rote Beete abtropfen lassen, Salatgurke und Zwiebeln schälen.
3. Alle Zutaten fein hacken und in eine Schüssel füllen.
4. Etwas saure Sahne für die Dekoration abnehmen. Restliche saure Sahne mit Roter Beete, Salatgurke und Zwiebeln vermengen.
5. Eier zum schnelleren Abkühlen in kaltes Wasser legen, pellen, fein hacken und untermischen.
6. Mit Pfeffer, Salz und Zitronensaft würzen.
7. Etwas Dill beiseitelegen, die Petersilie und den restlichen Dill fein hacken. Nun den Borschtsch mit den Kräutern mischen und bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.
8. Zum Servieren in Suppentassen oder tiefe Teller füllen. Saure Sahne und Dill darauf anrichten.



Besonders zu empfehlen an heißen Sommertagen.

Liechtenstein



Ribel

Ribel ist ein aus Maismehl hergestelltes Gericht, welches vor allem in Liechtenstein und dem Schweizer Rheintal verbreitet ist. Seit dem 17. Jahrhundert wird aufgrund des milden Klimas im Rheintal Mais angebaut. Traditionell eher ein Gericht für die armen Leute, das täglich zu mindestens einer Mahlzeit serviert wurde, findet es sich selbst heute noch auf den Speisekarten vieler Liechtensteiner Restaurants.

Zutaten:

600 g Maismehl

330 ml Milch

670 ml Wasser

1-2 EL Butter oder
Pflanzenfett

Salz

Zubereitung:

1. Die Milch und das Wasser wird in eine tiefe Bratpfanne gegeben. Hinzu kommen eine Prise Salz, etwas Butter oder Pflanzenfett, alles zusammen wird aufgekocht. Anschließend wird das Maismehl hinzugegeben.
2. Nach gründlichem Rühren lässt man die Mischung zugedeckt ca. 15 Minuten neben dem Herd ziehen.
3. Abschließend den Ribel mit genügend Butter in derselben Pfanne ganz fein rösten, bis er schön krümelig ist.
4. Serviert wird der Ribel traditionell mit Apfelmus.



Auch zum Frühstück kann Ribel serviert werden, dann zum Beispiel mit Zucker oder Kakao bestreut. Alternativ auch als Ersatz für Cornflakes mit Milch übergossen oder in Kaffee eingeweicht werden.

Litauen



Tinginys

Tinginys, übersetzt Faulpelz, ist ein einfaches, aber sehr leckeres Gericht aus Litauen, welches eine gewisse Ähnlichkeit mit Kaltem Hund hat. Bereits die Übersetzung des Namens deutet an, dass es mit wenig Aufwand zubereitet werden kann. Typisch für Litauen ist die Verwendung von gezuckerter Kondensmilch, was Tinginys von unseren Süßwaren in Deutschland unterscheidet.

Zutaten:

500 g	Kekse (z.B. Korovka Kekse)
1 Dose	Kondensmilch, gezuckert
250 g	Butter
3 EL	Kakaopulver, ungesüßt

Zubereitung:

1. Die Kekse zunächst von Hand zerkrümeln, bis nur noch kleine Bröckchen übrig sind und anschließend in eine Schüssel geben. Die Kondensmilch in einem kleinen Topf unter Rühren aufkochen und die Butter darin schmelzen.
2. Sobald die Butter geschmolzen ist, den Kakao hinzufügen und gut einrühren. Für bittere Schokolade an dieser Stelle einfach die Kakaomenge variieren. Sobald die Masse gut verrührt und flüssig ist, diese vom Herd nehmen.
3. Die Masse nun schnell zu den Kekskrümeln geben und gründlich vermengen. Anschließend die Keks-Schokomasse in etwa drei gleich große Teile aufteilen und jeweils separat in Frischhaltefolie einwickeln. Dabei die Masse gründlich zusammendrücken, damit sie am Ende etwa die Form einer Wurst oder eines kleinen Kuchens annimmt.
4. Die fertigen Pakete müssen noch etwa 6 - 10 Stunden kaltgestellt werden, damit die Schokolade hart wird.



Eine weitere Variante ist es, einen Teil der Kekse durch Haselnüsse, Rosinen, Studentenfutter oder Ähnliches zu ersetzen.

Luxemburg



Bouneschlupp

Die Küche von Luxemburg ist noch viel stärker von den umliegenden Ländern geprägt als die des Nachbarn Belgien. Auch hier findet sich eine große Bandbreite an französischen und deutschen Gerichten. Die Bohnensuppe Bouneschlupp ist entsprechend nicht nur in Luxemburg zu finden, sondern auch in den angrenzenden Regionen, wird jedoch als eines der luxemburgischen Nationalgerichte angesehen.

Zutaten für 8 Personen:

1 kg grüne Bohnen	50 g Butter
200 g Knollensellerie	2 EL Mehl
300 g Kartoffeln	150 g Crème fraîche
2 Stück Zwiebeln	400 g Speck, geräuchert
1 Stück Lauch	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Bohnen und Lauch putzen, Sellerie und Kartoffeln schälen, waschen und alles in 1 cm große Würfel schneiden. Kartoffelwürfel in kaltes Wasser legen. Zwiebeln schälen, halbieren, waschen und in knapp 1 cm breite Stücke schneiden.
2. Bohnen, Sellerie, Zwiebeln und Lauch in einen großen Topf geben, mit ca. 2 l Wasser auffüllen, leicht salzen und bei mittlerer Hitze 15 - 20 Minuten köcheln lassen. Kartoffeln dazugeben und das Ganze weiterkochen, bis die Kartoffeln weich sind.
3. Butter in einem Suppentopf schmelzen, Mehl dazugeben, mit einem Schneebesen glattrühren und bei milder Hitze einige Minuten anschwitzen lassen. Nach und nach so viel warmen Gemüsesud unterrühren, bis eine sämige Sauce entstanden ist. Kurz köcheln lassen, durch ein Sieb gießen und dem Gemüse zugeben. Das Ganze gut miteinander vermischen und anschließend erhitzen.
4. Speck in einem Topf mit kaltem Wasser (ohne Salz) zum Kochen bringen und bei milder Hitze eine gute Stunde gar ziehen lassen, bis sich die Schwarte abziehen lässt. Aus dem Topf nehmen, erst in Scheiben, dann in knapp 1 cm dünne Streifen schneiden.
5. Die Suppe mit Salz abschmecken und mit 1 Teelöffel Crème fraîche pro Teller servieren. Speck separat zum Eintopf reichen, so kann sich jeder die gewünschte Menge Fleisch nehmen.



Anstatt Speck kann auch Kochwurst gereicht werden.

Malta



Pastizzi

Pastizzi, die gefüllten Blätterteigtaschen, sind der beliebteste maltesische Snack. Zur Beliebtheit der Pastizzi trägt auch die Vielfalt an verschiedenen Füllungen bei. Diese reichen von traditionellem Ricotta Käse über Erbsenpüree bis zu Schinken. Erhältlich sind die preisgünstigen Köstlichkeiten an Straßenständen oder in kleinen Läden, die „Pastizzerien“ genannt werden.

Zutaten für 6 Personen:

3 Pakete Blätterteig

2 Becher Ricotta Käse

2 Eier

Milch

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Eier, Salz und Pfeffer sowie den Ricotta Käse in einer Schüssel vermengen.
2. Die Blätterteigscheiben auftauen und in 10 x 10 cm große Stücke schneiden.
3. In die Mitte der Blätterteigtaschen die Käsemischung streichen und gut zuklappen, um zu verhindern, dass der Käse auslaufen kann.
4. Die Pastizzi anschließend mit Milch bestreichen und eine knappe halbe Stunde bei etwa 200 °C im Ofen backen.



Alternativ sind, wie bereits erwähnt, viele weitere Füllvarianten möglich, wie z.B. Erbsenpüree, Pilze, Schinken und Hähnchen.

Niederlande



Pannenkoek

Auf den ersten Blick scheint sich die niederländische Küche nicht zu sehr von der Unseren zu unterscheiden. Einige Besonderheiten gibt es dennoch. So gibt es wohl keine Stadt in den Niederlanden ohne ein Pfannkuchen-Restaurant. Ja, richtig gelesen, ein Restaurant, in dem nur Pfannkuchen oder die ihnen verwandten Poffertjes serviert werden. Eine der unzähligen Varianten sind Pfannkuchen mit Käse, die für die Niederlande genauso typisch sind.

Zutaten für 4 Personen:

3 Eier

750 ml Milch

400 g Mehl

100 g Gouda, gerieben

Salz

Zubereitung:

1. Die Zutaten mischen und zu einem glatten Teig verrühren, anschließend den Teig rund 15 - 30 Minuten zugedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Fett in der Pfanne erhitzen und den Teig nochmal kurz durchrühren. Anschließend den Pfannkuchenteig portionsweise in die heiße Pfanne gießen. Die Unterseite goldbraun backen und dann vorsichtig wenden. Die zweite Seite ebenfalls goldbraun backen.
3. Die fertigen Pfannkuchen ggf. im heißen Backofen (ca. 100 °C Ober- und Unterhitze oder Umluft) warm stellen, bis der gesamte Teig aufgebraucht ist.
4. Je nach Belieben süß oder herzhaft servieren.



Auch sehr lecker: anstelle von Käse dem Teig Rosinen, Apfel- oder sogar Schinkenstücke beimengen.

Nordmazedonien



Tavče gravče

Das Bohnengericht „Tavče gravče“ ist das Nationalgericht Nordmazedoniens und kann entsprechend in so gut wie allen nordmazedonischen Restaurants gefunden werden. Traditionell wird es jeden Freitagmittag gekocht und wenn möglich in Tonschalen serviert.

Zutaten für 4 Personen:

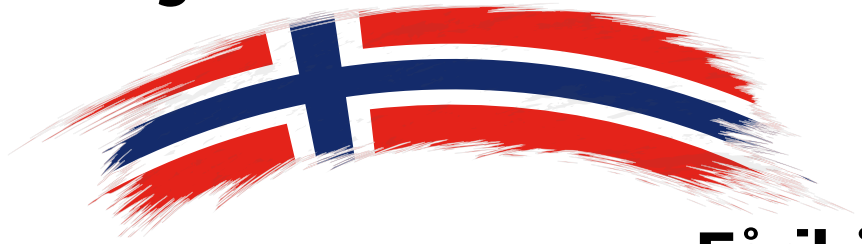
500 g Limabohnen	Mehl
1 Zwiebel	Petersilie
1 Paprikaschote, rot	Minze
3 Chilischoten, rot und getrocknet	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Bohnen waschen und anschließend über Nacht in Wasser stehen lassen.
2. Die über Nacht eingeweichten Bohnen mit frischem Wasser zum Kochen bringen.
3. Die Hälfte der Zwiebel und die Paprikaschote zugeben. Kochen lassen, bis die Bohnen weich, aber nicht matschig sind.
4. Überflüssiges Wasser abgießen.
5. Den Rest der gehackten Zwiebel und die getrockneten Chilischoten mit etwas Mehl in Öl anbraten und danach zu den Bohnen geben.
6. Die Bohnen in ein Tongefäß geben und mit Petersilie, Minze, Pfeffer und Salz abschmecken.
7. Als Letztes den Tontopf in den Backofen geben und kurz backen. Hierbei darauf achten, dass die Bohnen nicht zu trocken werden.



Norwegen



Fårikål

Fårikål, wörtlich „Schaf im Kohl“, der norwegische Lammeintopf, ist das norwegische Nationalgericht schlechthin. Vor allem im Herbst gegessen, gilt er als Festmahl und Hausmannskost zugleich. Statistiken zufolge liegt der Pro-Kopf-Verbrauch an Lammfleisch in Norwegen bei 6 kg im Jahr, der größte Teil davon landet wohl im Fårikål-Topf.

Zutaten für 2 - 3 Personen:

500 g Lammfleisch

½ Weißkohl

1 EL Mehl

1 TL Salz

1 TL Pfeffer

200-300 ml Wasser

Zubereitung:

1. Das Fleisch in Stücke und den Kohl in vier Teile schneiden.
2. In einem möglichst großen Topf abwechselnd eine Lage Fleisch und eine Lage Kohl aufschichten. Dabei auf die einzelnen Lagen Mehl, Salz und Pfeffer streuen.
3. Wasser hinzugeben, so dass Fleisch und Kohl bedeckt sind, das Ganze anschließend aufkochen lassen.
4. Bei geringer Hitze köcheln lassen, bis das Fleisch weich ist, regelmäßig prüfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Es gibt weitere Varianten, bei denen das Mehl weggelassen oder ganze Pfefferkörner verwendet werden. Am besten soll Fårikål am zweiten Tag schmecken.

Österreich



Kaiserschmarrn

Kaiserschmarrn ist eine der bekanntesten Süßspeisen der österreichischen Küche. Der Name leitet sich von Kaiser Franz Joseph I. ab. Es gibt mehrere Legenden, wie genau es zu dem Namen kam. Eine Version ist, dass der Kaiser nach dem Ende einer Jagd in einer Hütte vom Senn (oder auch Kaser genannt) einen „Kaserschmarrn“ vorgesetzt bekam, von dem der Kaiser so begeistert war, dass er von da an Kaiserschmarrn hieß.

Zutaten für 4 Personen:

100 g Rosinen	500 ml Milch
6 Eier, getrennt	250 g Mehl
1 EL Zucker	50 g Butter
1 Päckchen Bourbon Vanille-zucker	1 Prise Salz
Puderzucker	

Zubereitung:

1. Eigelb, Zucker, Salz und Vanillezucker in einer Schüssel mit dem Schneebesen schaumig rühren, bis die Masse hellgelb und cremig wird. Milch und nach und nach Mehl unterrühren, dann die Rosinen zugeben.
2. Eiweiß sehr steif schlagen, vorsichtig unter den Teig heben.
3. In einer Pfanne Butter erhitzen. Achtung: die Masse füllt ca. drei Pfannen. Den Teig einfüllen und bei kleiner Hitze braten bis die Unterseite leicht gebräunt ist, vierteln und wenden. Mit zwei Gabeln zerreißen und immer wieder wenden, bis alles leicht angebraten ist.
4. Auf Tellern anrichten und mit Puderzucker bestreuen.
5. Kaiserschmarrn wird traditionell mit Pflaumenkompott serviert.



Optional die Rosinen 30 Minuten mit Rum in einer Schüssel einweichen.

Polen



Pierogi ruskie

Der Name der beliebten polnischen Maultaschen, „Pierogi ruskie“ wird übersetzt als „russische Piroggen“. Jedoch kommt der Name nicht aus Russland, sondern aus Rotruthenien. Als Rotruthenien oder auch Rotrussland bezeichnete man vom 14. bis 17. Jahrhundert ein Gebiet Polens, welches in etwa Gebieten im heutigen Ostpolen entspricht.

Zutaten für 8 Personen:

500 g Mehl	1 kg Kartoffeln, festkochend
1 Ei	500 g Quark (fett) oder Hüttenkäse
1 EL Öl	200 g Speck, gewürfelt
200-250 ml Wasser (warm)	2 mittelgroße Zwiebeln
Salz, Pfeffer	

Zubereitung:

1. Aus dem Mehl, Ei, Öl, und dem Wasser nach Zugabe eines Teelöffels Salz einen glatten Teig kneten und dünn ausrollen. Der Teig sollte ca. 3 mm dick, weich, aber nicht sehr klebrig sein.
2. Die Kartoffeln in Salzwasser kochen, anschließend die noch warmen Kartoffeln zerkleinern und mit dem Hüttenkäse/Quark verrühren, bis eine glatte Masse entsteht. Die Zwiebeln hacken und mit dem Speck in der Pfanne kurz anschwitzen (bräunen), unter die Masse mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Mit einem Glas runde Formen aus dem Teig ausstechen und die Füllung darauflegen. Darauf achten, dass es nicht zu viel Füllung ist, da sie beim Kochen sonst herausquillt und die Piroggen zerfallen. Es sollte ungefähr ein gehäufter Teelöffel sein. Die Ränder gut zusammendrücken und mit einer Gabel nachdrücken. Wenn der Teig zu trocken ist, mit ein paar Tröpfchen Wasser zusammenkleben.
4. Die Piroggen in Salzwasser kochen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Danach noch ca. 2 - 3 Minuten kochen und in einem Sieb abtropfen lassen.



Für eine vegetarische Variante den Speck einfach weglassen. Es gibt aber auch noch Rezepte mit gebratenem Hackfleisch, Sauerkraut und Pilzen sowie Obst.

Portugal



Caldeirada de peixe

Die portugiesische Küche ist für ihre exzellent zubereiteten Gerichte mit Fisch und Meeresfrüchten bekannt, die – frisch im Atlantik gefangen – direkt im Kochtopf landen. Ein typisches Gericht aus regionalen Produkten ist die Caldeirada de Peixe - ein deftiger und nahrhafter Fischeintopf mit verschiedenen Fischarten, viel Gemüse und Kräutern, der nach einem langen Tag am Strand oder auf See besonders lecker schmeckt.

Zutaten:

1 Zwiebel	2 Lorbeerblätter
1 Knoblauchzehe, groß	50 ml Olivenöl
600 g Kartoffeln	100 ml Weißwein
je 1 grüne, rote, gelbe Paprika	200 ml Wasser
2 Tomaten	frischer Koriander
1 kg Fischfilets (z.B. Barsch, Kabeljau)	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden.
2. Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden.
3. Die Tomaten vierteln.
4. Paprika halbieren, Kerne entfernen und in Streifen schneiden.
5. Gemüse und den in Stücke geschnittenen Fisch in mehreren Schichten in einen Topf geben, jede Schicht mit Salz würzen.
6. Zum Schluss Lorbeerblätter zugeben und mit Wein, Wasser und Olivenöl übergießen.
7. Zugedeckt etwa 30 Minuten garen. Ab und zu den Topf leicht schwenken, damit sich die Brühe regelmäßig verteilt.
8. Wenn alles durchgegart ist, das Gericht mit klein geschnittenem Koriander und Paprikapulver dekorieren.



Rumänien



Mititei

Die Mititei oder auch Mici genannten Hackfleischwürstchen sind eines der Nationalgerichte in Rumänien. Einer Sage zufolge wurden Mititei in einem Bukarester Restaurant namens „Hanul La Iordachi“ schon im 19. Jahrhundert erfunden, als dort die Wurstdärme ausgingen. Belegt ist ihre Herkunft aber erst seit 1902 für das Restaurant „Carul cu bere“ in Bukarest.

Zutaten:

1250 g	Hackfleisch, gemischt	125 ml	Mineralwasser
20 g	Fett (Talg) oder Sahne	125 ml	heiße Brühe
1 EL	Bohnenkraut oder Thymian		Knoblauch, feingehackt
3 Msp.	Piment		Salz, Pfeffer
3 Msp.	Kreuzkümmel		Öl zum Braten
2 TL	Natron		

Zubereitung:

1. Alle Zutaten mischen, den Teig sehr gut durchkneten und anschließend 12 - 24 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Die Würstchen mit nassen Händen formen und in Öl wälzen. Die Würstchen sollten etwa doppelt so groß wie „Cevapcici“ werden.
3. Grill oder Pfanne stark erhitzen, einölen und die Würstchen anbraten. Beim Wenden die angebratene Seite immer wieder mit Salzwasser bestreichen, wenn zu trocken, kann auch etwas Öl verwendet werden.
4. Am Schluss die Mititei auf die „Köpfe“ stellen. Sie sollten nicht halbroh, aber auch nicht ganz durch sein, sondern außen eine Kruste bekommen und innen saftig bleiben.



Als Beilagen eignen sich Senf, Salzdillgurken, eingelegte grüne Tomaten oder Paprika, Schafskäse, Blaukrautsalat sowie Brot.

Schweden



Kroppkaka

Eine verbreitete Spezialität in Schweden ist Kroppkaka. Ursprünglich handelte es sich um gefüllte Fischköpfe, die gekocht wurden. In der heutigen Zeit sind es allerdings gefüllte Kartoffelklöße. Ab dem 18. Jahrhundert wurde zunehmend Weizenmehl und schließlich Kartoffelmehl verwendet.

Zutaten für 4 Portionen:

1 kg Kartoffeln	150 g Speck
120 g Mehl	25 g Butter
1 Ei	4 EL Preiselbeer- kompott
1 Zwiebel	1 Msp. Piment, gemahlen
Salz	Sahne

Zubereitung:

1. 500 g Kartoffeln kochen, pellen, und durch die Presse drücken. Den Rest der Kartoffeln schälen und roh reiben.
2. Kartoffelmasse verrühren und Mehl, Ei, Piment sowie Salz hinzufügen. Das Ganze gründlich durchkneten.
3. In einer Pfanne Butter für die Füllung auslassen, Speck und Zwiebeln hinzufügen, kurz anbraten und erkalten lassen.
4. Aus dem Kartoffelteig ca. 5 cm große Klöße formen, in die Mitte die Füllung geben und die Klöße schließen.
5. In einem großen Topf Wasser aufkochen, Klöße hineingeben und ca. 15 Minuten bei schwacher Hitze garziehen lassen.
6. Die Klöße mit Preiselbeerkompott anrichten und servieren.



Die Füllung und das passende Kompott sind natürlich variabel, einfach mal ausprobieren, was schmeckt.

Serbien



Pohovane Tikvice

Jeder, der einen eigenen Garten hat kennt das Problem - was mache mit den Zucchini? Vielleicht wird es Zeit mal etwas neues auszuprobieren, dieses leichte serbische Rezept passt hervorragend zu warmen Sommerabenden und bringt südosteuropäisches Flair nach Hause.

Zutaten für 4 Portionen:

2 - 3 mittlere Zucchini

2 Eier

1 TL Backpulver

½ TL Salz

70 g Mehl

Öl zum Braten

Zubereitung:

1. Gewaschene Zucchini reiben, Salz zugeben und gut verrühren. 15 - 20 Minuten ziehen lassen, dabei 1 - 2 mal umrühren.
2. Zucchini mit den Händen ausdrücken, in eine zweite Schüssel geben. Eier, Mehl, Backpulver und Prise Salz zugeben.
3. Mischung ca. 5 Minuten stehen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Mischung noch einmal umrühren und dann löffelweise in die Pfanne geben.
4. 2 - 3 Minuten braten, bis die Unterseite goldbraun wird. Umdrehen und noch einmal 2 Minuten weiterbraten.
5. Auf ein Küchenpapier legen und abtropfen lassen.



Pohovane Tikvice als Vorspeise können warm oder kalt gegessen werden, eignen sich aber auch gut als Beilage.

Slowakei



Kapustové halušky

Sauerkrautnockerln sind ein typisches slowakisches Gericht. Im Grunde besteht es aus einer Art Spätzle oder Nockerln. Die Nockerln unterscheiden sich lokal durch diverse Zutaten wie gebratener Speck, Schafskäse, Sauerrahm, Sauerkraut oder Zwiebeln. Wie alle typisch slowakischen Gerichte enthalten sie Kartoffeln, Sauerkraut und Weizen. Sie machen satt, sind schnell zubereitet und kosten wenig Geld.

Zutaten:

5 - 6	Kartoffeln, mittelgroß
500 g	Sauerkraut
300 g	Weizenmehl
200 g	Speck
	Salz

Zubereitung:

1. 5 - 6 mittelgroße Kartoffeln werden gepellt, gewürfelt und mit so viel Wasser übergossen, dass etwa 1 cm Wasser über den Kartoffeln steht. Die Kartoffeln werden jetzt mit ca. einem Teelöffel Salz versetzt und weichgekocht.
2. 500 g Sauerkraut werden ebenso in Wasser weichgekocht, danach das Wasser abgießen.
3. Aus ca. 300 g Weizenmehl, einem Teelöffel Salz und Wasser wird ein glatter, gerade noch flüssiger Teig gemacht.
4. In einem großen Topf wird gesalzenes Wasser zum Kochen gebracht und der Teig durch ein Spätzlesieb ins kochende Wasser gegeben.
5. Anschließend wird das Wasser mit den Nockerln vorsichtig gerührt und abgewartet, bis alle Nockerln aufschwimmen, dann das Wasser abgießen.
6. 200 g Speck klein schneiden und in einer Pfanne rösten.
7. Alle Zutaten werden jetzt zusammengemischt, die Kartoffeln inkl. des Kochwassers, und bei Bedarf mit Salz abgeschmeckt.



Für eine vegetarische Variante einfach den Speck weglassen.

Slowenien



Veganska jota s kislim

Jota ist die Bezeichnung für einen in den Regionen Slowenien und Norditalien verbreiteten Eintopf. Beliebt war Jota vor allem unter der armen und ländlichen Bevölkerung, da alle Bestandteile günstig und vor allem auch im Winter zu erwerben waren. Die Verwendung von haltbarem Sauerkraut unterstreicht dies besonders.

Zutaten für 8 Personen:

1 große rote Zwiebel	3 Knoblauchzehen
400 g rote Bohnen	geräucherte Paprika
1 kg Sauerkraut	Olivenöl
2 Lorbeerblätter	Salz, Pfeffer
400 g Kartoffeln, mittelgroß	

Zubereitung:

1. Bohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen.
2. Zerkleinerte Zwiebeln in einem großen Topf mit einem Esslöffel Olivenöl anbraten.
3. Nach ein paar Minuten werden die Bohnen, das Sauerkraut und die Lorbeerblätter samt Wasser hinzugegeben. Verfeinert mit Salz sowie einer Messerspitze Pfeffer und geräuchertem Paprika wird das ganze anschließend für zwei Stunden bei niedriger Hitze gekocht.
4. In der Zwischenzeit können die Kartoffeln in Salzwasser gekocht werden. Nach einer halben Stunde sollten sie jedoch zum Abkühlen vom Herd genommen werden. Anschließend die erkalteten Kartoffeln zerdrücken, so dass ein Gemisch aus kleineren und größeren Stücken entsteht.
5. Nachdem die Bohnen und das Sauerkraut fertiggekocht sind, die Kartoffelmasse inkl. Wasser hinzugeben. Den Eintopf nun noch einmal zum Kochen bringen und für eine Stunde kochen.
6. Kurz bevor der Eintopf fertig ist, den feingeschnittenen Knoblauch in Olivenöl anbraten und dem Eintopf zugeben und dann gut umrühren.
7. Serviert wird der Eintopf am besten mit frischem Brot.



Die Konsistenz des Eintopfes kann über den Wassergehalt beim Kochen beliebig variiert werden. Denkbar ist neben der veganen Variante noch die Zugabe von Karstschinken oder luftgetrocknetem Schinken.

Spanien



Tortilla española

Die „Tortilla Española“ ist ein spanisches Omelett, welches Kartoffeln enthält. Außerhalb von Spanien weniger bekannt, erfreut es sich in Spanien selbst großer Beliebtheit und wird nicht ohne Grund zu den Nationalgerichten gezählt.

Zutaten für 6 Portionen:

700 g Kartoffeln,
mehlig

1 Zwiebel

6 große Eier

Salz, Pfeffer

Olivenöl

Zubereitung:

1. Kartoffeln sowie Zwiebeln schälen und der Länge nach vierteln, Die Kartoffeln in ca. 5 mm große Stücke schneiden und die Zwiebeln fein würfeln.
2. Die Pfanne vorwärmen und ca. einen Fingerbreit mit Olivenöl füllen. Wenn das Olivenöl beginnt zu verdampfen, die Kartoffel- und Zwiebelstücken zugeben. Die Hitze reduzieren und etwa 15 - 20 Minuten sachte rühren, bis die Kartoffelstücke weich sind.
3. Die Eier in einer Schüssel mit Salz und Pfeffer schlagen, anschließend mit dem Kartoffelgemisch vermengen.
4. Nun einen Teelöffel Olivenöl in die Pfanne geben und auf mittlere Hitze erwärmen.
5. Das vorbereitete Gemisch nun wieder in die Pfanne geben und je 4 - 6 Minuten von jeder Seite anbraten, bis die Tortilla goldbraun ist.
6. Zum Servieren die fertige Tortilla in Stücken schneiden.



Eine moderne Variante ist es, die Tortilla in der Mitte zu zerteilen und mit Schinken, Salat und Käse zu belegen – sozusagen eine Art Tortilla-Hamburger für sehr hungrige Leute.

Tschechische Republik



Plněné ovocné knedlíky

Plněné ovocné knedlíky, die gefüllten Obstknödel, gehören zu den typisch tschechischen Gerichten. Meistens werden die Knödel aus einem Quark-, Kartoffel- oder Hefeteig gemacht und mit saisonalem Obst von Erdbeeren und Heidelbeeren bis hin zu Äpfeln und Pflaumen gefüllt. Traditionell isst man die Obstknödel als Hauptspeise, selten als Nachspeise.

Zutaten für 3 Personen:

50 g Zucker

50 g Butter

250 g Quark

1 Ei

200 g Hartweizengrieß

Obst oder Beeren

Zubereitung:

1. Zunächst vermischt man Butter, Zucker, Quark, das Ei und den Hartweizengrieß zu einem Teig. Dieser Teig wird anschließend dünn ausgerollt.
2. Den ausgerollten Teig schneidet man in Quadrate von ca. 5 x 5 cm.
3. Diese Quadrate werden mit dem Obst gefüllt und zu Kugeln geformt.
4. Die Knödel werden nun 5 Minuten im siedenden Wasser gekocht.
5. Serviert werden die fertigen Knödel mit Quark, flüssiger Butter und je nach Belieben mit Zucker oder Puderzucker.



Als Füllung für die Knödel eignen sich alle saisonalen Obstsorten sowie Beeren.

Türkei



Die türkische Küche beinhaltet traditionell viele Fleischgerichte. Daher bietet Şakşuka als leichte, vegetarische Vorspeise eine willkommene Abwechslung und gibt mit seinen Zutaten einen guten Einblick in die türkische Küche.

Zutaten für 4 Portionen:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 Kartoffeln, mittelgroß, festkochend	1 Aubergine
3 Tomaten, mittelgroß	2 Peperoni
1 EL Essig	½ TL Zucker
½ TL Paprikapulver	Pfeffer, schwarz
Olivenöl	Salz

Zubereitung:

1. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden. Die Aubergine waschen, putzen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Die Kartoffeln schälen und ebenfalls in 1 cm große Stücke schneiden.
2. Tomaten am unteren Ende einritzen, mit heißem Wasser etwa 30 Sekunden überbrühen, häuten und würfeln. Die Peperoni halbieren, putzen, entkernen und in feine Streifen schneiden.
3. 4 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten und anschließend herausnehmen.
4. Weitere 4 EL Olivenöl in die Pfanne geben und Auberginenwürfel rundum braun anbraten. Anschließend ebenfalls herausnehmen.
5. Olivenöl in die Pfanne geben und darin die Kartoffeln ringsum anbraten. Tomaten, Auberginen und die Zwiebel-Knoblauch-Mischung wieder zu den Kartoffeln geben.
6. Die Mischung nach Geschmack mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen. Zugedeckt und bei kleiner Hitze 15 Minuten dünsten. Zum Schluss Paprikapulver und Essig unterrühren, ggfs. nochmals abschmecken.



Das Ragout kann warm und kalt gegessen werden.

Ungarn



Lángos

Lángos, auch Flamme genannt, ist eine sehr bekannte Spezialität der ungarischen Küche. Oft als Snack angeboten, besteht es im einfachsten Fall aus einem Hefeteigfladen, der in Fett gebacken wird. Es gibt verschiedene Varianten, wobei die reichhaltige ungarische Variante natürlich das Original ist.

Zutaten:

500 g Weizenmehl	2 TL Salz
1 Würfel Hefe	250 ml Wasser
100 ml Milch	2 TL Zucker
200 g Käse, gerieben	200 g Saure Sahne
200 g Schmand	3 Knoblauchzehen
Öl oder Fett zum Frittieren	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Für die Creme saure Sahne und Schmand in eine Schüssel geben, den Knoblauch fein hacken und pressen. Gut verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mindestens 1 Stunde durchziehen lassen.
2. Für die Lángos Wasser und Milch leicht erwärmen. Die Hefe in eine kleine Schüssel bröckeln, die lauwarme Milch und den Zucker dazugeben und die Mischung gut verrühren.
3. Das Mehl in eine zweite Schüssel geben, die Hefemilch und das lauwarme Wasser dazu gießen. Alles vermischen und $\frac{1}{2}$ TL Salz hinzufügen.
4. Jetzt den Teig kräftig kneten. Sollte der Teig noch an den Händen kleben, so lange vorsichtig Mehl unterkneten, bis der Teig sich gut verarbeiten lässt. Sobald er glatt und fest ist, die Schüssel mit einem Tuch abdecken und den Teig an einem warmen Ort 30 - 60 Minuten gehen lassen.
5. In einem großen Topf oder einer tiefen Pfanne das Öl erhitzen. Die Hände etwas einölen, vom Teig kleine Stücke abreißen und zu flachen Fladen mit etwas dickerem Rand ziehen.
6. Die Fladen in das heiße Öl geben. Sobald die eine Seite Farbe bekommen hat, umdrehen und fertig backen. Aus dem Öl nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
7. Mit der Creme bestreichen, den Käse darüber streuen und noch heiß servieren.



Auch beliebt: Lángos als Süßspeise mit Puderzucker und Fruchtaufstrich.

(Vereinigtes Königreich)



Scones

Das wohl typischste Gebäck im Vereinigten Königreich sind die sogenannten Scones. In unzähligen Varianten (jede Familie hat ihr eigenes spezielles Rezept) werden diese Köstlichkeiten zum Tee serviert. Scones werden heutzutage typischerweise im Ofen gebacken, jedoch beginnt ihre Geschichte bereits vor der Erfindung des Backpulvers. Gebraten in der Pfanne wären sie wohl eher mit Pfannkuchen als mit Brötchen zu vergleichen gewesen.

Zutaten:

300 g Mehl

1 TL Backpulver

30 g Zucker

60 g Butter

150 ml Milch

Salz

Zubereitung:

1. Die Butter zunächst schmelzen und mit Milch, Zucker und einer Prise Salz schaumig rühren.
2. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und mit dem Schaum verkneten. Falls der Teig zu trocken sein sollte, noch 1 - 2 Esslöffel Milch zugeben.
3. Aus dem Teig kleine Brötchen formen und im Ofen bei 220 °C ca. 15 - 20 Minuten backen.
4. Zum Tee werden Scones typischerweise mit Clotted Cream (Streichrahm) und Konfitüre serviert. Alternativ kann man die Scones auch mit Butter bestreichen.



Scones eignen sich auch hervorragend als Snacks für zwischendurch. Eine sehr schöne Variante ist es, den Teig mit Rosinen oder kleinen Schokoladenstücken zu verfeinern.

Zypern



Halloumi

Die Küche Zyperns ist aufgrund der Lage des Landes im östlichen Mittelmeer geprägt von verschiedensten Einflüssen. So finden sich griechische und türkische, aber auch nahöstliche Elemente. Eine besondere Käsespezialität, Halloumi genannt, wird hergestellt aus einer Mischung von Ziegen- und Schafsmilch. Seit der byzantinischen Zeit hat sich Halloumi von Zypern aus nicht nur im Mittelmeerraum verbreitet, sondern gelangte sogar bis nach Australien.

Zutaten für 2 Personen:

250 g Halloumi	4 EL Olivenöl
1 Handvoll Rucola	1 Knoblauchzehe
8 Cocktailtomaten	Honig
2 EL Zitrone	Salz, Pfeffer
Fladenbrot	

Zubereitung:

1. Für die Marinade den Zitronensaft mit der Hälfte des Olivenöls verrühren. Dann mit Knoblauch, Salz, Pfeffer und Honig abschmecken.
2. Die Tomaten waschen und halbieren, den Rucola verlesen, waschen und abtropfen lassen. Die Stiele kürzen oder ganz entfernen.
3. Den Halloumi in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und mit dem übrigen Olivenöl von beiden Seiten in einer Pfanne jeweils ca. eine Minute goldbraun braten und aus der Pfanne nehmen. Nun die Tomatenhälften hineingeben und diese unter Rühren ca. 1 - 2 Minuten anbraten, so dass die Tomaten beginnen zu schmelzen.
4. Den Rucola auf zwei Tellern anrichten, den Halloumi und die Tomatenhälften hinzugeben. Alles mit der Marinade beträufeln. Passend dazu knuspriges Fladenbrot servieren.



Halloumi passt ebenfalls perfekt zu anderen Salatkombinationen oder klein gewürfelt und paniert als Salatzugabe. Auch möglich ist die Kombination mit Nudel- oder Couscou-Salat.

Quellenangaben

Statistische Daten:

Deutscher Akademischer Austauschdienst e.V. (DAAD)

Nationale Agentur für Erasmus+ Hochschulzusammenarbeit (NA DAAD)

<https://eu.daad.de>

Rezepte:

privat

Bilder:

Titelbild Kochtopf: Gemeinfrei nach CC0

Belgien – Flämische Karbonade: Jiel Beaumadier - Eigenes Werk, CC-BY-SA 4.0

<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=11765966>

Bulgarien – Schopska-Salat: Ben Opp - Eigenes Werk, Gemeinfrei

<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=4675972>

Dänemark – Risalamande: AilinParsa - Eigenes Werk, CC0

<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=29045243>

Deutschland – Kartoffelsuppe: Catfisheye - Eigenes Werk, CC BY-SA 3.0

<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=18561331>

Estland – Kama-Crème: Andreslarin - Eigenes Werk, CC BY-SA 4.0

<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=57785015>

Finnland – Muikku: JIP - Eigenes Werk, CC BY-SA 3.0

<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=16938330>

Frankreich – Fondant au chocolat: Lschiett2 – Travail personnel, CC BY-SA 4.0

<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=47732569>

Griechenland – gefüllte Pilze: deavita.com, CC BY-ND 3.0

<https://deavita.com/wp-content/uploads/2014/11/Gef%C3%BCllte-Champignons-als-Weihnachtsessen.jpg>

Irland – Irish Stew: jeffreyw - Mmm... Irish Stew, CC BY 2.0

<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=41312713>

Island – Plokkfiskur: Maxx Ramos, CC BY-NC-ND 4.0

<https://maxxr.squarespace.com/blog/2017/4/30/day-6-iceland-activities-food>

Italien – Pizza Margherita: ElfQrin (Valerio Capello) - Eigenes Werk, CC BY-SA 3.0

<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=372337>

Kroatien - Međimurska gibanica: Silverije – Eigenes Werk, CC BY-SA 3.0

<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=11714431>

Lettland – Chalodni Borschtsch: TreasuryTag - w:File:Lurid borscht.jpg, CC BY-SA 3.0

<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=4256100>

Liechtenstein – Ribel: Schofför - Eigenes Werk, CC BY-SA 3.0

<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=18467063>

Litauen – Tinginys: Bearas – Eigenes Werk, CC BY-SA 4.0

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Tinginys_Anglijoje.JPG

Luxemburg – Bouneschlupp: SITCK at lb.wikipedia, CC BY-SA 3.0

<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=16276740>

Malta – Pastizzi: Charles Haynes - Flickr, CC BY-SA 2.0

<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=26150559>

Nordmazedonien – Tavche Gravche: B K – originally posted to Flickr as Bob - Macedonian style, CC BY-SA 2.0

<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=10100767>

Niederlande – Pannenkoek: FotoosvanRobin - Pannenkoek met Stroop, CC BY 2.0

<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=5136997>

Norwegen – Fårikål: Jarvin – Eigenes Werk, CC BY 3.0

<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=2826584>

Österreich – Kaiserschmarrn: Kobako - Eigenes Werk, CC BY-SA 3.0

<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=31633423>

Polen – Pierogi ruskie: Stako - Taken from Polish Wikipedia, CC BY-SA 3.0

<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=327275>

Portugal – Caldeirada de peixe: muffinn from Worcester, UK - Ann's Caldeirada De Peixe - Portuguese Fish Stew, CC BY 2.0

<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=48252764>

Rumänien – Mititei: Sacha47 - Eigenes Werk, CC-BY-SA 4.0

<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=55112279>

Schweden – Kro ppkaka: Henrik Sendelbach, CC BY-SA 3.0

<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=223372>

Slowakei – Kapustové halušky: Maciarka - Eigenes Werk, CC BY-SA 3.0

<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=20452730>

Slowenien – Veganska jota s kislim: Valerija Pungartnik – Eigenes Werk, mit Erlaubnis

<https://homemadeslovenianfood.blogspot.de/2016/01/jota.html>

Spanien – Tortilla: Di-que-si - Trabajo propio, Gemeinfrei

<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=2902849>

Tschechische Republik – knedlíky: Matěj Batha – Eigenes Werk, CC BY-SA 3.0

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Ovocn%C3%A9_tvarohov%C3%A9_knedl%C3%ADky_734.JPG

Türkei – Şakşuka: E4024 - Eigenes Werk, CC BY-SA 4.0

<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=39682330>

Ungarn – Lángos: Christian Kadluba - <https://www.flickr.com/photos/pokpok/30186675496>, CC BY-SA 2.0

<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=55152009>

Vereinigtes Königreich – Scones: Alpha from Melbourne, Australia - Scones, jam, cream - The Hidden

Café AUD4.20Uploaded by JohnnyMrNinja, CC BY-SA 2.0

<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=22051002>

Zypern – Halloumi: Rainer Zenz - Eigenes Werk, GFDL

<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=36965263>

Informationen zu Creative Commons Lizenzen: <https://creativecommons.org/licenses/>

Länderflaggen: © boldg / 123RF.com

Grafiken Seite 6: © andrejorb & itan1409 / 123RF.com

Impressum

Herausgeber

TU Bergakademie Freiberg
Internationales Universitätszentrum
„Alexander von Humboldt“
Akademiestraße 6, 09599 Freiberg

Redaktion

Lokale Erasmus+ Initiative
Michael Griesbach

Druck

Medienzentrum TU Bergakademie Freiberg
Prüferstraße 1, 09599 Freiberg
4. überarbeitete Auflage, Juni 2022

Diese Broschüre wurde teilfinanziert aus Mitteln der NA DAAD.