



Über dieses Kochbuch und mich

Hallo lieber Kochfreund,

mein Name ist Jaqueline Boysen, ich bin studierte Ernährungs- und Gesundheitsberaterin mit der Spezialrichtung „Gesundheitsförderung, Prävention und Vermittlung. Ich hatte schon immer ein großes Interesse für Ernährung, Lebensmittel, Herkunft, Qualität, Gesundheit, Bewegung, Achtsamkeit. Doch in diesem Buch soll die Gesundheit nicht an erster Stelle stehen. Diesmal geht es mir um das Geschmackserlebnis.

Die Idee für dieses Buch ist entstanden, indem ich häufiger mal für verschiedenste Menschen viele dieser Gerichte, die du gleich erleben wirst, gekocht habe. Immer wurde ich nach Rezepten gefragt. Viele dieser Rezepte sind mir heilig, doch warum nicht genau diese wundervollen Geschmackserlebnisse mit dir teilen?

Wie du schnell feststellen wirst, ist das nicht die typische Hausmannskost, wie man sie häufig mit Deutschland verbindet. Sondern Gerichte, viel aus den südländischen Regionen, die mir so im Laufe der letzten Jahre über den Weg gelaufen sind. Jedes Gericht erinnert mich an einen ganz besonderen Fleck auf unserer schönen Welt und erinnert mich an eine wunderbare Geschichte mit anderen einzigartigen Menschen. Meine Lieblingsgerichte!

Essen hat für mich was mit Geselligkeit zu tun. Wie gerne erinnere ich mich zurück an einen schönen Moment mit genau diesen tollen geschmackvollen Gerichten. Bereits bei der Zubereitung schwelge ich in Erinnerungen und spätestens beim Duft der Gerichte bin ich vollkommen angekommen. Das Geschmackserlebnis kommt beim Essen dann von ganz allein.

Wenn ich koche, koche ich alles sehr gerne so frisch wie möglich. Egal ob ein frisch zubereiteter Teig oder frisches Gemüse vom Markt nebenan. Das schöne ist, der Markt am Wochenende ist nur 5 Meter von meinem Haus entfernt.

Für mich bedeutet gutes Essen Lebensqualität!

So, nun bist du an der Reihe. Lese dir in Ruhe die Rezepte durch, lass die Bilder auf dich wirken und hol dir deine Inspiration. Ganz viel Spaß und Freude beim Nachkochen!

Viele Grüße an all die lieben Menschen, die sich in den Rezepten wiederfinden, weil sie diese bereits mit mir verspeist haben!

Kulinarische Grüße aus dem hohen Norden!



Rezepte von A-Z

Apfelkuchen

Burgerbrötchen

Dinkelbrot

Feijoada

Fladenbrot

Haferflocken-Muffins

Italienische Minestrone

Knoblauchkartoffeln

Mexikanischer Salat

Ofengemüse

Olivenbrötchen

Pastel de Nata

Pide

Porridge

Risotto

Schnittlauchrahmkuchen

Shakshuka

Warme Bruschetta

Apfelkuchen

Weltbeste Apfelkuchen!

Apfelkuchen geht doch irgendwie immer.

Die Äpfel in Kombination mit dem Pudding - ein Genuss!

Ich würde sagen: Apfelkuchen wie bei Oma!



Rezept (Beispiel)

	Rezept berechnet für
	1 Kuchen

Zutat	Menge
Butter	125 g
Zucker	125 g
Vanillezucker	1 ----
Ei	1 ----
Mehl	250 g
Backpulver	1/2 ----
Äpfel	4 ----
Sahne	600 ml
Zucker	75 g
Vanillezucker	1 ----
Salz	----
Puddingpulver Vanille	1 ----

Zubereitung

Für den Boden:

1. Die ersten sechs Zutaten zu einem Teig kneten.
2. Eine Springform einfetten.
3. Den Teig in die Form drücken (mit Rand).

Belag:

1. Die Äpfel schälen, vierteln und auf dem Kuchen verteilen.

Guss:

1. Sahne, 75g Zucker, eine Packung Vanillezucker, eine Prise Salz und eine Packung Puddingpulver Vanille verrühren und kurz aufkochen lassen.
2. Den Guss heiß über die Äpfel kippen.

Den Apfelkuchen für 70 Minuten bei 175° backen. Darauf achten, dass der Kuchen zwischenzeitlich nicht zu dunkel wird. Ansonsten mit Alufolie abdecken.

Dinkel Burgerbrötchen

Ich liebe Burger und kann Burger tatsächlich sehr häufig essen, ohne mich daran satt zu essen.

Da mir besonders die Qualität der Zutaten sehr wichtig ist, mache ich meine Burgerbrötchen sehr gerne selbst.

So schmeckt ein Burger gleich viel besser, so schön fluffig und geschmackvoll!



Rezept (Beispiel)

	Rezept berechnet für
	8 Stück

Zutat	Menge
Wasser	200 ml
Milch	60 ml
Hefe	42 g
Zucker	35 g
Salz	10 g
Butter	80 g
Dinkelmehl	500 g
Ei	1 ----
Ei	1 ----
Wasser	30 ml
Milch	30 ml
Sesam	----

Zubereitung

1. 200 ml Wasser mit der Milch und dem Zucker in einer Schüssel vermengen.
2. Die Hefe dazugeben.
3. Die Mischung 10 Minuten gehen lassen.
4. Mehl, Salz, ein Ei und die geschmolzene Butter hinzufügen und zu einem glatten Teig kneten.
5. Den Teig ca. 1 Stunde ruhen lassen.
6. Den Teig in 8 gleich große Teile aufteilen und zu Kugeln formen.
7. Die Kugeln abdecken und eine weitere Stunde gehen lassen.
8. Ein Ei mit zwei Esslöffeln Milch und zwei Esslöffeln Wasser vermischen.
9. Die Brötchen mit der Ei-Mischung bepinseln und Sesam drüber streuen.
10. Die Brötchen 15 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 200° backen.

Dinkelbrot

Auf Arbeit esse ich mittags immer sehr gerne Brot. Da ich mit der Qualität der Brote im Supermarkt und beim Bäcker nicht zufrieden bin, backe ich mir mein Dinkelbrot jeden Sonntag selbst.

Schmeckt auch wunderbar nach dem Einfrieren.

Und es duftet immer so schön!



Rezept (Beispiel)

	Rezept berechnet für	
	1 Brot	
Zutat	Menge	
Dinkelvollkornmehl	500	g
Wasser	500	ml
Hefe	1 Würfel	----
Honig	1/2 TL	----
Salz	10	g
Heller Balsamicoessig	40	g
Sonnenblumenkerne	250	g
Leinsamen	50	g
Haferflocken		

Zubereitung

1. Hefe, Honig und Wasser miteinander vermischen.
2. Alle anderen Zutaten (außer die Haferflocken) hinzufügen und gut durchkneten.
3. In eine Kastenform ein paar Haferflocken streuen.
4. Den recht flüssigen Teig in die Form füllen und mit ein paar Haferflocken bestreuen.
5. Die Form in den kalten Backofen stellen und bei 200° Ober- und Unterhitze für 70 Minuten backen.
6. Nach 10 Minuten Backzeit mit einem Messer einschneiden.

Feijoada

Bevor es in den Urlaub nach Lissabon gehen sollte, wollte ich mich schon mal auf die portugiesische Küche einstellen.

Dieses Gericht stammt ursprünglich aus Portugal, mittlerweile findet man es aber besonders in der brasilianischen Küche.

Feijoada wird normalerweise mit verschiedenen Fleischsorten zubereitet. In diesem Rezept hat man sich auf Hackfleisch beschränkt.

Seit diesem Gericht bin ich sowas von fasziniert von Limette und probiere es gerne zu verschiedenen Gerichten. Das gibt dem ganzen so einen Frischekick!



Rezept (Beispiel)

	Rezept berechnet für	
	2 Personen	
Zutat	Menge	
schwarze Bohnen	1/2 Dose	----
rote Zwiebel	1	----
Knoblauchzehe	1	----
Karotte	1	----
rote Paprika	1	----
Rinderhackfleisch	200 g	
Basmatireis	100 g	
Limette	1/2	----
Creme Fraiche	75 g	
Öl	15 ml	
Wasser	250 ml	
Salz, Pfeffer, Kräuter		----

Zubereitung

1. Schwarze Bohnen in einem Sieb abspülen.
2. Die rote Zwiebel grob schneiden.
3. Die Karotte in kleine Würfel schneiden.
4. Die rote Paprika halbieren und in Streifen schneiden.
5. In einem großen Topf das Hackfleisch mit Öl anbraten.
6. Die Zwiebel dazugeben und den Knoblauch dazu pressen.
7. Den Reis, die schwarzen Bohnen, die Karotten, die Paprikastreifen und das Wasser in den Topf geben.
8. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen.
9. Auf mittlerer Hitze für 15 Minuten köcheln lassen, bis der Reis gar ist.
10. Feijoada auf einem Teller anrichten, einen Klecks Creme Fraiche drauf und mit Limette beträufeln.

Fladenbrot

Brot passt nun zu wirklich allem. Diese zwei Fladenbrote sind super fluffig.



Rezept (Beispiel)

	Rezept berechnet für
	2 Stück

Zutat	Menge
Hefe	1 Würfel ----
Zucker	5 g
Wasser	75 ml
Dinkelmehl	500 g
Backpulver	7 g
Salz	5 g
Öl	30 ml
Wasser	250 ml
Milch	100 ml

Zubereitung

1. Einen Würfel Hefe, 1 Teelöffel Zucker und 75 ml Wasser in einer Schüssel vermengen.
2. Dinkelmehl, Backpulver, Salz, Öl, 250 ml Wasser und Milch hinzufügen und zu einem schönen Teig verarbeiten.
3. Den Teig 30 Minuten ruhen lassen.
4. Den Teig in zwei gleichgroße Stücke teilen und zwei flache Brote daraus backen.
5. Bevor die Brote in den Ofen kommen, die Brote mit einer Gabel einstechen.
6. Etwas Öl auf die Brote schmieren und bei 200° zwischen 15 und 20 Minuten backen.

Haferflocken-Muffins

Eine tolle Alternativen zu zucker- und mehlhaltigem Kuchen. Diese Muffins schmecken einfach nur wunderbar und man braucht absolut kein schlechtes Gewissen zu haben.



Rezept (Beispiel)

	Rezept berechnet für
	12 Stück

Zutat	Menge
Bananen	4 ----
Honig	200 g
kernige Haferflocken	250 g
Zimt	15-20 g
Naturjoghurt	
Obst	

Zubereitung

1. Die Bananen in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken und mit dem Honig vermischen.
2. In einer anderen Schüssel die Haferflocken mit dem Zimt vermischen.
3. Danach alles in einer Schüssel vermischen.
4. Den Teig in Muffinformen verteilen und mit den Fingern etwas platt drücken.
5. Die Muffins im vorgeheizten Backofen bei 175° für 12 Minuten backen.
6. Die Muffins mit dem Naturjoghurt und dem ausgewählten Obst verzieren.

Italienische Minestrone

Schon immer wollte ich ein Rezept haben, was nur aus Gemüse besteht und was trotzdem so gut wie jeden Fleischliebhaber überzeugt.

Diese italienische Minestrone habe ich zu meinen Zeiten als Leiterin der Ernährungstherapie in einer Reha-Klinik auf der Nordseeinsel Föhr kennengelernt. Seitdem gehört es zu meinen Lieblingsgerichten in der vegetarischen Küche und bei Kochseminaren.

Also nichts wie ran an das Gemüse!



Rezept (Beispiel)

	Rezept berechnet für
	6 Personen

Zutat	Menge
Möhren	3 ----
Tomaten	4 ----
Paprika	3 ----
Zucchini	2 ----
glatte Petersilie	1 ----
Bio-Zitrone	1 ----
Gemüsebrühe	2 l
Tomatenmark	30 g
Zwiebeln	3 ----
Kräuter der Provence	----
Salz und Pfeffer	----
Knoblauchzehen	2 ----

Zubereitung

1. Die Zwiebeln und den Knoblauch würfeln.
2. Die Möhren in dünne Scheiben schneiden.
3. Die Tomaten und Paprika würfeln.
4. Die Zucchini vierteln und in Stücke schneiden.
5. Das Bund Petersilie hacken.
6. Die Zitrone reiben.
7. Danach 2 Liter Gemüsebrühe anrühren.
8. Das Gemüse in einem Topf mit etwas Olivenöl anbraten und mit der Gemüsebrühe ablöschen.
9. Die Suppe zum Kochen bringen.
10. Tomatenmark und die Kräuter der Provence, sowie Salz und Pfeffer hinzugeben.
11. Das Ganze ca. 10 Minuten köcheln lassen.
12. Zum Schluss die Petersilie und etwas Zitronenschale hinzufügen.

Knoblauchkartoffeln

Wer auf Knoblauch steht wird diese Kartoffeln lieben! Perfekt für den Sommer zum Grillen oder passend zu Pide und dem mexikanischen Salat.



Rezept (Beispiel)

	Rezept berechnet für
	1 Schüssel

Zutat	Menge
Kartoffeln	1 1/2 kg
Miracel Whip	1 ----
Creme Fraiche	2 ----
TK-Kräutermischung	1 ----
Knoblauchzehe	4 ----
Salz	
Pfeffer	

Zubereitung

1. Die Kartoffeln mit der Schale kochen.
2. Danach die Kartoffeln abkühlen lassen und die Schale abziehen.
3. Alle anderen Zutaten zu einer Creme verrühren. Die Knoblauchzehen fein Würfeln und hinzugeben.
4. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden und mit der Creme vermengen.

Mexikanischer Salat

Ein Salat, der zu allem passt!

Dieser mexikanische Salat ist super schnell gemacht.



Rezept (Beispiel)

	Rezept berechnet für
	1 Schüssel

Zutat	Menge
Kidneybohnen	200 g
Mais	1 Dose ----
Gurke	1 ----
Cocktailtomaten	250 g
Feta	1 ----
rote Zwiebel	1 ----
glatte Petersilie	1 Bund ----
Limetten	2 ----
Olivenöl	30 ml
Chilipulver	----
Salz und Pfeffer	----

Zubereitung

1. Die Kidneybohnen waschen und den Mais abgießen.
2. Die Gurke in Würfel schneiden.
3. Die Cocktailtomaten halbieren.
4. Den Fetakäse in Würfel schneiden.
5. Die Zwiebel in halbe Ringe schneiden.
6. Die Petersilie fein hacken und miteinander vermengen.
7. Die Limette halbieren und auspressen.
8. Das Olivenöl hinzufügen und mit Chili, Salz und Pfeffer abschmecken und unterschlagen.
9. Über den Salat geben.

Ofengemüse

Manchmal muss es einfach schnell gehen.

Dieses One-Pot-Ofengemüse ist sehr schnell gemacht und schmeckt zudem auch noch wunderbar.

Ein leichtes und leckeres Gericht, was gut mit etwas Kräuterquark gereicht werden kann.



Rezept (Beispiel)

	Rezept berechnet für
	2 Personen

Zutat	Menge
Kartoffeln	300 g
Zucchini	1 ----
rote Zwiebeln	2 ----
Cocktailtomaten	250 g
Salz	----
Pfeffer	----
Paprikapulver	
Rosmarin	
Öl	

Zubereitung

1. Die Kartoffeln vierteln.
2. Zwiebeln in Streifen schneiden.
3. Zucchini vierteln und in Stücke schneiden.
4. Alles in eine Schüssel geben.
5. Die Cocktailtomaten hinzugeben.
6. Das Gemüse mit etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Rosmarin vermischen.
7. Bei 220° für 30-40 Minuten in den vorgeheizten Backofen.

Olivenbrötchen

Früher gehasst, heute geliebt. Oliven gehören einfach zu meinen Lieblingszutaten.

Teilweise bekomme ich regelrecht Heißhunger auf Oliven. Ob einfach als Snack oder irgendwo mit beigemischt, diesen einzigartigen Geschmack der Olive möchte ich nicht mehr missen.

Diese Olivenbrötchen passen wunderbar zu herzhaften Gerichten oder einfach nur zu leckeren Dips.



Zubereitung

1. Hefe mit Wasser und Zucker verrühren.
2. Mehl, Salz, Chili und Basilikum hinzufügen.
3. Oliven in Scheiben schneiden und einrühren.
4. Den Teig 2 Stunden bei Zimmertemperatur ruhen lassen.
5. Arbeitsfläche mit ordentlich Mehl auslegen und den Teig darauf verteilen.
6. Den Teig mit ausreichend Mehl bestreuen und 10 kleine Brötchen abstechen.
7. Den Teig nicht kneten oder formen.
8. Im vorgeheizten Ofen bei 240° für 15-20 Minuten backen.
9. In den Ofen eine kleine Schale mit Wasser stellen.

Rezept (Beispiel)

	Rezept berechnet für
	10 Stück

Zutat	Menge
Hefe	10 g
Dinkelmehl	380 g
Wasser	300 ml
Zucker	1 g
grüne Oliven	100 g
Chili	5 g
getrockneter Basilikum	5 g

Pastel de Nata

Pastel de Nata habe ich 2018 in meinem Lissabonurlaub kennengelernt. Kurz vorher habe ich ähnliche Törtchen bereits in der TV-Show „Kitchen Impossible“ gesehen. Ich liebe diese Kochsendung.

Pastel de Nata sind bekannte Sahnepudding-Törtchen aus Portugal. Dort gibt es sie an jeder Straßenecke zu kaufen. Wenn ich die Natas backe und das ganze Haus duftet, kommen sofort Urlaubsgefühle auf. Sofort habe ich die blau-blumigen Fassaden der Häuser vor Augen und würde am liebsten durch die portugiesischen Straßen schlendern.

Die Pastel de Nata kommen aber natürlich auch in Deutschland hervorragend an.

Rezept (Beispiel)

	Rezept berechnet für
	12 Stück

Zutat	Menge
Milch	200 ml
Eigelb	6 ----
Zucker	125 g
Vanillezucker	1 ----
Speisestärke	50 g
Salz	1 ----
Sahne	400 ml
Rolle Blätterteig	1 ----



Zubereitung

Für die Cremefüllung:

1. 200 ml Milch, 6 Eigelb, 125g Zucker, 1 Packung Vanillezucker, 50g Speisestärke und eine Prise Salz in einem Topf verrühren.
2. 400ml Sahne dazu geben und die Creme erhitzen. Dabei ordentlich Rühren.

Den Backofen auf 250 Grad Umluft vorheizen. Metall-Muffinförmchen mit Butter fetten.

Für die Natas:

1. Den Blätterteig ausrollen und in 12 gleichgroße Quadrate schneiden. Jeweils ein Quadrat in das Förmchen legen.
2. Die leicht abgekühlte Creme in die Form füllen.
3. Die Natas im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten backen. Sobald diese leicht Schwarz werden mit Alufolie abdecken und weiter backen.
4. Die Natas abkühlen lassen und aus der Form holen.

Bon appetit!

Pide

Die türkische Pide gibt es in allmöglichen Variationen. Mir gefällt die Hackfleischvariante am allerbesten.

Was nicht fehlen darf ist der Kreuzkümmel am Rand, was dem Ganzen noch eine ganz spezielle Note verleiht.

Zur Pide passen sehr gut die Knoblauchkartoffeln und der Mexikanische Salat.



Rezept (Beispiel)

	Rezept berechnet für
	10 Stück

Zutat	Menge
Dinkelmehl	600 g
Ei	1 ----
Salz	15 g
Zucker	5 g
Hefe	42 g
Öl	15 g
Wasser	----
Hackfleisch	400 g
Zwiebel	1 ----
Knoblauchzehe	1 ----
geschälte Tomaten	800 g
Tomatenmark	60 g
glatte Petersilie	1 ----
Öl	70 ml
Pfeffer, Salz, Chili	----

Zubereitung

1. Mehl, Salz und Ei in eine große Schüssel geben.
2. Die Hefe und den Zucker in etwas Wasser auflösen und anschließend in die Schüssel geben.
3. Einen Esslöffel Öl hinzugeben und alles zu einem schönen Teig kneten. Wasser beliebig hinzufügen.
4. Den Teig eine halbe Stunde ruhen lassen.
5. Die Petersilie klein hacken, die Zwiebel und den Knoblauch fein würfeln.
6. Die Zwiebel und den Knoblauch zusammen mit Hackfleisch und Öl in eine Schüssel geben.
7. Die geschälten Tomaten, Tomatenmark, Pfeffer und Salz hinzugeben.
8. Alles gut vermischen und die Petersilie hinzugeben.
9. Den Teig gut durchkneten und kleine Bote daraus formen. Nehme dazu ein Nudelholz.
10. Auf den Teigfladen die Hackfleischmasse verstreichen und die Enden zu einem Boot umklappen.
11. Den Rand mit etwas Joghurt bestreichen und mit Schwarzkümmel bestreuen.
12. Die Pide ca. 20 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 220° backen.

Porridge

Meiner Meinung nach gibt es kein besseres Frühstück.

Unter der Woche gibt es bei mir täglich zum Frühstück ein schönes Porridge.



Rezept (Beispiel)

	Rezept berechnet für
	1 Portion

Zutat	Menge
Haferflocken	40 g
Hafermilch	150 ml
Zimt	
Beeren	

Zubereitung

1. Alle Zutaten (bis auf die Beeren) in einem Topf verrühren und erhitzen.
2. 2-3 Minuten köcheln lassen, bis eine breiartige Konsistenz entsteht.
3. Porridge in eine Schüssel geben und mit Beeren anrichten.

Risotto

Das erste Risotto gab es für mich auf Mallorca in einem sehr hochwertigen italienischen Restaurant. Was für ein Geschmackserlebnis!

Ich wollte unbedingt mal Risotto zu Hause nachmachen und habe dieses unfassbar leckere Rezept gefunden.



Rezept (Beispiel)

	Rezept berechnet für
	2 Personen

Zutat	Menge
Schalotten	2 ----
Zitrone	1/2 ----
Parmesan	30 g
Risottoreis	160 g
TK-Erbesen	100 g
Hühnerbrühe	600 ml
Weißwein	100 ml
Knoblauchzehe	1 ----
Butter	40 g
Salz und Pfeffer	----

Zubereitung

1. Wasser kochen und mit den Erbsen für eine Minute in eine Schüssel geben. Die Erbsen in einem Sieb abgießen.
2. Die Hühnerbrühe aufkochen und warm halten.
3. Die Schalotten und den Knoblauch fein würfeln.
4. 20g Butter in einem Topf schmelzen und die Schalotten und den Knoblauch darin glasig werden lassen.
5. Den Risottoreis dazugeben und 1 Minute lang andünsten.
6. Mit dem Weißwein alles ablöschen und den Wein vollständig verkochen.
7. Den Reis mit der Hühnerbrühe leicht bedecken und mehrmals umrühren.
8. Nach und nach den Rest der Brühe hinzugießen.
9. Kurz vor dem Ende der Garzeit die Erbsen unterheben.
10. Etwas Zitronenschale abreiben und zusammen mit dem Parmesan und 20g Butter mit dem Rest vermischen. Salz und Pfeffer hinzugeben.

Schnittlauchrahmkuchen

Der Schnittlauchrahmkuchen ist äußerst fluffig und leicht. Schmeckt besonders gut zu einem frischen, knackigen Salat.



Rezept (Beispiel)

	Rezept berechnet für	
	1 Kuchen	
Zutat	Menge	
Dinkelmehl	250	g
Salz		----
Hefe	1/2 Würfel	----
Zucker	3	g
Eier	3	----
Rapsöl	60	ml
Saure Sahne	100	g
Frischkäse	100	g
Schmand	200	g
Schnittlauch	2 Bund	ml
Pfeffer		----

Zubereitung

1. Das Mehl mit 1/2 Teelöffel Salz mischen.
2. Die Hefe zerkrümeln und mit Zucker in 125 ml warmen Wasser auflösen.
3. Das Mehl, ein Ei und Öl mit der Hefemischung zu einem glatten Teig kneten.
4. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort für mindestens 30 Minuten gehen lassen.
5. Inzwischen zwei Eier, saure Sahne, Frischkäse und Schmand verrühren.
6. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und hinzugeben.
7. Etwas Salz und Pfeffer dazu geben.
8. Den Teig auf einem Backblech ausrollen und die Creme drauf verteilen.
9. Den Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 180° für 25 Minuten backen.

Shakshuka

Shakshuka habe ich durch Einwanderer mit Migrationshintergrund kennengelernt. Diese habe ich eine Zeit lang im Kochen unterrichtet, da sie die deutsche Küche etwas besser kennenlernen sollten.

Umso schöner, dass auch ich die Küche aus deren Kultur kennenlernen durfte. Unter Anderem eben auch Shakshuka.

Shakshuka wird gerne zusammen mit Teigfladen gegessen.



Rezept (Beispiel)

	Rezept berechnet für
	2 Personen

Zutat	Menge
Olivenöl	30 ml
Zwiebeln	2 ----
Knoblauchzehen	2 ----
Rinderhackfleisch	300 g
Tomatenmark	45 g
Wasser	50 ml
Tomaten	6 ----
rote Paprika	1 ----
Kreuzkümmel	5 g
Paprikapulver	5 g
Salz und Pfeffer	----
Eier	4 ----
Petersilie	----
Limette	1 ----

Zubereitung

1. Die Zwiebel und den Knoblauch würfeln und in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten.
2. Das Rinderhackfleisch hinzufügen.
3. Die Tomaten und die Paprika würfeln.
4. Sobald das Hackfleisch fast gar ist, die Paprikawürfel mit dünsten.
5. Mit Wasser ablöschen.
6. Tomatenmark untermengen und alles mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Paprikapulver abschmecken.
7. Die Tomatenstücke hinzugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen.
8. Mit einem Löffel 4 Vertiefungen in die Masse machen und jeweils ein Ei in eine Vertiefung geben.
9. Einen Deckel auf die Pfanne geben und weitere 5 Minuten das Ei stocken lassen.
10. Kurz vor dem Servieren etwas Petersilie und den Saft der Limette darübergießen.

Warme Bruschetta

Ich liebe die italienische Küche. Dort wo ich wohne ist es schwierig mal so richtig schön und lecker italienisch zu essen. Deshalb hole ich mir mit dieser Speise die italienische Küche gerne nach Hause.

Die warme Bruschetta kann man wunderbar als Vorspeise oder auch als Hauptspeise essen.

Die Kombination dieser Variante aus Tomaten, Oliven, Ahornsirup und Rosmarin ist ein wahrer Traum.



Rezept (Beispiel)

	Rezept berechnet für
	2 Personen

Zutat	Menge
Schalotte	2 ----
Knoblauchzehe	1 ----
schwarze Oliven	100 g
Rosmarinzweig	1/2 ----
stückige Tomaten	400 g
Ahornsirup	20 ml
Tabasco Sauce	4 ml
Öl	1/2 ----
Essig	1 ----

Zubereitung

1. Die Schalotten in halbe Ringe schneiden.
2. Knoblauch grob schneiden.
3. In einer Pfanne einen halben Esslöffel Öl erhitzen.
4. Die Schalotten, den Knoblauch und den Rosmarinzweig hinzugeben und kurz anbraten.
5. Das ganze mit den stückigen Tomaten und einem Esslöffel Essig ablöschen.
6. Nun alles aufkochen lassen.
7. Die Oliven in Scheiben schneiden und in die kochende Soße geben.
8. Den Ahornsirup, die Tabascoße, Salz und Pfeffer hinzugeben und etwas köcheln lassen.
9. Am Ende den Rosmarinzweig rausnehmen und auf Baguettescheiben servieren.