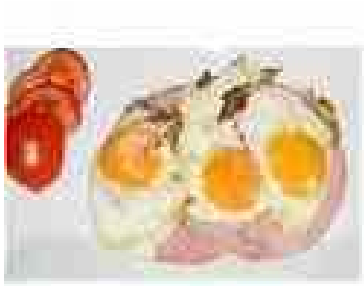
13

Köstlichkeiten und Tischsitten aus aller Herren Länder

1. Deutschland 2
Sauerkraut süß 4
Kasslerbraten 4
Strammer Max 4
2. Frankreich 5
Quiche 6
Crepes Suzette 6
3. Italien 7
Basisteig für Pasta 8
Basisrezept Nudelteig mit Ei 8
Pesto klassisch 8
4. Griechenland 11
Tsatsiki 13
Gebackener Schafskäse 13
Gefüllte Weinblätter 14
Griechischer Bauernsalat –Choriatiki 14
5. Türkei 15
Okras mit Lammfleisch – Kuzu Eli Bamya 16
Piliç Sarması 16
6. Russische Küche 18
Russischer Hackfleischtopf 19
Russischer Apfelkuchen 19
Russischer Zupfkuchen 20
Borschtsch: 21
Fischsoljanka 21
7. Süd- und Mittelamerika 22
Empanadas (Gefüllte Teigtaschen)- 22
Spanischer Eintopf 22
Chili con Carne (Bohneneintopf) 22
8. Asiatische Küche 23
Hühnchen mit Ananas 23
Sauer-Scharf-Suppe 24
Honig Bananen 24
9. Arabische Küche 25
Fattoush (Arabischer Brotsalat) 25
Hummus (Kichererbsencreme) 26
Musakka (Hammelfleischauflauf) 26
10. Indische Küche 27
Kalte Joghurtsuppe (Dahi ka shorba) 28
Königliches Lammfleisch in Mandelsoße 28
Indische Eiscreme (Kulfi) 28
11. Nordamerika (US-amerikanische Küche) 29
Barbecued Spare Ribs (gegrillte Rippchen) 29
Apple-Pie (Klassischer Apfelkuchen) 30
Geflügelsalat mit Champignons 30
12. Afrika 31

Wissenswertes 33
Maßangaben in der Küche 33
Das Soßen-ABC 34

1. Deutschland



Unter dem Begriff deutsche Küche fasst man die verschiedenen Kochstile zusammen, die in Deutschland vorherrschen. Es gibt allerdings keine einheitliche deutsche Küche, denn jede Region hat ihre eigenen Spezialitäten. Die regionale Küche ist jeweils von der Küche angrenzender Länder beeinflusst und hat ihrerseits auf diese zurückgewirkt.

Ausländern fällt zur deutschen Küche meist zuerst das Sauerkraut ein. Mit deutschen Gerichten assoziiert man meistens deftige, fleischpastige Gerichte. Das erklärt sich teilweise daraus, dass Deutschland relativ weit nördlich liegt und früher in harten Winterzeiten auf die Kalorienzufuhr geachtet werden musste.

Das resultiert beispielsweise in derben Kartoffelgerichten- Deutschland zählt zu den Ländern, die am meisten Kartoffeln verbrauchen. Deutschland ist auch für die Vielfalt an Brotsorten bekannt. Als „typisch deutschen“ Fleischlieferanten betrachtet man das Schwein. Traditionell ist die Hauptmahlzeit des Tages das Mittagessen, das zwischen 12 und 14 Uhr eingenommen wird. Das Abendbrot ist meist eine kleinere Mahlzeit, die oftmals auch nur aus ein paar belegten Broten besteht. In der letzten Zeit haben die sich wandelnden Arbeitsgewohnheiten dazu geführt, dass viele Deutsche ihre Hauptmahlzeit abends zu sich nehmen.

Das Frühstück besteht meist aus Brötchen, Toast oder Brot mit Marmelade oder Honig, Wurst oder Käse. Auch Müsli zusammen mit Milch, Obst, Joghurt oder anderen Milchprodukten ist recht beliebt, ebenso (hart oder weich gekochte) Frühstücksei.

Fleisch und Fisch: Schweinefleisch, Rindfleisch und Geflügel sind die wichtigsten in Deutschland verzehrten Fleischarten. Unter letzterem ist Huhn am meisten verbreitet, Gans und Truthahn sowie Ente werden ebenfalls häufig verzehrt. Währen der Jagdsaison ist auch Wild beliebt (besonders Wildschwein, Kaninchen und Reh). Lamm- und Ziegenfleisch sind zwar gleichfalls im Handel, aber in den meisten Gegenden nicht sehr populär. Pferdefleisch wird in einigen Regionen als Spezialität angeboten, ist aber nicht sonderlich verbreitet. Deutschland hat weltweit die größte Vielfalt an Wurstsorten. Typisch ist auch der Verzehr von rohem Fleisch als Mett oder Tatar. Der am meisten verbreitete Meeresfisch ist der Hering in den verschiedensten Zubereitungsvarianten. Auch Lachs wird im ganzen Land gegessen. Von den Süßwasserfischen ist Forelle der auf deutschen Speisetafeln am meisten verbreitete Fisch, aber auch Karpfen und Barsch werden häufig serviert. Meerestiere sind naturgemäß eher an der Nord- und Ostseeküste verbreitet.

Gemüse: Gemüse wird häufig in Eintopfgerichten verzehrt, und als Beilage serviert. Kartoffeln, Karotten, Spinat, Erbsen, Bohnen und verschiedene Kohlsorten sind dabei am meisten verbreitet, dazu

kommen verschiedene Salatsorten, Tomaten, Gurken. Gebratene Zwiebeln werden oft zu Fleischtellern serviert und in vielen Speisen mitverarbeitet.

Beilagen: In Restaurants in Deutschland sind die Beilagen in der Regel im Gesamtpreis eines Essens enthalten. Die wichtigsten Beilagen sind die Kartoffeln. Es gibt sie in vielen Variationen, z.B. als Salzkartoffel, Pellkartoffel, Knödel, Kartoffelpuffer, Bratkartoffel, Krokette oder Kartoffelpüree. In Mensen und Schnellrestaurants werden große Mengen Pommes Frites als Beilage oder auch als Hauptgericht verzehrt. Auch Reis wird gerne, besonders zu Fisch und Geflügel, als Sättigungsbeilage genommen.

Gewürze und Kräuter: Gewürzt wird traditionell mit Salz und schwarzen Pfeffer. Im Allgemeinen sind deutsche Gerichte nur selten scharf- die Lieblingskräuter sind traditionsgemäß unter anderem Petersilie, Majoran, Thymian, Lorbeer, Liebstöckel, Dill und Schnittlauch, unter den Gewürzen unter anderem weißer Pfeffer, Wacholderbeeren und Kümmel. Andere inzwischen beliebte Kräuter sind beispielsweise Basilikum, Rosmarin, Oregano. Auch Chilischoten haben in letzter Zeit an Popularität gewonnen.

Milchprodukte: Deutschland ist eines der Länder, in denen Milchprodukte die größte Vielfalt erreichen. Neben verschiedensten Käsesorte, unter denen Sauermilchkäse wie Harzer Käse zu finden sind, gibt es viele verschiedene Sorten Quark, Joghurt, Buttermilch, Kefir und Dickmilch.

Brot: In Deutschland gibt es viele Brotsorten, traditionelle vor allem Grau- und Schwarzbrotsorten (u.a. Pumpernickel, Mischbrot, Vollkornbrot usw.), sowie das vorwiegend im süddeutschen Raum verbreitete Laugengebäck, zu der auch die weltbekannte Brezel gehört; heute sind jedoch auch unzählige Weißbrotsorten zu finden. Die gewohnte Vielfalt vermissen viele Deutsche im Ausland „Deutsche“ Bäckereien in vielen Ländern der Welt profitieren von diesem guten Ruf.

Desserts: Es gibt zahlreiche Variationen von Torten und Kuchen, die meist mit frischen Äpfeln, Pflaumen, Erdbeeren, Kirschen oder Rhabarber gebacken werden. Käsekuchen ist ebenfalls eine beliebte Variante. Seit sich ab den 1920er Jahren von Italienern betriebene Eisdielen als erste ausländische Lokale im Lande verbreiteten, ist auch Speiseeis sehr beliebt.

Getränke: Bier ist in allen Teilen Deutschlands beliebt, vor allem das Pils, aber auch viele regionale Bier-sorten wie beispielsweise Helles, Kölsch, Altbier, Weißbier oder Berliner Weiße. Eine Mischung aus Bier und Limonade wird im Süden als Radler oder Gespritztes und im Norden als Alsterwasser bezeichnet.

Auch Wein ist in Deutschland beliebt und weltweit bekannt, insgesamt werden 16 Weinregionen unterschieden. Dabei sind Riesling, Müller-Thurgau (Rivaner) und Silvaner die bekanntesten deutschen Weinsorten. In Deutschland wird außerdem häufig Kaffee getrunken, nicht nur zum Frühstück, sondern auch am Nachmittag als Kaffee und Kuchen. In Ostfriesland ist Tee sehr beliebt. Als nichtalkoholische Erfrischungsgetränke sind vor allem kohlensäurehaltiges Mineralwasser, Fruchtsäfte, die Mischung aus beidem, Schorle genannt, sowie Cola und Limonade sehr beliebt. Als Spezi, Kalter Kaffee oder Moorwasser wird eine Mischung aus Cola und Orangenlimonade bezeichnet. Gern werden auch Kreationen wie Eistee und verschiedene Mixgetränke konsumiert, und auch stilles Mineralwasser wird immer beliebter.

Hausmannskost

Armer Ritter ●Bratkartoffeln ●Bockwurst mit Brot oder Salat / Currywurst ●Eisbein mit Sauerkraut und Erbspüree ●Erbsensuppe, -eintopf ●Frikadelle (aus Fleisch oder Fisch)/ Boulette ●Grießbrei ●Grillhaxe ●Kartoffelsuppe /-püree,/-puffer,/-auflauf / Pellkartoffel, / Backkartoffel / Kartoffelsalat ●Kassler mit Sauerkraut ●Kohlrouladen, Kohlsuppe ●Linsensuppe, -eintopf ●Milchreis ●Möhreneintopf ●Rinderrouladen ●Rheinischer Sauerbraten ●Strammer Max ●Schweinebraten, Schweinehaxe gegrillt ●Schnitzel

Sauerkraut süß

400g Weinsauerkraut
2 Lorbeerblätter
1 Prise Kümmel
1 El Butter
Wasser
5El Orangenmarmelade

Alle Zutaten in einen Topf geben , mit etwas Wasser aufgießen und 1 Stunde bei schwacher Hitze köcheln lassen. Bei Bedarf Wasser nachgießen. Erneutes Aufwärmen intensiviert den Geschmack und erhöht die Sämigkeit.

Kasslerbraten

1 Stück Kasslerkamm (ca. 800g)
1 Bund Suppengrün
2 Zwiebeln
2 Lorbeerblätter
1 Tl Pfefferkörner
Öl
Ca 1l Gemüsebrühe
2El Mehl

Das Fleisch von allen Seiten scharf anbraten. Mit Brühe aufgießen, geputztes und in grobe Stücke geschnittenes Gemüse dazugeben, Gewürze hinein und bei geschlossenem Topf ca. 40 Minuten weitergaren. Fleisch herausnehmen und in Scheiben schneiden. Für die Soße: Die Brühe durch ein Sieb geben und mit Mehl andicken. Mit Sauerkraut und Kartoffeln servieren.

Strammer Max

Quelle: www.rettet-die–Hausmannskost .de

Graubrot
frische Butter
Eier
Schinken(speck)

Graubrot mit Butter bestreichen oder die Scheibe komplett in Butter anrösten. Schinken roh oder angebraten auf das Brot legen, Spiegelei braten und als letzte Schicht auf Brot und Speck legen.
Varianten: mit Käse überbacken, mit Tomatenscheiben und Zwiebeln unter dem Spiegelei, mit gekochtem Schinken („Stramme Lotte“), mit kaltem Braten(„Strammer Otto“) oder mit Salami(„Strammer Moritz“)

Wissenswertes: Im Rheinland gibt es das „Krüstchen“, das dem Strammen Max ähnelt, jedoch ein Schnitzel anstelle des Schinkens hat. Dazu gibt es meistens Kartoffelsalat, Pommes oder Röstkartoffeln

Kuchen Pfannkuchen ●Schweineohren (Blätterteiggebäck) ●Eierkuchen ●Käsekuchen ●Apfelkuchen/-taschen ●Waffeln

Getränke verschiedene Biersorten ●diverse Brausesorten (Himbeer-, O -brause, usw.) ●diverse Saftsorten (Apfelsaft, -schorle, O-saft, usw.)

2. Frankreich

Frankreich gilt als das Feinschmecker (Gourmet) Paradies, und als ein Land der Weine und des Käses, von dem es mehr als 400 Sorten gibt. Haute cuisine (die hohe Kochkunst) entstand im 19.Jahrhundert und entwickelte sich zur Nationalküche Zur Haute Cuisine gehört eine ausgeklügelte Speisenfolge

In Frankreich gibt es berühmte Eintopfgerichte wie Pot-au-feu, Coq au vin, Pole au pot, oder Cassoulet (Gerichte der ländlichen Küche). In der Haute cuisine ist ein mehrgängiges Menü obligatorisch, im einfachsten Fall bestehend aus Vorspeise, Hauptgang und Dessert, wozu Wein und/oder Wasser gereicht wird und im Norden auch Bier. Beilagen im deutschen Sinn gibt es nicht, Kartoffeln werden als Gemüse betrachtet, aber ein Brotkorb steht immer auf dem Tisch.

In einem Bistro kann man zur Mittagszeit ein Dreigangmenü erwarten (besteht etwa aus lauwarmen Lauch mit Sauce Vinaigrette, einem Onglet a`l'echalote (einem kurz gebratenen Steak mit Schalotten und Rotweinsauce), und letztendlich einer Creme au Caramel oder auch nur einem Caffé. Üblicherweise hat man für das Tagesmenü bei jedem Gang die Auswahl zwischen 2-3 Gerichten. In großen Restaurants wird á la cart gegessen.

Normandie im NW	Region der Milchwirtschaft und der Apfelplantagen; Verwendung von Kalbfleisch, dicken Rahmsaucen, reichliche Verwendung von Butter und das Getränk Calvados sind hier typisch; Als Dessert gibt es oft flache Apfelkuchen und kräftigen Käse aus der Region (Camembert, Livarot, Pont-l'Eveque)
Bretagne	Landschaft karg; kräftige Meereswinde versalzen die Weiden, auf denen Lämmer gezüchtet werden, deren Fleisch einen typischen Salzgeschmack hat. Spezialitäten aus dieser Region sind des weiteren Meeresfrüchte (Austern, Hummer),sowie Artischocken
Perigord	Gänse- und Entenstopfleber, Geflügel; Trüffel (unterirdisch wachsende Pilze)
Im Süden	mediterrane Küche
Im Binnenland	deftige Küche (z ,Bsp. Cassoulet = kräftiger Eintopf aus weißen Bohnen, Kräutern, Speck und Fleisch
Küche der Provence	viele aromatische Kräuter, Tomaten, Gemüsepaprika, Auberginen, Knoblauch, Olivenöl
Region um Lyon (Bresse)	vor allem Huhn und Schweinefleisch
Marseille	Bouillabaisse (Fischeintopf)

Brotsorten Ficelle ●Baguette ●Dicke Flute ●Pain

Französische Saucen

Sauce Aurora	Variante der Sauce Bechamel, sie wird mit Geflügelfond und Tomatenmus verfeinert
Sauce Bernaise	Eigelb-Butter-Emulsion unter Verwendung einer Reduktion aus Weißwein, Estragonessig, Pfeffer, Schalotten, Estragon und Kerbel .Wird zum Teil als Variante der Sauce Hollandaise hergestellt.
Sauce Bechamel	Wird auch Milchsauce bezeichnet und besteht aus Milch, Butter und Mehl. Passt gut zu Gemüse, Kartoffeln oder Eiergerichten und wird gern zum Überbacken von Aufläufen genutzt.
Sauce Bordelaise	klassische braune Sauce mit Rotwein und Rindermark. Sie passt zu Geflügel und Fleisch
Sauce Choron	Variante der Sauce Bernaise. Unter die Bernaise wird Tomatenmark gerührt, so dass die helle Färbung sich verändert. Estragon oder Kerbel können als Gewürz entfallen.
Sauce Hollandaise	Helle Sauce aus geschlagener Butter und Eigelb, die bei keinem Spargelessen. Sie passt aber auch zu Fisch oder Meeresfrüchten. Etwas kaloriensparender lässt Hollandaise mit einer Mehlschwitze anstelle der Butter herstellen.
Sauce Mornay	Variante der Sauce Bechamel mit Sahne, geriebenem Käse, Butter und scharfem Cayennepfeffer. Sie passt gut zu Geflügel und Pasta.
Sauce Veloute	die Veloute heißt auch Samtsauce und ist eine helle Grundsauce aus einem Fond, der mit einer Mehlschwitze gebunden wird.

Quiche

(abgeleitet von „Küche“, das dem deutschen Wort Kuchen entspricht, werden in runden Tarteformen gebacken)

200g Mehl
3 EL Wasser
½ TL Salz
150g Butter
Etwas Semmelmehl
150g Schinkenspeck
250g Schmelzkäse
4 Eier
125 ml saure Sahne
Etwas gehackte Petersilie
1 TL Paprika

Mehl in eine Backschüssel geben, das Wasser mit etwas Mehl verrühren. Fett darauf verteilen, salzen und alles zu glattem Teig verkneten. 1 Stunde ruhen lassen, Springform damit belegen und einen Rand bilden, Semmelmehl aufstreuen. Speck und Käse fein würfeln. Sahne mit Eiern verquirlen, die Würfel, Petersilie und Paprika damit verrühren. Masse auf den Teigboden geben und glätten, 35-45 Minuten bei 210 bis 225° C backen, heiß reichen.

Tarte = in der Regel werden Tarte mit einer Sahne-Ei-Masse übergossen; können eine Hauptmahlzeit sein

Crepes Suzette

100g Butter
100g Zucker
100g Mehl
¼l Milch
2 Eier
200 ml Orangensaft

Eier, Milch und Mehl miteinander verrühren. In einer kleinen Pfanne mit Butter aus der Masse kleine Pfannkuchen backen. Abkühlen lassen und dann in breite Streifen schneiden. Die Butter in einer Pfanne schmelzen. Den Zucker hinzugeben und solange verrühren, bis er angebräunt (aber nicht zu schwarz) ist. Mit dem Saft von 3 Orangen und der geriebenen Schale von einer (ungespritzten !) Orange ablöschen. Es muss solange gerührt werden, bis sich der gebräunte Zucker aufgelöst hat.

Die Masse dann bei mäßiger Hitze etwas eindampfen lassen. Dann die in Streifen geschnittenen Pfannkuchen hinzugeben. Mit etwas Orangenlikör oder ähnlichem ablöschen. Sofort servieren.

Bon appetit!

3. Italien

Essgewohnheiten und Essenszeiten in Italien unterscheiden sich in mancher Hinsicht von dem, was in Mittel- und Nordeuropa üblich ist. Das Frühstück wird oft im Stehen an der Theke einer Espresso-Bar eingenommen und besteht nur aus einem Hörnchen oder einem Tramezzino, einem weichen, dreieckigen Toastbrot, das mit Thunfisch, Schinken und Käse oder Gemüse belegt ist. Mittags und abends setzt man sich später zu Tisch als im Norden, zu Mittag frühestens gegen 13 Uhr, am Abend kaum vor 20.30 Uhr.

Die fehlende Frühstücksgemütlichkeit ist in gewisser Weise typisch für den mediterranen Raum. Dafür geraten die beiden Hauptmahlzeiten zu recht ausführlichen und opulenten kulinarischen Ereignissen. Ohne ein mehrgängiges Menü am Tag fehlt dem Durchschnittsitaliener etwas, und die Gastronomen der Stadt erwarten von ihren Gästen, dass sie sich an diese „Regel“ halten. Das Mittagessen (pranzo) dauert daher im Restaurant schon mal eineinhalb Stunden, das Abendessen (cena) auch 2-3 Stunden.

Einen Bruch dieser Esskultur stellen die auch in Italien zu findenden Fast-Food-Lokale dar, und es gibt natürlich auch Italiener, die sich mittags mit einem Hamburger bei einem der einschlägigen Kettenrestaurants oder aber mit einer pizza al taglio, einem rechteckigen Pizzastück aus einem Stehimbiss, begnügen.

Kaffee-Kultur in Italien

Der Kaffee ist aus der italienischen Lebenskultur nicht wegzudenken- der Genuss dieses Getränks in Restaurants und Espresso-Bars wird im wahrsten Sinne des Wortes zelebriert. Es gibt mehr als ein Dutzend Zubereitungsmöglichkeiten, deren wichtigste die folgenden sind: Espresso (wird auch einfach als caffé bezeichnet); ein Fingerhut sehr starken Kaffees, der frisch aus der Maschine kommend, möglichst heiß getrunken wird; Caffé lungo: Espresso, der mit der doppelten Wassermenge erstellt wird, also gestreckt und nicht so stark ist; Caffé Macchiato: Espresso mit ein paar Tropfen kalter Milch darin; Latte Macchiato: aufgeschäumte Milch mit etwas Kaffee darin; Capuccino: Espresso, über dem heiße aufgeschäumte Milch gegossen wird; etwas aufgestäubter Kakao gehört für viele dazu, Caffé coretto: Espresso mit einem Schuss Alkohol wie Grappa, Cognac oder auch Likör, etwas Sambuca (Anis); Caffé freddo: eisgekühlter Kaffee, schwarz und gezuckert; Capuccino freddo: eisgekühlter, gezuckerter Milchkaffee.

Öffnungszeiten: In aller Regel öffnen Restaurants gegen 12.30 Uhr – die Küche arbeitet oft erst ab 13 Uhr, und sie schließen am Nachmittag, nachdem die letzten Gäste gegangen sind. Am Abend erhält man meist ab 19 Uhr Einlass, und auch dann muss man gegebenenfalls die Zeit bis 19.30 Uhr mit Brot, Grissini, Wein und Wasser überbrücken. In seltenen Fällen schließen die Küchen bereits um 22 Uhr.

Pasta (Nudeln)

Cannelloni = dicke Nudelröhren zum füllen ●Farfalle = Schmetterlinge ●Fettuccine = Bandnudel ●Fussilli = Spiralen ●Gnocci = Nocker'l ●Maccheroni = lange Hohlnudel ●Pasta integrale = Vollkornnudel ●Ravioli = rechteckige, gefüllte Nudeltaschen ●Spaghetti = lange bis extralange , dünne Nudeln ●Tagliatelle = Bandnudel ●Tortellini = ringförmige, gefüllte Nudeltaschen

Basisteig für Pasta

Quelle:www.pastaweb.de

Zutaten für ca. 500g Nudelteig
400 g doppelt gemahlenes ital. Hartweizenmehl (Semola di grano duro)
200 ml H2O
1 Tl Salz

TIP: Dieser Teig eignet sich am besten für Bandnudeln und Spaghetti; für Ravioli und Tortellini nicht verwenden, da „Teigklebefähigkeit" nicht so hoch ist und beim Kochen auseinander fallen wird. Hierfür sollte Nudelteig mit Ei verwendet werden

Basisrezept Nudelteig mit Ei

Zutaten für 500 g Nudelteig
500 g Hartweizengrieß
4 Eier
1 Tl Salz
etwas Olivenöl

Pastasoßen
Tomate, Knoblauch, Soße mit Gemüse, Soße mit Pilzen, vegetarisch, mit Fleisch, mit Schinken, Käse, mit Fisch, mit Meeresfrüchten, mit Pesto

Pesto klassisch

Quelle: www.pastaweb.de/snacks/crostini-basisrezept/

50 g Parmesan oder Peccorino
50 g Knoblauchzehen
50 g Basilikumblätter
50 g Pinienkerne
etwas Salz
Olivenöl
Brotsorten

Bruschetta (gesprochen Brusketta)
Scheibe Brot, die in der Pfanne, im Toaster, oder auf dem Grill geröstet wird, sie wird warm mit Knoblauch eingerieben, mit Olivenöl beträufelt und häufig mit einem einfachen Belag, etwa gewürfelten Tomaten, belegt. Verwendet werden kann jede Brotsorte von Weißbrot bis Graubrot

Crostini	ital. Art, Toast zu machen; die Brotscheiben vor dem Rösten oder Braten belegt oder mit kräftig gewürzten Pasten bestrichen
Crostini verde	grünes Knoblauchbrot
Ciabatta	(Sauerteig aus Weizenmehl), flacher, jedoch breiter u. langer Laib „Pantoffel"
Panini	Mehrzahl von Panino, ital. Brötchenvariante, wahlweise aus Weizenmehl, Gries, Mais, oder Hartweizen
Focaccia	typisch italienisches Fladenbrot
Grissini	dünne, lange Brotstange (Appetitmacher und für den kleinen Hunger)
Piadina	ital. Fladenbrot mit Füllung (herzhaft oder süß)

Pane	traditionelles Weißbrot, (großporig, dünne, kräftige Kruste)

Käse

Quelle: www.italien+Käsesorten.de

Gorgonzola	Kuhmilchkäse, intensiver Geruch, mit Edelpilzkultur, süßlicher und unaufdringlicher Geschmack
Mascarpone	fettreicher Frischkäse aus Creme fraiche und Sahne, für süße Desserts und Kuchenfüllungen
Mozarella	nur echt aus Büffelmilch, sehr Eiweißhaltig
Parmesan	Reibekäse, zartes Butteraroma
Pecorino	Käse aus Ziegenmilch, Reibekäse
Ricotta	wenn sehr frisch äußerst fettarm, milder, dezent süßlicher Geschmack
Fritatta	ital. Variante des Omlett's

Desserts

Gelato	typ. ital. Speiseeis (Angebote in verschiedenen Geschmacksrichtungen)
Tiramisu	(zieh mich hoch) berühmtes Dessert aus Venetien
Panna Cotta	(gekochte Sahne) nordital. Dessert aus Sahne, Zucker und Vanille
Zabaione	Weinschaumcreme (Nachtisch)

Getränke

Cappuccino	ital. Kaffeegetränk, Espresso, heiße Milch und Milchschaum
Espresso	aus Mailand stammende Zubereitungsart bei der H2O mit hohem Druck durch sehr fein gepresstes Kaffeemehl gepresst wird
Caffe` Latte	ital. Variante des Milchkaffees

Wurstsorten und Schinken

Quelle: www.italien+wurstsorten.de

Mailänder Salami	luftgetrocknete, feinkörnige, lange Salami nach einem traditionellen Rezept aus Mailand; Salami wird bevorzugt dünn aufgeschnitten als Antipasti-Platte
Mortadella di Bologna	ital. Wurstspezialität aus fein gemahlenem Schweinefleisch, das mit Salz, Pfeffer, Zucker und groben fetten Speckwürfeln im Kunst- oder Naturdarm zu großen Würsten von bis zu 100 kg geformt und in speziellen Heißluftöfen bei 90°C gegart wird. Es gibt Varianten, die zusätzlich Pistazien oder weitere Gewürze enthalten. Sie wird in 3 Qualitätsstufen angeboten(extra, super, normal);wird in dünne Scheiben geschnitten
Parmaschinken	luftgetrockneter Schinken aus der Provinz Parma nordwestlich von Bologna, mild-würziger Geschmack, rosarote Farbe, mit feiner Fettmaserung, Konsistenz ist mürbe. Echter Parmaschinken trägt als Stempel die fünfzackige Krone des Herzogtums Parma auf der

Schwarte. In Italien bleibt der Knochen meist am Schinken, geschnitten wird er erst unmittelbar vor dem Verzehr in hauchdünne Scheiben. Klassisch wird er mit Melonenspalten oder anderen Früchten als Vorspeise gereicht.

Weine Barolo, Barbera, Brunello, di Montalcino, Chardonnay, Chianti, Lambrusco, Marsala,Prosecco

Pizza
Quelle: www.pizzeria.de

20 g Hefe
400 g Mehl
1 ½ Tasse H2O
eine Prise Salz
etwas Olivenöl

Vegetarisch (z.B. Margherita; con Spinaci; peperonata; Auberginen)
Fleisch (z.B. mit Fleischbällchen; Schinken; Schinken-Salami)
Fisch (mit Lachs; mit Meeresfrüchten; mit Muscheln)

Calzoni
Vegetarisch (z.B. calzone alla Lucana; di Salerno)
Fleisch (calzone mit Hackfleisch)
Fisch (mit Krabben; mit Meeresfrüchten; mit Thunfisch)

Focacce
Vegetarisch (alla salvia; con noci; con olive)
Fleisch (mit Schinken)

4. Griechenland

Die griechische Küche zählt wegen der geographischen Lage Griechenlands zur mediterranen Küche. Deshalb finden neben den der für diese Region typischen Gewürzen wie hauptsächlich Rigani, Oregano, Rosmarin, Thymian, Salbei auch reichlich Gemüse, Meeresfrüchte und Oliven Verwendung.

Die typisch griechische Küche bevorzugt Hauptgerichte, die im Backofen zubereitet werden und warm gehalten oder ohnehin nur lauwarm verzehrt werden. Zu allen Gerichten wird Brot, meistens griechisches Weißbrot, gegessen. Von vielen anderen Balkanküchen unterscheidet sich die griechische dadurch, dass nie scharf gewürzt wird.

Man kocht im Allgemeinen mit viel Olivenöl. Neben Schafs und Ziegenfleisch wird auch ein großer Anteil an Schweine- und Rindfleisch verzehrt. In den Küstenregionen spielt Fisch nach wie vor eine wichtige Rolle auf dem Speiseplan.

Vorspeisen (Orektika)

Die diversen Vorspeisen werden meistens, aber nicht nur, kalt serviert und mit Brot gegessen. In manchen Lokalen kann man auch eine Vorspeisenplatte, die so genannten Pikilis (Vielfalt) bestellen. Dazu gehört vor allem:

Gigantes, große, weiße gekochte Bohnen in Tomatensoße ●Fasolakia, Bohnenschoten in Tomatensoße ●Melitzanes Tiganites, in Mehl gewendete und in Olivenöl gebratene Auberginenscheiben ●Kolokithakia Tiganita in Mehl gewendete und in Olivenöl gebratene Zuccinischeiben ●Bamies, Okra in Tomatensoße ●Briam, Auberginen, Zucchini und Paprika in Tomatensoße ●Tsatsiki, ein Joghurtgericht mit Knoblauch, Gurke und Olivenöl ●Taramosalata, eine Fischrogenpaste ●Tirosalata, eine Creme aus Feta (teilweise auch als Kopanisti genannt) ●Melitzamosalata, Auberginensalat ●Skordalia, Knoblauchsalat ●Chtipiti, eine Feta- Paprika- Creme ●Fava, eine gut gewürzte Erbsenpaste ●Koukouvagia, gehackte Tomaten, Olivenöl und Feta auf Zwieback ●Horiatiki Salata, Griechischer oder auch Bauernsalat, ein Salat aus Tomate, Gurke, Paprika, Oliven und Schafskäse●Agriochortosalata, ein Salat aus verschiedenen Wildgemüsen (Löwenzahn, Brennnessel, Sauerampfer, Kresse, Gänseblümchen u.v.a.) ●Saganaki, ein Stück gebackener Schafskäse ●Dolmadakia, mit Reis, Gewürzen und Zwiebeln gefüllte Weinblätter ●Diverse Pites (griech.: Pita): Blätterteigtaschen gefüllt mit Feta, Spinat, Zucchini und/oder Schinken ●Chtapodia, Tintenfischstückchen vom Grill oder aus der Pfanne ●Gavros, frittierte Sardinen ohne Kopf ●Atherines, frittierte Sardellen, die man im Ganzen mit Kopf isst ●Chorta, gekochte Löwenzahnblätter, mit Zitrone überträufelt, kalt oder warm gegessen ●Ebenfalls beliebt sind Mezedes, kleine Appetithäppchen, die häufig zum Ouzo serviert werden.

Suppen (Soupes)

Heiße Suppen werden ausschließlich im Winter gegessen. Im Sommer serviert man lauwarme bis kalte Suppen.

Soupa fakes, meistens eine einfache Linsensuppe ●Revithia soupa, eine Suppe aus Kichererbsen ●Kakavia, eine Fischsuppe mit viel Gemüse (Kartoffeln, Möhren, Tomaten) ●Psarossoupa Avgolemono, eine wohlschmeckende, leicht säuerliche Fischsuppe auf Ei-Zitronenbasis ●Giouvarelakia, ist eine Suppe

mit Fleischklößchen aus Rinderhack und Reis ●Fassoulada, die griechische Bohnensuppe, welche auch als das griechische Nationalgericht bezeichnet wird.

Hauptgerichte (Kyria Piata)
Jemista, gefülltes Gemüse, meistens Tomaten, Paprikaschoten, Auberginen und Zucchini, aber auch Kartoffeln ●Giouvetsi, ein Eintopf mit Kritharaki (griechische Nudeln in Reisform) und Lammfleisch ●Mousakas, ein Auflauf mit frittierten Kartoffelscheiben, Hackfleisch, in Olivenöl gebratenen Auberginen und einer Auflage von beim Überbacken gestockter Bechamelssauce ●Pastitsio, ein Nudelauflauf aus Hackfleisch und Makkaroni ●Kontosoufli, der große Bruder des Souvlaki-Spieß mit eingelegtem Schweine- Hammelfleisch ●Stifado, ein Schmortopf aus Kalb- oder Lammfleisch, vielen kleinen Zwiebeln und Zimtstangen. Sehr häufig auch aus Kaninchenfleisch, seltener aus Oktopus. ●Bifteki, Frikadellen aus Rinderhackfleisch, die mit Kefalotiri gefüllt sind

Zu allen Hauptgerichten werden oft Pommes Frites, Reis oder Kritharaki (kleine Nudeln in Reiskornformat) angeboten. Auch variiert die Gemüsebeilage, wobei grüne Bohnen, Auberginen und auch Okra häufig anzutreffen sind.

In der griechischen Küche wird viel Lamm- und Ziegenfleisch verwendet. Fisch gehört zu den begehrtesten Hauptgerichten, sei es in Suppen, Aufläufen oder marinierten Gerichten, wobei bei größeren, edlen Fischen die Zubereitung am Grill überwiegt. Auch Huhn und Kaninchen in vielen Variationen bereichern den Speiseplan der griechischen Küche.

Gyros: nach traditioneller griechischer Art gewürztes, geschnetzeltes Schweinefleisch vom Drehgrill, ist ein vor allem in Großstädten beliebter Imbiss; es war jedoch noch Ende der 80iger Jahre in großen Teil Griechenlands wenig verbreitet. Der zur Zubereitung nötige Drehgrill ist in vielen Restaurants und Tavernen nicht vorhanden. Das aus der Türkei stammende Gericht verbreitete sich erst mit der Nachfrage der Touristen in ganz Griechenland. Gyros ist jedoch nach wie vor seltener in Restaurants zu finden, sondern meistens an Imbissen oder kleineren Grillrestaurants, wo es mit Pita serviert wird.

Souvlaki, Fleischspieße unterschiedlicher Größe, entweder mit Lamm- oder Schweinefleisch, werden fast ausschließlich in Imbissen und in (Ausflugs)- Gaststätten serviert, die mit einem Holzkohlegrill ausgestattet sind. Auch die großen Souvlaki aus Schweinefleisch waren bis vor kurzem kein typisch griechisches Gericht. Die kleinen Lammfleischspieße dagegen haben eine lange Tradition in der ländlichen Bevölkerung.

Nachtisch (Epidorpio)
In der traditionellen griechischen Familie wird meistens Obst oder hausgemachtes Speiseeis als Dessert angeboten. Die „süßen“ Nachspeisen sind häufig orientalisch oder türkisch geprägt bzw. dürften sich auch aus der ehemaligen byzantinischen Küche herleiten. Daher sind sie sehr süß und schwer, oft mit Honigsirup getränkt. Dazu zählen der Baklavas, Galaktobureko (Grieß-Auflauf), Kadaifi, Loukoumades (in Öl ausgebackene Küchlein in Honigsirup), Moustalevria (Traubenmostpudding) oder verschiedene Kuchen, die je nach Region unterschiedlich sind. Auch das aus Zimt, Honig und Süßholz sowie Sesam zubereitete chalvas gehört dazu. Besonders zum orthodoxen Hochfest Ostern gibt es eine Vielzahl regionaler Backwaren.

Getränke

Grundsätzlich wird beim Essen immer Wasser in der Karaffe auf den Tisch gestellt. Des weiteren gibt es typische Getränke:
Eine der wichtigsten Rollen spielt der griechische Wein.
Bier ist in Griechenland ebenfalls beliebt.

Ouzo	eine klare Spirituose mit ausgeprägtem Anisaroma, die oft als Aperitif getrunken wird.
Tsipouro	ein Tresterbrand, der auch durch Anisaroma angereichert sein kann, er wird hauptsächlich in Nordgriechenland gebrannt und hat meistens einen etwas höheren Alkoholgehalt.
Retsina	ein trockener Weißwein, der leicht geharzt ist.
Metaxa	ein Weinbrand

Griechischer Kaffe wird wie der türkische Mokka mit dem Kaffeepulver aufgekocht
Cafe Frappe`, mit Eiswürfeln servierter, kalt aufgeschäumter Instantkaffee, wahlweise mit oder ohne Milch und Zucker.
Nescafe spielt die Rolle, die in Deutschland der Filterkaffee innehat. (Jeglicher Instantkaffee wird als Nescafe bezeichnet)
Fast selbstverständlich wird im Sommer in vielen Restaurants und Tavernen eine Flasche Wasser ohne Kohlensäure an den Tisch geliefert, das in Griechenland viel beliebter ist als Sprudel.
Teetrinker in Griechenland bevorzugen den endemischen Bergtee.

Quelle: www.bongusto.de

(für 4 Personen)
1 kleine Salatgurke
2 Knoblauchzehen
½ Bund Dill
500 g Sahnejoghurt
1 El (Esslöffel) Minze, fein gehackt
5 El Olivenöl
Pfeffer aus der Mühle
Salz

Tsatsiki

Salatgurke waschen, putzen, halbieren, entkernen und grob raspeln. Knoblauchzehen schälen und durchpressen. Dill mit kaltem H2O abbrausen, trocken schütteln und fein wiegen, dabei grobe Stielenden entfernen. Gurke unter den Joghurt heben, mit Knoblauch, Dill, Minze und Olivenöl verrühren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Gebackener Schafskäse

(für 4 Personen)
400 g Schafskäse
3 El Olivenöl
4 Tomaten
1 Schalotte
8 schwarze Oliven (ohne Stein)
4 eingelegte rote Peperoni
1 Prise Oregano
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer aus der Mühle

Schafskäse in 4 gleich große Stücke schneiden und jeweils auf ein großes Stück Alufolie legen. Mit etwas Olivenöl beträufeln. Tomaten waschen, von Stielansätzen befreien, in dünne Scheiben schneiden und auf dem Käse verteilen. Schalotten schälen, in Ringe schneiden und auf Tomaten geben. Oliven halbieren und je 4 Olivenhälften und 1 eingelegte Peperoni auf je 1 Käsestück legen. Mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen und mit dem restlichen Öl beträufeln. Alufolie über den Käsestücken zusammenfassen, gut verschließen, auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Ofen bei 200°C ca. 15 Minuten backen. In der Folie servieren. Dazu wird frisches Weißbrot gereicht.

Gefüllte Weinblätter

(Zutaten sind für 10Stücke)
2 kleine Zwiebeln
1 El Sesamöl
50 g Vollkornreis
2El Pinienkerne
4 Stängel Koriander
2 El Rosinen
½ Tl Zimtpulver
20 Weinblätter (in Salzlake eingelegt)

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Reis zugeben und mitdünsten. 1/8 l H2O angießen und den Reis bei geschlossenem Deckel und schwacher Hitze ca.30 Minuten lang quellen lassen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Kurz abkühlen lassen. Koriander waschen und trocken schütteln, Blättchen von den Stängeln zupfen und fein hacken. Mit den Pinienkernen, den Rosinen und den Zimt gleichmäßig unter den Reis mischen. Weinblätter unter fließendem kalten H2O waschen, trocken tupfen und die Stiele entfernen. Je 2 Weinblätter aufeinander legen, dann je 1 gehäuften El Füllung auf den unteren Rand der Blätter geben, die Blattseiten nach innen einschlagen und die Weinblätter aufrollen. Die gefüllten Weinblätter in einen breiten Topf geben und mit Zitronensaft beträufeln. Mit H2O bedecken und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen. Deckel abnehmen und die Röllchen offen weitere 10-15 Minuten köcheln lassen, bis die gesamte Flüssigkeit fast verdampft ist. Die Weinblätter im verbliebenen Kochsud lassen.
In Griechenland werden zu den Hauptgerichten vor allem Pommes frites, Reis oder Kritheraki (kleine Reisnudeln) als Beilagen angeboten.

(Zutaten für 4 Personen)
3 Stück Tomaten
1 Stück Salatgurke
1 Stück Zwiebel oder Schalotte
2 Stück grüne Peperoni
1 Tasse schwarze Oliven
200g Feta
0,25 Tasse(n) Olivenöl
0,125 Tassen Essig
Oregano, Salz und Pfeffer

Griechischer Bauernsalat –Choriatiki

Tomaten, Gurke und Zwiebeln grob schneiden. Peperoni in feine Streifen schneiden. Das Gemüse mit den Gewürzen vermischen. Den Fetakäse in Würfel schneiden oder mit den Fingern grob zerteilen. Oliven und Käse zum Salat geben und mit Essig und Öl abschmecken.

5. Türkei

In der kulinarischen Welt gilt die türkische Küche neben China und Frankreich als beste Adresse für Feinschmecker. Gründe dafür sind verschiedenste Einflüsse aus der sehr vielfältigen Geschichte des Landes. Heutzutage liefert die türkische Küche ein äußerst breites Angebot an Gerichten, wobei es in jeder Region spezielle Highlights und einzigartige Zubereitungen zu kosten gibt. Die Türken selbst nehmen ihre Hauptmahlzeit am Abend ein.

Zum Frühstück gibt es daher nur leichte Kost wie Brot, Käse, Marmelade und Tomaten, Gurken oder Oliven. Zur Hauptmahlzeit sind besonders folgende Gerichte sehr beliebt:

Meze	ein Vorspeisenteller z.B. mit gefüllten Weinblättern
Shish Kebab	Lammfleisch am Spieß
Pilav	Eintopf mit Fleisch und Gemüse

Fester Bestandteil jeder Mahlzeit sind auch der türkische Tee (Cay) sowie Kahve, der berühmte dickflüssige Mokka-Kaffee. Olivenöl wird sehr intensiv für kochen genutzt. Vielen kommt da der Ramadan recht, denn in dieser Zeit dürfen die Muslime von der Dämmerung im Morgen bis zum Sonnenuntergang keine Form der Nahrung aufnehmen. Rauchen darf man auch nicht. Inzwischen ist allgemein bekannt das Türken kein Schweinefleisch essen.

Schweinefleisch kommt einfach in der Türkei nicht vor und ist nicht Bestandteil des Lebens. Also mag es auch keiner. Es STINKT, sagen viele Türken. Nun Deutsche essen ja auch keine Hunde oder lebende Fische, was in anderen Kulturen eine Delikatesse darstellt.

Beispiele

Döner Kebab	um einen vertikalen Spieß gerolltes Lammfleisch ,dass sich senkrecht vor einem heißen Grill dreht
Kebab	Sammelbezeichnung für die meisten Fleischgerichte, stammt aus der Nomadenzeit, wo das Fleisch noch am Lagerfeuer geröstet wurde
Türkischer Joghurt	Ayran, Erfrischungsgetränk, mit kaltem H2O verdünnter Joghurt, dem etwas Salz hinzugefügt wird
Börek	Teigblätter , die mit Käse oder Fleisch gefüllt werden
Köfte	aus Hackfleisch ; das mit regionalen Gewürzen , geriebenen Zwiebeln, Petersilie, Knoblauch, Paniermehl, Brotkrümmeln,

	Reis und Eigelb (je nach türkischer Region) verkneten, Bällchen oder daumengroße Röllchen formen wird dann gebraten, gekocht, gegrillt, oder überbacken
Dolma	ein Sammelbegriff für gefüllte Gemüse und stammt von dem Verb „oldurmak“ , was soviel wie „füllen“ bedeutet Gemüse und Weinblätter, die mit Hackfleisch und gewürztem Reis, oder nur mit gewürztem Reis serviert werden
Pilav	Reis, muss bei den Türken locker und körnig vom Löffel fallen und darf keinesfalls breiartig verklumpt sein
Baklava	süßes Backwerk

Textquelle: Ministerium für Tourismus und Kultur, ergänzt und überarbeitet von Peter Kaiser

Brotsorten:	Beyaz Ekmek	Weißbrot mit Weizenmehl
	Pide	Fladenbrot
	Simit	Sesamringe

Zutaten: (für 5 Personen)
1/2 kg Lammfleisch (Gulaschqualität)
1/2 kg frische Okras
3 Tomaten
1 Zwiebel
1 EL Margarine
Saft von einer 1/2 Zitrone
4 Gläser Wasser
Salz

Okras mit Lammfleisch – Kuzu Eli Bamya
http://www.vaybee.de/deutsch/tuerkische_kueche/18934.php

Die Stielenden der Okras bleistiftspitzenförmig abschneiden, um die Frucht nicht zu verletzen; bei einem geraden Schnitt würde der Inhalt auslaufen. Die Tomaten waschen, mit kochendem Wasser kurz überbrühen. Haut abziehen, Stielansätze entfernen und die Tomaten ganz klein schneiden. Zwiebeln schälen und ebenfalls klein schneiden.
Die Margarine in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch kurz anbraten. Zwiebeln zugeben und weiter braten bis die Zwiebeln glasig geworden sind. Kleingeschnittene Tomaten, Zitronensaft und Wasser zufügen und mit Salz abschmecken. Alles vorsichtig vermischen und aufkochen lassen. Anschließend die Okras in die Pfanne geben und 30 Minuten ohne umzurühren (!) bei mittlerer Hitze weiterkochen. Warm servieren.

Zutaten: (für 4 Personen)
4 Stücke ausgelöste Hühnerbrust
Salz
schwarzer Pfeffer
100 g Pistazienkerne
50 g junger Kasar-Käse
Holzspießchen (ersatzweise Zahnstocher)
1 Eiweiß
3 EL Sonnenblumenöl
1 TL Mehl
Saft von 2 Orangen
Cayennepfeffer
4 Orangenscheiben zum Garnieren

Piliç Sarması
http://www.vaybee.de/deutsch/tuerkische_kueche/18921.php

Hühnerbrust waschen und abtrocknen. Die Stücke flach auf ein Schneidebrett legen und mit einem scharfen Messer quer in der Mitte teilen, so dass insgesamt 8 dünne Scheiben entstehen. Diese leicht mit Salz und Pfeffer bestreuen.
Die Hälfte der Pistazien im Blitzhacker fein zerkleinern und auf den Scheiben verteilen. Käse in 8 kleine dünne Scheibchen schneiden und darauf legen. Geflügelscheibchen zusammenrollen, die Enden mit Holzspießchen befestigen. Eiweiß in einem tiefen Teller verquirlen. Restliche Pistazien etwas gröber

hacken un auf einem Teller verteilen. Geflügelröllchen erst in Eiweiß wenden, dann in den gehackten Pistazien wälzen. Die Nüsse andrücken.
Öl in einer Pfanne erhitzen. Röllchen bei mittlerer Hitze rundherum 8-10 Minuten braten, dann herausnehmen und warm stellen. Mehl in Fett derselben Pfanne anschwitzen, mit Orangensaft ablöschen und kurz aufkochen. Mit wenig Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Sauce an die Röllchen gießen und Servieren. Mit halbierten Orangenscheiben garnieren.

6. Russische Küche

Die russische Küche existiert in ihrer heutigen Form seit etwa hundert Jahren und hat ihren Ursprung in der slawogermanischen bzw. germanoslawischen Küche. Entwickelt hat sie sich aus einer langen Tradition, die mehrere Phasen durchlief:

- Die altrussische Küche vom 9. bis zum 16. Jahrhundert
- Die Küche des Moskauer Staates im 17. Jahrhundert
- Die Küche des 18. Jahrhunderts und die Petersburger Küche in dieser Zeit
- Die gesamtrussische Küche im 19. Jahrhundert
- Die sowjetische Küche seit 1917

Einzelne Gerichte und Zutaten der russischen Küche sind weltbekannt, zum Beispiel Kaviar, eingelegte Gurken, Wodka, Krimsekt, Borschtsch oder Pelmeni (gefüllte Teigtaschen ähnlich Tortellini), Sauerkraut (russ. Kwaschennaja Kapusta) und Kohlrouladen (russ. Golubcy). Andere traditionelle Gerichte sind außerhalb der Landesgrenzen eher unbekannt, und russische Restaurants im Ausland waren bis zum Fall des Eisernen Vorhangs äußerst selten.

Die Essgewohnheiten der Russen unterscheiden sich sehr von Deutschen. Essen beginnt in Russland mit kalten Vorspeisen, einer ganzen Reihe unterschiedlicher Salate, Sülzen, eingelegtem Fleisch, Kaviar, Wurst, Piroschki, gefüllten Eiern. Die russische Küche ist vor allem auch reich an Suppen. Das morgendliche Frühstück ist oft bereits sehr üppig: zu Brot, Marmelade, Honig und Eiern gibt es Blini (Pfannkuchen gefüllt mit Fleisch oder Quark), Würstchen, Schinken, Käse und Wurst; außerdem Ölsardinen, Joghurt oder Kascha (Brei).

Zum Mittag- Abendessen werden typisch russische Gerichte , wie z.B. Borschtsch (Rote-Bete-Suppe), Schtschi (Kohlsuppe) oder Okroschka (kalte Suppe mit Hühnerfleisch, Rettich, Gurken, Lauch und Kwas mit Saure Sahne oder Kefir) angerichtet als Vorspeisen. Als Hauptgereicht gibt es hauptsächlich ein großes Stück Fleisch, Huhn oder Fisch mit Pilzen, oder Frikadelle mit wenig Gemüse und viele Kartoffeln oder Reis. Zu jeder Mahlzeit braucht der Russe Brot. Der Nachtisch besteht aus Blini und alle anderen Formen von süßen Teilchen. Eine beliebte und weit verbreitete Spe-zialität sind Piroggen(mit Fleisch oder Käse gefüllte Teigtaschen). Obwohl sich die Essgewohnheiten im Laufe der Jahre der westlichen Welt ziemlich angepasst haben, werden nationale Gerichte immer noch gerne gekocht. Zu den Nationalgetränken gehören nicht nur Wodka, sondern auch Kwas, ein Getränk aus gegorenem Brot, Honigweine, Beerengetränke und Tee.

Russische Küche ist sehr umfangreich, hier kann man nicht die kleinsten Teile von Russische Spezialitäten vorstellen. Es gibt aber ein paar Speisen, die kriegt man jeden Tag zum Mittagessen oder zum Abendbrot in einer russischen Familie.

Quelle: www.bongusto.de

Zutaten (für 4 Personen)
2,2 t Zwiebeln
1 EL Öl
1 El Butter
500g Hackfleisch vom Rind
1 Stange Lauch
5 El Püree von Tomaten
250 ml Fleischbrühe
1 El Senf
1 Teelöffel Paprika edelsüß
1 Teelöffel Salz
250 ml Saure Sahne

Russischer Hackfleischtopf

Öl und Butter in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebel darin anbraten. Das Hackfleisch dazugeben, ebenfalls anbraten. Lauch in Streifen schneiden. Lauch, Tomatenpüree und Brühe dazugeben. Etwa 15 Minuten garen, mit Senf und Gewürzen abschmecken. Kurz vor dem Servieren saure Sahne darüber gießen. Dazu kann Reis oder Nudeln gereicht werden.

Salate und Vorspeisen
Salat "Vinaigrette" ●Rote Bete Salat ●Russische Eier ●Matroschka Eier ●Salat Stroganoff ●Pilzkaviar ●Salat Taiga ●Reissalat mit Thunfisch und Mais ●Blumenkohlsalat ●Kartoffelsalat mit Radieschen ●Auberginenpüree ●Spargel-Erdbeer-Salat ●Apfel-Karotten-Salat

Suppen und Eintöpfe
Soljanka - kräftiger würziger Eintopf ●Borschtisch - die bekannte "rote Suppe" ●Schtschi - russische Kohlsuppe ●Rassolnik - salzig-sauere Suppe ●Erbsensuppe ●Kalter Sommer-Borschtsch ●Okroschka - die kalte Sommersuppe ●Bohnensuppe mit Walnüssen

Hauptgerichte
Pfannkuchen (Blini)●Buchweizen Pfannkuchen ●Pelmeni - russische Tortellini ●Manti - asiatische Küche auf russische Art ●Golubtsi - russische Kohlrouladen ●Geschmorter Weißkohl mit Fleisch oder vegetarisch ●Stroganoff nach Moskauer Art ●Rinderbraten russischer Art●Hühnerkoteletts "Pozharskije" (auch Kiewer Hühnerbuletten) ●Fischbuletten mit Blumenkohl ●Gedünsteter Lachs mit Petersiliensoße ●Fisch in Tomatensoße ●Kartoffel-Pilze Auflauf ●Zucchini Pfannkuchen ●Kürbis Pfannkuchen ●Kürbis-Hirse-Auflauf ●Tomaten mit Kartoffel in Pilzsoß ●Schaschlik

Gebäck
Pirog - großer bedeckter Kuchen mit Füllung ●Piroggi - kleine gefüllte Teigtaschen●Watruschki – russische Quarktaschen ●Erdbeerkuchen ●Pflaumenkuchen ●Apfelkuchen mit Honig ●Schoko-Quark-Kuchen ●Gewürzkuchen Lipun mit saure Sahne Creme ●Lebkuchen

Getränke
Kwaß ●Moosbeersaft ●Kefir ●Wodka ●Krimsekt ●Schwarztee (Samowar)

Zutaten (für 4 Personen)
200 g Butter
200 g Zucker
4 Eier
200 g Mehl
1 Pck. Backpulver
1 El Kakao
100 g Haselnüsse
3 Äpfel
1 Tl Zimt

Russischer Apfelkuchen

Ofen auf 180°C-200°C
Verfahren wie beim Rührkuchen: Butter, Zucker, Eier schaumig schlagen. Mehl, Kakao, Haselnüsse, Zimt und Backpulver hinzufügen und unterrühren. Kranzform einfetten und Teig hinein geben . Gewürfelte Äpfel im Teig versinken lassen.
50-60 Minuten backen

Russischer Zupfkuchen

Zutaten für eine Springform von 22 cm Durchmesser:
Teig:
400g Mehl
200g Fett
200g Zucker
40g Kakaopulver (ungezuckert)
1 El Öl Ei
350 g Russisch Brot
150 1 Päckchen Backpulver

Füllung:
250g Butter
10 Blatt Gelatine, weiß
100 ml Milch
1 El Instant-Kaffeepulver
1 El Kakaopulver
50 g Zucker
20 ml Wodka
500 g Schokoladenjoghurt
400 ml Sahne
20 g Puderzucker
250g Zucker
500g Magerquark
3 Eier
1 Päckchen Vanillezucker
1 Päckchen Vanillepuddingpulver

Die Zutaten für den Teig vermischen und kneten, bis alles einheitlich vermischt ist.
Einen Tortenring innen dünn mit dem Öl bestreichen und auf eine mit Backpapier ausgelegte Tortenplatte stellen.
Für den Bröselteig das Russisch Brot (Gebäck in Buchstaben- und Zahlenform,250 g) fein reiben oder zerbröseln, dann in eine Schüssel geben. Die weiche Butter(150 g) hinzufügen und beides mit einer Gabel gut verkneten. Den Teig in den Tortenring geben und als Boden fest andrücken. Für die Creme weiße Gelatine (10 Blatt) einweichen. Die Milch (100 ml) in einen Topf füllen. Das Kaffee- und das Kakaopulver (1 El Instant-Kaffeepulver, 1 El Kakaopulver), sowie den Zucker (50 g) hinzufügen, alles unter Rühren erwärmen.
Dann den Wodka (20 ml) einrühren. Die Gelatine ausdrücken und in dem warmen Milchmix auflösen. Anschließend den kalten Schokoladenjoghurt (500 g) unter die Masse rühren. Die Sahne (400 ml) steif schlagen, locker unterheben. Die Schokoladencreme auf dem Bröselboden verteilen und glatt streichen. Die Torte in den Kühlschrank stellen und fest werden lassen. Die Schokoladentorte aus dem Kühlschrank nehmen und das Backpapier vorsichtig unter dem Tortenring hervor ziehen. Danach den Tortenring lösen und entfernen. Für die Garnierung das Russisch Brot (100 g) nach Belieben etwas kleiner brechen und ringsum an den Rand der Tortenoberseite legen. Zum Schluss leicht mit Puderzucker (20 g) bestäuben.
Vom Teig ca. 2/3 nehmen und damit den Boden der Springform auslegen, auch einen ordentlichen Rand formen.
Den Backofen auf 200° C (Heißluftherd 175°C) vorheizen
Die Zutaten für die Füllung verrühren und in die Springform auf den Teig geben.
Das restliche Drittel des Teiges zerrupfen und die Bröckchen auf der Füllung verteilen.
Den Kuchen etwa 1 Stunde backen.

Pelmeni

Pelmeni, ein russisches Nationalgericht, sind in Wasser oder Brühe gekochte und mit Fleisch gefüllte Teigtaschen. Man isst sie entweder als Suppeneinlage oder als Hauptgericht.
Der Teig der Pelmeni besteht aus Wasser, Mehl, Salz und Ei. Er wird auf verschiedene Weisen zu kleinen, runden Teigblättchen verarbeitet, die mit Hackfleisch gefüllt und sorgfältig verschlossen werden.
Teigtaschen mit Füllung aus Kartoffeln und Kohl oder süßen Füllungen aus Frischkäse und Beeren heißen Wareniki.

Pelmeni werden traditionell mit Schmand gegessen, aber auch mit zerlassener Butter und/ oder Essig, mit Senf, mit einer Mischung aus gehacktem Knoblauch und/ oder Zwiebeln, Pflanzenöl, Essig, Salz und Pfeffer oder mit einer der zahlreichen Saucenvarianten serviert.
Zur Haltbarmachung können Pelmeni eingefroren werden. In dieser Form sind sie bereits im Einzelhandel bereits vorgefertigt im Angebot.

Borschtsch

375g Rindfleisch
2l Wasser
Salz
300g Rote Rüben
200g Wurzelwerk
1 Zwiebel
200g Weißkraut
1 El Essig
1El Zucker
100g Tomaten
Pfeffer
125g geräucherter Schinken
Lorbeerblatt, Wacholder
Saure Sahne

Das Fleisch in Salzwasser gar kochen. Rüben, Wurzelwerk, Zwiebel klein schneiden, dazugeben, würzen. Später das Kraut, Essig, Zucker, Tomaten hinzufügen und mit Brühe bedeckt ca. 30 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit saurer Sahne servieren.

Fischsoljanka

2 Zwiebeln
3El Öl
3/4l Saft von eingelegten Gurken
500g Fischfilet
2 saure Gurken
50g sauer eingelegte Pilze
2El Kapern
50g Butter
½ Zitrone
2El gehackter Dill

Die in Scheiben geschnittenen Zwiebeln in heißem Öl anbraten, den Gurkensaft zugießen. Das in Stücke geschnittene Fischfilet, die in Streifen geschnittenen Gurken, die zerkleinerten Pilze und die Kapern dazugeben. So lange ziehen lassen, bis der Fisch gar ist. Beim Anrichten mit zerlassener Butter übergießen, Zitronenscheibe und Dill dazugeben.

7. Süd- und Mittelamerika

Vorrangig werden die Speisen auf der Grundlage von Mais, Kartoffeln, Süßkartoffeln, Bohnen, Rind, Huhn und Schaf zubereitet. Allerdings gehören auch Meerschweinchen und Alpakas auf den Speisenplan.

Speisen: Dörrfleisch (z.B. getrocknetes Rindfleisch) ●Maismehlfladen ●Meeresfrüchte ●Polenta (Beilage aus Maismehl) ●Chili con Carne (Bohnengericht mit Rindfleisch) ●Tapas (Eingelegte Gemüse, Schinken) ●Nachos

Getränke: Obstsäfte in allen Variationen ●Pisco (Traubenbrand) ●Aquadiente (Anisschnaps) ●Rum (Zuckerrohrschnaps) ●Tequila ●Bier ●Kaffee

Empanadas (Gefüllte Teigtaschen)-(Argentinien)

250g Mehl
100g Butter
2El saure Sahne
1 Ei
1 Tl Salz
Füllung (z.B.)
250g Rinderhackfleisch
1 Zwiebel
1 El Öl
2 Tomaten
8 grüne Oliven
2 Eier hartgekocht
2 El Rosinen
1 Tl Salz
1 Tl Chilipulver
1 Tl Majoran

Den Teig verkneten und 2 Stunden kaltstellen.
Fleisch anbraten, klein geschnittenes Gemüse dazugeben und würzen.
Teig in 4 Stücke teilen und zu je einem Kreis von ca. 15cm ausrollen. Fleischmasse auf eine Kreishälfte geben, Teigränder mit Wasser anfeuchten, zu einem Halbmond zusammenklappen und fest andrücken. Die Oberfläche mehrmals mit einer Gabel einstechen. Auf ein gefettetes Blech setzen und im vorgeheizten Ofen bei 200 grad C ca. 30 Minuten backen.

Spanischer Eintopf (Argentinien)

250 g gelbe Erbsen
250g Rindfleisch
1 halbes Suppenhuhn
250g Hammelfleisch
250g Schinken
3 Knoblauchwürstchen
2 El Öl
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer, Kümmel
250 grüne Bohnen

Fleisch anbraten, mit Wasser aufgießen und das Gemüse dazugeben. Würzen und mindestens 1 Stunde kochen.

Chili con Carne (Bohneneintopf)

Hackfleisch mit Zwiebeln, Knoblauch und Chili scharf anbraten. Mit etwas Wasser und Tomaten aufgießen. Gemüse dazugeben. Salzen, pfeffern, zuckern. Mindestens 1 Stunde köcheln und rühren.

700g Rinderhackfleisch
5 Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, 500g Rote Bohnen
1 Büchse Mais, 1 Lauchstange
3 Möhren, Tomatenmark, 1 Büchse geschälte Tomaten
1 Tl Salz, , 2 El Zucker, Cayennepfeffer, Schwarzer Pfeffer
1 getrocknete Chilischote

8. Asiatische Küche

Mit asiatischer Küche wird allgemein die Speisenzubereitung auf eine der vielen asiatischen Landestraditionen bezeichnet. (Südostasien und Ostasien: China, Indonesien, Japan, Korea, Thailand, Vietnam – Zentralasien: Kasachstan, Mongolei, Tibet, Afghanistan).Ein gemeinsamer Nenner außer der kontinentalen Zugehörigkeit ist schwer zu definieren, da es eigentlich zwei Gruppen gibt:

In weiten Teilen Chinas und südlich davon sind folgende Gemeinsamkeiten zu finden: die Abwesenheit von Milchprodukten, die Verwendung von Reis, Nudeln, verschiedener Sojaprodukte (z.B. Tofu) und von Fischsauce. In den Binnenstaaten Zentralasiens dominieren Fleisch und Milchprodukte. Insekten, Schlangen und Wildtiere stehen auch auf der Speisekarte.

Speisen ●Frühlingsrollen ●Wantan-Suppe ●Wok-Gemüse ●Glasnudeln mit Garnelen ●Reisnudeln mit Sesam und Minze ●Schweinefleisch Süß-Sauer ●Pekingente ●Ingwerhuhn ●Sushi (roher Fisch oder Gemüse auf gesäuertem Reis) ●Tempura (frittierte Meeresfrüchte oder Gemüse)●Misosuppe ●Sashimi (roher Fisch)

Getränke Grüner Tee, z.B. Gunpowder ●parfümierte Tees, z.B. Yasmin ●Oolong Tee ●Schwarzer Tee ●Reiswein, Pflaumenwein, Orangenwein, Birnenwein ●Bier (leicht, hoher Malzgehalt) ●Sake

1 küchenfertiges Hühnchen, ca. 1.5 kg
für die Marinade:
3El helle Sojasoße
1 El süßer Sherry oder Reiswein
1Tl Ingwerpulver
1Tl Zucker
1 Prise Salz **außerdem**.
150g Ananasstücke aus der Dose
1 Knoblauchzehe
2 El Sesamöl
3 El Ananassaft
1 rote Paprikaschote
1El Speisestärke
für die Soße:
6El Essig
6El Zucker
4 El Ketchup
1 Spritzer Tabasco

Hühnchen mit Ananas (China)
Das Hühnchen mit der Marinade einreiben und eine Stunde ziehen lassen. Danach im Wok mit Öl und Knoblauch 40 Minuten von allen Seiten knusprig braten, Saft aufgießen, Huhn zerteilen und warm stellen. Die gewürfelte Paprika scharf anbraten, die Soße hinzufügen und aufkochen. Ananassaft und Speisestärke glatt rühren und zu den Paprikawürfeln geben. Ananasstücke dazugeben. Zum Anrichten die Hühnerteile mit der Soße übergießen.

6 getrocknete chinesische Champignons
150g Schweinefleisch
100g Bambussprossen aus der Dose
125g Tofu
1l Hühnerbrühe
1El dunkle Sojasoße
2El Essig
1El Speisestärke
3 El kalte Brühe
1Tl Chiliöl
2 Eier
1El Sesamöl
2 Frühlingszwiebeln
Salz
Weißer Pfeffer

Sauer-Scharf-Suppe
(China)

Die Pilze ca. 30 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Das Schweinefleisch in dünne Streifen schneiden, ebenso die Bambussprossen, den Tofu und die ausgedrückten Pilze.
Die Brühe zum Kochen bringen und das Fleisch mit den Bambussprossen darin 5 Minuten ziehen lassen. Die Sojasoße mit dem Essig, der Speisestärke, der kalten Brühe und dem Chiliöl verrühren in die heiße Brühe gießen und aufkochen. Die Eier verquirlen und unter Rühren zugießen. Die Suppe vom Herd nehmen, das Sesamöl, die in Ringe geschnittenen Zwiebeln und Tofu zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Teig:
4 El Mehl
1 Prise Backpulver
2 Eier
1 Prise Salz
außerdem:
4 Bananen
1El Zitronensaft
4 El Honig
2 El Sesamsamen
750 ml Pflanzenöl zu Frittieren

Honig Bananen
Teig vermischen und 20 Minuten ruhen lassen. Geschälte Bananen mit Zitrone beträufeln. Das Öl im Wok erhitzen und die Bananen in den Teig tauchen und bei 190 GradC 3 Minuten frittieren, auf Küchenpapier abtropfen lassen.
In der Pfanne den Honig und den Sesamsamen erhitzen und die frittierten Bananen darin wenden. Sofort heiß servieren.

9. Arabische Küche

Die kulinarische Vielfalt Arabiens ist groß, eine einheitliche Küche gibt es nicht. Da der Verzehr von Schweinefleisch in islamischen Ländern verboten ist und striktes Alkoholverbot herrscht, ist der Verzicht dessen die gemeinsame Grundlage.
In arabischen Ländern ist es üblich, das Essen im Familienkreis oder in anderen geselligen Runden einzunehmen. Das gemeinsame Essen stellt eine wichtige Kommunikationsgrundlage dar.

Zu den Grundnahrungsmitteln gehören Hülsenfrüchte (z.B. Linsen, Bohnen – häufig zu Pasten verarbeitet), Reis; Lammfleisch (einschließlich der Innereien verwendet) ist die am häufigsten gegessene Fleischsorte. Milch wird selten pur getrunken sondern meist zu Joghurt oder Kajmak verarbeitet, teilweise auch zu Ghee oder Käse.
Als Beilage spielt sauer eingelegtes Gemüse (turshi) eine große Rolle. Die wichtigste Getreidesorte ist Weizen (Kuskus, Bulgur).

Süßspeisen als Nachtisch sind sehr beliebt, z.B. süßer Reispudding (Muhallabia), mit Datteln gefüllte Gebäckstücke (Ma'amoul), Baklava; ansonsten wird auch gerne frisches Obst wie Melonen oder Datteln angeboten.

Speisen Piyaz (weißer Bohnensalat) ● Yayla Corbasi (Almsuppe) ● Gefüllte Weinblätter ● Mücrer (Zuccinifladen) ● Hibes (Sesampüree) ● Falafel ● Eksili Köfte (Hackfleischbällchen in saurer Sahne)

Getränke Pfefferminztee ● Mokka (auch mit Kardamom) ● Schwarztee (meist stark gesüßt)

1 Fladenbrot
1 Salatgurke
6 Tomaten
1 Bund Lauchzwiebeln
1 Romanasalat
1 Bund Petersilie
1 Bund frische Minze
1 Bund Koriander
1 rote Paprika
2 Zehen Knoblauch
1 Zitrone
8 El Olivenöl
Salz, Pfeffer

Fattoush (Arabischer Brotsalat)

Fladenbrot in Stücke brechen und toasten. Gurke und Tomate würfeln, Lauchzwiebeln in Ringe schneiden, Salat zerpflücken, Kräuter hacken.
Für die Soße Knoblauch hacken und mit Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer mischen. Alle Zutaten in eine Schüssel geben, vermischen und 30 Minuten ziehen lassen.

1 Tasse Kichererbsen
3 El Sesamsamen
3 El Cashewnüsse
4 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
1 Prise Kräutersalz
100ml Gemüsebrühe

Hummus (Kichererbsencreme)

Kichererbsen kochen, Zwiebeln feinhacken, Knoblauch in Scheiben schneiden und alles in wenig Wasser dünsten. Mit Kräutersalz und Brühe abschmecken. Alle Zutaten zu einer feinen Creme mixen. Dazu: Fladenbrot

600g Hammelfleisch
1 St. Kürbis
300g Zwiebeln
Salz, Zimt
200g Fett

Musakka (Hammelfleischauflauf)

Den geschälten, entkernten Kürbis in kleine Würfel schneiden. Die feingehackten Zwiebeln in Fett anbraten, das gemahlene Fleisch dazugeben, salzen, mit Zimt würzen und unter Hinzugabe von Wasser oder Brühe weichdünsten. In eine gebutterte Form eine Lage Kürbis geben, darauf Fleischhaschee, dann wieder Kürbis usw. Die letzte Schicht muss eine Kürbisschicht sein. Die Speise im vorgeheizten Backofen überbacken.

10. Indische Küche

Im Allgemeinen besteht ein indisches Mahl aus einem Gemüsegericht, Brot und/oder Reis, einem Gericht aus Hülsenfrüchten, Joghurt, einem frischen Chutney oder einem kleinen würzigen Salat. Gerne werden auch sauer Eingelegtes und fertige Chutneys dazu gereicht. Am Ende des Mahles werden eher Früchte als andere Desserts serviert.

Vegetarier – in Indien millionenfach anzutreffen – servieren mehrere Gerichte aus Gemüsen und Hülsenfrüchten, immer begleitet von Joghurt in irgendeiner Form.

Innerhalb dieses allgemeinen Rahmens sollten die Gerichte in Farbe, Struktur und Geschmack variieren. Die meisten Inder essen gerne mit den Händen. Nur die rechte Hand wird zum Essen benutzt, die linke gilt als unrein. Rindfleisch ist aus religiösen Gründen tabu, da im Hinduismus der Kuh eine besondere Bedeutung zukommt. Man kann grob drei Kochtraditionen unterscheiden: die nordindische, südindische und ostindische Tradition.

Speisen Murg Tanduri (auch engl. Tandoori Chicken) l Fisch-Curry ●Lammspieße ●Raita (kalte Gericht auf Joghurtbasis, süß wie pikant) ●Dal (Gerichte aus Hülsenfrüchten) ●Sambar (Linsengericht) ●Appam oder Idiappam (schalenförmige Pfannkuchen aus Reisteig) ●Chapati (Fladenbrot) ●Bathura (frittiertes Btot) ●Paratha (geschichtetes, gebratenes Fladenbrot) ●Samosa (Gefüllte Teigpasteten) ●Chutney (zB. Mangochutney) ●Pickle (mit Gewürzen, Salz, und Senföl eingelegtes Obst und Gemüse) ●Pakora (in Kichererbsenmehl ausgebackene Gemüsestücke) ●Papadam (dünne, getrocknete Linsenfladen, werden frittiert oder gebraten) ●Petha (Süßwaren aus Früchten, Zucker, Kevda-Wasser) ●Halva (eine Art weißer Nougat)

Getränke Fruchtsäft ●Arrak (Destillat aus Reis oder Palmsaft) ●Masala Chai (ein Tee der mit Milch und Gewürzen zubereitet wird) ●Schwarztee (z.B. mit frischer Minze) ●Lassi (ein Joghurtgetränk)

600 ml reiner Joghurt
300 ml süße Sahne
450 ml kalte, entfettete Hühnerbrühe
½ Tl gerösteter und gemahlener Kreuzkümmel
1El feingehackte frische Minze
2Tl Zitronensaft
Schwarzer Pfeffer
1/2Tl Salz

Kalte Joghurtsuppe mit Minze (Dahi ka shorba)

In einer Schüssel den Joghurt mit Gabel oder Schneebesen glatt und cremig schlagen.
Die Sahne vorsichtig einrühren und die übrigen Zutaten zugeben. War die Brühe ungesalzen, entsprechend mehr Salz beifügen. Alles miteinander verrühren und abschmecken.

1 kg Lammfleisch ohne Knochen
50g geschälte Mandeln
1 geschälte Ingwerwurzel
8 Knoblauchzehen
7El Öl
10 Kardamomkapseln
6 Gewürznelken
1 Zimtstange
4 gehackte Zwiebeln
1Tl gemahlene Koriandersamen
2Tl gemahlener Kreuzkümmel
1/2Tl Cayennepfeffer
¼ l süße Sahne
¼ Tl Garam Masala

Königliches Lammfleisch in Mandelsoße (Shahi Korma)

Das in Würfel geschnittene Fleisch in heißem öl scharf anbraten und dann herausnehmen. Die Mandeln mit Ingwer, Knoblauch und 6 El Wasser im Mixer zu einer glatten Paste mahlen.
Kardamom, Nelken; Zimt in das heiße Öl geben, die Zwiebeln dazu und unter rühren bräunen.
Knoblauchpaste, Koriander, Kreuzkümmel und Cayennepfeffer zugeben und leicht bräunen.
Das Fleisch zugeben, 11/4 Tl Salz, Sahne und 6El Wasser zugeben und zugedeckt bei schwacher Hitze köcheln bis das Fleisch weich ist, dabei häufig umrühren.Das Garam masala untermischen, die nicht zerkochten Gewürze vor dem Servieren entfernen. Beilagen: Duftreis, Grüner Salat

2L Vollmilch
10 Kardamomkapseln
10g Mandeln
25 geschälte, ungesalzene Pistazien
4-5El Zucker

Indische Eiscreme (Kulfi)

Die Milch aufkochen (in einem Milchtopf oder Wasserbad), Hitze verringern und Kardamom hinzugeben. Die Milch etwa auf ein Drittel einkochen. Dabei häufig umrühren und die Haut, die sich an der Oberfläche bildet, unterrühren.

Währenddessen Mandeln blanchieren und hacken. Pistazien ebenfalls hacken. Kardamomkapseln entfernen, Zucker und Mandeln zufügen und 2-3 Minuten kochen. Die eingedickte Milch in eine Schüssel gießen und abkühlen lassen. Die Hälfte der Pistazien einrühren.

Die Schüssel mit Alufolie abdichten und ins Tiefkühlfach stellen oder in die Eismaschine geben. Die Eiscreme alle 15 Minuten kräftig umrühren, damit die Eiskristalle sich auflösen. Ist die Masse fest, rasch in Form oder Schälchen geben. Mit den restlichen Pistazien bestreuen und mit Alufolie bedecken. Erneut ins Tiefkühlfach stellen und gefrieren lassen.

11. Nordamerika (US-amerikanische Küche)

Die US-amerikanische Küche besteht nicht nur aus Fast-Food (Hamburger oder Hot-Dog). Sie entwickelte sich vor allem durch die Einflüsse der Einwanderer. Bekannt ist das so genannte Soul food der Afroamerikaner (z.B. Spareribs, Chicken Wings). In der kalifornischen Küche mischen sich asiatische und mediterrane Einflüsse (Fisch, Meeresfrüchte, Reis).

Die Südstaatenküche greift vor allem auf Reis, Mais und Geflügel zurück. Speziell in Louisiana wird oft das sehr scharfe Cajun-Food serviert. In Neuengland ist bei den Gerichten wie Baked Beans, Corn Chowder oder Apple Pie das Erbe der Siedler aus der alten Welt spürbar.

Die eigentliche Hausmannskost ist oft deftig und fett, an Butter und Zucker wird nicht gespart. Einige Elemente stammen aus Europa, andere aus Amerika selber, wie z.B. Süßkartoffeln, Truthahn oder Mais. Auch mexikanische Gerichte erfreuen sich großer Beliebtheit (Tex-Mex-Küche, z.B. Chili con Carne).

Speisen Bagels (Hefegebäck aus der jüdischen Küche) ●Barbecue ●Burger ●Cheesecake (Käsekuchen) ●Chop Suey ●Cornflakes ●Donuts●Muffins ●Popcorn ●Sandwiches ●Steaks ●Waldorfsalat ●Jambalaya (Eintopfgericht aus Louisiana) ●Oysters (Austerngerichte)

Getränke Softdrinks oder Sodas (z.B.Cola) ●Iced Tea ●Kaffee ●Wasser ●Bier (Miller, Bud) ●Whiskey (Jack Daniel's, Jim Beam) ●Wein (z.B. Kalifornische) ●Cocktails (Bloody Mary, Cosmopolitan)

2 Kilo Schälrippen
Salz, Pfeffer
BBQ-Soße nach Geschmack

Barbecued Spare Ribs (gegrillte Rippchen)

Die Schweine-Rippchen zunächst salzen und pfeffern und bei 160GradC im Ofen auf dem Backblech etwa 45 Minuten braten oder etwa 30 Minuten in Salzwasser vorkochen. Dann Hitze auf 180 GradC erhöhen, regelmäßig mit BBQ-Soße bestreichen und etwa weitere 30 Minuten backen bis sie schön braun sind. Das Fertiggaren funktioniert natürlich auch auf dem Grill.

Ca. 300g Mürbteig (je nach Form)
6-8 Äpfel, geschält und in dünne Schnitze geschnitten
2El Zitronensaft
2El Ahornsirup
100-150g brauner Zucker
1Tl Zimt
je1Messerspitze Muskatnuss und Nelken
1 El Speisestärke
1El Butter

Apple-Pie (Klassischer Apfelkuchen)

Pie-Form (oder Springform) mit Teig auskleiden. Apfelstücken mit Zitronensaft, Zucker, Speisestärke und Gewürzen mischen, in die Form schichten, einige Butterflocken auflegen. Den restlichen Teig zum Deckel formen und am Rand gut festdrücken. Mit etwas Butter bestreichen und mit etwas Zucker bestreuen, einige Löcher mit der Gabel einstechen. Etwa 10 Minuten bei 225GradC backen, dann Hitze auf 180GradC heruntersetzen und weitere 40 Minuten backen. Schmeckt lauwarm oder kalt, mit Sahne oder Vanilleeis.

1 Tl Salz
¼ Tl Cayennepfeffer
½ Tl schwarzer Pfeffer
¼ Tl frischer Thymian
1 Rohes Hühnerbrustfilet in Streifen geschnitten
2 El Öl
275g grüner Salat
75g Champignons
50g Pekannüsse
1 Dose Mandarinen

Geflügelsalat mit Champignons
(Cajun-Küche)
In einer Schüssel die Gewürze mischen, das Hühnerfleisch darin wenden. In einer Pfanne das Öl erhitzen und das Fleisch rundum anbräunen, kaltstellen.
Den grünen Salat, geschnittene Champignons, Pekannüsse, Mandarinen und Hühnerfleisch in einer Schüssel vermischen und mit einem Dressing eigener Wahl servieren.

12. Afrika

Im Gegensatz zu Europa ist die Ernährung in vielen Teilen Afrikas nicht gesichert und auf Grund der sehr unterschiedlichen geografischen und klimatischen Bedingungen kann man die verschiedenen Kulturen nur sehr unscharf abbilden. Auch haben religiöse und imperialistische Einflüsse sich nachhaltig auf alte Stammessitten bei der Jagd, Anbau und Nutztierhaltung ausgewirkt. Grundsätzlich kann man die Kategorisierung in Nord-, West-, Ost-, und Südafrikanische Küche vornehmen.

-Nordafrika:
Arabische Küche, geprägt vom Fisch- und Meeresfrüchtereichtum des Mittelmeeres

Ost-West- und Zentralafrika
Schwarzafrikanische Küche: Grundlage einer Mahlzeit ist ein aus zerstoßenem Getreide oder Wurzeln hergestellter Brei. Vielerorts in Afrika dient dieser Brei als Ersatz für Brot. Verwendete Körner sind unter anderem Mais, Manjok und Hirse.Körner und Wurzeln werden im Mörser zerstoßen, bis ein dicker Brei entsteht, der mit den Fingern gegessen werden kann. Dazu werden Eintöpfe oder Soßen gereicht, die je nach Region Gemüse, selten Fleisch und an den Küsten Fisch enthalten.

Exotische Wildtiere werden auf dem Markt als Bushmeat bezeichnet, neben Antilopen könne das auch Affen, Schlangen, Fledermäuse oder Rohrratten sein. Das beliebteste Fleisch ist Huhn, gefolgt von Gänsen, Perlhühnern, Enten und Kaninchen.

Zutaten: Mais ●Hirse (Sorghum und Perlhirse) ●Kochbananen ●Ananas ●Zitrusfrüchte ●Wurzeln der Yamspflanze ●Manjok (Kassave, Yuca) ●Gedörrtes Obst

Westafrika
-Äthiopische Küche: (wie auch die Küche Eritreas) unterscheidet sich stark von den Essgewohnheiten sowohl Schwarzafrikas als auch des Orientalischen Raums. Grundnahrungsmittel bildet ein saurer Fladenbrotteig namens Injera, hergestellt aus dem nur am Horn von Afrika vorkommenden Getreide Teff. Dazu werden verschiedene Soßen, Wot genannt, serviert, die es in verschiedenen vegetarischen und fleischhaltigen Ausführungen gibt. Wer es sich leisten kann, isst Fleisch.

Die Äthiopisch-Orthodoxe Kirche verbietet mittwochs und freitags den Genuß von Fleisch. An diesen Tagen wird Linsenbrei verspeist. In Restaurants gibt es an diesen Tagen das rein vegetarische Gericht Alidscha, verschieden zubereitete Gemüse mit Soßen. Gegessen wird mit der rechten Hand. Dabei ersetzt das Injera sowohl Teller als auch Besteck. Man reißt einfach kleine Teile des Fladens ab, ergreift damit ein Stück der Beilage. Als besonders höflich gilt es, den anderen am Mahle Teilnehmenden hin und wieder eine Portion in den Mund zu stecken(Gursha). Generell ist das Essen sehr scharf (durch das Gewürz Berbere).

Südafrika(z.B. Kap-Küche)
Durch die Einwanderung von deutschen, französischen und holländischen Siedlern gelangten europäische Einflüsse in das Kapland. Die holländischen Behörden brachten aus ihren asiatischen Kolonien in Indonesien, Indien und Malaysia zahlreiche Sklaven,

Soldaten und Handwerker mit. Ab Beginn des 19. Jahrhunderts wurde der englische Einfluß auf die Kap-Küche bemerkbar.

Beispiele Lamm ●Rind ●Springbock ●Oryxantilope ●Stachelschwein ●Kudu ●Warzenschwein ●Geflügel (z.B.Strauß) ●Trockenfleisch: Biltong ●Kürbis ●Meeresfrüchte

Getränke Wein ●Rooibos-Tee ●Bier (z.B. Windhoek Lager) ●Obstsäfte

Wissenswertes

Maßangaben in der Küche

www.wikibooks.org/wiki/Kochbuch/ Maßangaben

Genaue Maßangaben

1 l	=	1 Liter = 10 dl =100 cl =1000 ml
1 dl	=	1 Deziliter = 0,1 l = 10 cl = 100 ml
1 cl	=	1 Zentiliter = 0,01 l =0,1 dl = 10 ml
1 ml	=	1 Milliliter = 0,001 l = 0,01 dl = 0,1 cl
1 kg	=	1 Kilogramm = 2 Pfund = 1000 g
1 g	=	1 Gramm = 0,1 dag = 0,001 kg

Die Umsetzung einer Gewichtsangabe in ein Volumen wird oft durch Messbecher vorgenommen, bei denen sich für gebräuchliche Zutaten anhand des Pegelstandes das zugehörige Gewicht ablesen lässt.

Ungenaue Maßangaben

Esslöffel (El): die Menge, die leicht gehäuft auf einem Esslöffel Platz findet
Gestrichener Esslöffel (gestr. El): die Menge, die 1El fasst, wenn er mit einem Messer waagerecht abgestrichen wird (ca.15 ml)
(stark) gehäufter Esslöffel: die Menge einer Zutat, die sich ohne Herunterfallen gerade noch auf einem Esslöffel unterbringen lässt. Er entsteht durch tiefes Eintauchen in und waagerechtes Ausheben aus der Zutat. Das Volumen ist hierbei abhängig von der Konsistenz der Zutat. Das höchste Volumen wird in der Regel bei einer Zutat in Pulverform (z.B. Mehl) erreicht.
Teelöffel (Tl): die Menge, die leicht gehäuft auf einem Teelöffel Platz findet
Gestrichener Teelöffel (gestr. Tl):die Menge, die ein Tl fasst, wenn er mit einem Messer waggerecht abgestrichen wird (5 ml)
(stark) gehäufter Teelöffel: die Menge einer Zutat, die sich ohne Herunterfallen gerade noch auf einem Tl unterbringen lässt. Er entsteht durch tiefes Eintauchen in und waggerechtes Ausheben aus der Zutat. Das Volumen wird in der Regel bei einer Zutat in Pulverform (z.B. Mehl) erreicht.
Messerspitze (Msp):die Menge, welche auf den oberen Teil (ungefähr 1 cm) eines normalen Essbesteckmessers Platz findet. Sie entsteht durch Eintauchen in und waagerechtes Ausheben aus der Zutat.
Prise (Pr): die Menge, die zwischen Daumen und Zeigefinger eines Erwachsenen passt
Tasse: die Menge, die sich in einer Tasse unterbringen lässt. Hierbei unterscheiden sich handelsübliche Tassen sehr stark. Enthält ein Rezept zu einem großen Teil die Mengenangabe Tasse, so ist darauf zu achten, das für jede Zutat Tassen der gleichen Größe benutzt werden, um das Zutatenverhältnis zu wahren.
Schuss: die Menge, die aus einer Flasche kommt, wenn diese einmal kurz umgedreht wird

Spritzer: eine kleine Menge Flüssigkeit, etwa das einmalige Ausdrücken einer Zitrone mit der Hand

Traditionelle und regionale Maßangaben

1 Messle	= 250 ml = 0,25 l
1 Seitel	=333 ml = 0,33 l
1 Schoppen	= 500 ml = 0,5 l
1 Maß	= 1000 ml = 1 l
1 Pfund	= 500 g = 0,5 kg

Das Soßen-ABC

Was ist ein Jus?
Der Begriff Jus stammt aus der französischen Küche und bezeichnet den Bratensaft oder eine kräftige Brühe, die aus gerösteten Knochen und Kochresten besteht. Sie dient zum Verfeinern von Bratensaucen. Entfettet geliert die Jus beim Abkühlen und eignet sich in Würfelform als Garnitur für kalte Braten.

Wofür steht Demi-Glace?
Die Demi-Glace besteht aus einer braunen Grundsauce, der so genannten Sauce Espagnole (spanische Sauce), und hellem Fond. Der Begriff kommt ebenfalls aus dem Französischen: Demi steht für „Halb“, glace für „Glasur, Guss“.

Was ist Sugo?
Sugo ist das italienische Wort für Saft und bezeichnet meine eine frisch gekochte Tomatensauce.

Woraus besteht eine Roux?
Eine Roux enthält Mehl und Fett und ist nichts anderes als eine Mehlschwitze. Etwas Fett, zum Beispiel Butter, wird erhitzt, dann wird das Mehl eingerührt und je nach gewünschtem Bräunungsgrad (weiß, blond, braun) unter ständigem Rühren angeschwitzt. Mit einer Mehlschwitze werden Suppen und Saucen angedickt, darunter die drei französischen Grundsaucen Sauce Bechamel, Sauce Veloute und Sauce Espagnole.

Was ist ein Fond?
Der Fond wird auch als Brühe bezeichnet und besteht aus Wasser, das durch mitgegarte Gemüsesorten, Fleisch etc. sein besonderes Aroma und auch Fett erhält. Zu den bekanntesten Fonds zählen der Gemüse-, Fleisch-, Knochen- oder Fischfond.

Was bedeutet Reduktion?
Durch Reduktion wird eine Sauce eingedickt. Während des Kochens verdampft ein Teil der Flüssigkeit, die zurückbleibende Sauce ist dickflüssiger und von intensiverem Aroma.

Was ist montieren?

Saucen oder Suppen die montiert werden, werden aufgeschlagen. Kurz vor dem Servieren wird die Sauce mit Hilfe eines Schneebesens und etwas kalter Buttert schaumig geschlagen, so dass sie cremig und luftig ist.

Quellen:

Indisch kochen; Madhur Jaffrey; Edition dia
Wikipedia
DasKochrezept.de
Angebrannt.de
www.pastaweb.de/wissenswertes/nudel-abc/
www.essen-und-trinken.de