

Rezeptheft

Suppenfest 2018



INHALTSVERZEICHNIS

Japanische Miso Suppe	3
Käse-Lauch-Suppe	5
Kunafa	6
Baklava	8
Marouk	10
Gefüllte Teigtaschen	12
Syrisches Gebäck	13
Süße Harissa	14
Gemüsesalat	15

JAPANISCHE MISOSUPPE

Zutaten

- 600ml Wasser
- 1 TL Instant-Dashi, alternativ normaler Fischfond
- 2-3 TL Miso (rot, geschmacksintensiv oder weiß, mild)
- 100g Tofu
- 2 Frühlingszwiebeln
- 10 Blätter Wakame (spezielle Algenart)
- Sojasauce nach Geschmack
- Etwas frischen Schnittlauch zum Servieren

Zubereitung

- Den Tofu in kleine Würfel, die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden
- Das Wasser zusammen mit dem Dashi in einem Topf erhitzen, die Tofu-Würfel hinzugeben und etwa 10 Minuten offen köcheln lassen
- Die Frühlingszwiebeln dazugeben und für weitere 5 Minuten köcheln lassen
- Die Miso-Paste einrühren und die Wakame-Blätter hinzugeben
- Mit Sojasauce abschmecken und zum Servieren mit Schnittlauch bestreuen

JAPANISCHE MISOSUPPE

Historie

Die Miso Suppe ist alltäglich in Japan. Von Frühstück bis Abendessen, zu jeder Tageszeit kommt sie auf den Tisch. Hauptbestandteile sind rotes oder weißes Miso und Dashi, was japanisch für Brühe oder Fond ist und traditionell aus getrockneten Thunfischflocken gewonnen wird.

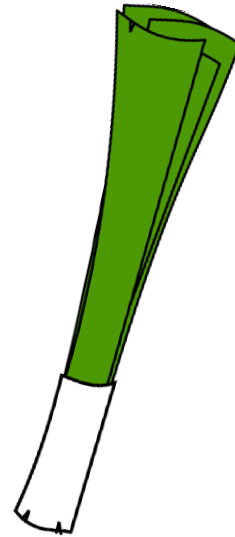
Unser Rezept ist die klassische Miso Suppe mit wenigen Einlagen. Um die notwendigen Zutaten aufzutreiben, kommt man um einen Besuch im gut sortierten Asia-Laden nicht herum.



KÄSE-LAUCH-SUPPE

Zutaten

- 500g Rinderhack
- 1l Brühe
- 200g Samt Schmelzkäse
- 200g Kräuterschmelzkäse
- 1 kg frischen Porree oder 1 Packung Rahmporree aus der Tiefkühltruhe
- Salz, Pfeffer



Zubereitung

1. 1l Brühe abkochen
2. Hack anbraten
3. Mit Salz und Pfeffer würzen und dann mit der Brühe ablöschen
4. Rahm Porree köcheln lassen
5. Käse hinzugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen

KUNAFHA

Zutaten

- 500g Engelshaar (Teigfäden, gibt es im türkischen Läden)
- 250g Butter
- 1 Tasse gehackte Mandeln/Pistazien/Wal- oder Haselnüsse
- 1 Tasse Rosinen
- 250g - 500g Mozzarella/Ricotta/dicker türkischer Joghurt
- 1 Tasse Zucker
- 1 EL Zitronensaft/einige Tropfen Rosen-oder Orangenblütenwasser

Zubereitung

1.

- Für den Zuckersirup: Je eine Tasse Wasser und Zucker in einen Topf geben, verrühren und zum Kochen bringen, der Zucker sollte sich auflösen
- Zucker 15 bis 20 min köcheln lassen
- Gelegentlich umrühren und aufpassen, dass der Sirup nicht zu dick und braun wird
- Mit Zitronensaft zugießen und alles 15 bis 20 min köcheln lassen bis der Sirup zur Hälfte eingedickt ist und sich golden färbt
- Dann wegstellen und auskühlen lassen

2.

- Teigfäden auseinander zupfen und in eine große Schale geben
- Geschmolzene Butter dazugeben und per Hand beides vermischen

3.

- Die Hälfte der Teigfäden in einer flachen, runden Backform von etwa 25 cm Durchmesser verteilen und fest andrücken
- Käse in dünne Scheiben schneiden und drauflegen bzw. den Joghurt mit einem Löffel verstreichen
- Die restlichen Teigfäden darüber verteilen und erneut fest andrücken

4.

- Den Backofen auf 180 Grad vorheizen
- Die Backform kommt nun für ca. 30 min in den Ofen
- Wenn die Fäden beginnen sich goldbraun zu färben, sofort herausnehmen, damit sie nicht trocken werden
- Gleichmäßig mit dem abgekühlten Zuckersirup beträufeln

Hinweise

- Für größere Portionen kann auch ein Backblech genommen werden (dabei aber nicht das Backpapier vergessen)
- Honig (anstelle des Sirups) schmeckt auch sehr lecker
- Außerdem können auch ganze Mandeln, Pistazien oder Nüsse verwendet werden
- Guten Appetit :D

BAKLAVA

Zutaten

Für Teig und Füllung

- 500g Filoteig
Teigblätter
- 200g Nüsse (fein gehackt oder grob gemahlen)
- 1 TL Zimt
- 200g Ghee/Butter

Für den Sirup

- 200ml Wasser
- 300g Zucker
- 1 TL Zitronensaft
- 20ml Rosenwasser (optional)

Zubereitung

1.

- Nüsse oder Mandeln grob mahlen bzw. fein hacken, mit Zimt mischen und beiseite stellen
- Ghee bzw. Butter schmelzen
- Ofen auf 160° Ober-und Unterhitze vorheizen

2.

- 200g Filoblätter abwägen und auf einer ofenfesten Form (ca. 25*35 cm) zunächst 2 Lagen Filoblätter legen
- Diese Doppelschicht mit flüssigen Ghee/Butter bestreichen
- Weitere Doppelschicht drauflegen und diese ebenfalls mit Ghee/Butter einstreichen
- So weitermachen bis die 200g aufgebraucht sind



3.

- Nussmischung darüber verteilen
- Mit den restlichen Teigblättern und dem restlichen Fett verfahren wie in Schritt 2
- Zum Schluss die Oberfläche mit Ghee bestreichen
- Fett komplett aufbrauchen

4.

- Mit einem großen Messer Linien vorzeichnen, um sich das Schneiden der Baklava-Rauten zu erleichtern
- Mit einem kleineren Messer vorsichtig Stückchen schneiden

5.

- Das fertig vorbereitete Baklava mit etwas kaltem Wasser besprühen, damit der Teig nicht zu sehr aufgeht und die Oberfläche knusprig wird

6.

- Baklava bei 160 Grad etwas 30 bis 40 Minuten backen bis es goldbraun ist

7. Währenddessen: Zuckersirup zubereiten

- In einem Topf Zucker mit Wasser verrühren, aufkochen, auflösen lassen und 5 bis 10 Minuten bei geringer Hitze reduzieren lassen
- Zitronensaft unterrühren und optional Rosenwasser zugeben

8.

- Wenn das Baklava fertig ist, kann man das überschüssige Fett abgießen
- Während das Baklava noch heiß ist mit dem heißen Sirup übergießen

MAROUK

Zutaten

Teig:

- 1kg Mehl
- 2 Pck. Trockenhefe
- 400ml lauwarme Milch
- 200ml Sonnenblumenöl
- 125g Zucker
- 5 EL Joghurt
- 2 TL Backpulver
- 1 TL Mahlab
- 1 TL gemahlenden Fenchel
- 1 Prise Salz

Dattelpaste:

- 200g entkernte saftige, weiche Datteln
- 75g Butter
- 175ml Milch
- ½ TL Zimt
- ½ TL Mahlab

Außerdem:

- 1 Ei
- 1 EL Milch
- Sesam
- Schwarzkümmel

1. Hefeteig

- zunächst Milch, Trockenhefe, 2 EL des Mehls und Zucker in einer großen Schüssel vermischen und für ca. 10 Minuten abdecken
- danach alle anderen Zutaten hinzugeben und 5-6 Minuten lang zu einem glatten Teig kneten
- Schüssel wieder abdecken und Teig für 45 bis 60 Minuten gehen lassen

2. Dattelpaste

- Datteln ganz fein zerhacken und zusammen mit Milch, Butter, Zimt und Mahlab auf dem Herd zum Schmelzen bringen bis eine breiige Masse entstanden ist
- Diese Masse muss vor der Verwendung komplett auskühlen. Also mindestens für 4 Stunden in den Kühlschrank

3. Zöpfe flechten

- Hefeteig in 9 gleichgroße Kugeln teilen, diese jeweils zu langen Strängen formen und plattdrücken
- die Stränge dann mit Dattelpaste einstreichen
- die Ränder der Stränge gut zusammendrücken und jeweils 3 Stränge zu einem Zopf flechten

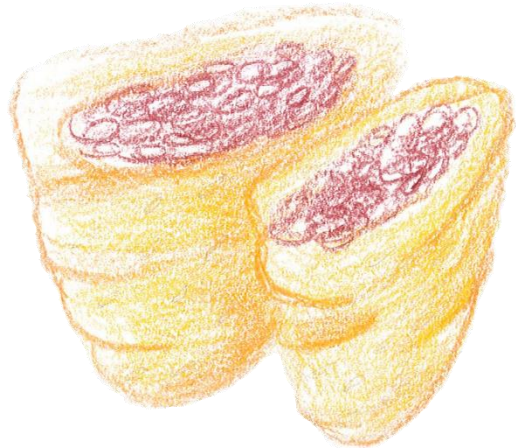
4. Ab in den Backofen

- Die Zöpfe kommen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech
- Eigelb wird mit Milch verquirlt und über die Zöpfe gestrichen
- Zum Schluss werden Sesam und Kreuzkümmel darüber gestreut

GEFÜLLTE TEIGTASCHEN

Zutaten

- 1kg Mehl
- 500g Gehacktes
- 500g Zwiebeln
- 1kg Joghurt
- 5EL Maisstärke
- 3TL Salz
- 1TL Pfeffer
- 4EL ÖL



Zubereitung

- 1.** Mehl, Wasser und Salz mischen
- 2.** Öl, Hackfleisch, Zwiebeln, 1TL Salz, 1TL Pfeffer auf dem Feuer 25 Minuten anbraten
- 3.** Teig ausrollen und ausstechen und mit Fleisch füllen. Die Teigtaschen wieder schließen
- 4.** Joghurt, 5TL Maisstärke, 1TL Salz, 1 Liter Wasser bei geringer Hitze verrühren
- 5.** Teigtaschen mit Joghurt im Topf erwärmen für 30 Minuten

SYRISCHES GEBÄCK

Zutaten

- 1kg Mehl
- 1 Glas Zucker
- 1TL Salz
- 1 Liter Milch
- 1 Stück Trockenhefe
- 500g Datteln
- 250g Öl
- 12 Stücke Käse Kiri
- 1EL Rosenwasser
- 1EL Kardamom



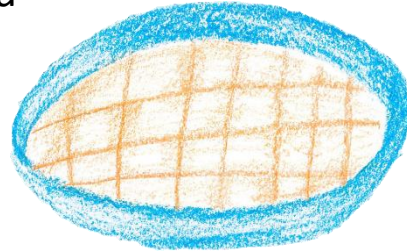
Zubereitung

- 1.** Datteln klein schneiden und Kardamom mischen + Rosenwasser
- 2.** Alles andere mischen
- 3.** 1 Stunde warten
- 4.** Datteln dazu geben backen

SÜßE HARISSA (GRIEßKUCHEN)

Zutaten

- 2 Tassen Grieß
- 1 ½ Tassen Mehl
- 100g Zucker
- 1 TL Backpulver
- 1 Tasse Kokosraspel
- 125g zerlassene Margarine
- 60ml Milch
- 3 Tropfen Butter-Vanille-Aroma oder Bittermandelaroma
- 1 Tasse Zucker
- 1 Tasse Wasser
- 2 TL Zimt
- ½ Zitronensaft



Zubereitung

1. Grieß, Mehl, Zucker, Backpulver, Kokosraspel, Vanillearoma zusammen in einer Schüssel vermischen
2. In die Schüssel Margarine und Milch hinzugeben und weiter vermischen (nicht irritieren lassen, der Teig ist sehr bröselig)
3. Teig in eine gefettete Auflaufform geben und mit Hand festdrücken
4. Bei 200 Grad im Ofen ca. 20 bis 30 Minuten backen
5. Kuchen aus dem Ofen nehmen und Honig darüber gießen

Zum Honig: Zucker, Wasser, Zimt und Zitronensaft in einen Topf geben und bei ganz niedriger Hitze etwas 30 min. köcheln lassen

GEMÜSESALAT

Zutaten

- 2 Stück Salat
- 2 Stück Petersilie
- 1kg Gurke
- 1kg Tomate
- 6 Stück Brot
- 1 Glas Öl
- 3 Stück Zitrone
- 1EL Minze
- 1EL Paprikapulver
- 1EL Salz

Zubereitung

1. Gemüse + Petersilie klein schneiden
2. Arabisches Brot in kleine Stücke schneiden und in heißem Öl frittieren



DANKSAGUNG

Wir bedanken uns hiermit bei allen Köchen, Helfern sowie den vielen Gästen, die unser Suppenfest 2018 wieder zu einer einzigartigen Veranstaltung der Interkulturellen Woche gemacht haben. Besonderer Dank gebührt der Alpha Sprachschule.

Diesmal standen 15 Gerichte aus den verschiedensten Ländern zur Verkostung bereit. Der Großteil ist in diesem Heft anzufinden.

Wir freuen uns auf nächstes Jahr und hoffen, wieder eine so große Anzahl an Besuchern empfangen zu dürfen.