



GEORG-AUGUST-UNIVERSITÄT  
GÖTTINGEN



# Mein Lieblingsrezept

Lieblingsrezepte aus aller Welt –  
einfach zuzubereiten in Deutschland





Mein Lieblingsrezept

---

# VORWORT

Die Georg-August-Universität Göttingen zeichnet sich in besonderem Maße durch einen »international spirit« aus, der sich in unterschiedlichen Dimensionen zeigt:

Wir pflegen Kooperationen mit Hochschulen in 107 Ländern in Europa, Asien, Nord- und Südamerika sowie Afrika und engagieren uns in internationalen Netzwerken wie dem U4-Netzwerk, The Guild of European Research Intensive Universities, dem Deutsch-Japanischen HeKKSaGON-Netzwerk und der Coimbra Group.

Wir unterstützen nachdrücklich Studierende und Forschende, indem wir zahlreiche Stipendien für internationalen Austausch bereitstellen. Gleichzeitig bieten wir über 70 internationale Studienprogramme an, um den Standort für internationale, aber auch nationale Studierende und Forschende attraktiv zu gestalten. Über 600 Module werden in Englisch unterrichtet.

Wie wichtig die internationale Verankerung für die Universität Göttingen ist, zeigt sich zudem an dem Projekt »Internationalisierung der Curricula«. Durch die Einbindung globaler Perspektiven und internationaler und interkultureller Dimensionen in unseren Studienprogrammen bereiten wir unsere Studierenden hervorragend und auf einzigartige Weise für die globalisierte Welt vor.

Der Anteil der internationalen Studierenden und Forschenden an unserer Universität spiegelt das Selbstverständnis unserer Universität als inter-





national ausgewiesene Universität wider: 18 % unserer Lehrenden und Mitarbeitenden und rund 13 % unserer Studierenden stammen aus insgesamt über 130 Ländern. Wir alle profitieren in der Forschung und in der Lehre von dieser Vielfalt, indem wir voneinander lernen und unseren Horizont erweitern können. Wir sind stolz darauf, die akademische Heimat für so viele internationale Studierende und Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler zu sein!

Die große internationale Vielfalt an unserer Universität spiegelt sich in dem internationalen Kochbuch wider. Die Personalabteilung, das Betriebliche Gesundheitsmanagement und das Welcome Centre der Universität Göttingen haben bei unseren internationalen Beschäftigten, Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern sowie Gästen nach ihren Lieblingsrezepten gefragt. In dieser Rezeptsammlung finden Sie die Lieblingsgerichte aus insgesamt 54 Nationen und erfahren mehr über die Personen.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Nachkochen und guten Appetit!

*U. P. Uelue*

Prof. Dr. Hiltraud Casper-Hehne  
Vizepräsidentin für Internationales





Georg-August-Universität Göttingen

## BETRIEBLICHES GESUNDHEITS- MANAGEMENT

Für die Universität Göttingen hat die Gesundheit Ihrer Angehörigen und Beschäftigten einen hohen Stellenwert. Das BGM der Universität basiert auf einem weitreichenden Verständnis von Gesundheit. Entsprechend gibt es ein breites Spektrum an Angeboten zur Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz.

Neben einem umfangreichen Kursprogramm und Aktivitäten zur Förderung von Bewegung und Sport, Angeboten zur Stressbewältigung, Entspannung und gesunden Ernährung gibt es spezielle Beratungsangebote. Das Gesundheitsmanagement veranstaltet Gesundheitstage und -wochen. Die Weiterentwicklung von Kooperation in Teams, Arbeitsgruppen und Einrichtungen wird ebenfalls vom BGM unterstützt. Für Einrichtungsleitungen und Führungskräfte hält das BGM besondere Angebote bereit.

Für mehr Information wenden Sie sich bitte an  
[www.uni-goettingen.de/bgm](http://www.uni-goettingen.de/bgm)

BETRIEBLICHES  
GESUNDHEITSMANAGEMENT



|| Mensch || Team || Arbeit || Kultur



Georg-August-Universität Göttingen

---

# WELCOME CENTRE

Die Georg-August-Universität Göttingen wäre nicht dieselbe ohne ihre zahlreichen internationalen Partnerschaften, Studierenden, Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler. Die Abteilung Göttingen International bietet eine große Vielfalt an Unterstützungsmöglichkeiten für internationale Studierende, Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler, damit sie einen angenehmen und produktiven Aufenthalt in Göttingen haben.

Das Welcome Centre der Universität unterstützt internationale Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler bei der Planung und Organisation ihres Aufenthalts in Göttingen. Sie erhalten Informationen, Beratung und Betreuung in allen nicht-akademischen Angelegenheiten, beispielsweise bei Verwaltungsabläufen, bei der Suche nach einer Unterkunft, einer passenden Kinderbetreuung oder Schule. Zusätzlich bietet das Welcome Centre den Dual Career Service für Partnerinnen und Partner von neuberufenen Professorinnen und Professoren an. Während ihres gesamten Aufenthalts in Göttingen dient das Welcome Centre den internationalen Forschenden als zentrale Anlaufstelle für Ratschläge und Unterstützung.

Weitere Informationen finden Sie hier:  
[www.uni-goettingen.de/international](http://www.uni-goettingen.de/international)





## Mein Lieblingsrezept

---

# INHALT

<b>AFGHANISTAN</b> – Chatterjee	8
<b>ÄGYPTEN</b> – Hassanein	10
<b>ARMENIEN</b> – Khorozyan	12
<b>ASERBAIDCHAN</b> – Babayeva	14
<b>ÄTHIOPIEN</b> – Andargie	16
<b>BOLIVIEN</b> – Carvalho	18
<b>BRASILIEN</b> – Freitas	20
<b>BRASILIEN</b> – Wurr Rodak	22
<b>CHILE</b> – Cortinez	24
<b>CHINA</b> – Qian	26
<b>CHINA</b> – Syarifah	28
<b>CHINA</b> – Zhang	30
<b>COSTA RICA</b> – Losilla	32
<b>DEUTSCHLAND</b> – Ackermann	34
<b>ENGLAND</b> – Schwarzbach-Dobson	36
<b>FINLAND</b> – Österlund-Pöttsch	38
<b>FRANKREICH</b> – Erktan	40
<b>GEORGIEN</b> – Turmanidze	42
<b>GRIECHENLAND</b> – Malikouti	44
<b>HONDURAS</b> – Dominguez	46
<b>INDIEN</b> – Mahata	48
<b>INDIEN</b> – Tewari	50
<b>INDONESIEN</b> – Sujarwo Rezept 1	52
<b>INDONESIEN</b> – Sujarwo Rezept 2	54
<b>IRAN</b> – Akbari Azirani	56
<b>IRAN</b> – Bharanipour	58
<b>IRLAND</b> – Leerssen	60
<b>ISRAEL</b> – Almog	62
<b>ITALIEN</b> – Ferrini	64
<b>ITALIEN</b> – Militowski	66
<b>JAPAN</b> – Suzuki	68
<b>JEMEN</b> – Barakat	70
<b>JORDANIEN</b> – Khattari	72
<b>KASACHSTAN</b> – Lider	74
<b>KENIA</b> – Matasyoh	76





<b>KOREA</b> – Hong	78
<b>KROATIEN</b> – Oklopcic Rezept 1	80
<b>KROATIEN</b> – Oklopcic Rezept 2	82
<b>LETTLAND</b> – Grudule	84
<b>LIBANON</b> – Farah	86
<b>LIBANON</b> – Jarrar	88
<b>MAROKKO</b> – Lambarra	90
<b>MEXIKO</b> – Gasque	92
<b>MEXIKO</b> – Torres-Munguia	94
<b>MONGOLEI</b> – Enkthuya	96
<b>MYANMAR</b> – Zin	98
<b>NEUSEELAND</b> – Irvine	100
<b>ÖSTERREICH</b> – Vana	102
<b>PAKISTAN</b> – Nazeer	104
<b>PHILIPPINEN</b> – Cumagun	106
<b>POLEN</b> – Gusc	108
<b>RUMÄNIEN</b> – Manea	110
<b>RUMÄNIEN</b> – Olaru	112
<b>RUSSLAND</b> – Potyomina	114
<b>SCHWEDEN</b> – Svantesson	116
<b>SRI LANKA</b> – Gunarathne	118
<b>SÜDAFRIKA</b> – Simpkins	120
<b>SÜDAFRIKA</b> – Ward	122
<b>SUDAN</b> – Saad	124
<b>THAILAND</b> – Vejbrahm	126
<b>TÜRKEI</b> – Ince-Yenilmez Rezept 1	128
<b>TÜRKEI</b> – Ince-Yenilmez Rezept 2	130
<b>TÜRKEI</b> – Onat	132
<b>UKRAINE</b> – Shermolovich	134
<b>UNGARN</b> – Demjén	136
<b>USA</b> – Chisholm	138
<b>USA</b> – Elfenbein and Laas	140
<b>USA</b> – Goering	142
<b>USBEKISTAN</b> – Baltajeva	144
<b>VIETNAM</b> – Tran	146





© Kasturi Chatterjee

Mein Lieblingsrezept – Afghanistan

# BORANI BANJAN

## ZUTATEN

die in Deutschland zu kaufen sind

- 2 mittelgroße Auberginen
- 3 mittelgroße Tomaten, fein geschnitten
- 6 große Knoblauchzehen, fein geschnitten
- 3 EL Olivenöl oder anderes Pflanzenöl
- ½ TL Kurkuma (Pulver)
- ½ TL Cayenne-Pfeffer (Pulver)
- ½ TL Kreuzkümmel (Pulver)
- ½ TL Koriander (Pulver)
- 1 Tasse Joghurt
- 1 TL fein gehackter Knoblauch (optional)
- 1 EL getrocknete Minze (Pulver) (optional)

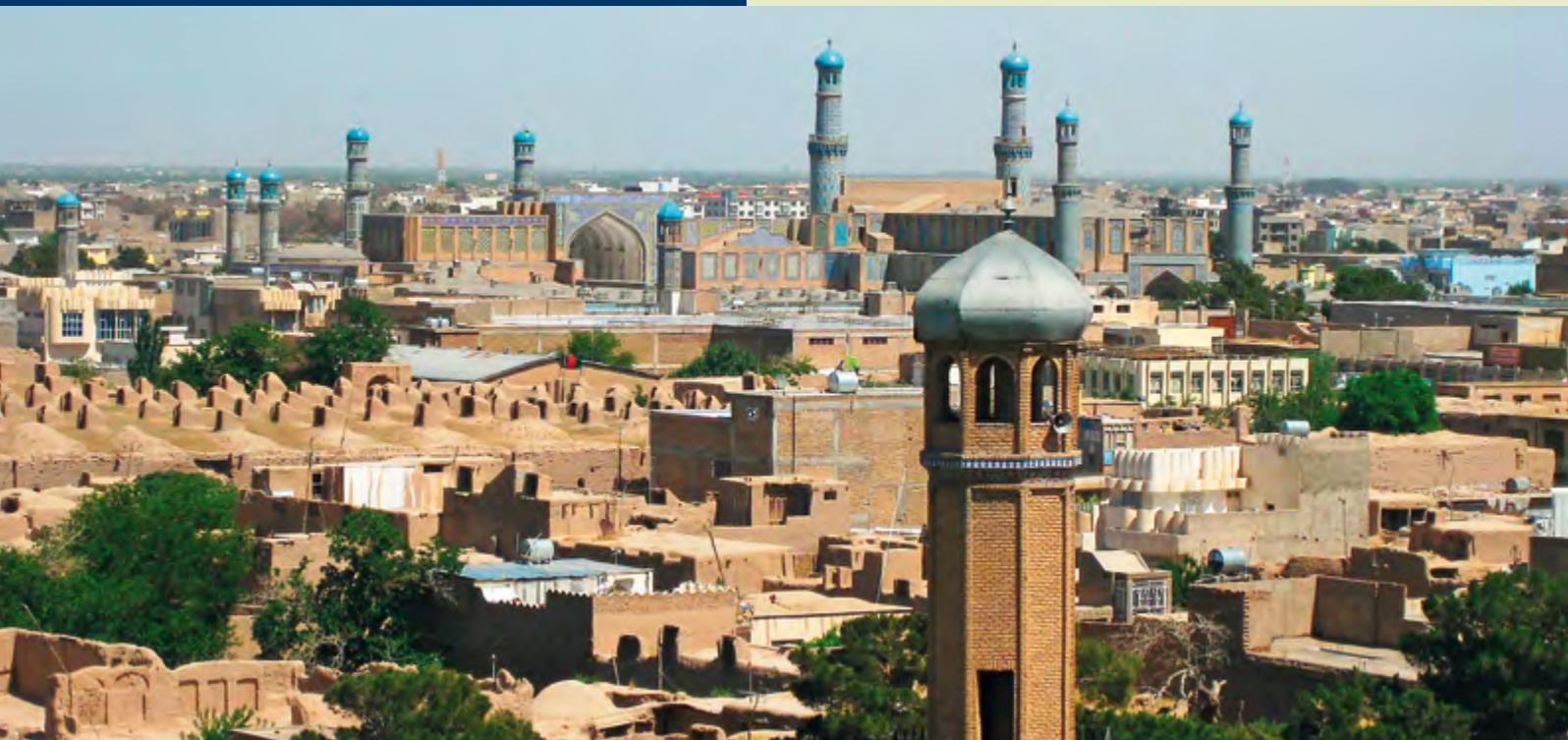
## Kasturi Chatterjee

Indisch

Gastwissenschaftlerin  
Abteilung für politische Wissenschaft

November – Dezember 2014

Forschungsprojekt:  
DAAD – A New Passage to India





## EINFACHE SCHRITTE

für die Zubereitung

- 1| Auberginen in dünne runde Scheiben schneiden.
- 2| Das Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und die Auberginenscheiben kurz anbraten bis sie leicht goldbraun sind. Darauf achten, diese nicht zu stark anzubraten, sonst werden sie matschig. Auberginenscheiben aus der Pfanne nehmen und auf einem trockenen Tuch beiseitelegen.
- 3| Einen Esslöffel Öl in derselben Pfanne erhitzen und gehackten Knoblauch hinzufügen. Diesen solange braten bis er goldbraun ist.
- 4| Gestückelte Tomaten, Salz, Kurkumapulver, Cayennepfeffer, Kümmel und Korianderpulver hinzufügen. Solange kochen, bis die Tomaten weich und matschig werden.

**ZEIT**  
für die  
Zubereitung

20-25 min



© Kasuri Chatterjee



- 5| Leicht angebratene Auberginen und ½ Tasse Wasser hinzufügen und gut umrühren. Deckel auf die Pfanne und auf niedriger Hitze für 10 Minuten kochen lassen. Immer wieder nachsehen, um anbrennen zu vermeiden; mehr Wasser hinzufügen, wenn mehr Soße gewünscht ist.
- 6| Joghurt in einer Schüssel mit dem gehackten Knoblauch verquirlen.
- 7| Eine Schicht Joghurtsoße auf den Servierteller geben, die Auberginenscheiben mit Soße hinzufügen und mehr Joghurt darauf verteilen. Mit getrockneter Minze bestreuen.

Schritt 7 ist optional. Die Soße selbst schmeckt auch gut mit Reis oder Naan (Brot).



Mein Lieblingsrezept – Ägypten

# MAHSHI CROMP

Gefüllte Kohlblätter

## ZUTATEN

die in Deutschland zu kaufen sind

- 1 großer Weißkohl
- 2 Tassen weißer Rundkornreis
- 1 große Zwiebel, geschnitten
- 1 **Bd** frisch geschnittene Petersilie
- 1 **Bd** frisch geschnittener Dill
- 1 **Bd** frisch geschnittener Koriander
- 2 frische Tomaten, püriert
- 1 **EL** Kümmel
- 2 **EL** Salz
- 1 **TL** schwarzer Pfeffer

## Dr. Hamada Hassanein

Ägyptisch

Post-Doktorand

Institut für Arabische und Islamische Forschung

März – Juni 2016

Forschungsprojekt:

Discourse functions of opposition in  
Classical Arabic: The case in Ḥadīth Genre





## EINFACHE SCHRITTE

für die Zubereitung

- 1| Eine gute Menge Öl oder Butter in einer Pfanne erhitzen. Dann geschnittene Zwiebeln und einen Löffel pürierte Tomaten hinzufügen. Solange rühren, bis alles bedeckt ist.
- 2| Pürierte Tomaten und ein paar Tropfen Wasser hinzufügen und kochen bis die Flüssigkeit fast verschwunden ist. Dann beiseite stellen.
- 3| Den gewaschenen Reis mit der Tomatenmischung in eine Mischschüssel geben. Frisch geschnittene Petersilie, Dill und Koriander hinzufügen und alle Zutaten gut miteinander vermengen. Dann beiseite stellen.
- 4| Die Weißkohlblätter ablösen und solange kochen bis sie weich, zart, aber nicht durchsichtig werden. In eine große Schale geben.

**ZEIT**  
für die  
Zubereitung

180 min



- 5| Einen großen Topf mit ein bisschen Öl vorbereiten. Eine große geschnittene Tomate auf dem Grund des Topfes verteilen. Die Kohlblätter mit der vorbereiteten Mischung stopfen und rollen bis alle Blätter verbraucht sind.
- 6| Sobald alle Blätter gerollt und in einem Topf angeordnet sind, 3 Tassen Wasser mit Tomatenpaste vermischen und diese über die angeordneten Weißkohlblätter schütten.
- 7| Auf hoch eingestellter Platte zum Kochen bringen und für ungefähr 10 Minuten kochen lassen. Hitze reduzieren, so dass es nur noch köchelt und einen Deckel auf den Topf legen. Für ungefähr eine Stunde köcheln lassen bis es fertig zum Servieren ist.



## Dr. Igor Khorozyan

Armenisch

Dozent und Wissenschaftler  
Arbeitsgruppe zu gefährdeten Spezies,  
Johann-Friedrich-Blumenbach-Institut  
für Zoologie und Anthropologie

September 2012 – bis jetzt

Forschungsprojekt:  
Promoting co-existence between local people,  
carnivores and biodiversity conservation

## Mein Lieblingsrezept – Armenien

# TJVJIK

Tjvjik ist ein altes armenisches heißes Fleischgericht, welches meist mit Leber vom Rind, aber auch mit Hühner Innereien gekocht wird.

## ZUTATEN

die in Deutschland zu kaufen sind

**600 g** Rinderleber und/oder Hühnerinnereien

**3** Zwiebeln

**4** Knoblauchzehen (optional)

**200 g** Tomaten oder **2 EL** Tomatenmark

Pflanzenöl

Salz

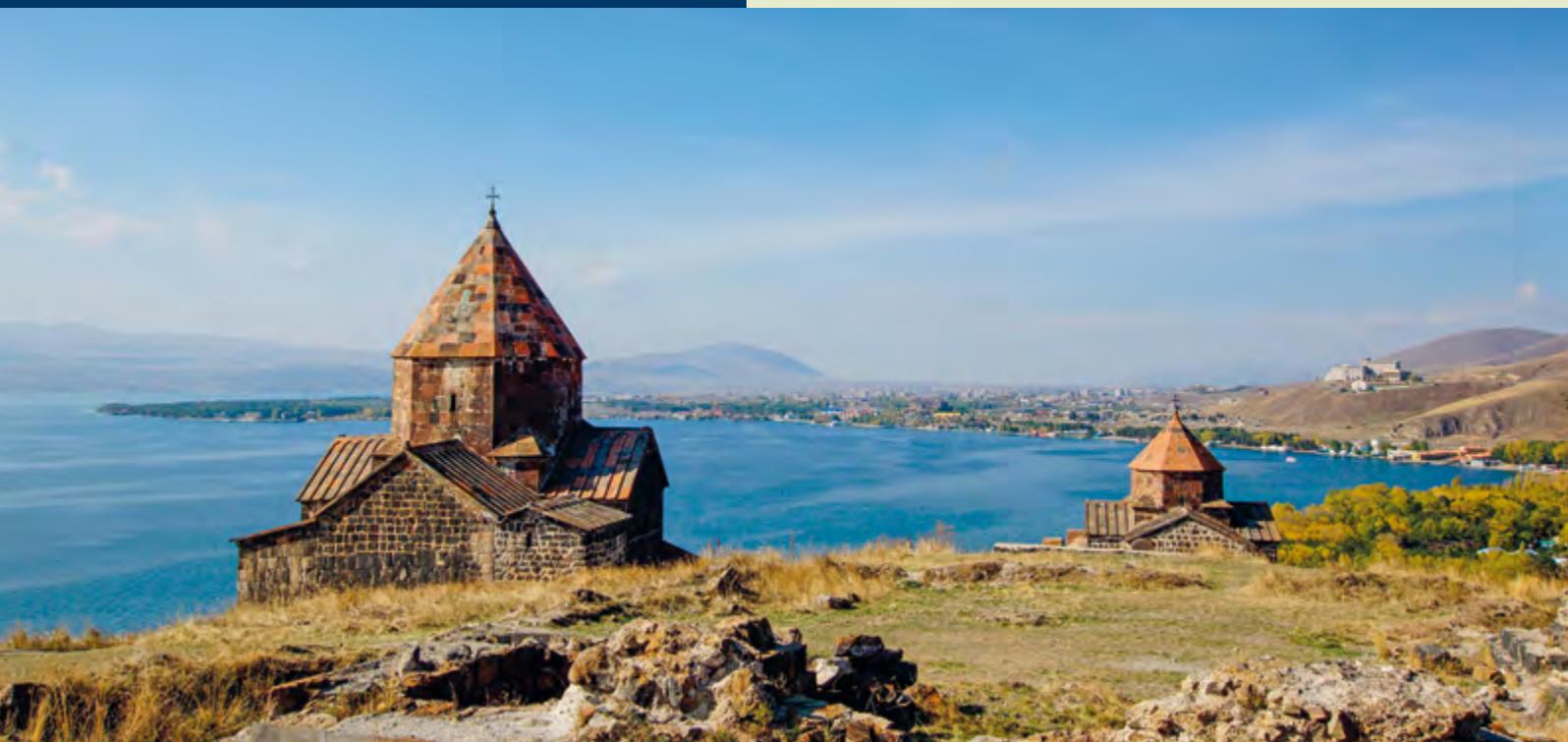
Gemahlener Schwarzer Pfeffer

Koriander

Petersilie

Essig und Wasser, um die Innereien zu marinieren

**20 g** Butter



## EINFACHE SCHRITTE

für die Zubereitung

- 1| Im Folgenden wird das Rezept mit Leber beschrieben. (Für das Rezept mit den Innereien wird die gleiche Vorgehensweise verwendet, aber es gibt ein zusätzliches Verfahren am Anfang des Kochens: Der unerwünschte Geruch der Innereien kann beseitigt werden, wenn die Innereien in einer Essiglösung (2 Esslöffel Salz und 50 g Essig pro Liter Wasser) getränkt werden. Dieses macht die Innereien zusätzlich weicher.)
- 2| Die Leber waschen und, wenn nötig, die Haut entfernen. Das Entfernen der Haut wird leichter, indem die Leber für 1-2 Minuten in eine Schale mit heißem Wasser und danach für 1 Minute in kaltes Wasser getaucht wird.
- 3| Die Leber in schmale Würfel und die Zwiebel in Halbmonde schneiden.

**ZEIT**  
für die  
Zubereitung

45-60 min



- 4| Pfanne erhitzen, Pflanzenöl und Leberwürfel hinzufügen und für etwa 5 Minuten anbraten.
- 5| Dann geschnittene Zwiebel hinzufügen und weiter unter Rühren anbraten bis diese gelblich werden. Geschälte Tomaten oder Tomatenmark, gepressten Knoblauch, Koriander, Salz, Pfeffer und Butter hinzufügen. Alles gut vermischen und weitere 5 Minuten anbraten.
- 6| Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Herd ausschalten und die Pfanne mit dem Deckel bedecken. Für 10-15 Minuten zugedeckt lassen.
- 7| Petersilie hinzufügen und mit Kartoffelpüree sowie Gemüse, Salat oder anderer Beilage servieren. Dieses Gericht schmeckt sowohl heiß als auch kalt.



© Nigar Babayeva

## Nigar Babayeva

Aserbaidshanisch

Gastwissenschaftlerin  
Göttingen Zentrum für digitale Human-  
wissenschaften (GCDH)

Oktober 2015 – Januar 2016

Forschungsprojekt:  
Muslim Intellectuals of Russia in the Political Life  
of the Ottoman Empire during the first decades of  
the 20th century

## Mein Lieblingsrezept – Aserbaidshan

# DOLMA

(Gefüllte Weinblätter)

## ZUTATEN

die in Deutschland zu kaufen sind

ca. 50-70 Weinblätter (mariniert oder frisch)

500 g Hackfleisch (Lamm oder Rind oder beides)

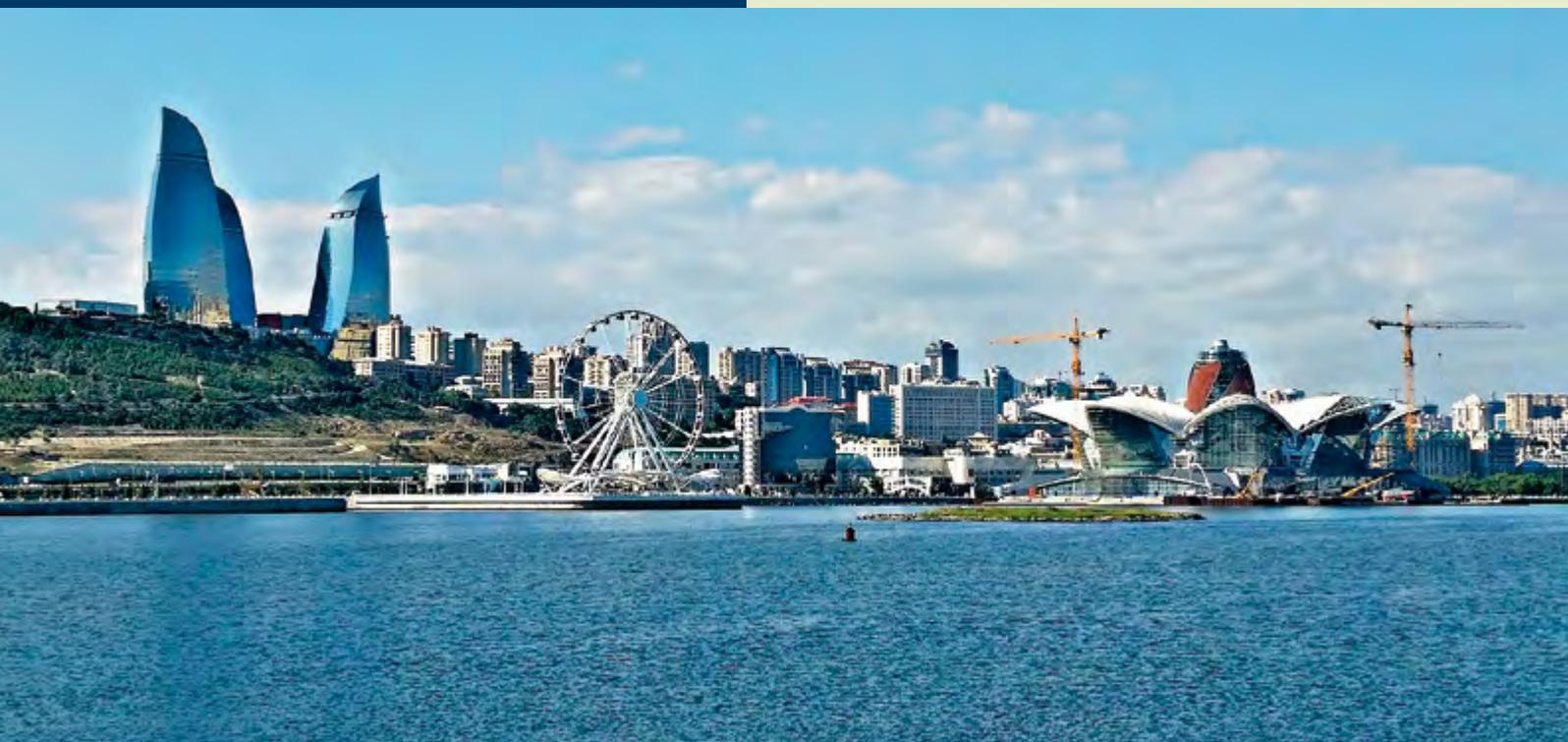
1 Zwiebel

½ Tasse Reis

Minze, Dill, Koriander (frisch oder getrocknet)\*

Salz und Pfeffer\*

\*Nicht unbedingt notwendig, abhängig vom  
eigenen Geschmack.





## EINFACHE SCHRITTE

für die Zubereitung

- 1| Geschnittene Zwiebeln, Reis, Minze, Dill, Koriander, Salz und Pfeffer zum Hackfleisch hinzufügen. Die Zutaten gründlich mischen bis sich eine homogene Masse ergibt.
- 2| Einen Teelöffel des Hackfleisches auf ein Weinblatt geben und das Blatt wie ein kleines Päckchen falten.
- 3| Diese gefüllten Weinblätter in einen Topf legen. Den Prozess wiederholen bis keine Fleischmischung und keine Blätter mehr übrig sind.

**ZEIT**  
für die  
Zubereitung

90 min



- 4| Wenn die gefüllten Weinblätter fertig sind, einen Teller verkehrtherum oben drauf legen und eine Tasse Wasser und zwei Esslöffel Butter in den Topf geben.
- 5| Warten bis der Reis in den Weinblättern fertig ist. Sobald der Reis fertig ist, ist auch das Gericht fertig.



## Mein Lieblingsrezept – Äthiopien

# DORO WOT

Äthiopisches nationales Hühnchen-Gericht

## ZUTATEN

die in Deutschland zu kaufen sind

- 2 Pfund** Hühnchenschenkel ohne Haut
- Zitronensaft
- 2 große rote Zwiebeln**, fein geschnitten
- 1½ Tassen** Berbere (äthiopische Gewürzmischung; enthält: Chili, Pfeffer, Knoblauch, Ingwer, getrockneter Basilikum, äthiopischer Kardamon, schwarzer und weißer Pfeffer, Bockshornklee und Raute, ein bitterer Strauch)
- 1 Tasse** Niter Kibbeh (äthiopische, gewürzte Butter)
- ½ Tasse** frischer Knoblauch, fein gemahlen
- ½ Tasse** frischer Ingwer, fein gemahlen
- 6** geschälte hartgekochte Eier
- Salz
- Injera Brot

## URSPRUNG

des Gerichts

Doro Wot ist ein traditionelles äthiopisches Gericht. Es wird oft mit anderen Speisen, wie geschmortem Rind oder verschiedenen Gemüsesorten, serviert. Es besteht aus vielen Komponenten und braucht eine lange Zeit, um richtig gekocht zu werden. Dieses Rezept erklärt wie ein traditionelles Doro Wot kreiert wird, das für bis zu sechs Personen reicht, wenn es mit weiterem Gemüse als Beilage serviert wird.

## Dr. Andargie Mebeaslassie

Äthiopisch

Associate Professor  
Haramaya University, CNCS

November 2017 – September 2019

Forschungsprojekt:  
Identification and molecular characterization  
of genes involved in sesame lignan biosynthesis





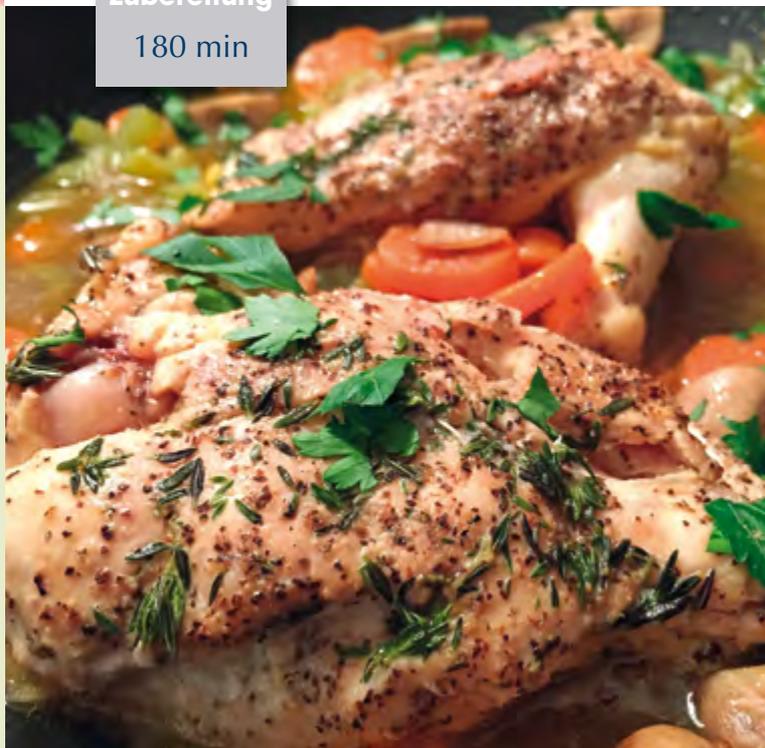
## EINFACHE SCHRITTE

für die Zubereitung

- 1| Das Hühnchen in kaltem Wasser mit frisch gepresstem Zitronensaft waschen und für 30 Minuten einweichen. (Das entfernt die Bakterien und macht das Fleisch zart.)
- 2| Die roten Zwiebeln auf niedriger Hitze in einem großen Topf für eine Stunde karamellisieren.
- 3| Berbere, Niter Kibbeh, Knoblauch und Ingwer hinzufügen und für 30 Minuten bei mittel-niedriger Hitze kochen.
- 4| Das marinierte Hühnchen hinzufügen und bei mittel-niedriger Hitze, 30-45 Minuten, kochen lassen.
- 5| Die hartgekochten Eier hinzufügen und nach Geschmack salzen.

**ZEIT**  
für die  
Zubereitung

180 min



- 6| Bei niedriger Hitze für zusätzliche 10 Minuten köcheln lassen und auf Injera Brot servieren.



## Mein Lieblingsrezept – Bolivien

# CUÑAPÉ

(ku-nia-pe)

## ZUTATEN

die in Deutschland zu kaufen sind

**400 g** Tapioca Stärke (aus dem Asien Laden)

**200 g** Balkan Käse

**150 g** Gouda oder Emmentaler

**2** Eier

**1 EL** Salz

**Ein paar Tropfen** Milch (wenn nötig, um den Teig anzufeuchten)

## URSPRUNG

des Gerichts

Diese kleinen Käsebrötchen werden aus Tapioca- (Cassava-, Manioc-) Stärke gemacht. Sie werden nicht nur im bolivischen Flachland gegessen, wo ich herkomme, sondern auch im Süden von Brasilien, Paraguay und nordöstlichen Argentinien. In Brasilien werden sie „pao de queijo“ genannt und in Argentinien und Paraguay „chipá“.

## Valia Carvalho

Bolivisch-Arabisch

Regionale Koordinatorin  
für Lateinamerika und Afrika,  
Abteilung Göttingen International

Seit 2008 in Deutschland  
seit 2015 in Göttingen





## EINFACHE SCHRITTE

für die Zubereitung

- 1| Den Ofen auf 200 °C vorheizen (er muss richtig heiß sein). Ein mit Backpapier bedecktes Backblech vorbereiten.
- 2| Die verschiedenen Käsesorten reiben und in einer Schüssel zusammen mit der Tapioca Stärke mischen. Die Eier hinzufügen und solange kneten bis ein eher trockener Teig entsteht. Dieser sollte nicht krümeln, also etwas Milch hinzufügen bis eine Konsistenz erreicht wird, die weder krümelnd noch an den Händen kleben bleibt. Es ist wichtig solange zu kneten, bis der Teig glatt ist. Ungefähr 5-8 Minuten.

**ZEIT**  
für die  
Zubereitung

20 min



© Vaila Carvalho



- 3| Kleine Bälle in irgendeiner gewünschten Größe formen und diese für 12-15 Minuten backen.
- 4| Die Käseballs können auch roh eingefroren werden, dann müssen sie aber separat eingepackt werden, um zusammenkleben zu vermeiden.



© Douglas Siqueira Freitas

## Douglas Siqueira Freitas

Brasilianisch

Doktorand  
Abteilung für Nutzpflanzenwissenschaften,  
Pflanzenernährung und phylogenetische Physiologie

April – Oktober 2017  
(mögliche Verlängerung für 6 weitere Monate)

Forschungsprojekt:  
Nickel in soybean genotypes

## Mein Lieblingsrezept – Brasilien

# PÃO DE QUEIJO

(Brasilianisches Käsebrot)

## ZUTATEN

die in Deutschland zu kaufen sind

- 1 Tasse Vollmilch
- ½ Tasse Pflanzenöl
- 1 TL Salz
- 2 Tassen Tapioca oder Cassava Mehl
- 2 große Eier
- 1-1½ Tassen geriebener Parmesankäse

### Ausstattung

- Mittelgroßer Kochtopf
- Holzlöffel
- Standmixer mit Rührhaken (oder Rührschüssel und Muskelkraft)
- 2 Backbleche
- Backpapier oder Silikon Backmatte

## ANMERKUNGEN

zum Rezept

**Tapiocamehl:** Herbes Cassavemehl oder herbes Tapiocamehl kann schwer zu finden sein. In lateinamerikanischen Märkten nachschauen. Einfaches Tapiocamehl fehlt es an der leicht herben, gegorenen Note, aber es ist auch eine gute Alternative.

**Aufbewahrung:** Übriggebliebene Bällchen können in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank für bis zu einer Woche aufbewahrt werden und im warmen Ofen oder Toaster aufgewärmt und knusprig gemacht werden.

**Einfrieren:** Den Teig auf dem Backblech portionieren und ihn einfrieren bis er fest ist. Die gefrorenen Bällchen nun in eine Gefrierüte füllen und bis zu einem Monat einfrieren. Die Backzeit für gefrorene Bällchen ist gleich.





## EINFACHE SCHRITTE

für die Zubereitung

- 1| **Ofen vorheizen:** 2 Schienen vorbereiten, um den Ofen in Drittel zu unterteilen und auf 230 °C vorzuheizen. 2 Backbleche mit Backpapier oder Silikon-Backmatte belegen.
- 2| **Milch und Öl aufkochen:** Milch, Öl und Salz in einen mittelgroßen Kochtopf geben und vorsichtig bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen, gelegentlich Rühren. Von der Platte nehmen.
- 3| **Das Tapiocamehl hinzufügen:** Das gesamte Tapioca Mehl hinzufügen und mit einem Holzlöffel rühren bis kein trockenes Tapioca Mehl mehr sichtbar ist. Der Teig sollte jetzt körnig und gelartig sein.
- 4| **Den Teig kühlen:** Den Teig in die Schüssel eines Standmixers mit Knethaken füllen. (Alternativ kann der Teig auch mit der Hand zubereitet werden.) Den Teig für ein paar Minuten auf mittlerer Geschwindigkeit kneten bis er glatt wird und genug heruntergekühlt ist (fingerwarm). Es bildet sich eine ölige Schicht, die nicht ganz in den Teig eingearbeitet werden kann.
- 5| **Eier untermischen:** Mit einem Mixer auf mittlerer Geschwindigkeit die Eier nacheinander in den Teig untermischen. Mit dem nächsten Ei immer warten, bis das erste Ei komplett mit dem Teig verbunden ist. Die Seiten der Schüssel abkratzen, wenn nötig.
- 6| **Käse untermischen:** Den Käse mit mittlerer Geschwindigkeit untermischen bis er völlig mit dem Teig verbunden ist. Der fertige Teig sollte sehr klebrig, dehnbar und weich mit einer Konsistenz zwischen Kuchen- und Keksteig sein. Er wird nicht komplett glatt sein.

**ZEIT**  
für die  
Zubereitung  
30-40 min



- 7| **Bällchen portionieren:** Eine kleine Schüssel mit Wasser bereithalten. Für kleine Bällchen, den Teig mit einem gestrichenen Esslöffel auf das Backblech löffeln (24 pro Backblech). Für größere Bällchen den Teig mit einem kleinen Eisportionierer löffeln (12 pro Backblech). Das Löffelutensil zwischendurch ins Wasser tauchen, um Kleben zu vermeiden.
- 8| **Bällchen backen:** Die Backbleche im Ofen platzieren und sofort die Hitze auf 175 °C reduzieren. 15 Minuten backen. Das Backblech rotieren. Das Äußere der Bällchen sollte trocken sein und sich gerade gold-braun am Boden verfärben, 10-15 Minuten mehr. Für ein paar Minuten abkühlen lassen und sie noch warm genießen.



## Mein Lieblingsrezept – Brasilien

# COXINHA

(Hühnchen-Kroketten)

## ZUTATEN

die in Deutschland zu kaufen sind

### Rezept für 25 coxinhas

- 1½ kg Hühnchen
- 2 mittelgroße Zwiebeln, geschnitten
- 3 Knoblauchzehen, geschnitten
- 1 EL Geflügelgewürz
- ½ Tasse geschnittene Petersilie
- 1 Packung Frischkäse (Raumtemperatur)
- 3 EL Olivenöl
- 1 große Kartoffel
- 2½ Tassen Hühnchenbrühe
- 1 Würfel Hühnchen-Bouillon
- 2 EL gesalzene Butter
- 2½ Tassen Haushaltsmehl
- Semmelbrösel
- Schüssel mit eiskaltem Wasser
- Pflanzenöl zum Anbraten
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

## Bruna Wurr Rodak

Brasilianisch

Doktorandin

Abteilung für Nutzpflanzenwissenschaften  
und Pflanzenphysiologie,  
Fakultät der Agrarwissenschaften,  
Georg-August-Universität Göttingen

Mai – Oktober 2017

Forschungsprojekt:

Nickel in soybean genotypes: gene expression  
related to uptake and translocation in plant tissues





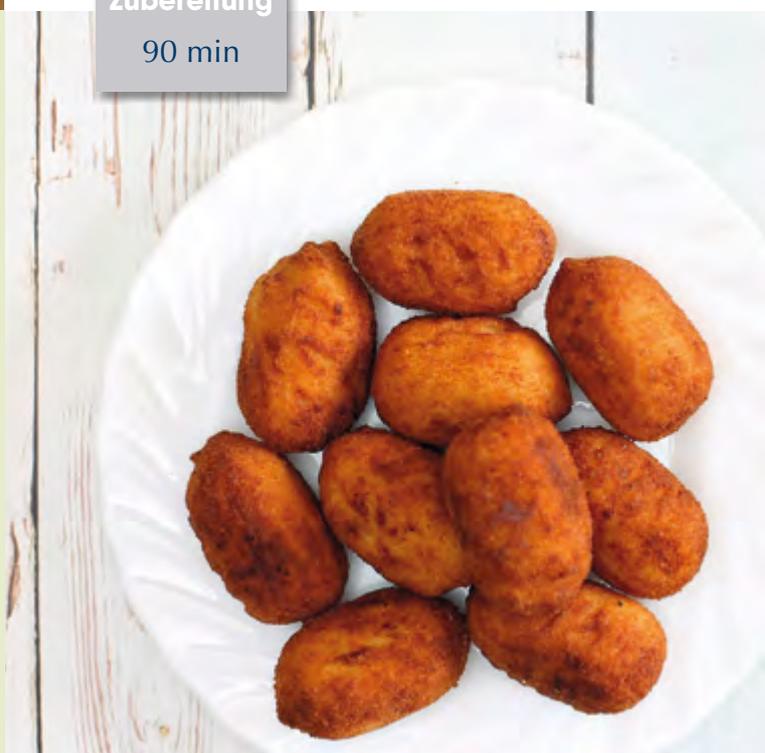
## EINFACHE SCHRITTE

für die Zubereitung

- 1| Das Hühnchen und die Kartoffeln in 8 Tassen Wasser und 1 Würfel Hühnchen-Bouillon kochen. Herausnehmen sobald die Kartoffeln und das Hühnchen gabelweich sind. 2½ Tassen der Brühe für den Teig behalten.
- 2| Die Kartoffeln stampfen und sie beiseitestellen.
- 3| Das Hühnchen in einer Küchenmaschine schreddern und beiseite legen.
- 4| Die Brühe zurück in den Topf füllen und die gestampften Kartoffeln und die Butter hinzufügen. Sobald es kocht, das Mehl (immer ein bisschen) unter ständigem Rühren hinzufügen bis ein Teig entsteht.
- 5| Den Teig kneten, solange er noch warm ist, bis er seidig und glatt ist.
- 6| Um die Füllung zu erstellen, die Zwiebeln und den Knoblauch sautieren bis sie durchsichtig sind. Das Hühnchen, Geflügelgewürz und die Petersilie hinzufügen. Alles mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Frischkäse hinzufügen und kochen bis der Frischkäse geschmolzen ist und alles verbunden ist.
- 7| Zum Formen der Coxinhas ein kleines Stück des Teiges nehmen und in Ping-Pong-Ball-große Form bringen. Diese platt zu einer Scheibe drücken und die Mitte für die Füllung aushöhlen.
- 8| Mit einem Esslöffel die Füllung in die Mitte des Teiges löffeln.
- 9| Den Teig nah um die Füllung herum pressen und wie einen Tropfen formen.
- 10| Diesen Vorgang solange fortführen bis der Teig aufgebraucht ist.

**ZEIT**  
für die  
Zubereitung

90 min



- 11| Um die Coxinhas mit Semmelbrösel zu ummanteln, eine Hand mit kaltem Wasser anfeuchten und an die Coxinhas geben. Dann die Coxinhas mit Semmelbrösel ummanteln. Diese dann auf ein Backblech beiseitelegen. Solange fortfahren bis alle Coxinhas paniert sind.
- 12| Einen großen Kochtopf mit genug Pflanzenöl befüllen, um die Coxinhas zu bedecken.
- 13| Das Öl erhitzen und die Coxinhas in Schüben braten bis sie goldbraun sind.
- 14| Die gebratenen Coxinhas auf einen Teller platzieren und sie mit Papiertüchern bedecken, um das überschüssige Öl aufzusaugen.
- 15| Warm servieren und genießen!



© Prof. Dr. (UCLA) Veronica Cortinez

## Prof. Dr. (UCLA) Veronica Cortinez

Chilenisch

Professorin  
Seminar für Romanische Philologie

März – August 2017

Forschungsprojekt:  
Co-edited book on Chilean film  
with Prof. Dr. Manfred Engelbert

## Mein Lieblingsrezept – Chile

# PEBRE

## ZUTATEN

die in Deutschland zu kaufen sind

Tomaten  
Zwiebeln  
Knoblauch  
Koriander  
Rotweinessig  
Olivenöl  
Zitronensaft  
getrocknetes Chili

## URSPRUNG

des Gerichts

Chile (leicht unterschiedliche Varianten existieren auch in anderen Ländern unter anderem Namen, beispielsweise in Mexiko oder Peru)





## EINFACHE SCHRITTE

für die Zubereitung

- 1| Alles dünn bzw. klein schneiden und gut mischen.
- 2| Die Proportionen abhängig vom Geschmack wählen.
- 3| Verschiedene Möglichkeiten ausprobieren und die eigene Lieblingsvariante entdecken!
- 4| Besonders gut zum Grillen oder einfach als Vorspeise mit Baguette geeignet.

**ZEIT**  
für die  
Zubereitung

10 min





Mein Lieblingsrezept – China

---

# GRÜNE PAPRIKA

mit Kartoffelstreifen

## ZUTATEN

die in Deutschland zu kaufen sind

Kartoffeln  
Grüne Paprika  
Knoblauch  
Salz  
Weißweinessig  
Paprika-Pulver

**Dr. Jiang Qian**

---

Chinesisch

Gastdozent  
Universitätsmedizin Göttingen

Juli 2017 – Juni 2018

Forschungsprojekt:  
Tissue engineering





## EINFACHE SCHRITTE

für die Zubereitung

- 1| Kartoffeln, in dünne Stifte (Julienne) schneiden und für einen Moment in Wasser einweichen. Dann etwas Weißweinessig hinzufügen.
- 2| Den Szechuan-Pfeffer, Knoblauch und grüne Paprika vorbereiten.
- 3| Den Wok mit Öl erhitzen, Szechuan Pfeffer fritieren bis er duftet, kaltes Öl abschöpfen.
- 4| Geschnittene Kartoffeln hinzufügen und für 3 bis 5 Minuten braten.
- 5| Grüne Paprika und zerhackten Knoblauch hinzufügen, umrühren und zum Schluss ein bisschen Weißweinessig und Salz hinzufügen.

**ZEIT**  
für die  
Zubereitung

15 min





Mein Lieblingsrezept – China

# SEAFOOD FRIED RICE

## ZUTATEN

die in Deutschland zu kaufen sind

- 1 l Reis
- 1 Karotte
- 1 **Portion** Linsen
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 3 Stangen Lauch
- 1 Ei
- 1 **Portion** Filetfisch (kann eine Meerbrasse oder anderes sein)
- 1 **Portion** Tintenfisch
- 1 **Portion** Schrimps
- Salz und Pfeffer
- Sojasoße
- Pflanzenöl

## Dr. Syarifah Iis Aisyah

Indonesisch

Direktorin von Karriereentwicklung  
und Absolventenangelegenheiten

Dozentin

Abteilung für Agronomie und Hortikultur,  
Fakultät für Agrikultur,  
Bogor agrarwissenschaftliche Universität

1991 – 1993





## EINFACHE SCHRITTE

für die Zubereitung

- 1| Den Reis waschen und ihn in dem Reiskocher kochen. (Den Reis in den Reiskocher geben und das Wasser bis zur Linie auffüllen.)
- 2| Die Karotte waschen, schälen und kleinhacken.
- 3| Die Linsen waschen, Zwiebel und Knoblauch schälen und kleinhacken. Den Lauch kleinhacken.
- 4| Den Fisch waschen und würfeln.
- 5| Den Tintenfisch waschen und in Ringe schneiden.
- 6| Die Schrimps waschen (Schale wegschmeißen).
- 7| Ei in einer Schüssel rühren.
- 8| (Nachdem der Reis gut aufgekocht ist.) Das Pflanzenöl in eine Pfanne geben und warten bis es heiß wird. Zwiebeln und Knoblauch zum heißen Pflanzenöl hinzufügen und anbraten.

**ZEIT**  
für die  
Zubereitung

30 min



- 9| Gerührte Eier hinzufügen und anbraten.
- 10| Karotten und Linsen in die Pfanne geben und solange braten bis sie etwas weich werden.
- 11| Tintenfischringe hinzufügen und unter Rühren anbraten bis sie braun sind.
- 12| Fisch und Schrimps in die Pfanne geben und unter Rühren anbraten bis sie etwas rötlich sind.
- 13| Gut gekochten Reis hinzufügen und unterrühren.
- 14| Geschnittenen Lauch unter Rühren hinzufügen.
- 15| Mit Salz und Pfeffer abschmecken und Sojasoße gut unterrühren.
- 16| Abschmecken und servieren. Kann auch mit Krabbenchips und/oder Gurke serviert werden.



Mein Lieblingsrezept – China

---

# FRIED PORK

mit Gemüse

## ZUTATEN

die in Deutschland zu kaufen sind

Schweinefleisch

Ei

Speisestärke

**50 ml** Pflanzenöl

Gemüse – beliebig

Grüne Paprika

**10 ml** Sojasoße

Knoblauch

Ingwer

**5 g** Salz

## Prof. Feng Zhang

---

Chinesisch

Schule für Biowissenschaften,  
Institut of Plateau Loess,  
Shanxi Universität

1978 bis 2017

Forschungsprojekt:  
Inventor of Shrub Resources in Shanxi  
and South Hebei, China





## EINFACHE SCHRITTE

für die Zubereitung

- 1| Schweinefleisch in Scheiben schneiden und zum mit Stärke gemischtem Ei hinzufügen. Anschließend das Schweinefleisch in einer heißen Pfanne bei 200 °C anbraten.
- 2| Knoblauch und Ingwer in feine Stücke schneiden.
- 3| Pflanzenöl (ca. 50 ml) in Pfanne geben und auf 150 °C erhitzen.
- 4| Den Knoblauch und Ingwerstückchen und grüne Paprika hinzufügen (ca. 2 Minuten). Das gebratene Schweinefleisch mit Soja (10 ml) und Salz (5 g) hinzufügen (2 Minuten).
- 5| Schweinefleisch und grüne Paprika auf dem Teller arrangieren und servieren.

**ZEIT**  
für die  
Zubereitung

20 min





© Luis Losilla

Mein Lieblingsrezept – Costa Rica

# CHORREADAS

## ZUTATEN

die in Deutschland zu kaufen sind

### Rezept für ungefähr 4-5 Personen

**1¼ Tassen** Weizenmehl (Typ 405)

**2 EL** Butter (ungesalzen)

**2 TL** Backpulver

**710 g** Dose (Zucker-) Mais

**10 EL** Zucker

**1 TL** Salz

**2 Tassen** Milch

**4** Eier

### Belag

Saure Sahne oder Crème fraîche

## M.Sc. Luis Losilla

Costa Rica

Doktorand

Abteilung für Agrarwissenschaft und  
ländliche Entwicklung

Februar 2015 – Juli 2018

Forschungsprojekt:

Internationalization and diversification  
of Chilean fruit export companies





## EINFACHE SCHRITTE

für die Zubereitung

- 1| Alle Zutaten (außer die Eier) zusammen in einen Mixer geben und für ungefähr 2 Minuten mischen.
- 2| Kontrollieren, ob der Mais komplett in der Mischung zerkleinert und eingerührt ist. Dann die Eier hinzufügen und für 30 Sekunden mixen.
- 3| Bratpfanne auf mittlerer Hitze erhitzen.
- 4| Jedes Mal bevor die Chorreada-Mischung in die Bratpfanne gegeben wird, sollte ein bisschen Butter benutzt werden.
- 5| Ungefähr 3 bis 4 Esslöffel der Chorreada-Mischung in die gefettete Bratpfanne geben und mit der Rückseite eines Löffels verteilen, um die Chorreada zu vergrößern.

**ZEIT**  
für die  
Zubereitung

20-25 min



- 6| Für ungefähr 1 Minute auf jeder Seite backen oder bis die Chorreada golden wird. Dann die Chorreada vorsichtig mit einem Pfannenwender umdrehen.
- 7| Den Vorgang wiederholen bis die Mischung aufgebraucht ist.
- 8| Die Chorreada warm und mit Belag servieren. Genießen!



Mein Lieblingsrezept – Deutschland

# BAUERN- FRÜHSTÜCK

Schinken-/Kartoffel-Omelette

## ZUTATEN

die in Deutschland zu kaufen sind

2 Kartoffeln mit Schale (am besten am Tag vorher gekocht)

2 Eier

1 **kleine** Zwiebel

**80 g** Schinkenspeck oder Kochschinken

¼ **Bund** Schnittlauch

**50 ml** Milch

1 **EL** Butter

Salz, Pfeffer

optional: eingelegte Gurke

## Prof. Dr. Lutz Ackermann

Deutsch

Professor für Organische Chemie

2007 – bis jetzt

Forschungsprojekt:

Development and application of novel concepts for sustainable catalysis with a topical focus on C-H-activation





## EINFACHE SCHRITTE

für die Zubereitung

- 1| Kartoffeln und Zwiebeln schälen. Kartoffeln in Scheiben und Zwiebeln in kleine Würfel schneiden.
- 2| Schinken in kleine Würfel schneiden. Den Lauch in Scheiben schneiden.
- 3| Eier aufschlagen und mischen, Milch hinzufügen. Die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4| Die Butter in einer Bratpfanne erhitzen und die Schinkenwürfel hinzufügen. Nach ungefähr 2 Minuten die Zwiebelwürfel hinzufügen. Wenn die Zwiebelwürfel glasig aussehen, die Kartoffelscheiben hinzufügen. Die Scheiben mehrere Male drehen bis sie braun werden. Lauchscheiben hinzufügen und alles für ungefähr eine Minute erhitzen lassen.

**ZEIT**  
für die  
Zubereitung

15 min



- 5| Die Milch-Ei-Mischung über die Kartoffelscheiben gießen. Das Gericht ist fertig, wenn die Milch-Ei-Mischung stockt.
- 6| Das »Bauernfrühstück« sollte traditionell mit eingelegten Gurken serviert werden.



## Mein Lieblingsrezept – England

# STAFFORDSHIRE LOBBY

## ZUTATEN

die in Deutschland zu kaufen sind

**ca. 250 g** Kasserolle-/Schmorfleisch oder Rindfleisch (zum Kochen) (das Fett sollte bereits abgetrennt sein), in ungefähr 1 Zoll große Stücke geschnitten

**3-4** mittelgroße Zwiebeln (entweder komplett rot oder eine Mischung aus weißen und roten Zwiebeln)

**Eine Auswahl** von Knollengemüse wie Karotten, Pastinaken, Kohlrübe, Steckrübe

**3-4** Kartoffeln

**2 Stangen** Sellerie

**ca. 5-6** Rinderbrühwürfel

(Aufteilung des Gemüses nach Geschmack: z. B. kann man mehr Sellerie und weniger Zwiebeln oder sogar mehr Kartoffeln hinzufügen – ganz nach dem eigenen Geschmack)

## URSPRUNG

des Gerichts

Staffordshire Lobby ist eine Form von Eintopf, der traditionell im Winter gegessen wird, um sich aufzuwärmen. Der Ursprung des Gerichts liegt in Staffordshire (meine Heimat County). Es besteht aus viel grob gewürfeltem Gemüse und viel Flüssigkeit. Traditionell wird Lobby mit Rindfleisch gemacht, aber es kann auch Hühnchen enthalten. Es ist eine gute Möglichkeit übriggebliebenes Fleisch und Gemüse aufzubauchen. Familien überall in den Potteries (Industriegebiet, welches 6 Städte umfasst, welche die Großstadt Stoke-on-Trent, Staffordshire bilden) bereiteten dieses Gericht zu, wenn ihr Geld knapp war. Dieses herzhaftes Gericht reicht, um eine große Familie kosteneffektiv zu ernähren, oder eine Familie über mehrere Tage lang zu versorgen.

## Philippa Schwarzbach-Dobson

British

Erasmus Mundus Aktion 2 Koordinatorin  
Abteilung Göttingen International



© Philippa Schwarzbach-Dobson



## EINFACHE SCHRITTE

für die Zubereitung

- 1| Eine Zwiebel ziemlich klein schneiden.
- 2| Das Fleisch schneiden. Etwas Öl oder Fett auf den Boden eines halbwegs großen Kochtopf geben oder in eine hitzebeständige/metallene Auflaufform.
- 3| Das Öl erhitzen, dann das Fleisch und die Zwiebel hinzufügen. Unter gelegentlichem Rühren auf mittlerer Hitze kochen bis das Fleisch von allen Seiten braun ist und die Zwiebel glasig wird.
- 4| Genug Wasser hinzufügen, um das Fleisch und die Zwiebel zu bedecken (ca. 800 ml) und 3 Brühwürfel hineingeben. Zum Kochen bringen.
- 5| Den Deckel auf den Kochtopf legen und die Hitze zu einem langsamen Köcheln reduzieren. Für ungefähr eine Stunde schmoren lassen. Das Wichtigste ist, dass das Fleisch durchgekocht ist und zumindest beginnt zart zu werden. Je länger und langsamer es kocht desto besser.
- 6| In der Zwischenzeit das andere Gemüse vorbereiten. Die selbstgewählte Auswahl an Knollengemüse waschen und sie in gleich große Stücke schneiden. Die verbleibenden Zwiebeln grob schneiden.
- 7| Wenn das Fleisch fertig ist, das Knollengemüse, die Zwiebeln und etwas Wasser hinzufügen, um den Kochtopf zu füllen (nicht bis ganz zum Rand, weil noch die Kartoffeln hineingegeben werden müssen) und 2-3 weitere Brühwürfel hinzufügen. Das Ganze zum Kochen bringen, teilweise mit dem Deckel zudecken und es nochmal köcheln lassen.

**ZEIT**  
für die  
Zubereitung

20-30 min



**ZEIT**  
für das  
Kochen

180 min

- 8| In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen und sie in Stücke schneiden. Den Sellerie waschen und schneiden.
- 9| Nach ungefähr 10-15 Minuten die Kartoffel und Sellerie hinzufügen und alles nochmal zum Kochen bringen. Dann für 10 Minuten köcheln lassen.
- 10| Die Auswahl an Gemüse herausnehmen und sicher stellen, dass sie durchgekocht (z. B. weich) sind.
- 11| Die Flüssigkeit abschmecken und mehr Brühwürfel hinzufügen, falls nötig.
- 12| In einer großen Suppenschüssel mit schönen Stücken von knusprigem Brot servieren.



Mein Lieblingsrezept – Finnland

# RHABARBER- SUPPE

Rhabarberkompott

## ZUTATEN

die in Deutschland zu kaufen sind

### Rezept für 4 Portionen

300 g Rhabarber  
3-4 EL Zucker (evtl. mehr, je nach Geschmack)  
1 l Wasser  
1½ EL Kartoffelmehl

**Das Gericht ist sehr beliebt in einer dickeren, cremigeren Version:**

500 g Rhabarber  
6-8 EL Zucker (evtl. mehr, je nach Geschmack)  
400 ml Wasser (ungefähr 1,5 Tassen)  
2 EL Kartoffelmehl

## URSPRUNG

des Gerichts

Beliebtes skandinavisches Sommergericht,  
serviert als Dessert oder als leichtes Gericht.

Dr. Susanne Österlund-Pötzsch

Finnisch

Gastprofessorin / KAEE

April – August 2017





## EINFACHE SCHRITTE

für die Zubereitung

- 1| Den Rhabarber waschen (wenn nötig schälen) und ihn in kleine (1 cm) Stücke schneiden.
- 2| Den Rhabarber zusammen mit dem Zucker in einem Liter Wasser für ungefähr 15 Minuten (bis der Rhabarber weich ist) kochen.
- 3| Das Kartoffelmehl mit etwas kaltem Wasser mischen und es unter ständigem Rühren langsam in den Topf schütten. Auf geringer Hitze für ungefähr 5 Minuten kochen.
- 4| Das Rhabarberkompott kann sowohl kalt oder leicht erwärmt mit z. B. Milch, Joghurt oder Eis gegessen werden.

**ZEIT**  
für die  
Zubereitung

20-25 min



© Dr. Susanne Österlund-Pöizsch



**TIPP:** Als Variation eine Prise Kardamom oder eine Stange Zimt am Anfang hinzufügen.

Die dickere, cremigere Version wird in der gleichen Vorgehensweise wie oben beschrieben hergestellt.



© Dr. Amandine Erktan

Mein Lieblingsrezept – Frankreich

---

# PILZ-QUICHE

## ZUTATEN

die in Deutschland zu kaufen sind

### Zutaten für den Teig

- 250 g Mehl
- 100 g Butter
- 1 Ei
- 5 cl Milch

### Zutaten für die Füllung

- 600 g Pilze
- 100 g Schinken (optional)
- 150 g geriebener Käse (Gruyère oder Emmentaler)
- 3 Eier
- 10 cl Milch
- Salz, Pfeffer
- Kräuter der Provence

---

## Dr. Amandine Erktan

Französisch

Post-Doktorandin  
Johann-Friedrich-Blumenbach Institut  
für Zoologie und Anthropologie – UGOE

Juni 2017 – Mai 2019

Forschungsprojekt:  
AGG-REST-WEB





## EINFACHE SCHRITTE

für die Zubereitung

### Vorbereitung für den Teig

- 1| Das Mehl in eine Schüssel geben, die geschmolzene Butter und die Eier hinzufügen.
- 2| Umrühren.
- 3| Die Milch hinzufügen und rühren.
- 4| Mit den Händen aus dem Teig eine Kugel formen. Wenn er zu flüssig ist, dann etwas Mehl hinzufügen. Wenn er zu fest ist, dann etwas Milch hinzufügen.
- 5| Für 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. (optional).
- 6| Den Teig ausrollen und eine flache runde Form (3 cm hohe Ränder) damit bedecken.
- 7| Mit einer Gabel kleine Löcher in den Teig stechen.



**ZEIT**  
für die  
Zubereitung

30-40 min



**ZEIT**  
für das  
Backen

45 min

### Vorbereitung für die Füllung

- 8| Die Pilze in 2 cm Stücke schneiden und in einer Pfanne mit ein wenig Öl kochen. Zuerst mit Deckel und dann diesen wieder entfernen, damit das Wasser aus den Pilzen verdampft.
  - 9| 3 Eier mit Milch, geriebenen Käse und Schinken (kleingeschnitten) in einer Schüssel mischen.
  - 10| Pilze, Salz und Pfeffer hinzufügen, rühren.
  - 11| Füllung auf den Teig gießen.
- Im Ofen bei 180 °C 45 Minuten backen.  
Die Quiche kann warm oder kalt serviert werden, mit etwas Salat.



© Prof. Lela Turmanidze

Mein Lieblingsrezept – Georgien

# KHACHAPURI

## ZUTATEN

die in Deutschland zu kaufen sind

- 1 kg Mehl
- 20 g Hefe
- 500 ml Milch
- 50 ml Öl
- 1 TL Salz
- 1200 g Käse
- 2 Eier

### Prof. Lela Turmanidze

Georgisch

Associate Professorin

September 2015 – Juli 2016

Forschungsprojekt:

Development and assessment of mathematical skills and competences in University curricula





## EINFACHE SCHRITTE

für die Zubereitung

- 1| Warme Milch in eine Schüssel geben und Hefe hinzufügen. Nach 10-15 Minuten Mehl und Salz hinzugeben und die Mischung zu einem Teig kneten. Den Teig mit einem Tuch bedecken und an einen warmen Ort stellen.
- 2| Den Käse reiben und die Eier hinzufügen. Den entstandenen Brei in mehrere Teile, jeder ungefähr 300 g, teilen.
- 3| Die Hände mit Öl befeuchten und den aufgegangenen Teig nochmal kneten, dies gibt den Khachapuri die richtige Konsistenz.
- 4| Wenn der Teig aufgegangen ist, den Käse in die Mitte geben (ein 300 g Anteil des Käses pro Khachapuri) und mit Teig umschließen.

© Anika Ebner

**ZEIT**  
für die  
Zubereitung

60 min



© Anika Ebner

**ZEIT**  
für das  
Backen

20-25 min



© Anika Ebner

- 5| Die Teigpäckchen auf den Tisch legen und leicht ausrollen.
- 6| Die vorbereitete Khachapuri auf das Backblech legen und es im gut vorgeheizten Ofen für 20-25 Minuten backen.
- 7| Khachapuri kann sowohl im Ofen gebacken als auch in der Pfanne gebraten werden.



© Evgenia Malikouti

## Evgenia Malikouti

Griechisch

Doktorandin

Seminar für Türkologie und Zentralasienkunde,  
Philosophische Fakultät

Forschungsprojekt:

Turkish Loanwords in Modern Greek



## Mein Lieblingsrezept – Griechenland

# SOUVLAKI

mit Gyros

## ZUTATEN

die in Deutschland zu kaufen sind

Tomaten

Zwiebeln

Gefrorenes Gyrosfleisch (gewürzt) oder  
Schweinefleischstreifen, mit Öl, Essig und  
Gewürzen mariniert

Pitabrot / Pitabrot-Taschen

Zatzikisoße

Gewürze: Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Oregano,  
Thymian, Knoblauch, Zwiebeln, Koriander,  
Kümmel oder eine Packung „Gyros Gewürze“

Pommes frites (optional)

Kopfsalat (optional)

Ketchup und Senf oder Joghurtsoße mit Kräutern  
(optional, um die Zatzikisoße zu ersetzen)

## URSPRUNG

des Gerichts

Souvlaki mit Gyros (aka pitogyro) ist eines der bekanntesten Straßenessen in Griechenland. Souvlaki bedeutet übersetzt „Fleisch auf einem Spieß“, aber es wird benutzt um „Fleisch in eine Pita (Brot) gewickelt“ zu bezeichnen. Gyros (yiros), die griechische Version von dem türkischen Döner Kebab, ist Fleisch, das auf eine große vertikale Rotisserie gesteckt wird, die sich vor einem elektrischen Bratrost dreht.



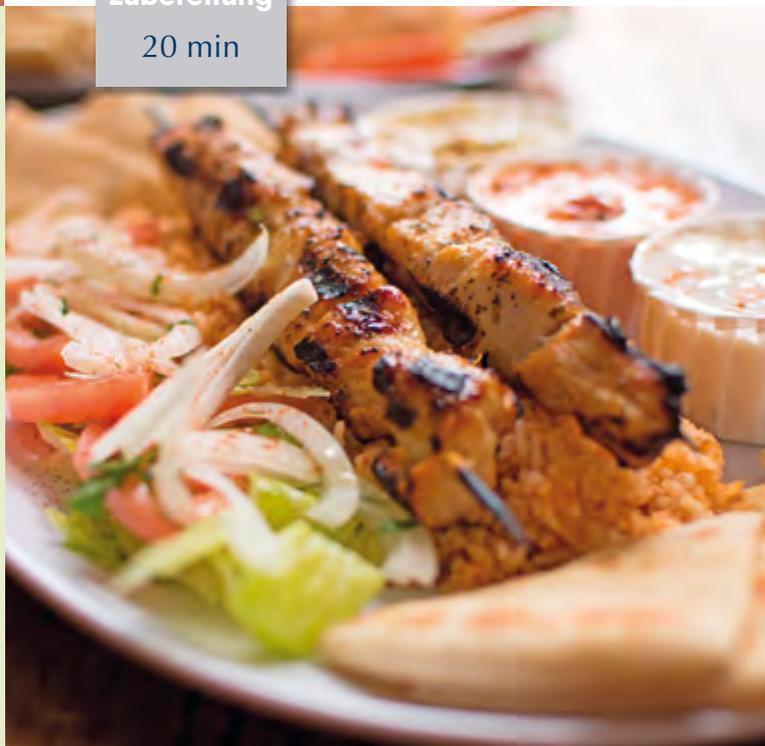
## EINFACHE SCHRITTE

für die Zubereitung

- 1| Die Tomaten und Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden.
- 2| Das Fleisch in einer heißen Pfanne braten bis es zart und knusprig wird.
- 3| Die Pitabrote einölen und mit den Gewürzen abschmecken. Die Brote für eine kurze Zeit in einem vorgeheizten Ofen backen.
- 4| Die Pitabrottaschen mit dem Gyrosfleisch, Tomaten, Zwiebeln, Zatzikisoße befüllen.
- 5| Alternativ können die Zutaten auch in das Pitabrot gewickelt werden.
- 6| Die Gewürze hinzufügen.
- 7| Optional mit etwas Salat und Pommes frites servieren.

**ZEIT**  
für die  
Zubereitung

20 min





© MBA Marlene Dominguez

## MBA Marlene Dominguez

Honduranisch

Lehrbeauftragte

Honduranische nationale autonome Universität,  
Wirtschaftsabteilung

Oktober – Dezember 2016

Forschungsprojekt:

Mayanet-Erasmus Mundus, Academic staff  
mobility

## Mein Lieblingsrezept – Honduras

# BALEADAS

## ZUTATEN

die in Deutschland zu kaufen sind

**8** Weizentortillas

**2 Tassen** Rote-Bohnen-Mus – (man kann ganze Bohnen in der Dose kaufen und dann pürieren)

**½ Tasse** zerbröselten Queso Duro, Cotija or Fetakäse

**¼ Tasse** Mexican Style Sauerrahm (Cream Agria)

**4** gerührte Eier (optional)

**4** Avocado (optional)

## URSPRUNG

des Gerichts

Baleadas ist eines von Honduras beliebtesten Gerichten und ist ein hervorragender Party Snack. Sie kommen aus dem Norden und dem karibischen Teil von Honduras und sind großartig für Frühstück und Abendessen. Außerdem vegetarierfreundlich!





© Anika Ebner

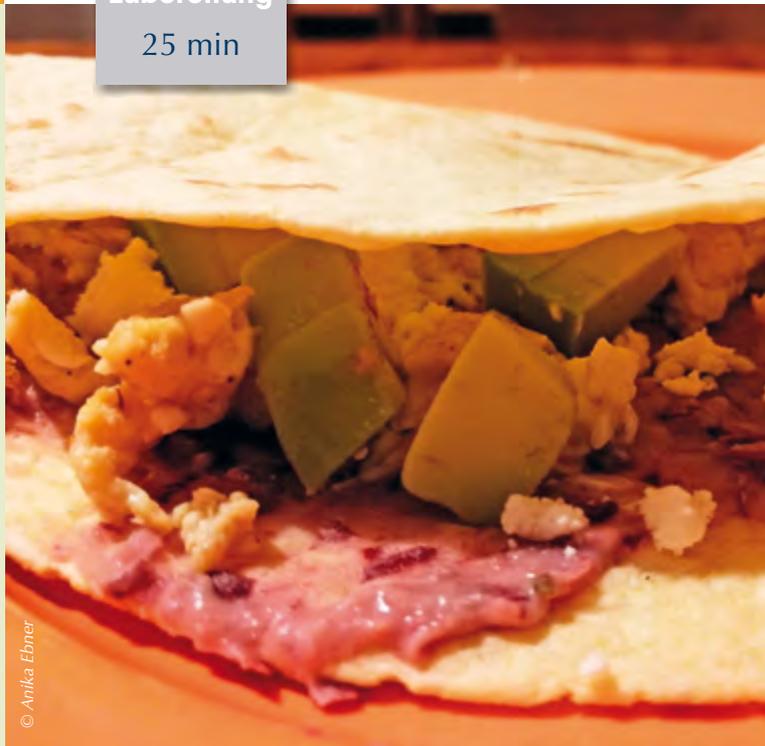
## EINFACHE SCHRITTE

für die Zubereitung

- 1| Eine Tortilla in die Bratpfanne legen und sie von beiden Seiten erhitzen, um sie weicher zu machen.
- 2| Die Tortilla auf eine Servierplatte legen.
- 3| Etwas von dem Bohnemus auf eine Hälfte der Tortilla verteilen, mit etwas zerbröseltem Käse bestreuen und ein bisschen Sauerrahm darüber tröpfeln.
- 4| Optionale Zutaten (Avocados, Eier) hinzufügen, wenn gewünscht.
- 5| Die Tortilla über die Hälfte der Füllung falten. Guten Appetit!

**ZEIT**  
für die  
Zubereitung

25 min



© Anika Ebner



© Anika Ebner



© Dr. Manoj Kumar Mahata

## Mein Lieblingsrezept – Indien

# CHICKEN POLAO

## ZUTATEN

die in Deutschland zu kaufen sind

### Rezept für 5-6 Personen

#### Zum Marinieren des Hühnchens

**500 g** knochenloses Hühnchen (in Stücke geschnitten)

**1½ TL** Ingwer-Knoblauch-Paste

Salz (je nach Geschmack)

**1 Tasse** Joghurt

**1 TL** Garam Masala

**½ TL** Kurkumapulver

**5 TL** Öl zum Anbraten

**1 Tasse** Maismehl

**3** Eier

**1 Tasse** Semmelbrösel

#### Zur Vorbereitung der Polao

**500 g** Basmatireis

**1** Karotte (dünn geschnitten)

**1** Paprikaschote (dünn geschnitten)

**2** Kartoffeln (in mittelgroße Stücke geschnitten)

**1** Zwiebel

**1** Tomate

**3-4** Kardamomkapseln

**1** Zimtstange

**5-6** Nelken

**1** Lorbeerblatt

Salz (je nach Geschmack)

**½ Tasse** Erbsen

**1½ TL** Kreuzkümmel

**1 TL** Garam Masala

**2 EL** Öl

## Dr. Manoj Kumar Mahata

Indisch

Post-Doktorand

Zweites Institut für Physik, Fakultät Physik

September 2013 – März 2015

Dezember 2015 – Februar 2017

Forschungsprojekt:

Upconverting Nanoparticles for Sensing Application





## EINFACHE SCHRITTE

für die Zubereitung

### Marinieren des Hühnchens

- 1| Um das Hühnchen zu marinieren, Salz, Ingwer-Knoblauch-Paste, Joghurt und Kurkumapulver mit dem Hühnchen mischen und für eine Stunde bei Raumtemperatur stehen lassen.
- 2| Das marinierte Hühnchen nacheinander in Maismehl, Ei und Semmelbrösel tauchen.
- 3| Das Öl in der Bratpfanne erwärmen und auf mittlerer Hitze halten. Alle Hühnchenstücke mit dem Öl anbraten bis diese eine braune Farbe bekommen. Das Hühnerfleisch dann aus der Pfanne nehmen.

### Vorbereitung der Polao

- 1| Den Reis für 30 Minuten in Wasser einweichen. Danach gründlich abtropfen lassen.
- 2| 2 Löffel Öl in einer Bratpfanne erwärmen und Kreuzkümmel, Lorbeerblatt, Zimtstange, Nelken und Kardamom unter kontinuierlichem Rühren (2-3 Minuten) hinzufügen. Karotten, Paprikaschote, Kartoffeln und Bohnen in die Pfanne geben und das Gemüse für 8-10 Minuten anbraten.
- 3| Eingeweichten abgetropften Reis mit dem Gemüse mischen und dies für 2 Minuten kochen.
- 4| Danach 500 ml Wasser, Garam Masala und Tomatenscheiben dem Reis hinzufügen und kochen bis das Wasser vom Reis aufgenommen wurde.
- 5| Das vorbereitete Hühnchen zum Reis geben und gut vermischen. Für weitere 2 Minuten kochen. Ja, jetzt ist es fertig!! Mit einem Salat servieren!

**ZEIT**  
für die  
Zubereitung

45 min



(Dr. Mahata bedankt sich für die Hilfe von Frau Renu Kumari bei der Vorbereitung des Gerichts und beim Fotografieren.)



© Dr. Vindhya Prasad Tewari

## Dr. Vindhya Prasad Tewari

Indisch

Direktor

Himalayan Forest Forschungsinstitut,  
Shimla 171009 (Indien)

Juni 2016

Forschungsprojekt:  
Administrative staff mobility under  
SmartLink project 2

## Mein Lieblingsrezept – Indien

# POHA

## ZUTATEN

die in Deutschland zu kaufen sind

Erdnuss- oder Pflanzenöl  
Poha (flach geklopfter Reis, trocken)  
Zucker  
Senfkörner  
Grüne Chillischoten  
Zwiebeln (kleine Würfel)  
Erdnüsse  
Kurkuma  
Salz

## URSPRUNG

des Gerichts

Traditionelles und weitverbreitetes Frühstück  
in den westlichen Staaten Indiens





## EINFACHE SCHRITTE

für die Zubereitung

- 1| 2-3 Tassen Poha mit Wasser ausspülen und für 3-4 Minuten einweichen lassen. Wenn die Poha leicht zwischen den Fingern zerdrückt werden kann, ist sie fertig. Es ist nicht nötig den Reis für eine längere Zeit einzuweichen.
- 2| Eine Tasse geschnittene Kartoffeln für zwei Minuten in der Mikrowelle kochen. Dies wird das innere der Kartoffel teilweise garen, da sie sehr lange brauchen in dem Öl durchzukochen. Die Kartoffeln sollten ungefähr ½ Zoll groß sein.
- 3| Mit einem feinen Sieb das Wasser ablassen und die Poha leicht mit den Fingern pressen, um weiteres überschüssiges Wasser zu entfernen. Wenn man mit dem Entwässern fertig ist, in eine Schale füllen und beiseitestellen.

**ZEIT**  
für die  
Zubereitung

15 min



- 4| 1 Teelöffel Öl auf mittlerer Hitze in einem Kochtopf solange erhitzen bis der Boden leicht raucht.
- 5| 1 Teelöffel Senfkörner in das Öl geben bis sie knistern.
- 6| Eine kleine Zwiebel und 1-2 grüne Chilis schneiden und sie mit den Kartoffeln aus der Mikrowelle in einen Topf geben. Gut rühren und für 2-3 Minuten kochen lassen.
- 7| Die Gewürze, ½ Tasse Erdnüsse und ½ Tasse Zucker hinzufügen. Gut gemischt für 1-2 Minuten kochen lassen.
- 8| Alles mit der Poha mischen und die Hitze zu mittel-niedrig reduzieren. Köcheln lassen bis die Poha heiß und servierfertig ist.



Mein Lieblingsrezept – Indonesien

# URAP SAYUR

Salat mit geriebenem Kokosnussdressing

## ZUTATEN

die in Deutschland zu kaufen sind

### Kokosnussdressing

250 gr Kokosraspel

4 Knoblauchzehen

ca. 3 rote Chilis (optional)

1 TL Galangal Pulver

½ TL Garnelenpaste (optional, nicht nötig bei einem vegetarischen Gericht)

4 Limettenblätter

3 TL Zucker

4 TL Salz

### Empfohlene Gemüsesorten

(am besten 2 oder mehr Sorten)

Spinat (oder Feldsalat)

Bohnensprossen

Kohl

Grüne Bohnen

Salatgurke

Paprika

## Rakhma Sujarwo

Indonesia

Doktorandin

Abteilung für Agrarwissenschaft und ländliche Entwicklung, Fakultät der Agrarwissenschaften

April 2016 – März 2019

Forschungsprojekt:

Collaborative Research Centre 990: Ecological and Socioeconomic Functions of Tropical Lowland Rainforest Transformation Systems (Sumatra, Indonesia)





## EINFACHE SCHRITTE

für die Zubereitung

- 1| Einen Dampfgarer vorbereiten.
- 2| Knoblauch und Chilis zusammen zerkleinern. Dann mit dem Galangal Pulver, Garnelenpaste, Limettenblättern, Zucker und Salz als Gewürzpaste mischen.
- 3| Anschließend die Kokosraspel mit der Gewürzpaste vermischen bis sie gut verbunden sind. Mit Zucker und Salz abschmecken, nach Bedarf.
- 4| Die Kokosnussdressing-Mischung in einer Schale für ungefähr 25 Minuten dünsten.
- 5| Die empfohlenen Gemüsesorten getrennt voneinander – abhängig von der Gemüsesorte – dünsten oder kochen. Bis auf die Gurke, diese dann noch entwässern.

**ZEIT**  
für die  
Zubereitung

40 min



© Rakhma Sujarwo



- 6| Für den Salat das gedämpfte oder gekochte Gemüse mischen. Dann das Dressing hinzufügen und es noch einmal gut durchmischen.
- 7| Guten Appetit!



© Rakhma Sujarwo

Mein Lieblingsrezept – Indonesien

# TEMPE GORENG KECAP

Gebratener Tempeh mit süßer Sojasoße

## ZUTATEN

die in Deutschland zu kaufen sind

- 1 **Packung** Tempeh (Sojabohnen Produkt)
- 2 Knoblauchzehen (geschnitten)
- 3 Schalotten
- 2 rote Chilis (optional)
- 1 **TL** Galangal Pulver
- 1 **TL** Korianderpulver
- 1 **TL** schwarzer/weißer Pfeffer
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Zitronengras (zerdrückt)
- 1 **TL** brauner Zucker
- 1½ **TL** Salz
- 5 **EL** süße Sojasoße
- Öl
- Wasser

## Rakhma Sujarwo

Indonesia

Doktorandin

Abteilung für Agrarwissenschaft und ländliche  
Entwicklung, Fakultät der Agrarwissenschaften

April 2016 – März 2019

Forschungsprojekt:

Collaborative Research Centre 990: Ecological  
and Socioeconomic Functions of Tropical  
Lowland Rainforest Transformation Systems  
(Sumatra, Indonesia)





## EINFACHE SCHRITTE

für die Zubereitung

- 1| Eine Packung Tempeh in kleine Würfel schneiden.
- 2| Tempeh anbraten bis es zur Hälfte durchgegart ist.
- 3| Ca. 5 Esslöffel Öl, Knoblauch, Schalotten, Chilis, Lorbeerblätter und Zitronengras zusammen kurz in einer Pfanne anbraten bis ein aromatischer Duft aufkommt.
- 4| Tempeh, Galangal Pulver, Koriander, schwarzer/weißer Pfeffer, süße Sojasoße, brauner Zucker, Salz und etwas Wasser in eine Pfanne geben und alles vermischen (ca. 10 Minuten).
- 5| Guten Appetit!

**ZEIT**  
für die  
Zubereitung

30 min



© Rakhma Sujarvo



© Rakhma Sujarvo



Mein Lieblingsrezept – Iran

# BAGHALI POLO

Reis mit Dill und dicken Bohnen

## ZUTATEN

die in Deutschland zu kaufen sind

### Rezept für 4 Personen

- 3 Tassen** Basmatireis  
oder **4 Tassen** Langkornreis
- 5 EL** Kochöl
- 3 Tassen** frischer geschnittener Dill
- ½ EL** Salz
- ½ EL** Kurkuma
- ½ EL** Pfeffer
- 3 EL** aufgebühter Safran, je nach Geschmack
- 3 Tassen** Wasser
- 4 Stücke** Lammfleisch (Muskel) oder Fisch
- 2** Zwiebeln
- 1** kleine Knoblauchknolle
- 1 Tasse** dicke Bohnen
- 3 EL** Tomatenpaste
- 100 g** Butter

## Dr. Tayebeh Akbari Azirani

Iranisch

Post-Doktorand

Abteilung der Palynologie und Klimadynamik,  
Albrecht-von-Haller-Institut für Pflanzenwissenschaft,  
Georg-August-Universität Göttingen

Dezember 2014 – Juni 2015

Forschungsprojekt:

Regional history of vegetation, climate change,  
and human influence on Zagros Mountains in  
western Iran during late Pleistocene and  
Holocene (Sumatra, Indonesia)





© Dr. Tayebeh Akbari-Aziziani

## EINFACHE SCHRITTE

für die Zubereitung

**ZEIT**  
für die  
Zubereitung

90-180 min

- 1| Das Fleisch mit zwei Zwiebeln, einer kleinen Knoblauchknolle, Kurkuma und Pfeffer für 5 Minuten anbraten. Anschließend 6 Tassen Wasser hinzufügen und für eine Stunde kochen.
- 2| Wenn das Fleisch komplett gegart ist, Salz und Tomatenpaste hinzufügen und den Ofen nach ein paar Minuten ausschalten.
- 3| 3 (oder 4) Tassen Reis gründlich waschen und das Wasser danach abgießen.
- 4| 5 Tassen Wasser, 4 Löffel Öl und Salz in eine Antihaftpfanne geben und vermischen.
- 5| Das Wasser bei hoher Temperatur zum Kochen bringen.
- 6| Reis in das kochende Wasser geben.
- 7| Geschnittenen Dill und dicke Bohnen zum kochenden Wasser und Reis hinzufügen.
- 8| Den Reis und die Bohnen im kochenden Wasser weich werden lassen bis der Reis locker und körnig ist.
- 9| Die Mitte der Reiskörner sollten nicht komplett weich werden.
- 10| Jetzt ist es Zeit, den Topf vom Herd zu nehmen und das Wasser mit dem Reis in einem Sieb abzugießen.
- 11| Das Öl in die gleiche Pfanne geben und einige Scheiben Brot, Kartoffeln oder Reis sowie Safran hineingeben.
- 12| Den übriggebliebenen Reis, Dill und Bohnen hinzufügen.
- 13| 100g Butter und die Hälfte des Safran auf den Reis legen.



© Dr. Tayebeh Akbari-Aziziani

- 14| Die Pfanne bedecken und bei niedriger Temperatur für eine halbe Stunde kochen.
- 15| Das Gericht entsprechend der Fotos servieren. Es ist auch möglich, Fisch anstelle des Lamms zu verwenden.



## Mein Lieblingsrezept – Iran

---

# MAHI KABABI

Traditionell gegrillter Fisch

## ZUTATEN

die in Deutschland zu kaufen sind

Fetter Fisch oder Lachs  
Salz  
Tomatenpaste, Datteln oder Sauerrahm  
Knoblauch  
weißer Pfeffer  
Tamarinde

## URSPRUNG

des Gerichts

In Chuzestan Provinzstil / Iran

In der Mitte des 14. Jahrhunderts A.D. in Battutah hat ein marokkanischer Reisender ein solches Gericht in der Stadt Abadan (Chuzestan, Iran) in einem Sufi-Kloster als Gast gegessen. Er sagte es war das beste Gericht, das er während seiner 45 Jahre langen Reise von Nordafrika bis China gegessen hat.

## Dr. Ali Bahrani-pour

---

Iranisch

Associate Professor  
Abteilung der Geschichte, Shahid Chamran  
Universität von Ahvaz, Iran

Januar 2013 – Juni 2013

Forschungsprojekt:  
The Jade roead: an alternative name for the  
southern Silk Road





## EINFACHE SCHRITTE

für die Zubereitung

- 1| Normalerweise wird ein frischer öliger Fisch verwendet. (Sobur, Lachs, Kharro, Qezel Ala Forelle oder sogar kleine Fische, wie Beyah, Yeffut).
- 2| Die Haut auf der Rückseite mit einem Messer entfernen. Den Fisch gründlich putzen. Der Kaviar vom Fisch kann gegessen werden, er ist nahrhaft und sehr schmackhaft.
- 3| Nun die gesamte Oberfläche mit Salz bestreuen und für eine halbe Stunde ruhen lassen, sodass das Salz einziehen kann. Weiteres Salz hinzufügen, falls nötig. Dann die gesamte Oberfläche des Fisches und die Innenseite des Bauches in eine Schicht Tomatenpaste, Datteln oder Sauerrahm legen und einweichen lassen. Jetzt sollte auch das Backpapier vorbereitet werden.

**ZEIT**  
für die  
Zubereitung

60 min



- 4| Nun eine dicke Schicht Gemüse, Knoblauch, weißen Pfeffer und Tamarinde auf die Innenseite des Fisches legen.
- 5| Danach den Fisch in einem Fischrost ein-klemmen und auf dem Grill grillen.
- 6| In Imer Hilla wird der Fisch auf dem Grill gegrillt oder noch besser in einem traditionellen Ofen, wobei der Fisch sehr langsam bei ungefähr 60 °C backt.
- 7| Dieses Gericht kann mit Reis, Shiraz-Salat (Gurke, Zwiebel, Tomate, Zitronensaft) als Mittagessen serviert werden. Die originale Nachspeise zu diesem Fisch ist Datteln und Sesamöl.



© Prof. Dr. Joep Leerssen

## Prof. Dr. Joep Leerssen

Niederländisch

Professor für Europäische Studien  
Universität von Amsterdam

Oktober 2011 – Juni 2012

Forschungsprojekt:  
The diffusion of cultural nationalism  
in 19th-century Europe

## Mein Lieblingsrezept – Irland

# SPINAT UND LINSEN

## ZUTATEN

die in Deutschland zu kaufen sind

### Rezept für 2 Personen

Spinat, frisch oder gefroren

**450 g** Linsen: entweder **225 g** Dose (Flüssigkeit ablassen) oder alternativ in getrockneter Form (schwarze oder Puy Linsen sind am besten)

**2** rote Zwiebeln

**2 KL** Kreuzkümmel oder gemahlenes Kümmelpulver  
Öl (Sonnenblumen- oder Olivenöl)

Sojasoße

Eine Prise Cayennepfeffer

Tomatenpüree

Reis (braun oder weiß), Kartoffeln oder Croutons

## URSPRUNG

des Gerichts

Irisches Hippie-Vegetarier-Kochbuch aus der  
Mitte der siebziger Jahre





© Anika Ebner

## EINFACHE SCHRITTE

für die Zubereitung

- 1| Die Linsen über Nacht einweichen und kochen bis sie weich sind; aber nicht matschig werden lassen – alternativ einfach Dosenlinsen verwenden.
- 2| Wenn gefrorener Spinat verwendet wird, diesen auftauen und das Wasser abgießen.
- 3| Wenn ganzer Kreuzkümmel verwendet wird, diesen in einem Mörser mahlen.
- 4| Die Zwiebeln schälen, schneiden und in Öl anbraten bis sie weich und durchsichtig sind. Den gemahlene Kümmel und Cayennepfeffer hinzufügen, für eine Minute kurz anbraten und dann den Kaffeelöffel Sojasoße hinzufügen.
- 5| Nach einer weiteren Minute die Linsen und den Spinat hinzufügen und umrühren. Mit 2 Esslöffeln Tomatenpüree etwas andicken.

**ZEIT**  
für die  
Zubereitung

10 min



© Anika Ebner



© Anika Ebner

- 6| Kann mit gekochtem Reis, Bratkartoffeln oder Croutons (Stücke von weißem Brot, in einer Pfanne kurz gebraten) serviert werden.



Mein Lieblingsrezept – Israel

---

# SHAKSHUKA

## ZUTATEN

die in Deutschland zu kaufen sind

- 5 Eier
- 3 große reife Tomaten
- 1 große Zwiebel
- 2 EL Tomatenpaste
- Frische Petersilie
- Thymian (trocken)
- Schwarzer Pfeffer
- Salz
- Olivenöl
- Optional: Käse, Kümmel, süße oder scharfe Paprika

**Dr. Yael Almog**

---

Israelisch

Lichtenberg-Kolleg

Oktober 2016 – Juli 2018

Forschungsprojekt:  
Hermeneutics and Secularism





## EINFACHE SCHRITTE

für die Zubereitung

- 1| Geschnittene Zwiebel in Olivenöl anbraten bis diese weich ist.
- 2| Geschnittene Tomaten hinzufügen.
- 3| Für 15 Minuten kochen und mit allen Gewürzen außer Kümmel und Petersilie würzen.
- 4| Tomatenpaste hinzufügen und erneut umrühren.
- 5| Eier hinzugeben und für 5 Minuten kochen lassen.
- 6| Zum Schluss den Kümmel, den Käse und letztendlich die Petersilie zum Würzen hinzugeben.

**ZEIT**  
für die  
Zubereitung

25 min





© Aggregate Prof. Dr. Cinzia Ferrini

Mein Lieblingsrezept – Italien

# LASAGNE AL PESTO

## ZUTATEN

die in Deutschland zu kaufen sind

Lasagneplatten von Barilla  
(Sorte, die direkt in den Ofen kann)

**Für die Béchamelsoße** (nicht zu flüssig)

Butter  
Weizenmehl  
Milch  
Salz

**Für die Pestosoße** (alles in einen Mixer geben)

Basilikum  
Pinienkerne  
Frischer Knoblauch  
Natives Öl extra  
Kleine Würfel Pecorino oder Parmesan  
Ein paar Walnüsse (optional)

Aggregate Prof. Dr. Cinzia Ferrini

Italienisch

Gastwissenschaftlerin  
Abteilung für Geisteswissenschaften,  
Universität von Triest

Mai 2013

Forschungsprojekt:  
Illusions of Imagination and Adventures of Reason  
in Kant's first Critique





## EINFACHE SCHRITTE

für die Zubereitung

- 1| Lasagneplatten in einer ausgebutterten Auflaufform auslegen.
- 2| 4-5 Löffel Béchamelsoße auf jede Lage verteilen.
- 3| 3-4 Löffel Pestosoße auf auf jede Lage verteilen, geriebenen Käse dazu geben.
- 4| Ingesamt 5 Lagen vorbereiten.
- 5| Die letzte Lage ohne Pesto, nur mit Béchamelsoße und einigen Flocken Butter vorbereiten.
- 6| 20 Minuten im vorgeheizten Ofen (bei 180°C) backen bis die oberste Lage knusprig und braun aussieht.
- 7| Das Gericht schmeckt nach ein paar Stunden am besten.
- 8| Mit Weißwein, wie Pigato oder Vementino, servieren.

**ZEIT**  
für die  
Zubereitung

60 min





© Melanie Militowski

Mein Lieblingsrezept – Italien

# TIRAMISÙ

## ZUTATEN

die in Deutschland zu kaufen sind

- 8 (Eigelb)
- 2 Tassen Zucker
- 1500 g Mascarpone (italienischer Frischkäse)
- 4 kleine Fläschchen Rum-Aroma
- 2 Päckchen Löffelbisquit
- Kaffee
- Kakaopulver zum Bestreuen

**Melanie Militowski**

Deutsch-Italienisch

Zentrales Sekretariat,  
Abteilung Göttingen International





## EINFACHE SCHRITTE

für die Zubereitung

- 1| 8 Eigelb mit ca. 2 mittelgroßen Tassen Zucker verquirlen, so dass eine schaumige Masse entsteht.
- 2| Dann 1500 g Mascarpone dazugeben und erneut vermischen.
- 3| kleine Fläschchen Rum-Aroma hinzugeben und die Creme gut mixen.
- 4| Starken Kaffee kochen, den Löffelbisquit darin eintauchen und in die Form als untere Schicht legen. Die Hälfte der Creme darauf verteilen. Dann eine weitere Schicht Löffelbisquit in Kaffee tauchen und wieder auf der Creme verteilen.
- 5| Zum Schluss den Rest der Creme auf den Löffelbisquit geben und das Tiramisu mit Kakao-pulver bestreuen.



**ZEIT**  
für die  
Zubereitung

30 min



**ZEIT**  
für die  
Kühlung

120 min

- 6| Das Tiramisu sollte mindestens zwei Stunden vor Verzehr im Kühlschrank stehen.

Viel Spaß und guten Appetit!



Mein Lieblingsrezept – Japan

# TON JIRU

Japanische Schweinefleischsuppe

## ZUTATEN

die in Deutschland zu kaufen sind

Schweinefleisch, dünn geschnitten (2-3 mm)  
Schweinerippen sind zu bevorzugen (aber anderes Schweinefleisch ist auch in Ordnung)  
Karotten, Radieschen, Zehrwurzel (Taro) usw.  
Miso (japanische, gegorene Sojabohnenpaste – im Alnatura oder im japanischen Lebensmittelgeschäft z. B. in Düsseldorf, zu kaufen)  
Wasser (und zusätzlich einen Teelöffel gefriergetrocknete japanische Fischsuppenbrühe, wenn vorhanden)

## URSPRUNG

des Gerichts

Eine Art japanischer Miso Suppe (Sojabohnensuppe). „Ton“ bedeutet Schweinefleisch. „Jiru“ bedeutet Suppe. Ein beliebtes Gericht in Japan für die alltägliche Küche.

## Dr. Satoshi Suzuki

Japanisch

Post-Doktorand

Institut für Mikrobiologie und Genetik

Oktober 2010 – April 2012

Forschungsprojekt:

Molecular genetics of Aspergillus



© Dr. Satoshi Suzuki



## EINFACHE SCHRITTE

für die Zubereitung

- 1| Alle Zutaten und Wasser in einen Topf geben und dünsten lassen.
- 2| Wenn alle Zutaten gar sind, Miso hinzufügen. (ein Esslöffel Miso pro Person).

**ZEIT**  
für die  
Zubereitung

20 min





© Osama Barakat

## Osamah Barakat

---

Jemenitisch

Doktorand  
Informatik

Oktober 2015 – September 2018

Forschungsprojekt:  
Gavel: a Graph Database Based Network Controller

## Mein Lieblingsrezept – Jemen

---

# THAMOOL

## ZUTATEN

die in Deutschland zu kaufen sind

Hängt von der Quantität ab, aber normalerweise:

**3 Tassen** Weizenmehl

**1 Tasse** lauwarme Milch

**1 Tasse** Butter

**2** Eier

**2 EL** Zucker

**1 TL** Vanille-Essenz

**1 TL** Hefe

**½ TL** Salz

**1 TL** Schwarzkümmel

## ORIGIN

of the dish

Traditioneller jemenitischer Snack





## EINFACHE SCHRITTE

für die Zubereitung

- 1| Das Mehl sieben, Vanille und Salz hinzufügen und die trockenen Zutaten zusammen mischen.
- 2| Die lauwarml Milch in eine Schüssel füllen und die Hefe und den Zucker hinzufügen. Die Zutaten verrühren bis der Zucker geschmolzen ist. 10 Minuten gären lassen.
- 3| Eier und Butter hinzufügen und die flüssigen Zutaten gut mischen.
- 4| Ein Loch in der Mitte der trockenen Zutaten erstellen und die flüssigen Zutaten hineingießen. Dann solange kneten bis eine zusammenhängende Paste entsteht. Diese für eine Stunde ruhen lassen.

**ZEIT**  
für die  
Zubereitung

30 min



© Osamah Barakat, www.facebook.com



- 5| Schwarzkümmel zum Teig geben und erneut kneten bis dieser sich gut mit dem Teig vermischt hat.
- 6| Teig in kleine gleichgroße Kugeln teilen und wie gewünscht formen. Die Hälfte auf ein gefettetes Backblech legen. In den vorgeheizten Ofen (mittlere Temperatur) geben bis sie eine goldene Farbe bekommen.
- 7| Die Thamool aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.



© Dr. Ziad Khattari

## Dr. Ziad Khattari

Jordanisch

Associate Professor  
Abteilung für Physik, Hashemite Universität,  
Zarqa (Jordanien)

2003 – 2006

Forschungsprojekt:  
Viral ion channel proteins in model membranes



## Mein Lieblingsrezept – Jordanien

# MANSAF

## ZUTATEN

die in Deutschland zu kaufen sind

Lammfleisch  
Joghurt in Trockenform (genannt »Jameed«)  
Reis

## URSPRUNG

des Gerichts

Mansaf ist das nationale Gericht von Jordanien und kann auch in Palästina, Irak, Syrien und Saudi-Arabien gefunden werden. Der Name des Gerichts kommt von der Bezeichnung „großes Tablett“ oder „großes Gericht“.



## EINFACHE SCHRITTE

für die Zubereitung

- 1| Den Jameed (getrockneter Joghurt) in kochendem Wasser für 2 Stunden kochen.
- 2| Lammfleischstücke mit dem gekochten Jameed vermischen und zusammen für weitere 2 Stunden kochen.
- 3| Das Gericht auf einer großen Platte servieren: zuerst eine Lage Fladenbrot (Markook oder Shrak) auf die Platte legen, dann den Reis und darüber das Fleisch verteilen.
- 4| Es kann mit Mandeln und Pinienkernen garniert werden. Zum Schluss die cremige Jameed-Soße darüber gießen.

**ZEIT**  
für die  
Zubereitung

4-6 hours

© 2014 - CC BY-SA 4.0 Unsplash / Creative Commons / Argencenses by s. A. Wleed.de





© Dr. Lyudmila Lider

## Dr. Lyudmila Lider

Kasachisch

Dozentin

Oktober 2012 – November 2012

Forschungsprojekt:  
Erasmus Mundus

## Mein Lieblingsrezept – Kasachstan

# BAURSAKI

Frittierte Donuts

## ZUTATEN

die in Deutschland zu kaufen sind

- 4 Tassen Weizenmehl
- 2 EL Hefe
- ½ Tassen Wasser
- ½ Tassen Milch
- 2 Eier
- 2 EL Butter oder Margarine
- 1½ EL Zucker
- 2 Tassen Pflanzenöl
- ½ TL Salz

## URSPRUNG

des Gerichts

Gastfreundlichkeit ist ein wichtiger Teil der kasachischen Kultur. Ein kasachischer Gastgeber würde sich beleidigt fühlen, wenn ein Gast keine Erfrischungen oder zumindest eine Tasse Tee annehmen würde. Erfrischungen sind zum Beispiel getrocknetes und frisches Obst (Trauben oder Melonen), Nüsse, Kuchen oder Boursaks (eine Art Brot). Gästen wird manchmal auch gegorene Kymyz (Milch von einer Stute) angeboten.





## EINFACHE SCHRITTE

für die Zubereitung

- 1| Alle Zutaten in eine große Schüssel zusammengeben, um Teig herzustellen.
- 2| Den Teig auf einer mehligten Oberfläche kneten, dann wieder in die Schüssel geben.
- 3| Den Teig in der Schüssel mit einem Geschirrtuch bedecken und 30 Minuten ruhen lassen.
- 4| Öl in einer tiefen Bratpfanne auf hoher Hitze erhitzen.
- 5| Esslöffelgroße Stücke aus dem Teig nehmen und in Kugeln rollen.
- 6| Leicht herunterdrücken, vorsichtig in das Öl fallen lassen und frittieren bis sie goldbraun sind.
- 7| Auf einem Papiertuch abtropfen lassen.
- 8| Optional: mit Zucker bestreuen.

**ZEIT**  
für die  
Zubereitung

30 min





© Prof. Josphat Matasyoh

## Prof. Josphat Matasyoh

Kenianisch

Post-Doktorand, Humboldt Fellow  
Institut für organische und biomolekulare Chemie

September 2009 – August 2010

Forschungsprojekt:

Isolation of Antilarval Secondary Metabolites from  
Endophytic Microbes and the Plants *Laggera alata*  
and *Clausena anisata* with Activity against the  
Malaria Vector *Anopheles gambiae*



## Mein Lieblingsrezept – Kenia

# UGALI

Swahili-Wort

## ZUTATEN

die in Deutschland zu kaufen sind

Weißes Maismehl (normalerweise in asiatischen  
und afrikanischen Läden in Deutschland – auch in  
Göttingen – erhältlich)

## URSPRUNG

des Gerichts

Überwiegend konsumiert in Afrika südlich der  
Sahara. Es ist das Hauptnahrungsmittel in  
Kenia.



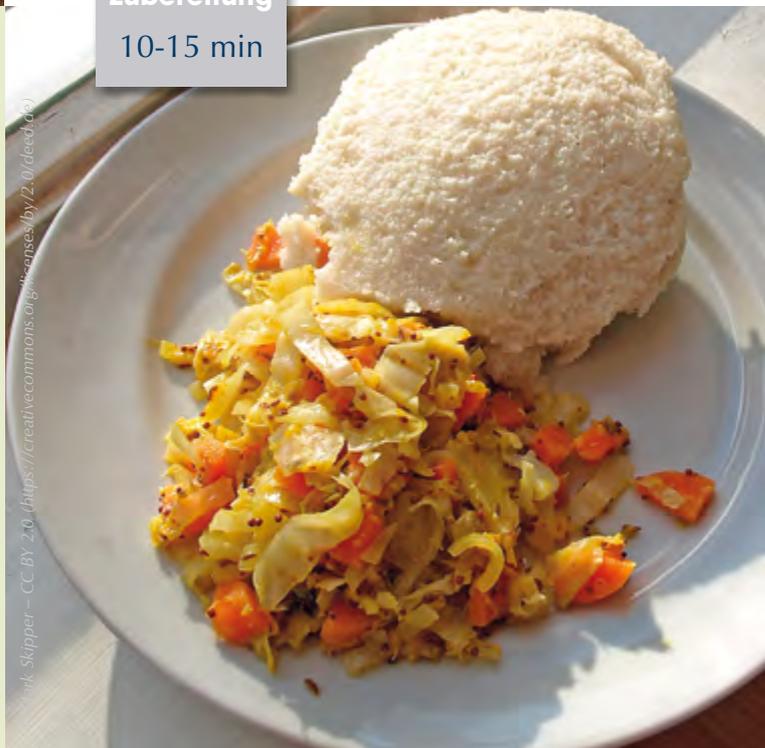
## EINFACHE SCHRITTE

für die Zubereitung

- 1| Einfach Wasser aufkochen und Maismehl während des Rührens bei mittlerer Hitze hinzufügen bis es eine weiche Masse ergibt.
- 2| Für ungefähr 10 Minuten weiter rühren.
- 3| Das Gericht ist servierfertig, sobald es eine Konsistenz wie Kartoffelbrei hat.
- 4| Es kann mit gedünsteten Speisen wie Gemüse, Fleisch, Hühnchen oder Fisch gegessen werden.

**ZEIT**  
für die  
Zubereitung

10-15 min



ork Skipper – CC BY 2.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by/2.0/deed.de>)





Mein Lieblingsrezept – Korea

# BUL-GO-GI

Koreanisches BBQ

## ZUTATEN

die in Deutschland zu kaufen sind

**600 g** Rindfleisch (Nacken, Schulter, Hüfte),  
dünn geschnitten (0,3-0,5 cm)

### Um das Fleisch zart zu machen

**3 EL** Esslöffel Sake oder Wodka

**1** Zwiebel, gerieben (Apfel oder Birne können  
auch verwendet werden)

### Für die Soße

**6 EL** Sojasoße

**3 EL** Zucker (oder Akazienhonig)

**2 EL** zerdrückter Knoblauch

**2** Frühlingszwiebeln, dünn geschnitten

**2 EL** Sesamöl

**1 TL** schwarzer Pfeffer, gemahlen

Optional: Pilze, Zwiebeln, Karotten, Paprika,  
Chili, Sesam

## PhD. Seunghun Hong

Koreanisch

Wissenschaftlicher Mitarbeiter  
Mathematisches Institut

Oktober 2012 – September 2015

Forschungsprojekt:  
Mathematische Strukturen in der modernen  
Quantenphysik





## EINFACHE SCHRITTE

für die Zubereitung

- 1| Rindfleisch mit Papiertuch trocken tupfen. In Scheiben geschnittenes Rindfleisch in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Sake und geriebene Zwiebel hinzufügen, um das Fleisch zart zu machen. Für 30 Minuten ruhen lassen. Geriebener Apfel oder Birne können alternativ für die Zwiebel verwendet werden, je nach Geschmack (eine Küchenmaschine ist hierfür praktisch).
- 2| Während das Fleisch weich wird, kann die Würzmischung vorbereitet werden. In einer kleinen Schüssel die Soßenzutaten (Sojasoße, Zucker, Knoblauch, Frühlingszwiebeln, Sesamöl und schwarzer Pfeffer) mischen.

**ZEIT**  
für die  
Zubereitung

60 min

© 아침꿀물 - CC BY-SA 3.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/deed.de>)



- 3| Fertiges Fleisch mit der Würzmischung per Hand mischen. Es kann sofort gekocht werden oder besser noch im Kühlschrank 30 Minuten oder sogar über Nacht ruhen lassen.
- 4| In der Pfanne auf mittlerer Hitze anbraten bis es gut gar ist (ungefähr 2 Minuten). Es kann auch mit einigen beliebigen Zutaten (normalerweise dünn geschnitten) gekocht werden, je nach Geschmack.



© Dr. Biljana Oklopcic

## Dr. Biljana Oklopcic

Kroatisch

Gastdozentin  
Zentrum für Geschlechterforschung,  
Abteilung für Englisch

Juli 2017

Forschungsprojekt:  
Gender Stereotypes in Anglo-American  
Popular Culture



## Mein Lieblingsrezept – Kroatien

# LEDENE KOCKE

Vanille-Quadrate

## ZUTATEN

die in Deutschland zu kaufen sind

### Biskuit-Teig

6 Eiweiß  
6 EL Zucker  
6 EL Mehl  
½ TL Backpulver

### Milch-Bad

300 ml Milch  
2 Päckchen Vanillezucker

### Füllung

6 Eigelb  
6 EL Zucker  
3 Päckchen Vanillezucker  
2 Päckchen Vanille-Puddingpulver  
700 ml Milch  
100 ml Schlagsahne

### Dekoration

400 ml Schlagsahne  
2 EL Puderzucker  
geraspelte weiße Schokolade



## EINFACHE SCHRITTE

für die Zubereitung

- 1| Ofen auf 180 °C vorheizen.
- 2| Eiweiß aufschlagen bis es steif ist. Zucker hinzufügen und nochmals schlagen. Gesiebttes Mehl und Backpulver unterheben.
- 3| Backform mit Butter einfetten und Teig einfüllen. Für 20 Minuten backen bzw. bis der Biskuit golden ist. Auskühlen lassen.
- 4| Milch mit Vanillezucker aufkochen lassen. Biskuit mit gekochter Milch beträufeln.
- 5| Eigelb mit Zucker und Vanillezucker aufschlagen. 100 ml Milch hinzufügen. Vanillepudding-Pulver unterheben und solange rühren bis eine einheitliche Masse entsteht.

**ZEIT**  
für die  
Zubereitung

120 min



© Dr. Biljana Oklopac



- 6| Den Rest der Milch (600 ml) aufkochen und unter die Eigelbmischung heben. Kochen lassen bis es verdickt.
- 7| Abkühlen lassen und gelegentlich umrühren, um Krustenbildung zu vermeiden.
- 8| Wenn der Vanillepudding ausgekühlt ist die geschlagene Sahne (100 ml) unterheben.
- 9| Die Füllung auf dem Biskuitboden verteilen. Geschlagene Sahne (Dekoration) auf der Füllung verteilen. Weiße Schokolade darüber streuen. Kuchen für mehrere Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank stellen.



© Dr. Biljana Oklopcic

Mein Lieblingsrezept – Kroatien

# KLIPIČI

Dinner-Hörnchen

## ZUTATEN

die in Deutschland zu kaufen sind

- 1 kg Mehl
- 600 ml Milch
- 250 ml Sonnenblumenöl
- 80 g frische Hefe
- 25 g Salz
- 20 g Zucker
- 1 Ei

## Dr. Biljana Oklopcic

Kroatisch

Gastdozentin  
Zentrum für Geschlechterforschung,  
Abteilung für Englisch

Juli 2017

Forschungsprojekt:  
Gender Stereotypes in Anglo-American  
Popular Culture





## EINFACHE SCHRITTE

für die Zubereitung

- 1| Die Hefe mit Zucker und 100 ml lauwarmer Milch mischen. Aufgehen lassen (Schaum und Blasen).
- 2| Mehl sieben. Salz, Öl, Rest der warmen Milch und aufgegangene Hefe hinzufügen. Mischung kneten bis sich ein weicher aber trotzdem kompakter Teig formt. Den Teig 30 Minuten aufgehen lassen.
- 3| Kleine Kugeln formen (40-50 Stück). Erneut aufgehen lassen (20 Minuten).
- 4| Jedes Teig-Bällchen so rollen, dass sich ein auf dem Kopf stehendes Rechteck ergibt. Rechtecke in ein hörnchenförmiges Brötchen rollen.

**ZEIT**  
für die  
Zubereitung

120 min



© Dr. Biljana Oklopčić



© Dr. Biljana Oklopčić

- 5| Backpapier auf ein Backblech legen, Hörnchen darauflegen und nochmals für 20 Minuten aufgehen lassen.
- 6| Ofen auf 220 °C vorheizen.
- 7| Ei aufschlagen. Jedes Hörnchen mit dem Ei bestreichen und mit Salz bestreuen. Hörnchen können auch mit Sesamkörnern, Kümmel oder Mohnkörnern bestreut werden.
- 8| Hörnchen für 10-12 Minuten backen bzw. bis sie goldbraun sind.



© Dr. Mara Grudule

Mein Lieblingsrezept – Lettland

# ROGGEN- BROT SUPPE

mit Schlagsahne

## ZUTATEN

die in Deutschland zu kaufen sind

**150 g** Roggenbrot

**1 l** Wasser

**50-100 g** Trockenfrüchte (Äpfel, Pflaumen,  
Rosinen je nach Wunsch)

**3 TL** Zucker

**200 ml** Schlagsahne mit Vanillezucker

## URSPRUNG

des Gerichts

Lieblichsnachspeise der lettischen Bauern

### Dr. Mara Grudule

Lettisch

Professorin

Fakultät der Geisteswissenschaften,  
Universität von Lettland

Oktober – November 2012

Forschungsprojekt :

Die Erforschung der Persönlichkeit des Aufklärers  
und Begründers der lettischen weltlichen Literatur  
Gottthard Friedrich Stender (1714-1796)





© Dr. Mara Grudule

## EINFACHE SCHRITTE

für die Zubereitung

- 1| Am Vorabend das Brot mit dem Wasser übergießen.
- 2| Am nächsten Morgen alles zusammen kneten oder mixen.
- 3| Getrocknete Früchte und Zucker hinzufügen.
- 4| Alles für ungefähr 15 Minuten kochen.
- 5| Für ein paar Stunden zum Auskühlen stehen lassen.
- 6| Schlagsahne mit Vanillezucker vorbereiten.
- 7| Die Brotsuppe mit der Sahne toppen und servieren.

**ZEIT**  
für die  
Zubereitung

20 min



© Dr. Mara Grudule

**ZEIT**  
für die  
Kühlung

120 min





© Maya Farah

Mein Lieblingsrezept – Libanon

# MOUJADARA & SALAT

Eine von vielen Versionen

## ZUTATEN

die in Deutschland zu kaufen sind

### Moujadara

Braune Linsen  
Burghul, Bulgur oder Weizenschrot  
Rote Zwiebeln  
Olivenöl, Salz, schwarzer Pfeffer

### Salat

Tomaten, Gurken, Kopfsalat  
Zitrone, Olivenöl, getrocknetes Minzpulver, Salz

Zutaten, die nicht in einem deutschen Supermarkt gefunden werden können, sind erhältlich im Al-Iman Markt, Arndtstraße 23, 37075 Göttingen, Deutschland

## Maya Farah

Libanesisch

Leitende Supervisor  
Science Lab, Libanesisch-amerikanische  
Universität

Juli – August 2014

Forschungsprojekt:  
1-month Staff exchange; research at  
Prof. Thomas Bayer's lab





## EINFACHE SCHRITTE

für die Zubereitung

- 1| 1 Tasse Linsen waschen und abtropfen.
- 2| Linsen in einen Topf geben, 5 Tassen Wasser, 2 Teelöffel Salz hinzufügen, bedecken und auf mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Wenn es zu kochen beginnt, den Deckel leicht anheben und die Hitze verringern, so dass es leicht vor sich hin köcheln kann (ca. 30 min).
- 3| Unterdessen 1 Tasse Bulgur waschen und abtropfen und in einem Behälter zur Seite stellen.
- 4| 1 mittlere Zwiebel in kleine Würfel schneiden und mit 3 Esslöffeln Olivenöl unter regelmäßigem Rühren braten bis sie goldbraun sind.
- 5| Wenn die Linsen fast gar sind (Schneidetest), Bulgur und ¼ Teelöffel schwarzer Pfeffer hinzufügen, Hitze erhöhen und gut mischen.



**ZEIT**  
für die  
Zubereitung

60 min



- 6| 1 Minute kochen lassen und dann die Zwiebeln im Öl hinzufügen.
- 7| Hitze herunter drehen, Topf zu  $\frac{3}{4}$  bedecken und köcheln lassen (ca. 30 min). Hin und wieder umrühren, damit nichts am Topf kleben bleibt.
- 8| Wenn das Wasser fast verdampft ist, Hitze herunterdrehen und komplett mit Deckel bedecken bis es serviert wird.

Schmeckt am besten mit Beilagen wie einem Salat aus mittelgroßen Stücken Tomaten, Gurken und Kopfsalat. Dressing: Zitrone auspressen, Olivenöl, getrocknetes Minzpulver und Salz.



© Prof. Dr. Maher Jarrar

Mein Lieblingsrezept – Libanon

# AUBERGINEN

mit Sauerrahm

## ZUTATEN

die in Deutschland zu kaufen sind

- 2 große Auberginen
- 1 **Becher** Sauerrahm
- 2 große Zwiebeln, in Scheiben geschnitten
- 3 zerdrückte Knoblauchzehen
- 1 **EL** Tomatenmark, gelöst in einer Tasse Wasser
- 2 **TL** getrocknete Minze
- ½ **Tasse** Olivenöl
- Eine Prise schwarzer Pfeffer
- Eine Prise Salz
- Eine Prise Kurkuma
- Ein paar Granatapfelkerne

## Prof. Dr. Maher Jarrar

Libanesisch

Professor  
American University of Beirut

April 2017

Forschungsprojekt:  
Glaubensbekenntnisse und Orthodoxie  
im frühen Islam





## EINFACHE SCHRITTE

für die Zubereitung

- 1| 3 Esslöffel Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die getrockneter Minze dazu geben; für eine Minute rühren – beiseite stellen.
- 2| 1 Esslöffel Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebel braten bis sie Gelb wird – beiseite stellen.
- 3| Die geschnittenen Auberginen und den Knoblauch mit dem restlichen Öl zusammen in die Pfanne geben und für etwa 10 Minuten braten.
- 4| Den Sauerrahm, die Zwiebel und das gelöste Tomatenmark dazugeben und für etwa 5 Minuten auf niedriger Hitze kochen lassen.

**ZEIT**  
für die  
Zubereitung

30 min



- 5| Die Pfanne vom Herd nehmen und die gekochten Auberginen zerdrücken – mit dem Pfeffer, Salz und Kurkuma mischen und darauf die Minze verteilen.
- 6| Mit Granatapfelkernen dekorieren.



## Dr. Fatima Lehnhardt geb. Lambarraa

Marokkanisch

Forschungsstipendiatin  
Forschungszentrum CRCPEG

2009 – 2012



## Mein Lieblingsrezept – Marokko

# MAROKKANISCHE FLEISCH-TAGINE

mit getrockneten Pflaumen und Mandeln

## ZUTATEN

die in Deutschland zu kaufen sind

### Rezept für 4 Personen

#### Für das Fleisch

**1 kg** zartes Lamm- oder Rindfleisch, in 4 Stücke geschnitten

**1 kg** Zwiebeln, sehr fein gehackt oder sehr dünn geschnitten

**3** Knoblauchzehen, fein gepresst

Eine Hand voll Koriander und Petersilienzweige, zusammengebunden

**½ TL** Pfeffer

**2 TL** Ingwer (Pulver)

**1 TL** Kurkuma, Safran (optional), Salz

**¼ TL** Zimt

**150 ml** Olivenöl

**1½ l** Wasser

#### Für die getrockneten Pflaumen

**250 g** getrocknete Pflaumen

**1 TL** Honig

**2 TL** Zucker

**1 TL** gemahlener Zimt

Wasser zum Bedecken

Optional: 100 g Mandeln, blanchiert, geschält und geröstet, Sesamsamen geröstet



## EINFACHE SCHRITTE

für die Zubereitung

- 1| Alle Zutaten (außer das Wasser) mit dem Fleisch zusammen in eine Pfanne geben und für ein paar Minuten auf mittlerer Hitze anbraten, dann das Fleisch mit Wasser bedecken und kochen bis es zart ist.
- 2| ½ Tasse Flüssigkeit für die getrockneten Pflaumen reservieren.
- 3| Wenn das Fleisch gar und zart ist, die Soße reduzieren.
- 4| Die getrockneten Pflaumen im Wasser kochen bis sie zart sind und dann ½ Tasse Flüssigkeit vom Fleisch hinzufügen.
- 5| Den Honig, Zucker und Zimt unterrühren und die getrockneten Pflaumen für weitere 5 bis 10 Minuten köcheln lassen bis die Flüssigkeit ein dicker Sirup ist.
- 6| Das Fleisch auf einer großen Servierplatte arrangieren, die Pflaumen und den Sirup obendrauf geben.
- 7| Mit Sesamsamen oder gerösteten Mandeln servieren (optional).

**ZEIT**  
für die  
Zubereitung

15 min



© Dr. Fatima Lehnhardt geb. Lambaraa

## URSPRUNG

des Gerichts

**ZEIT**  
für das  
Kochen

70 min

Das Gericht ist nach dem Kochgeschirr (Tagine) benannt. Üblicherweise ist es eine Kombination aus Fleisch, Früchten, Knollengemüse und duftenden Gewürzen. Das Gericht wird oft auf Urlaubstreffen, Hochzeiten und anderen besonderen Begebenheiten mit marokkanischem Brot serviert. Dieses dient zur Aufnahme der Soße.



© Prof. Laura Gasque

Mein Lieblingsrezept – Mexiko

# GUACAMOLE

## ZUTATEN

die in Deutschland zu kaufen sind

- 2-3 große reife Avocados
- Saft einer Zitrone
- 1 EL fein gehackte Zwiebel
- 1 große gehackte Tomate
- 1 EL gehackte Koriander
- 1 or 2 grüne Chilis, gehackt
- Salz zum Abschmecken

### Prof. Laura Gasque

Mexikanisch

Professorin  
Universidad Nacional Autónoma de México,  
Química

Mai – August 2013

Forschungsprojekt:  
Copper complexes as bioinspired catalysts  
for phenol coupling





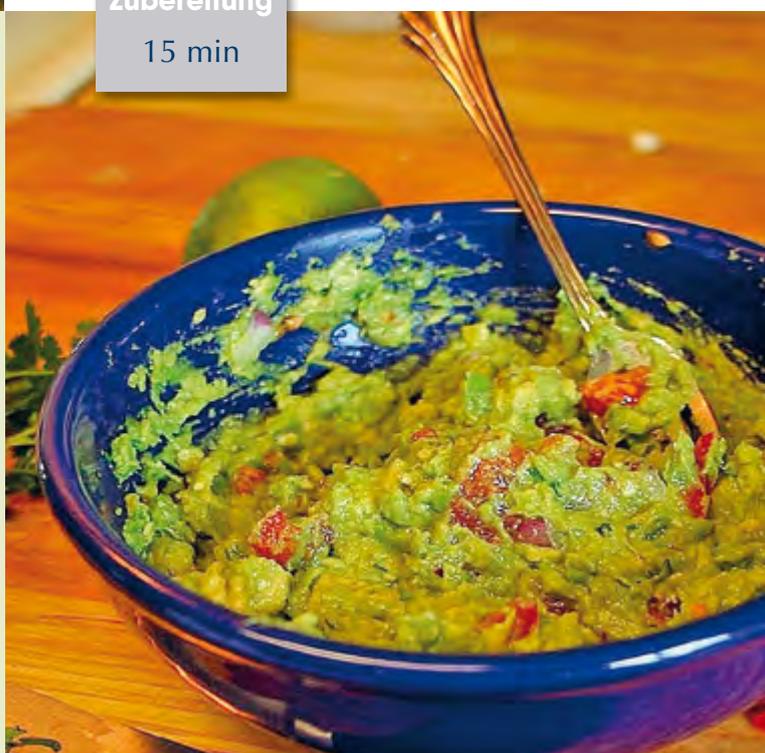
## EINFACHE SCHRITTE

für die Zubereitung

- 1| Die Zwiebeln hacken und die Zitrone darüber ausdrücken.
- 2| Die gehackten Chilis, Koriander und Tomaten hinzugeben.
- 3| Avocado-Fleisch aus der Schale holen und auf einem separaten Teller mit einer Gabel zerdrücken bis eine weiche cremige Paste entsteht.
- 4| Mit allen gehackten Zutaten vermischen und mit Salz abschmecken.
- 5| Es kann als Beilage mit jedem gegrillten Fleisch (Rind, Hühnchen, Fisch) oder als Vorspeise als Dip mit Tortilla-Chips (auch „Doritos“) serviert werden.

**ZEIT**  
für die  
Zubereitung

15 min





© Juan Armando Torres-Munguía

## Juan Armando Torres-Munguía

Mexikanisch

Doktorand  
Zentrum für Statistik

Oktober 2016 – September 2019

Forschungsprojekt:  
Three essays on Bayesian semi- and  
nonparametric spatial models



## Mein Lieblingsrezept – Mexiko

# HÜHNCHEN BURRITOS

## ZUTATEN

die in Deutschland zu kaufen sind

- 10 Weizenmehl-Tortillas
- ½ kg Hähnchenbrust ohne Haut
- 2 Tomaten
- ½ Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Olivener Öl
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

## URSPRUNG

des Gerichts

Burritos sind Weizenmehl Tacos. Die gängigste Volksgeschichte des Gerichts lässt sich auf die Jahre der mexikanischen Revolution im Norden Mexikos zurückführen. Um das Essen warm zu halten, wurde es von den Leuten einfach in große Mehl Tortillas gewickelt und es wurden Esel benutzt, um es zu tragen. Seitdem verbinden die Menschen das Gericht mit Eseln, dessen spanische Bezeichnung „Burrito“ ist.



## EINFACHE SCHRITTE

für die Zubereitung

- 1| Hähnchenbrust in einen großen Suppentopf legen.  $\frac{1}{4}$  Zwiebel und eine Knoblauchzehe hinzufügen. Hähnchenbrust mit Wasser bedecken, ungefähr 5cm hoch.
- 2| Wasser auf hoher Hitze aufkochen. Sobald das Wasser kocht auf niedrige Hitze reduzieren und Salz hinzufügen. Köcheln lassen bis das Hähnchen weiß ist und die Flüssigkeit klar herausläuft.
- 3| Hähnchenbrust vorsichtig aus dem Suppentopf entfernen, auf einen Teller legen und auskühlen lassen. Wenn das Hähnchenfleisch abgekühlt ist, zerkleinern.

**ZEIT**  
für die  
Zubereitung

60 min



- 4|  $\frac{1}{4}$  Zwiebel und 2 Tomaten fein hacken. In eine Bratpfanne mit Öl geben, eine Knoblauchzehe hinzufügen. Auf mittlerer Hitze kochen. Anschließend die Mischung aus Zwiebeln, Tomaten und Knoblauch in einen Mixer geben.
- 5| Das zerkleinerte Hühnchen mit Öl in eine Bratpfanne geben und auf mittlerer Hitze anbraten.
- 6| Die Mischung in die Bratpfanne mit dem Hähnchen geben und gelegentlich rühren.
- 7| Die Tortillas für ungefähr 1-2 Minuten erhitzen, um sie zu erweichen. Anschließend die Tortilla auf einem Teller platzieren. Hähnchenmischung in die Mitte der Tortilla geben und verteilen, um sie dann aufzurollen.

¡Buen provecho!



Mein Lieblingsrezept – Mongolei

---

# TSUIVAN

## ZUTATEN

die in Deutschland zu kaufen sind

### Rezept für 2-3 Personen

**250 g** Weizenmehl

**1** Ei

**½ Tasse** Wasser

**400 g** Rindfleisch

**1** rote und **1** grüne Chili

**2** Karotten

**2** Knoblauch

**1** Zwiebel

**¼ Tasse** Olivenöl

**1 Bund** Petersilie

**1** Frühlingszwiebel

**8 g** Käse

**2-3** Tomaten

**1** Salatgurke

Salz und Sojasoße, nach Geschmack

## Enkthuya Orchirbat

---

Mongolisch





## EINFACHE SCHRITTE

für die Zubereitung

**ZEIT**  
für die  
Zubereitung

40-50 min

- 1| Das Ei zu der ½ Tasse Wasser hinzufügen und gut mischen. Die Mischung in eine große Schüssel mit Mehl geben und nochmal gut mischen. Den Teig für 5 Minuten stehen lassen.
- 2| Den Teig ausrollen, indem er mit trockenem Mehl bestreut wird, bis er knapp 2 mm dünn ist. Den ausgerollten Teig bei 200 °C für 5 Minuten in den Ofen geben. Wenn der Rand goldbraun wird, kann er aus dem Ofen genommen werden.
- 3| Anschließend den Teig auf ein flaches Brett geben und diagonal in 4 Stücke schneiden. Die Stücke übereinanderlegen, so dass ein großer Stapel entsteht. Diesen dann in 3 Teile schneiden. Danach jedes Teil in 5 mm dünne Streifen schneiden und dabei leicht wackeln, um die Streifen zu trennen.
- 4| Gurken, rote und grüne Chili in ungefähr 1 cm dicke Scheiben schneiden und auch die Karotten, Zwiebeln und das Fleisch gleichermaßen vorbereiten.
- 5| Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Rindfleisch mit dem Knoblauch anbraten.
- 6| In einer zweiten, größeren Bratpfanne etwas Olivenöl erhitzen, die Zwiebeln und Karotten hinzugeben, und diese vorsichtig rühren. Die anderen Zutaten hinzufügen: rote, grüne Chili, Gurke und Sojasoße.
- 7| Alle Zutaten mischen und mit Salz abschmecken. Wasser hinzufügen (bis alles ca. 2 cm bedeckt ist). Die Teigstreifen leicht darüberlegen. Kochen bis alles gar ist. Nach ungefähr 5 Minuten Hitze reduzieren, um das Gericht dünsten zu lassen.

© Mizu\_Basyo - CC BY-SA 3.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/deed.de>)



- 8| Nach 10 Minuten Herdplatte ausstellen und 1 Minute warten. Dann sorgfältig rühren.
- 9| Vorsichtig auf eine Platte oder einen Teller geben und mit geriebenem Käse, grünen Frühlingszwiebeln, Tomaten und Petersilie garnieren.



© Dr. Idd Idd Shwe Zin

## Mein Lieblingsrezept – Myanmar

---

# BIRMANISCHES AUBERGINEN CURRY

Khayan Thee Hnut

## ZUTATEN

die in Deutschland zu kaufen sind

- 3 EL getrocknete Garnelen
- 4 geschälte Knoblauchzehen
- ½ Zoll geschälter und dünn geschnittener Ingwer
- ⅓ Tasse Doppel-Nuss-Rapsöl
- ½ EL gemahlene Kurkumapulver
- 1 EL Paprika (Pulver)
- 4 geschälte, längs geviertelt und quer halbierte kleine japanische Auberginen
- 2 dünn geschnittene Zwiebeln
- Gekochter weißer Reis (zu, Servieren als Beilage)

## Dr. Idd Idd Shwe Zin

---

Myanmar

Dozentin

Universität der Forstwirtschaft,  
Abteilung für Forsterzeugnisse

2010 bis jetzt in der Universität der  
Forstwirtschaft

2013 – 2017 in Deutschland

Forschungsprojekt:

Status and Management of Tanintharyi Nature  
Reserve, Tenasserim in Myanmar





## EINFACHE SCHRITTE

für die Zubereitung

- 1| Schrimps in kochendem Wasser einweichen bis sie weich sind (8-10 Minuten).
- 2| Wasser abgießen und Schrimps in eine Küchenmaschine geben; Ingwer hinzufügen und zu einer glatten Masse pürieren.
- 3| In eine Schüssel geben und beiseite stellen.
- 4| Knoblauch und Zwiebeln in die Küchenmaschine geben und zu einer glatten Masse pürieren und beiseite stellen.
- 5| Die Hälfte des Öls in einem Kochtopf auf mittelhoher Hitze erwärmen, dann Garnelenpaste anbraten bis sie aromatisch duftet (2-3 min).
- 6| In eine Schüssel umfüllen und beiseite stellen.
- 7| Verbleibendes Öl in eine Pfanne geben, Knoblauchpaste mit Paprika und Kurkumapulver anbraten, durchgehend rühren bis es aromatisch duftet (1-2 min).
- 8| Garnelenpaste zurück in die Pfanne geben, Auberginen und zwei Tassen Wasser hinzufügen; kochen lassen.
- 9| Hitze auf mittlere Hitze reduzieren, Auberginen köcheln lassen und gelegentlich umrühren bis die Auberginen zart sind (8-10 min).
- 10| Mit Reis als Beilage servieren.

**ZEIT**  
für die  
Zubereitung

20 min





© Prof. Susan Irvine

Mein Lieblingsrezept – Neuseeland

# PAVLOVA

## ZUTATEN

die in Deutschland zu kaufen sind

- 3 Eiweiß
- 3 EL kaltes Wasser
- 225 g Feinzucker
- ¼ TL Salz
- 1 EL Speisestärke
- 1 TL Vanille
- 1 TL Essig

### Prof. Susan Irvine

Neuseeländisch

Wissenschaftlerin  
Lichtenberg-Kolleg

Januar – Juli 2017

Forschungsprojekt:  
Literature from the court of Alfred the Great





## EINFACHE SCHRITTE

für die Zubereitung

- 1| Eiweiß steifschlagen.
- 2| Wasser hinzufügen und rühren.
- 3| Nach und nach Zucker hinzufügen und ununterbrochen rühren.
- 4| Salz, Speisestärke, Vanille und Essig unterheben.
- 5| Die gesamte Masse auf ein Backblech geben.
- 6| Für 15 Minuten bei 150 °C backen. Dann den Ofen ausmachen und für eine Stunde (oder über Nacht) im Ofen lassen.
- 7| Mit Schlagsahne und Früchten nach Wahl garnieren.

**ZEIT**  
für die  
Zubereitung

30 min





Mein Lieblingsrezept – Österreich

# WIENER SCHNITZEL

## ZUTATEN

die in Deutschland zu kaufen sind

**300 g** Fleisch (Schwein, Pute oder Kalb)

**2-4** Eier

**6-12 EL** Milch

Semmelbrösel

**0,75-1 l** Öl

Salz zum Würzen

Weizenmehl

Zitrone

## URSPRUNG

des Gerichts

Wiener Schnitzel ist wahrscheinlich das typischste Gericht von Österreich. Definitiv ist es das berühmteste. Es kann tatsächlich in vielen Ländern der Welt bestellt werden, aber das Rezept variiert stark – abhängig von den lokalen Geschmäckern. In Wien selbst gibt es Variationen, wie ein Wiener Schnitzel zubereitet wird. Und der Geschmack in einem Touristenrestaurant ist ganz anders als der eines Schnitzels in einem typisch wienerischen »Beisel« (ein kleines Restaurant mit lokalen Gerichten) oder in Mutters Küche.

### Prof. Dr. Philipp Vana

Österreichisch

Professor der Makromolekularchemie

2008 bis heute

Forschungsprojekt:

Design of complex macromolecular architectures and polymeric surfaces



© Isabel Trzeciak



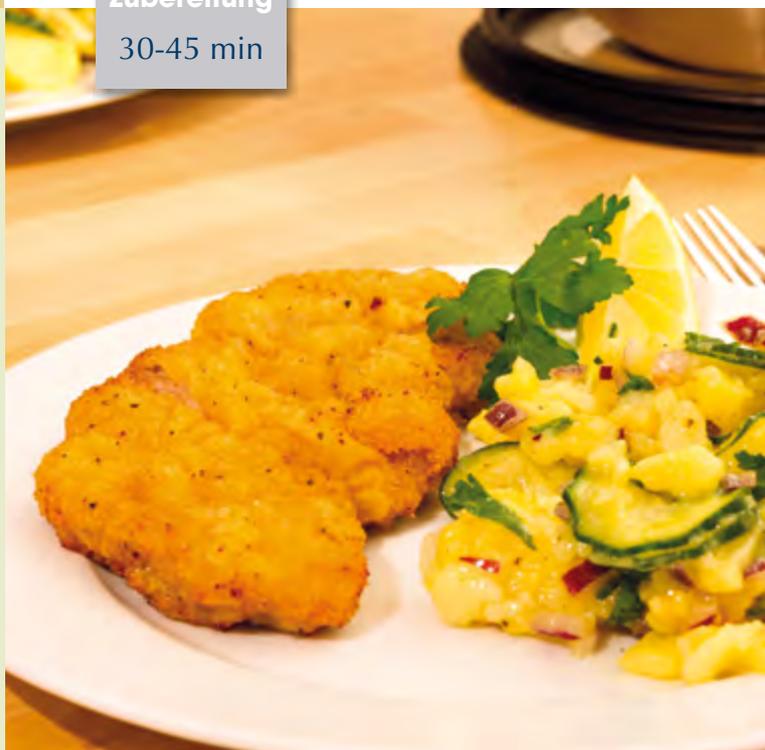
## EINFACHE SCHRITTE

für die Zubereitung

**ZEIT**  
für die  
Zubereitung

30-45 min

- 1| Als erstes muss das richtige Fleisch ausgewählt werden (300-g-Portion verwenden). Es wird gesagt, dass das traditionelle Wiener Schnitzel aus Kalbsfleisch gemacht wird, aber tatsächlich verwendet es niemand in Wien – außer Spitzen- und Touristenrestaurants. Meistens besteht das richtige Wiener Schnitzel aus Schweinefleisch und manchmal wird auch Truthahn verwendet, was auch sehr gut schmeckt. Aber noch wichtiger als die Fleischauswahl ist die Zubereitung. Die Schnitzelstücke müssen dünn sein. Und tatsächlich meine ich wirklich dünn. Dünner als man normalerweise denkt, wenn man sich Fleischstücke vorstellt. Normalerweise schneide ich die Stücke, die ich beim Fleischer gekauft habe, mit einem sehr scharfen Messer lateral in zwei Hälften, um sie noch dünner zu machen. Je dünner, desto besser für den finalen Geschmack.
- 2| Die Schnitzel mit Salz würzen und im Mehl wenden. Dann in eine leicht gerührte Mischung aus Eiern und Milch (3 Esslöffel Milch pro Ei) tauchen und sie danach in Brotkrümel, welche in Wien »Semmelbrösel« genannt werden, wenden. Das komplette Schnitzel muss bedeckt sein und es ist auch erlaubt etwas zu drücken, damit mehr Brotkrümel das Fleischstück bedecken. In vielen Rezepten wird erwähnt, dass Drücken verboten ist, aber diese Anweisung ist Unsinn.
- 3| Eine Bratpfanne mit heißem Öl, mindestens 0,75 Liter, vorbereiten und das Schnitzel darin anbraten bis es goldbraun ist. Nicht zu wenig Öl benutzen, da das Schnitzel während des Anbratens, was eine Sache von sehr wenigen Minuten ist, auf dem Öl treiben muss.



- 4| Das Wiener Schnitzel auf ein Küchenpapier legen, um das überschüssige Öl abtropfen zu lassen. Sofort mit einer Zitrone (nur zum beträufeln) servieren. Nicht versuchen, die Wiener Schnitzel warm zu halten oder später als eine halbe Stunde zu servieren, da sie ihre knusprige Beschaffenheit und den Geschmack verlieren. Die einzige Beilage, die zum Wiener Schnitzel erlaubt und tatsächlich typisch ist, ist ein Kartoffelsalat. Das Rezept dafür ist allerdings eine andere Geschichte.
- 6| Mit Bier genießen und nicht vor den vielen Stücken zurückschrecken, die 300 g dünn geschnittenes Fleisch ergibt. Am Ende wird nichts übrigbleiben.



© Dr. Areesha Nazeer

Mein Lieblingsrezept – Pakistan

# HÄHNCHEN BIRYANI

## ZUTATEN

die in Deutschland zu kaufen sind

- 200 g Reis
- 1 TL Salz
- 2 EL Pflanzenöl
- 2 mittelgroße Zwiebeln, gehackt
- 4 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 TL frische Ingwerwurzel, geraspelt
- 6 Hähnchenbrustfilets oder 2 Hähnchenbrüste, in dünne Streifen geschnitten (Hähnchenbrustfilets sind die kleinen, zarten Filets von der Unterseite der Hähnchenbrust)
- 1 TL Chilipulver
- 1 TL gemahlener Kümmel
- 2 TL gemahlener Koriander
- ½ TL gemahlener Zimt
- ½ TL gemahlener Kurkuma
- ¾ Tasse Naturjoghurt

Dr. Areesha Nazeer

Pakistanisch





## EINFACHE SCHRITTE

für die Zubereitung

- 1| Reis für eine halbe Stunde einweichen.
- 2| Im Reiskocher mit 15 Tassen Wasser kochen. Solange kochen bis der Reis fast fertig ist.
- 3| Öl in der Bratpfanne erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer hinzufügen und für ein paar Minuten anbraten, bis alles goldbraun ist.
- 4| Hähnchenfleisch hinzufügen und für 4 Minuten unter Rühren kurz anbraten.
- 5| Gewürze hinzufügen und für 1 Minute rühren, dann den Joghurt unterrühren und 1-2 Minuten köcheln lassen. Das Hähnchen solange garen bis es zart und trocken ist.
- 6| Reis und Hähnchenmischung auf einer Platte schichten.

**ZEIT**  
für die  
Zubereitung

60 min



- 7| Für 20 Minuten bei 177 °C in den Ofen stellen.
- 8| Das Gericht Nach 20 Minuten herausnehmen und die Biryani ist fertig.



## Christian Joseph Cumagun

Philippinisch

Forschungsstipendiat  
Alexander von Humboldt

August 2017 – Januar 2019

Forschungsprojekt:  
Genetic structure and mycotoxin production  
of *Fusarium* and *Aspergillus* species from maize  
and rice in the Philippines

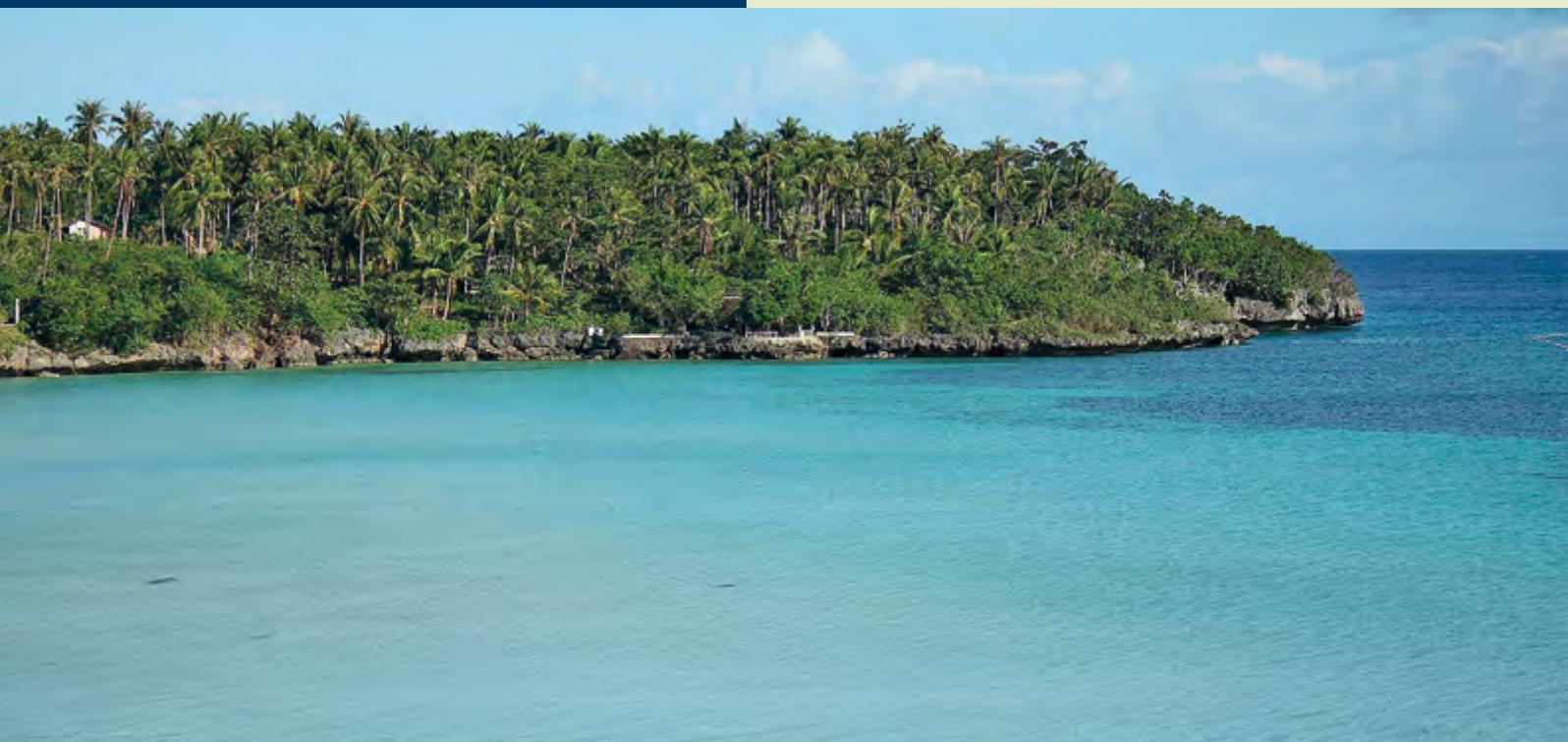
Mein Lieblingsrezept – Philippinen

# HÄHNCHEN ADOBO

## ZUTATEN

die in Deutschland zu kaufen sind

- 5 Stücke Hähnchenfleisch
- 1 Tasse Sojasoße
- $\frac{3}{4}$  Tasse Essig
- 2 große Kartoffeln
- 6 Knoblauchzehen
- $\frac{1}{2}$  rote Zwiebel
- ca. 20 ganze Pfefferkörner
- 4 Lorbeerblätter





## EINFACHE SCHRITTE

für die Zubereitung

- 1| Das Hähnchen, die Sojasoße, Pfeffer, Knoblauch und Zwiebeln in eine Schüssel geben und alles gut mischen.
- 2| Die Kartoffel schälen und in große Stücke schneiden.
- 3| Inhalt der Schüssel in einen Topf geben und auf niedriger Hitze garen.
- 4| Wenn das Hähnchen für ungefähr 20 Minuten gekocht hat, die Kartoffeln hinzufügen.
- 5| Lorbeerblätter hinzufügen.
- 6| Wenn Fleisch und Kartoffeln gar sind, nach Geschmack würzen und Essig hinzufügen.
- 7| Wenn das Adobo zu salzig ist, kann etwas Wasser hinzugefügt werden. Wenn es zu fade ist, kann mehr Sojasoße hinzugefügt werden.



**ZEIT**  
für die  
Zubereitung

10 min



**ZEIT**  
für das  
Kochen

60 min



© Dr. Iwona Guśc

## Dr. Iwona Guśc

Polnisch

Nachwuchswissenschaftlerin  
Lichtenberg-Kolleg

September 2014 – Juli 2016

Forschungsprojekt:  
The Diaries of Anne Frank.  
Research – Translations – Critical Edition



## Mein Lieblingsrezept – Polen

# CHLODNIK LITEWSKI

## ZUTATEN

die in Deutschland zu kaufen sind

### Brühe

3-4 junge rote Rüben mit Stängel und Blättern  
(wenn keine zu finden sind, dann können auch  
3-4 normale Rote Beete genommen werden)  
Optional ½ Bouillonwürfel

### Roher Teil

1 **Bund** Radieschen  
1 große Salatgurke (oder 2 kleine)  
1 **Bund** Frühlingszwiebeln  
1 **Bund** Dill  
1 Knoblauchzehe  
Salz und Pfeffer

### Flüssigkeiten (zusammen ca. 0,7 l - 1 l)

Kefir oder andere Art von Sauermilch wie  
deutsche Buttermilch  
Joghurt  
Optional Sauerrahm (fetthaltigere Version)

Gekochte Eier für das Topping



## EINFACHE SCHRITTE

für die Zubereitung

### Rote-Beete-Brühe

- 1| Die Rote-Beete-Knollen schälen und in kleine Würfel schneiden. Dabei Handschuhe tragen zur Vermeidung von Verfärbungen der Hände. Wenn junge rote Rüben mit Stängel und Blättern verwendet werden, diese auch schneiden und ebenfalls für die Brühe verwenden.
- 2| Geschnittene Rote Beete mit etwas Wasser in eine Pfanne geben und langsam für maximal 15 Minuten kochen. Härte der Roten Beete testen; bei älterer Rote Beete kann es sein, dass sie ein bisschen länger gekocht werden muss.
- 3| Optional kann  $\frac{1}{2}$  Bouillonwürfel zur Brühe gegeben werden.
- 4| Abkühlen lassen.



© Dr. Iwona Gusić

**ZEIT**  
für die  
Kühlung

5 hours



### Rohes Gemüse / Joghurt Basis

- 5| Die Radieschen hacken oder raspeln; Salatgurke in kleine Würfel schneiden, mischen.
- 6| Frühlingszwiebeln und Dill hacken, zur Radieschen-Gurken Mischung hinzufügen.
- 7| Flüssigkeiten mischen und gehackten Knoblauch hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 8| Die Joghurtsoße unter das rohe Gemüse mischen.
- 9| Die abgekühlte Rote-Beete-Brühe unter die Joghurtmischung heben.
- 10| Die Suppe im Kühlschrank für mindestens 5 Stunden abkühlen lassen.
- 11| Mit einem hartgekochten Ei und ein bisschen Dill als Verzierung servieren.



© Dr. Ioana Manea

Mein Lieblingsrezept – Rumänien

# SCHWEINE- FLEISCH- ROULADE

mit Erbsen

## ZUTATEN

die in Deutschland zu kaufen sind

**1-1½ kg** Schweinefilet

**50 g** Butter

**50 ml** Öl

**1** Knoblauchzehe

**1** Karotte

**1** rote Paprikaschote

**100 g** Erbsen

**200 ml** Wasser

**200 g** Emmentaler

Salz

Pfeffer

Thymian

## Dr. Ioana Manea

Rumänisch

Dozentin

Universität Göttingen

Januar 2014 – bis jetzt

Forschungsprojekt:

Ethics and Nature in Early Modern Europe  
(1639-1641)





## EINFACHE SCHRITTE

für die Zubereitung

- 1| Das Fleisch in fingerdicke Scheiben schneiden, mit dem Schnitzelhammer flachklopfen und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Im Kühlschrank stehen lassen bis das Gemüse vorbereitet ist.
- 2| Butter in einer Pfanne schmelzen und das geschnittenen Gemüse hinzufügen. Für 15 Minuten auf dem Herd köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Ab und zu etwas Wasser hinzufügen.
- 3| Fleisch aus dem Kühlschrank nehmen; Gemüse und in klein gewürfelten Emmentaler auf jede Fleischscheibe verteilen. Jede Scheibe wird nun vorsichtig aufgerollt und mit einem Stück Schnur zusammengebunden.

**ZEIT**  
für die  
Zubereitung

30-40 min



© Dr. Ioana Manea

**ZEIT**  
für das  
Kochen

75 min



- 4| Die Rouladen auf ein tiefes Backblech mit etwas Wasser und Öl legen und mit Alufolie bedecken. Im Ofen bei ungefähr 60 °C backen. Zur Vermeidung, dass das Wasser komplett verdunstet, gelegentlich nachsehen.
- 5| Nach ungefähr 60 Minuten die Alufolie entfernen und die Rouladen für weitere 15 Minuten im Ofen lassen, so dass das Fleisch goldbraun werden kann.
- 6| Sobald die Rouladen fertig sind, können sie mit Kartoffeln als Beilage serviert werden.



© Dr. Bogdan Olaru

## Dr. Bogdan Olaru

Rumänisch

Institut für Wirtschafts- und Sozialforschung,  
Romanian Academy, Iasi

2005 – 2011

Forschungsprojekt:  
Psychology study at Georg-Elias-Müller-Institut  
for Psychology

## Mein Lieblingsrezept – Rumänien

# WEISSER FISCH IN HEISSER SALZLAKE

mit Tomaten und Chili

## ZUTATEN

die in Deutschland zu kaufen sind

### Rezept für 2 Personen

**800 g** weißer Fisch mittlerer Größe: 25-30 cm  
(ursprünglich Donaufische wie Barsch, Hecht  
oder Zander, oder anderer Frischwasserfisch)

**½ l** Wasser

**2-3 EL** Salz

**2-3** Tomaten

**1 Hand voll** grüne Kräuter (Petersilie, Dill,  
Maggikraut, Sellerie)

**1** kleine rote Paprika

Saft einer halben Zitrone

Basmatireis als Beilage

## URSPRUNG

des Gerichts

Verschiedene Orte in Rumänien am  
Donauufer und Donaudelta





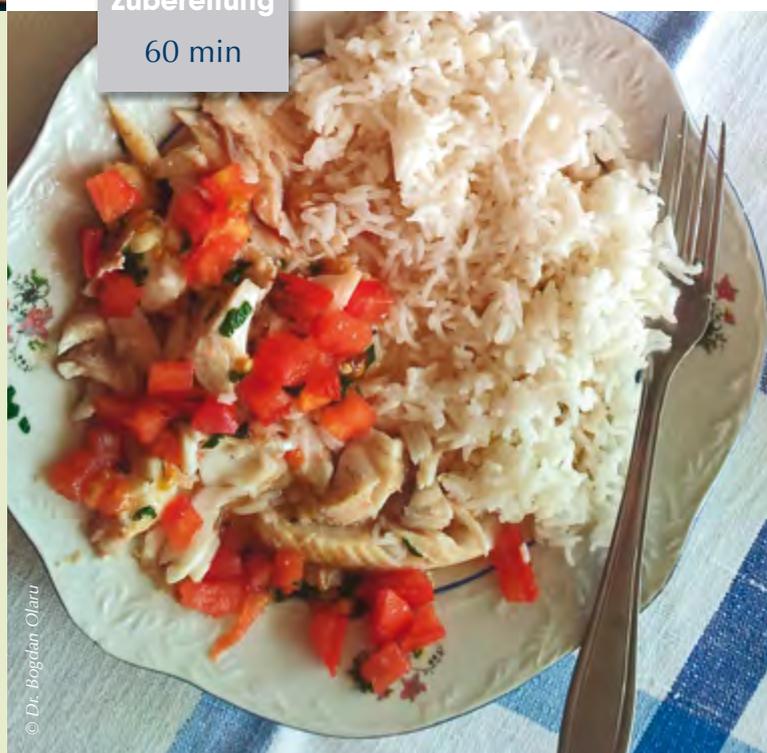
## EINFACHE SCHRITTE

für die Zubereitung

- 1| Den weißen Fisch nach bevorzugter Art braten oder grillen. Donaufischer, die eher arm waren und keine Zeit für Raffinesse und Perfektion hatten, brieren den Fisch, nachdem die Innereien entfernt wurden, komplett mit Schuppen bedeckt in einem Salzbett auf heißen Metallplatten an.
- 2| Wasser mit Salz kochen. Den gebratenen Fisch mit dem Grünzeug, Chili und Tomaten (in kleinen Stücken) in eine Schüssel geben. Den Zitronensaft hinzufügen und das heiße Salzwasser in die Schüssel geben. Für mindestens 30 Minuten stehen lassen, um alle Aromen gut einziehen zu lassen. Das Wasser sollte den Fisch vollständig bedecken; daher kann die Menge des Wassers abhängig von der Größe des Fisches oder der Schüssel variieren.

**ZEIT**  
für die  
Zubereitung

60 min



© Dr. Bogdan Olaru



© Dr. Bogdan Olaru

- 3| Das Fischfleisch von den Gräten und der Haut trennen und auf eine Platte oder einen Teller zusammen mit den Tomaten und dem Grünzeug aus dem Salzwasser legen.
- 4| Das Originalrezept beinhaltet eine Beilage, die aus Maismehl hergestellt wird und Polenta genannt wird. Aber ich habe herausgefunden, dass das Gericht auch wundervoll mit Basmatireis schmeckt. Das Beste an dem Rezept ist, dass man sehr viel mit verschiedenen Kombinationen von Fischen, Grünzeug und der Art wie der Fisch angebraten wird, variieren kann.



© Dr. Marina Potyomina

## Dr. Marina Potyomina

Russisch

Associate Professorin  
Institut der Humanwissenschaften, IKBFU

Dezember 2012

Forschungsprojekt:  
Eastern Vs. Western Creative Thought  
in Post-reunification German Literature

## Mein Lieblingsrezept – Russland

# HERING UNTER DEM PELZMANTEL

## ZUTATEN

die in Deutschland zu kaufen sind

**300 g** Heringsfilet / Matjes

**1** mittelgroße Zwiebel

**3-4** Kartoffeln (2 große oder 4 kleine)

**2** mittelgroße Karotten

**3** Eier

**500 g** Rote Beete

**150 ml** Mayonnaise

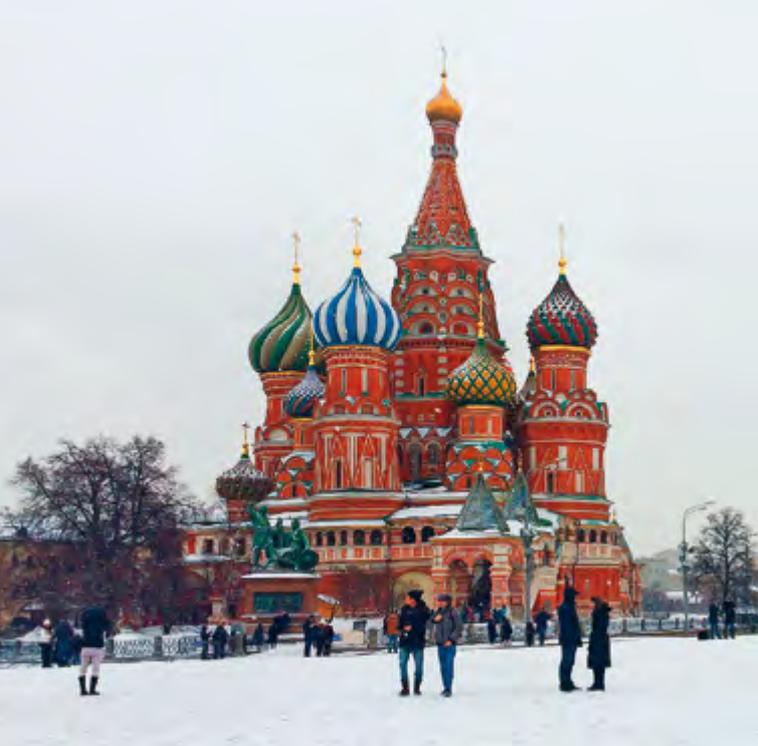
**1** grüner Apfel (optional)

Salz und Pfeffer

## URSPRUNG

des Gerichts

Das Gericht wurde zum ersten Mal am Vorabend des 1919 Neujahres serviert. Restaurantbesitzer B. Anastas kam auf die Idee einen nationalen Salat zu schaffen, der eine herzhaftere Speise und zugleich ein Symbol der nationalen Vereinigung sein würde (damit die betrunkenen Gäste sich nicht um das Schicksal des Landes prügeln).





## EINFACHE SCHRITTE

für die Zubereitung

- 1| Kartoffel, Karotten, Rote Bete und Eier kochen. Abkühlen lassen und schälen.
- 2| Hering in mundgerechte Stücke schneiden und auf einen Teller bzw. eine Servierplatte legen.
- 3| Zwiebel sehr fein hacken und auf dem Hering verteilen.
- 4| Kartoffeln reiben und auf die Zwiebelschicht geben.
- 5| Die Kartoffelschicht großzügig mit Mayonnaise überdecken.
- 6| Karotten reiben und darüber verteilen.
- 7| Eier raspeln und auf die Karotten geben.

**ZEIT**  
für die  
Zubereitung

60 min



© Dr. Marina Potyomina

**ZEIT**  
für die  
Kühlung

a few hours



- 8| Apfel reiben und auf den Eiern verteilen (optional). Statt Apfel kann man noch eine Schicht Mayonnaise machen.
- 9| Geriebene Rote Beete als nächste Schicht auf den Salat geben.
- 10| Mit Mayonnaise überdecken und ein paar Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.
- 11| Nach Belieben kann zur Verzierung noch etwas geraspeltes Eigelb auf dem Salat verteilt werden.



## Prof. Dan Jerker B. Svantesson

Schwedisch-Australisch

Gastprofessor, Lehrstuhl für Bürgerliches Recht, Wettbewerbs- und Immaterialgüterrecht, Medien- und Informationsrecht

Seit 2011 jedes Jahr in Deutschland

Forschungsprojekt:  
International Internet Law

## URSPRUNG

des Gerichts

Wallenbergare serviert mit Kartoffelbrei, Preiselbeeren und Erbsen ist ein klassisches schwedisches Gericht, das mit dem Amtsrichter (häradsövding) Marcus Wallenberg assoziiert wird. Hier habe ich diesen schwedischen Klassiker „re-interpretiert“; durch das hinzufügen des erstaunlich köstlichen Hackfleischsteaks, das ich in Hannoversch Münden gegessen habe als ich Wissenschaftler an der Universität Göttingen war.

## Mein Lieblingsrezept – Schweden

# WALLENBERGARE 2.0 UND TRÜFFEL- KARTOFFELPÜREE

mit Preiselbeeren, Essiggurken, Butterschmalz und jungen Erbsen

## ZUTATEN

die in Deutschland zu kaufen sind

### Rezept für 4 Personen

#### Für das Wallenbergare 2.0

**250 g** feines Kalbshackfleisch (silverside [bestes Stück / Schwanzstück] oder topside [Kaiserteil / Oberschale], gleicher Schnitt wie für ein Schnitzel)

**150 g** magerer Räucherspeck

**1** mittelgroße braune Zwiebel

**100 ml** frische Sahne

**2** Eigelb

**2 TL** gehackte Petersilie

**1** Prise feingemahlene grüne und rosa Pfeffer  
Salz zum Abschmecken

Gemahlener weißer Pfeffer zum Abschmecken  
Semmelbrösel

Butter zum Anbraten

#### Für den Trüffelkartoffelbrei

**500 g** Kartoffeln (weichkochend)

**100 ml** Crème fraîche

**50 ml** frische Sahne

**2 EL** Butter

Fein geschnittener Schnittlauch

**1** kleines Stück Trüffel

Salz und Pfeffer zum Abschmecken

#### Für die »gepressten« Essiggurken

**½** Salatgurke

**1 EL** Zucker

**½ EL** Starker Essig

#### Sonstiges

Preiselbeeren

Butterschmalz

Junge Erbsen

#### Für den Koch (während des Kochens)

Einbecker Brauherren Pils nach Bedarf



© Prof. Dan Jerker B. Svantesson

## EINFACHE SCHRITTE

für die Zubereitung

### Für das Wallenbergare 2.0

- 1| Das Kalbsfleisch und den Speck in Scheiben schneiden und in den Gefrierschrank legen.
- 2| Die Zwiebel in ziemlich große Stücke schneiden. Die Hälfte anbraten bis sie weich aber nicht braun sind. Die Zwiebel in den Kühlschrank legen.
- 3| Wenn das Fleisch fast gefroren ist, dreimal durch den Fleischwolf laufen lassen.
- 4| Die gekühlte Zwiebel einmal durch den Fleischwolf laufen lassen.
- 5| Zerhacktes Fleisch und zerhackte Zwiebel in einen Standmixer geben und vermischen. Nach und nach die Sahne eingießen, dass diese von der Hack-Mischung aufgenommen wird.
- 6| Ein Eigelb nach dem anderen während des Mischens hinzufügen.
- 7| Petersilie, grünen und rosa Pfeffer, weißen Pfeffer und Salz hinzufügen. Gut mischen.
- 8| Semmelbrösel auf einen Teller schütten.
- 9| Hack-Mischung in Bälle formen, die so groß sind, dass sie gut in die Handfläche passen.
- 10| Bälle auf die Semmelbrösel legen, etwas abflachen, dann umdrehen, sodass die andere abgeflachte Seite auch paniert wird.
- 11| Bei niedriger Hitze für 3-4 Minuten in Butter auf jeder Seite anbraten bis die Hackbällchen durch sind.

(Um einen Hauch von Australien zu dem Gericht zu geben, kann das Kalbsfleisch durch ein Kängurufilet oder Steak, das sehr fein gehackt ist, ersetzt werden.)

**ZEIT**  
für die  
Zubereitung

45 min

### Für den Trüffelkartoffelbrei

- 1| Die Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden, so dass sie schnell gar werden.
- 2| Die Kartoffelstücke in Wasser mit einer Prise Salz kochen.
- 3| Trüffel in sehr kleine Stücke schneiden oder raspeln.
- 4| Gekochte Kartoffeln zerdrücken und in einen Standmixer geben.
- 5| Zerdrückten Kartoffeln mit Butter, Crème fraîche, Sahne, Schnittlauch, Trüffel, Salz und Pfeffer vermischen.
- 6| Verquirlen bis das Püree leicht und locker ist.

### Für die »gepressten« Essiggurken

- 1| Die Gurke dünn schneiden, zum Beispiel kann ein Käsehobel verwendet werden.
- 2| Geschnittene Gurke, Zucker und Essig in eine Schüssel geben.
- 3| Eine andere Schüssel obendrauf platzieren und etwas Schweres in diese zweite Schüssel geben, sodass die Gurke gepresst wird. Mindestens für eine Stunde stehen lassen.
- 4| Etwas fein geschnittene Petersilie hinzugeben.

Mit Preiselbeeren, Essiggurken, Butterschmalz und jungen Erbsen servieren.



Mein Lieblingsrezept – Sri Lanka

# SÜSSER KOKOSNUSS- PFANNKUCHEN

Sri-lankischer Art

## ZUTATEN

die in Deutschland zu kaufen sind

### Für den Pfannkuchenteig

- 3 Tassen Haushaltsmehl
- 1 Tasse dicke Kokosnussmilch oder
- ½ Tasse Dosen-Kokosnussmilch
- 1 Prise Kurkumapulver
- 1 ganzes Ei
- Salz zum Abschmecken
- Wasser (nach Bedarf)

### Für die Füllung

- 2½ Tassen getrocknete Kokosnuss
- 1 Kardamomschote
- 3 Gewürznelke
- ½ Zimtstange
- ½ TL Vanille-Essenz
- 1 Prise Salz
- 1 Tasse brauner Zucker
- 1 Tasse Wasser

## Dr. Anoma Pushpa Kumari Gunarathne Hitihamy Mudiyansele

Sri-lankisch

Post-Doktorandin

Abteilung für Agrarwissenschaft und ländliche  
Entwicklung

Juli 2016 – September 2019

Forschungsprojekt:

Consumer trust in organic food production





## EINFACHE SCHRITTE

für die Zubereitung

### Vorbereitung für den Teig

- 1| Mehl und Salz vermischen.
- 2| Ei leicht schlagen und mit der Milch mischen.
- 3| Milch zu den trockenen Zutaten hinzufügen und einen flüssigen Teig herstellen.
- 4| Mit Salz und einer Prise Kurkuma abschmecken.
- 5| Gut verquirlen und Teig für 15 Minuten beiseite stellen.
- 6| In der Zwischenzeit die Füllung zubereiten.

### Zubereitung der Füllung

- 1| Zucker- und Wasser-Mischung auf mittlerer Hitze zum Kochen bringen.
- 2| Den Rest der Füllungszutaten hinzufügen.
- 3| Für ungefähr 5 Minuten unter ständigem Rühren kochen lassen.
- 4| Zum Auskühlen beiseite stellen.

### Pfannkuchen zubereiten

- 1| Antihaftpfanne auf mittlerer Hitze für 1 Minute erhitzen und mit ein wenig Speiseöl bedecken.
- 2| Sobald das Öl heiß ist etwas Teig darauf löffeln und die Pfanne schwenken, so dass sich der Teig gleichmäßig verteilt und eine runde Form bildet.
- 3| Backen bis der Pfannkuchen leicht braun wird.
- 4| Auf einen Teller legen, füllen, zusammenrollen und warm servieren. Guten Appetit!

**ZEIT**  
für die  
Zubereitung

45 min



## URSPRUNG

des Gerichts

Diese Süßigkeit aus Sri Lanka ist eher für die Teezeit geeignet. Sie werden in Sri Lanka zwar Kokosnuss-Pfannkuchen genannt, aber es sind keine Pfannkuchen. Tatsächlich sind es Crêpes mit einer süßen Kokosnuss-Mischung gefüllt.



© Craig Eric Simpkins

## Craig Eric Simpkins

Südafrikanisch-Neuseeländisch

Abteilung für Ökosystemmodellierung,  
Büsgen-Institut

31 Monate



## Mein Lieblingsrezept – Südafrika

# HÄHNCHEN SOSATIES

(Hähnchen-Spieße nach malaiischer Art)

## ZUTATEN

die in Deutschland zu kaufen sind

**700 g** Hähnchenbrustfilet, in 2 cm große Würfel schneiden

**30 ml** Pflanzenöl

**4** Zwiebeln, dünn geschnitten

**50-100 g** getrocknete Aprikosen

**15-18 ml** Madras Currypulver (Gelbes Currypulver)

**2** Knoblauchzehen, zerhackt

**5 ml** Koriandersamen

**15 ml** hellbrauner Zucker

**240 ml** frischer Zitronensaft

## URSPRUNG

des Gerichts

Südafrika, ursprünglich vom Ostkap in der Nähe von Kapstadt

## EINFACHE SCHRITTE

für die Zubereitung

- 1| Das Hühnerfleisch in eine große tiefe Schüssel legen.
- 2| Das Öl in einem rückwirkungsfreien Kochtopf erhitzen und die Zwiebeln anbraten bis sie hellbraun sind.
- 3| Die verbliebenen Zutaten hinzufügen und für 2 Minuten auf niedriger Hitze kochen. Währenddessen ständig rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
- 4| Die Marinade abkühlen lassen und über das Hähnchen geben.
- 5| Schüssel mit Klarsichtfolie bedecken und für 24 Stunden kalt stellen.

**ZEIT**  
für die  
Zubereitung  
20-30 min



**ZEIT**  
für die  
Kühlung  
12 hours

- 6| Die Hähnchenstücke aus der Marinade entfernen (Flüssigkeit ablassen) und auf den Grillspieß stecken. Spieße für ungefähr 10 Minuten grillen, einmal drehen bis das Hähnchen durch ist.
- 7| Heiß mit Aprikosen Chutney servieren.





Mein Lieblingsrezept – Südafrika

# MILCH TORTE

## ZUTATEN

die in Deutschland zu kaufen sind

### Boden

½ Tasse weiche Butter

½ Tasse Zucker

1 Ei, geschlagen

2 Tassen Mehl

Eine Prise Salz

Backpulver

### Füllung

1 l Milch

4 große Eier

¾ Tasse Zucker

½ TL Vanille-Essenz

3 EL Maisstärke

3 EL Mehl

3 EL Butter

Eine Prise Salz und Zimt

## Prof. Dr. David Ward

Südafrikanisch

Gastprofessor

Abteilung für Ökosystemmodellierung,

Fakultät der Forstwirtschaft

Februar – Juli 2012





## EINFACHE SCHRITTE

für die Zubereitung

### Boden

- 1| Den Ofen auf 170 °C vorheizen.
- 2| Butter mit dem Zucker schaumig rühren.
- 3| Geschlagenes Ei, Mehl und Salz hinzufügen.
- 4| So lange mischen bis sich ein Teig, der eine Konsistenz wie Brotkrümel hat, formt.
- 5| Vorsichtig in zwei gefettete Kuchenformen pressen. Mit der flachen Seite einer Gabel in die Ecken der Form drücken; den Boden mit den Zacken der Gabel einstechen.
- 6| Für 10-15 Minuten backen bis der Teig leicht braun ist.
- 7| Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen bevor die Puddingfüllung eingegossen wird.

### Füllung

- 1| Milch in einem Topf mit dickem Boden zum Kochen bringen.
- 2| In einer separaten Schüssel Eier, Zucker und Vanille mischen.
- 3| Maisstärke, Mehl und Salz hinzu sieben. Mit einem Schneebesen oder Holzlöffel mischen bis eine lockere Masse entsteht.
- 4| Sobald die Milch zu kochen beginnt, die Ei-Mischung unter ständigem Rühren hinzufügen, um Klumpenbildung zu vermeiden.
- 5| Butter hinzufügen und durchrühren. Von der Hitze nehmen sobald die Mischung nochmal aufgeköcht und gebunden ist.
- 6| In die vorbereiteten Gebäckschalen füllen solange die Mischung warm ist. Obendrauf glätten und mit gemahlenem Zimt bestreuen.

**ZEIT**  
für die  
Zubereitung

60 min



- 7| Abkühlen lassen und in den Kühlschrank stellen bis die Törtchen serviert werden.



Mein Lieblingsrezept – Sudan

# ERDNUSS- BUTTER- SALAT

## ZUTATEN

die in Deutschland zu kaufen sind

Erdnussbutter  
Zitrone  
3 Knoblauchzehen  
Tomate  
Dill  
Salz  
Scharfe Paprika (je nach Geschmack)  
Olivenöl  
Wasser  
Zwiebel (je nach Geschmack)

## Dr. Sarra Ahmed Mohamed Saad

Sudanesisch

Associate Professorin  
Abteilung für Umwelt,  
National Center for Research

1997 – 2002

Forschungsprojekt:  
Mineral Transformation and Organic matter  
turnover during composting of organic biomass



© Sarah Ungewiss - CC BY-SA 3.0 - <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/deed.de>



## EINFACHE SCHRITTE

für die Zubereitung

- 1| Zitronensaft und Wasser zur Erdnussbutter geben und gründlich mischen.
- 2| Knoblauch, Salz und scharfe Paprika hinzufügen. Mischen.
- 3| Tomate, Dill und Zwiebeln hinzufügen und für 1 Minute mischen.
- 4| Olivenöl und etwas Dill auf die Mischung geben.
- 5| Servieren.

**ZEIT**  
für die  
Zubereitung

10 min



© Dr. Sara Ahmed Mohamed Saad





Mein Lieblingsrezept – Thailand

# PAD THAI

## ZUTATEN

die in Deutschland zu kaufen sind

### für 2-3 Portionen

- ½ **Packung** Thai Reismudeln
- 1 ⅓ **Tassen** Bohnensprossen (optional)
- 2 **EL** Speiseöl
- 2 **EL** Tamarinde-Paste
- 2 **EL** Zucker
- 1 fein gehackte Schalotte
- ⅓ **Tassen** extra fester Tofu
- ½ Limette
- 2 **EL** Erdnüsse (optional)
- ½-¼ **Pfund** Garnelen (optional)
- Gemahlener Pfeffer
- ½ **TL** gemahlener getrockneter Chilipfeffer
- 3 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 4 **TL** Fischsoße
- 2 Eier
- Eingelegte Steckrübe
- Schnittlauch

## Wannah Vejbrahm

Thailändisch

Programmkoordinatorin  
Graduierten Studienprogramm in Wirtschafts-  
wissenschaften, Fakultät für Wirtschaftswissen-  
schaften, Thammasat University

April – Mai 2016

Forschungsprojekt:  
International Staff  
(under Erasmus Mundus Lotus + Project)





## EINFACHE SCHRITTE

für die Zubereitung

- 1| In einen erhitzten Wok etwas Öl gießen.
- 2| Erdnüsse darin rösten und herausnehmen.
- 3| Schalotte, eingelegte Steckrübe, Knoblauch und Tofu hinzufügen und rühren bis alles beginnt braun zu werden.
- 4| Reismudeln nach Packungsangabe kochen, Wasser ablassen und zum Wok hinzufügen. Sehr schnell rühren, damit es nicht klebt.
- 5| Tamarinde, Zucker, Fischsoße und Chilipfeffer hinzufügen. Bei hoher Hitze rühren.
- 6| Etwas Platz für das Ei machen und alle Nudeln an die Seiten des Woks schieben. Das Ei in dem Wok aufschlagen und verrühren bis es fast durch ist. Danach unter die Nudeln heben.

**ZEIT**  
für die  
Zubereitung

20 min



- 7| Die Nudeln sollten weich und bissfest sein. Einen Strang herausziehen und probieren. Wenn es passt, die Garnelen hinzufügen und rühren.
- 8| Mit weißem Pfeffer, Bohnensprossen und gehacktem Schnittlauch bestreuen. Einige weitere Male rühren. Die Nudeln sollten weich, trocken und sehr verwickelt sein.
- 9| Auf eine Servierplatte geben und mit gemahlenem Pfeffer und Erdnüssen bestreuen.
- 10| Mit Bananenscheiben, einer Limettenecke am Rand, frischem chinesischem Schnittlauch und rohen Bohnensprossen garnieren. Heiß servieren.



© Meltem Ince-Yenilmez

## Meltem Ince-Yenilmez

Türkisch

Associate Professorin  
Yasar University, Abteilung für Wirtschafts-  
wissenschaften

Juli – September 2016

Forschungsprojekt:  
The Comparison of Political Identity of Women in  
Turkey and Germany: The Dilemma between  
Patriarchy and Modernity



## Mein Lieblingsrezept – Türkei

# KARNIYARIK

Auberginen mit Rinderhack

## ZUTATEN

die in Deutschland zu kaufen sind

**4 oder 5** Auberginen

**150 ml** Olivenöl

**2** Zwiebeln, gewürfelt

**2** kleine grüne Paprika, gewürfelt

**300 g** Rinderhack

**500 g** Tomaten, geteilt und **6** Scheiben geschnittene  
Tomaten

**2 TL** Tomatenpaste (Tomatenmark)

**1 Bund** Petersilie

**4** Knoblauchzehen, geschnitten

Joghurt für das Getränk »Ayran«

## URSPRUNG

des Gerichts

Türkische Küche



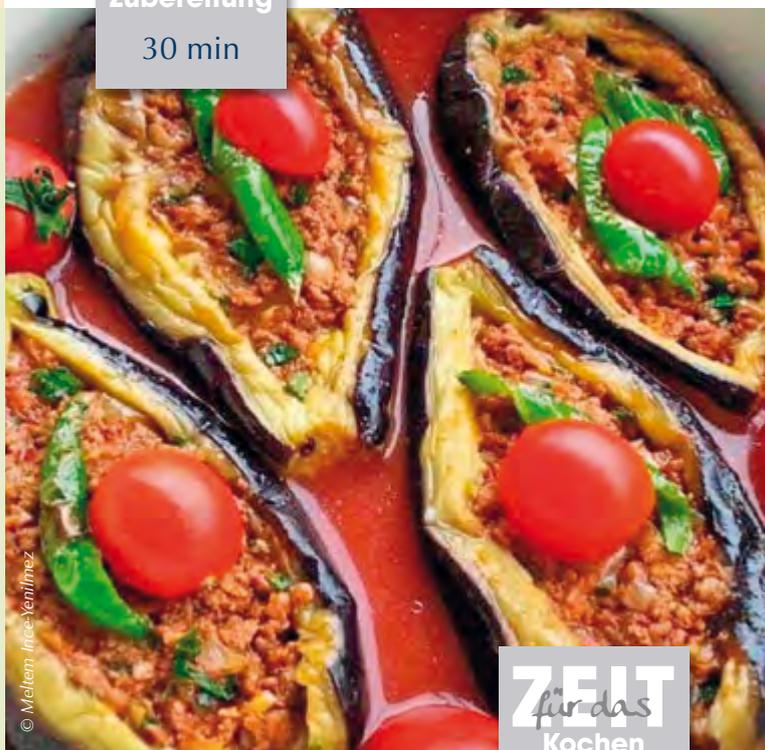
## EINFACHE SCHRITTE

für die Zubereitung

- 1| Jede Aubergine längs von 4 Seiten (wie ein gestreifter Pyjama) schälen. Jede Aubergine halbieren und beiseite legen.
- 2| Olivenöl in der Bratpfanne erhitzen und die Auberginen auf hoher Hitze für 5-10 Minuten anbraten, bis sie überall gleichmäßig braun sind. Dabei regelmäßig wenden. Aus der Pfanne nehmen und beiseite legen. (Alternativ mit Olivenöl im Backofen backen – fettärmer).
- 3| Zwiebeln in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze unter Rühren anbraten bis sie weich sind.
- 4| Paprika und Knoblauch dazugeben und 5 Minuten garen.
- 5| Rinderhack, geschnittene Tomaten, Tomatenpaste und das meiste von der Petersilie (etwas zum Garnieren übrig lassen) hinzufügen.

**ZEIT**  
für die  
Zubereitung

30 min



© Meltem Ince-Yanilmez

**ZEIT**  
für das  
Kochen

30 min



- 6| Salz und schwarzen Pfeffer hinzufügen und für weitere 5 Minuten garen.
- 7| Auberginen auf dem Backblech platzieren, geschnittene Seite nach oben. Die Mitte öffnen und mit Meersalz besprenkeln.
- 8| Die Fleischfüllung in die Mitte der Auberginen löffeln, dann jede Aubergine mit einer Tomatenscheibe und Petersilie bedecken.
- 9| 2 Tassen heißes Wasser über die Auberginen geben, mit Folie bedecken und für 40-50 Minuten backen.
- 10| Heiß servieren mit »Ayran« (Joghurt-Getränk), grünem Salat und türkischem Brot.



© Meltem Ince-Yenilmez

## Meltem Ince-Yenilmez

Türkisch

Associate Professorin  
Yasar University, Abteilung für Wirtschafts-  
wissenschaften

Juli – September 2016

Forschungsprojekt:  
The Comparison of Political Identity of Women in  
Turkey and Germany: The Dilemma between  
Patriarchy and Modernity

## Mein Lieblingsrezept – Türkei

# FLEISCH- TASCHEN

## ZUTATEN

die in Deutschland zu kaufen sind

- 1 Ei
- 1 TL Salz
- 1½ Glas Wasser
- 2 Gläser Mehl und mehr, wenn nötig
- 400 g Rinderhackfleisch
- 1 Zwiebel, geschält
- 1 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- 2 Knoblauchzehen, kleingehackt
- 3 TL Butter
- 1 EL rote Paprikaflocken
- 2 Glas Naturjoghurt
- 1 TL Minze

## URSPRUNG

des Gerichts

Traditionelle türkische Ravioli





## EINFACHE SCHRITTE

für die Zubereitung

- 1| Mehl und Salz zusammen in eine Rührschüssel geben. Eier und Wasser hinzufügen. Die Zutaten gut mit den Händen mischen. Mehr Wasser oder Mehl hinzufügen, falls nötig, um einen Teig zu formen, der so dick wie ein Ohrläppchen ist. Bedecken und für mindestens 30 Minuten beiseite stellen.
- 2| Die Zwiebeln hacken und in eine Schüssel geben. Zwiebeln und Hackfleisch, Salz und Pfeffer mit einem Löffel gut mischen.
- 3| Den Teig in drei Portionen teilen und die Arbeitsfläche leicht bemehlen. Die zwei Teigstücke bedeckt lassen, während die erste Portion zu einem Rechteck ausgerollt wird. Den Teig so dünn wie möglich ausrollen. Rechteck mit Messer oder Teigrädchen in zwei Zoll große Quadrate schneiden.
- 4| Etwa 2 Teelöffel Fleischfüllung in die Mitte jeden Quadrates legen. Die Fleischtaschen schließen, indem alle Ecken des Teiges aufgenommen und an der Spitze zusammengesprengt werden, um eine Teigtasche zu formen.
- 5| Die fertigen Fleischtaschen auf eine bemehlte Platte geben und mehr Mehl über die Taschen streuen, damit sie nicht kleben.
- 6| Mit dem zweiten und dritten Stück Teig alles wiederholen.
- 7| Butter und rote Paprikaflocken in einer Bratpfanne bei niedriger Hitze erhitzen bis die Paprikaflocken begonnen haben, das Fett zu verfärben, aber nicht anbrennen. Von der Hitze nehmen und warmhalten.

**ZEIT**  
für die  
Zubereitung

40 min



**ZEIT**  
für das  
Kochen

20-25 min

- 8| Gehackte Knoblauchzehen in den Joghurt rühren und beiseitestellen.
- 9| Einen großen Topf gesalzenes Wasser auf mittlerer bis hoher Hitze zum Kochen bringen und die Fleischtaschen solange kochen bis die Füllung nicht mehr rosa und der Teig zart ist (20-25 Minuten). Dann gut abtropfen lassen.
- 10| Die Fleischtaschen auf vier Tellern verteilen. Joghurtsoße über die Pasteten verteilen und jede Portion mit heißer Paprikabutter beträufeln.

Guten Appetit!



© Dr. Saadettin Murat Onat

## Dr. Saadettin Murat Onat

Türkisch

Juniorprofessor  
Bartın University

3 Monate

Forschungsprojekt:  
Hydrophobic silane added particleboards

## Mein Lieblingsrezept – Türkei

# KABAK MÜCVER

Zucchini-puffer

## ZUTATEN

die in Deutschland zu kaufen sind

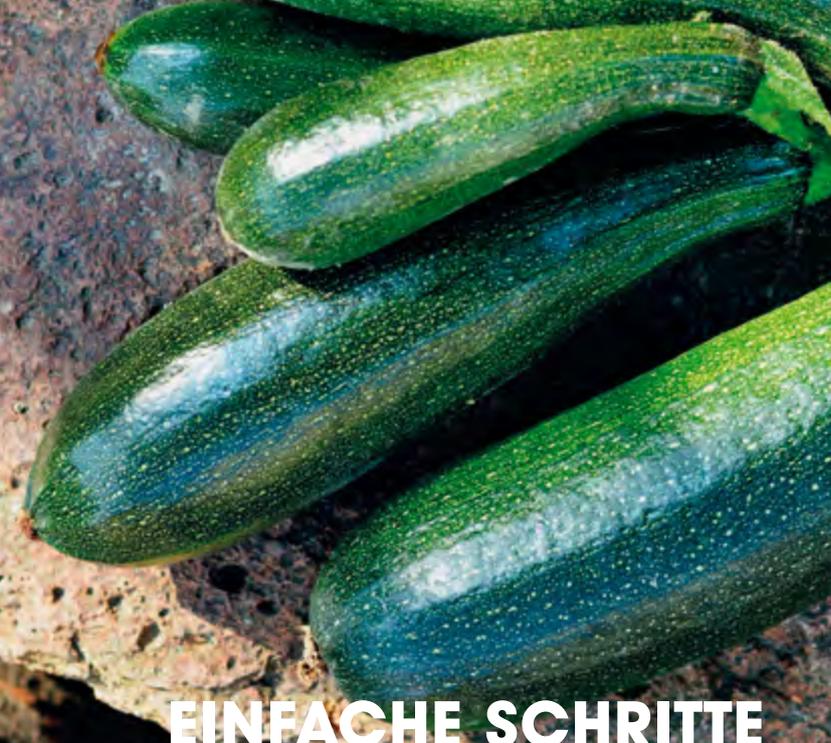
- 2 Zucchini, gerieben (etwa 4 Tassen)
- 2 Karotten, gerieben (etwa ½ Tasse)
- 2 EL frischer Dill, fein gehackt
- 3 EL geschnittene Frühlingszwiebeln
- ½ Tasse Feta-Käse
- 1 Tasse Mehl

## URSPRUNG

des Gerichts

Mücver ist ein türkisches Lieblingsgericht mit Zucchini. Es wird zubereitet, indem die Zucchini (nachdem die Samen herausgenommen wurden) gerieben und mit Mehl und Ei vermischt werden. Meine Lieblingsart ist, wenn ich noch Karotten, Feta Käse, Dill, Frühlingszwiebeln, Salz und Pfeffer hinzufüge. Man kann es außerdem noch verbessern, wenn man das eigene Lieblingsgemüse hinzufügt





## EINFACHE SCHRITTE

für die Zubereitung

- 1| Zucchini reiben und in ein Sehtuch oder in ein saugfähiges Papiertuch geben. Überschüssiges Wasser herausquetschen.
- 2| Zucchini in eine große Schüssel legen und Karotten und Zwiebeln hinzufügen, vorsichtig schwenken.
- 3| Dill, Feta, Mehl und Eier hinzufügen und gut mischen. Die Mischung wird ein dicker Teig.
- 4| Erhitze die Hälfte des Olivenöls in einer Bratpfanne.
- 5| 2 Esslöffel Teig für jeden Puffer hinein gießen. Auf jeder Seite anbraten bis der Puffer goldbraun ist.
- 6| Puffer auf einem Papiertuch abtropfen lassen und sofort servieren.

**ZEIT**  
für die  
Zubereitung

20 min



© Dr. Sadeem M. Almetwally





Mein Lieblingsrezept – Ukraine

# UKRAINISCHER BORSCHTSCH

## ZUTATEN

die in Deutschland zu kaufen sind

**1 kg** Fleisch (Rind oder Schwein)

**500 g** Kartoffeln

**300 g** Kohl

**400 g** Rote Bete

**200 g** Karotten

**200 g** Zwiebeln

**3 EL** Tomatenpaste

**3** Knoblauchzehen

Lorbeerblätter

Salz

Pfeffer

Pflanzenfett

Kräuter

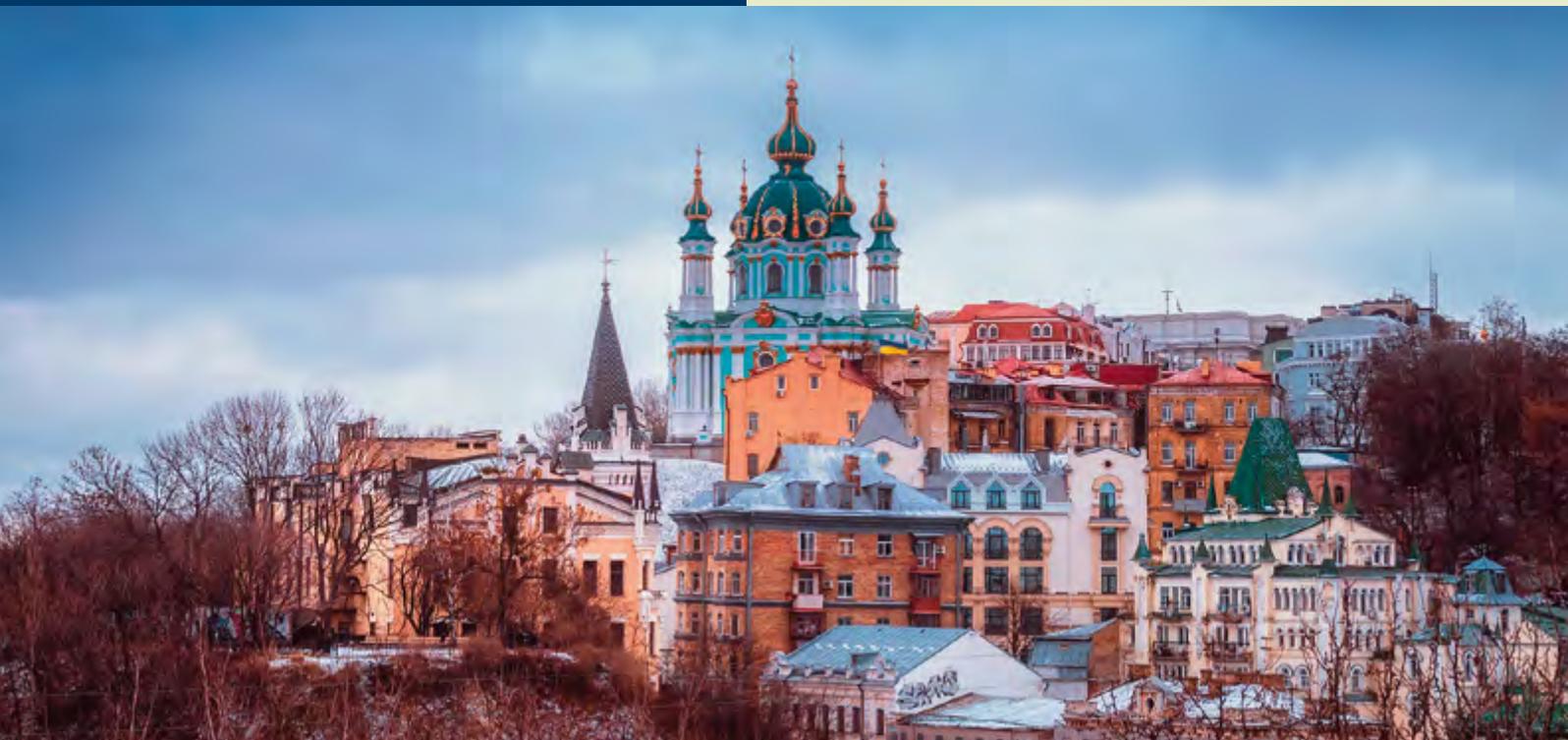
## Prof. Yuriy Shermolovich

Ukrainisch

Gastprofessor (Gauss-Professur)  
Institut der anorganischen Chemie,  
Professor H. Roesky Gruppe

Juli – Oktober 2012

Forschungsprojekt:  
Lewis-base stabilized diiodine adducts  
with N-heterocyclic chalcogenamides





## EINFACHE SCHRITTE

für die Zubereitung

- 1| Zuerst die Brühe zubereiten. Fleisch mit 2-4 Liter Wasser in einen Kochtopf geben und für 2 Stunden kochen. Fleisch aus dem Kochtopf nehmen und in Stücke oder Würfel schneiden. In die Brühe geben. Wenn eine vegetarische Gemüsebrühe zubereitet werden soll, dann 3-4 Liter Wasser verwenden.
- 2| Zwiebeln und Karotten kleinhacken.
- 3| Kohl und Rote Bete in Streifen schneiden.
- 4| In eine Bratpfanne etwas Pflanzenfett geben und die Rote Bete leicht anbraten. Dann Tomatenpaste hinzufügen und 5-7 Minuten dünsten.
- 5| In eine zweite Bratpfanne Pflanzenfett geben und die Zwiebeln für 2-3 Minuten leicht anbraten, Karotten hinzufügen für weitere 2-3 Minuten braten, gelegentlich rühren.

**ZEIT**  
für die  
Zubereitung

120 min



- 6| Gewürfelte Kartoffeln in kochende Brühe geben und mit Salz würzen.
- 7| Nach ein paar Minuten Kohl hinzufügen und für ungefähr 5 Minuten kochen.
- 8| Rote Bete mit Tomatenpaste hinzufügen und für weitere 10 Minuten kochen lassen.
- 9| Zwiebeln mit Karotten, Lorbeerblätter, fein gehackten Knoblauch, Pfeffer und Kräuter hinzufügen.
- 10| Von der Hitze nehmen, für 15-20 Minuten warten und Borschtsch dann servieren. Die Ukrainer servieren Borschtsch mit Roggenbrot und Sauerrahm.



© Dr. Zsófia Demjén

## Dr. Zsófia Demjén

Österreichisch-Ungarisch

Gastwissenschaftlerin

September – Dezember 2017

Forschungsprojekt:

Power, Control and the language of voice-hearing: Piloting a linguistic approach to voice-hearers' accounts of their relationships with their voices

## Mein Lieblingsrezept – Ungarn

# BRASSÓI APROPECSENYE

Kleiner Braten von Kronstadt

## ZUTATEN

die in Deutschland zu kaufen sind

Normalerweise wird das Gericht mit Schwein zubereitet; in meiner Familie nehmen wir Pute.

### Für zwei großzügige Portionen

½ Zwiebel, fein gehackt

Pflanzenöl

500 g Putenbrust, klein geschnitten

6-7 Knoblauchzehen, zerdrückt

1 Rinderbrühwürfel

1 TL ungarisches Paprikapulver (mild)

## URSPRUNG

des Gerichts

Der genaue Ursprung ist unbekannt, aber der Legende nach wurde das Gericht von einem Eisenbahn-Chefkoch auf der Budapest (Ungarn) – Kronstadt (Rumänien) Eisenbahnstrecke erfunden, woher es auch den Namen hat.





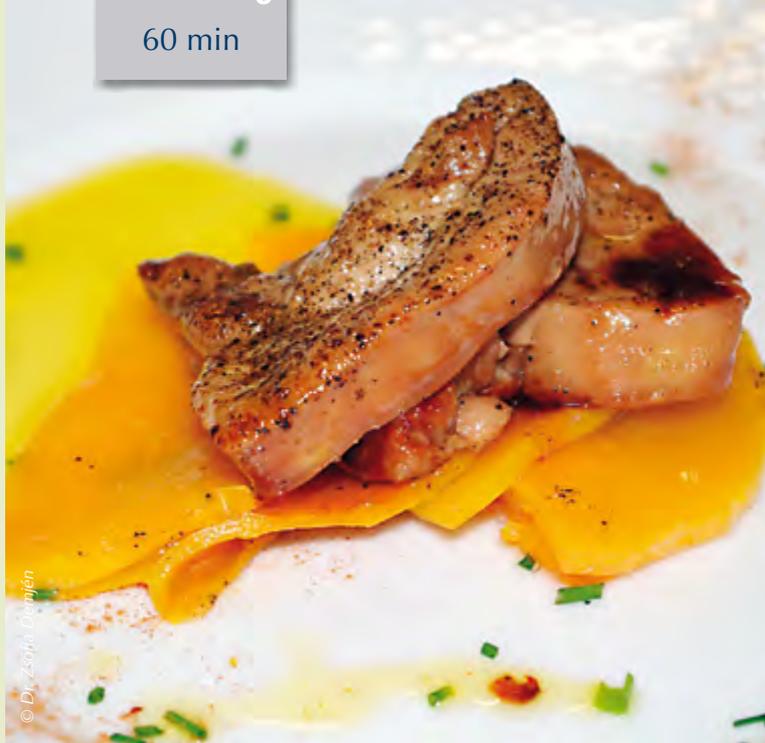
## EINFACHE SCHRITTE

für die Zubereitung

- 1| Einen Löffel Öl in einen mittelgroßen Kochtopf geben.
- 2| Fein gehackte Zwiebel hinzufügen und auf niedriger Hitze mit einer Prise Salz sautieren, bis sie durchsichtig und fast weich und zart ist.
- 3| Die Hälfte des Knoblauchs hinzufügen und den Brühwürfel hineinbröseln. Für weitere 2 Minuten kochen. Topf von der Hitze nehmen.
- 4| Paprikapulver hinzufügen und gut mit Öl mischen. (Paprikapulver gibt Geschmack und Farbe nur in Fett frei).
- 5| Eine halbe Tasse Wasser hinzufügen und gut rühren. Topf zurück auf die Herdplatte stellen und zum Kochen bringen.

**ZEIT**  
für die  
Zubereitung

60 min



© Dr. Zsófia Demjén



© Dr. Zsófia Demjén

- 6| Putenstücke hinzufügen und gut mischen, so dass das Fleisch mit der roten Soße bedeckt ist.
- 7| Mit Deckel auf niedriger Hitze für ungefähr 30-40 Minuten kochen lassen.
- 8| Kurz bevor das Fleisch durch ist, den Rest des Knoblauchs hinzufügen und gut mischen.
- 9| Mit Bratkartoffeln oder Pommes frites und Essiggurken servieren.



Mein Lieblingsrezept – USA

---

# SPINAT- RICOTTA- PASTETE

## ZUTATEN

die in Deutschland zu kaufen sind

Butter (Menge je nach Geschmack)  
**1 Tasse** weißes Mehl und **1½ Tassen** braunes Mehl)  
Kleine Zwiebel braun gebraten  
**2** Bund frischer Spinat  
**500 g** Ricotta Käse  
**½ Tasse** geriebener Hartkäse  
**3** Eier  
Frischer Basilikum  
Muskat  
Naturjoghurt  
Paprikapulver

## URSPRUNG

des Gerichts

Mollie Katzen's Moosewood Kochbuch  
(Amerikanisch)

## Prof. Linda Chisholm

---

Südafrikanisch

Ich hatte keine Position in Göttingen, aber hielt Seminare und Vorlesungen. Ich bin eine Professorin an der Universität von Johannesburg in der Erziehungswissenschaftlichen Fakultät.

1 Monat

Forschungsprojekt:  
German missionaries and the Transition from Mission to Bantu Education in South Africa





## EINFACHE SCHRITTE

für die Zubereitung

- 1| Teig zubereiten (Butter und Mehl mischen, Wasser hinzufügen und einen Ball formen). Den Teig mit einem Nudelholz ausrollen und auf den Boden der Auflaufform legen. Für ein paar Stunden in den Kühlschrank stellen.
- 2| Spinat mit gebräunten Zwiebeln kochen und frischen Basilikum hinzufügen, je nach Geschmack.
- 3| 3 Eier, 500 g Ricotta, ½ Tasse Hartkäse und Muskat separat mischen.
- 4| In einem Mixer Spinat und Ei-Käse-Mischung mixen.
- 5| In der Auflaufform verteilen. Mit Naturjoghurt bedecken und mit etwas Paprika bestreuen.
- 6| Für 1 Stunde bei 180°C backen.

**ZEIT**  
für die  
Zubereitung

40 min





© Madeleine Efenbein and Molly Laas

## Madeleine Efenbein and Molly Laas

Amerikanisch

Nachwuchswissenschaftlerin,  
Lichtenberg-Kolleg (Madeleine)

Associated Forscherin, Abteilung für Medizinethik  
und Medizingeschichte (Molly)

September 2017 – Juli 2019

Forschungsprojekt:  
Human Rights, Constitutional Law, and Religious  
Diversity (Madeleine)

History of Nutrition Science in Nineteenth  
Century America (Molly)

## Mein Lieblingsrezept – USA

# ARTISCHOCKEN- DIP

(und ein Manhattan-Cocktail)

## ZUTATEN

die in Deutschland zu kaufen sind

**2 Dosen** Artischockenherzen, abgetropft; die  
Artischockenherzen der Länge nach in Würfel  
schneiden

**230 ml** Mayonnaise

**200 ml** geriebener Pecorino Romano

**1 Kugel** frischer Mozzarella, zerkleinert

**1-2** gehackte Knoblauchzehen

**1 EL** gehackte Petersilie

Salz und Pfeffer

## URSPRUNG

des Gerichts

Dies ist ein Rezept von Mollys Urgroßmutter. Es ist ein typisches amerikanisches Partyessen aus der Mitte des 20. Jahrhunderts. Die Mayonnaise lässt es nach einer schlechten Idee aussehen, aber es eignet sich sehr gut als Snack vor dem Essen. Molly hat das Rezept etwas verändert: frischer Knoblauch anstelle von Knoblauchsatz, mehr Gemüse, frischer Mozzarella und etwas grüne Kräuter.





## EINFACHE SCHRITTE

für die Zubereitung

- 1| Alle Zutaten in einer Auflaufform vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 2| Bei 175 °C im Ofen backen bis die obere Schicht braun und blasig ist.
- 3| Heiß mit geschnittenem Baguette servieren.

**Trinken Sie einen Manhattan-Cocktail dazu, wenn Sie möchten**

- 1| 60 ml Roggen Whiskey (keinen Scotch Whiskey, und auf keinen Fall Jack Daniel's!)
- 2| 15 ml roter Wermut, eine Prise Angosturabitter.
- 3| In ein Glas mit Eis geben und mit Zitronenschale garnieren.
- 4| Dies reicht für eine Person; für zwei Personen die Mengenangaben verdoppeln.

**ZEIT**  
für die  
Zubereitung

10 min



**ZEIT**  
für das  
Backen

40 min





## Prof. Elizabeth Goering, Ph.D.

Amerikanisch

Gastprofessorin  
Erasmus Mundus MA Euro-Kultur & interkulturelle  
Theologie MA

Sommersemester 2010: Gastprofessorin in Göttingen  
2017 – 2018 akademisches Jahr an der Universität,  
während ich in meiner Heimatuniversität in  
Indianapolis im Langzeiturlaub (Sabbatjahr) bin.

Forschungsprojekt:  
Dialogue and Civility: A Communication Analysis  
of Naturally Occurring Intercultural Interaction

## Mein Lieblingsrezept – USA

# CHUCK- WAGON BEANS

## ZUTATEN

die in Deutschland zu kaufen sind

- 3 Dosen** Pinto- oder Kidneybohnen
- ½ Pfund** Speck, kross braten und Bratfett aufheben
- 1 Pfund** Rinderhack
- ½ Tasse** gehackte Zwiebeln
- 1** Knoblauchzehe
- ½ Tasse** Wasser
- 2 Dosen** Tomatensoße
- 2 TL** Chilipulver
- 1 EL** Melasse-Sirup
- ¼ Tasse** brauner Zucker
- ¾ EL** Salz

## URSPRUNG

des Gerichts

Vereinigte Staaten. Dieses Rezept war eines meiner Lieblingsrezepte als ich in Kansas aufgewachsen bin. Es erinnert mich an Cowboys, die im wilden Westen über offenem Feuer kochen.





## EINFACHE SCHRITTE

für die Zubereitung

- 1| Speck anbraten.
- 2| Zwiebeln, Knoblauch und Hackfleisch hinzufügen.
- 3| Braten bis es leicht braun ist.
- 4| Die restlichen Zutaten hinzufügen.
- 5| Mit Deckel auf niedriger Hitze für 40 Minuten köcheln lassen.

**ZEIT**  
für die  
Zubereitung

50 min





## Mein Lieblingsrezept – Usbekistan

# PALOV

(Spezielles Gericht)

## ZUTATEN

die in Deutschland zu kaufen sind

### Rezept für 8 Personen

**200 ml** Öl

**500 g** Lamm- oder Rindfleisch

**700 g** Karotten

**2** Zwiebeln

**100 g** Kichererbsen (aus der Dose, ausgespült und abgetropft. Wenn möglich getrocknete Kichererbsen benutzen, die für 8 Stunden in warmen Wasser eingeweicht wurden)

Wasser

**150 g** Rosinen oder Sultaninen

**2** Knoblauchzehen, ungeschält

**500 g** Langkornreis

**1 EL** Koriander, gemahlen

**2 EL** Kurkuma und **1 TL** Kreuzkümmel

## URSPRUNG

des Gerichts

Das Nationalgericht von Usbekistan ist Palov (hier ein paar andere Schreibweisen des grundsätzlich gleichen Gerichts: Pilaf, Pilav, Pilau, Pilafi, Pulao, Palaw, Plov, Polov, Polo, und Polu). Die Wahl des Rezeptes, welches das Nationalgericht von Usbekistan repräsentieren soll, fiel auf Plov (Palov).

Plov ist ein Schlüsselgericht der usbekischen Küche. Es gibt 200 verschiedene Varianten von Plov. Abhängig von der Variante wird es als alltägliches, spezielles oder gelegentliches Gericht angesehen.

## Umida Baltaeva

Usbekisch

Gastwissenschaftlerin  
National University of Uzbekistan,  
Fakultät der Mathematik

November 2014 – August 2015

Forschungsprojekt:  
Erasmus Mundus Project TIMUR





## EINFACHE SCHRITTE

für die Zubereitung

**ZEIT**  
für die  
Zubereitung

65 min

- 1| Die Zwiebeln würfeln, die Karotten in lange dünne Streifen und das Fleisch in große Stücke schneiden.
- 2| Das Öl auf hoher Hitze erhitzen und Fleisch hinzufügen bis es braun ist, regelmäßig rühren.
- 3| Zwiebeln hinzufügen und weiter anbraten.
- 4| Wenn die Zwiebeln leicht braun sind die Karotten hinzufügen. Braten bis Karotten halb gar sind.
- 5| 500 ml Wasser zusammen mit den Kichererbsen hinzufügen.
- 6| Aufkochen, dann Hitze reduzieren, Knoblauchzehen hinzufügen und für 15 Minuten köcheln lassen.
- 7| Rosinen hinzufügen. Für weitere 5 Minuten kochen lassen.
- 8| Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriander und Salz hinzufügen und gut rühren.
- 9| Knoblauchzehen herausnehmen, Reis hinzufügen; gleichmäßig über die Karotten schichten, dann die Knoblauchzehen auf die Reisschicht legen.
- 10| Genügend Wasser hinzufügen, so dass die Oberfläche des Reis ungefähr 2 cm bedeckt ist.
- 11| Nur die obere Schicht des Reis mischen, Deckel schließen, Herdplatte auf sehr niedrig reduzieren.
- 12| Nach 15 Minuten Herdplatte wieder hoch stellen, den Deckel öffnen und wieder nur die obere Schicht Reis mischen, Deckel schließen und für weitere 10 Minuten kochen.



- 13| Wenn der Reis gekocht ist, Topf von der Herdplatte nehmen, und vorsichtig alle Zutaten zusammen mischen.
- 14| Auf einem großen flachen Teller mit frischem Salat servieren.



© Dr. Van Tran

Mein Lieblingsrezept – Vietnam

# SOMMER-ROLLEN

## ZUTATEN

die in Deutschland zu kaufen sind

**300 g** Reismudeln

**300 g** Schweinefleisch

**3** Eier

Reispapier oder Salatblätter

Mungbohnen-Sprossen

Salatgurke

Ananas

Kräuter und Salate

## Dr. Van Tran

Vietnamesisch

Doktorand

2009 – 2013

Forschungsprojekt:  
Poverty in Southeast Asia





## EINFACHE SCHRITTE

für die Zubereitung

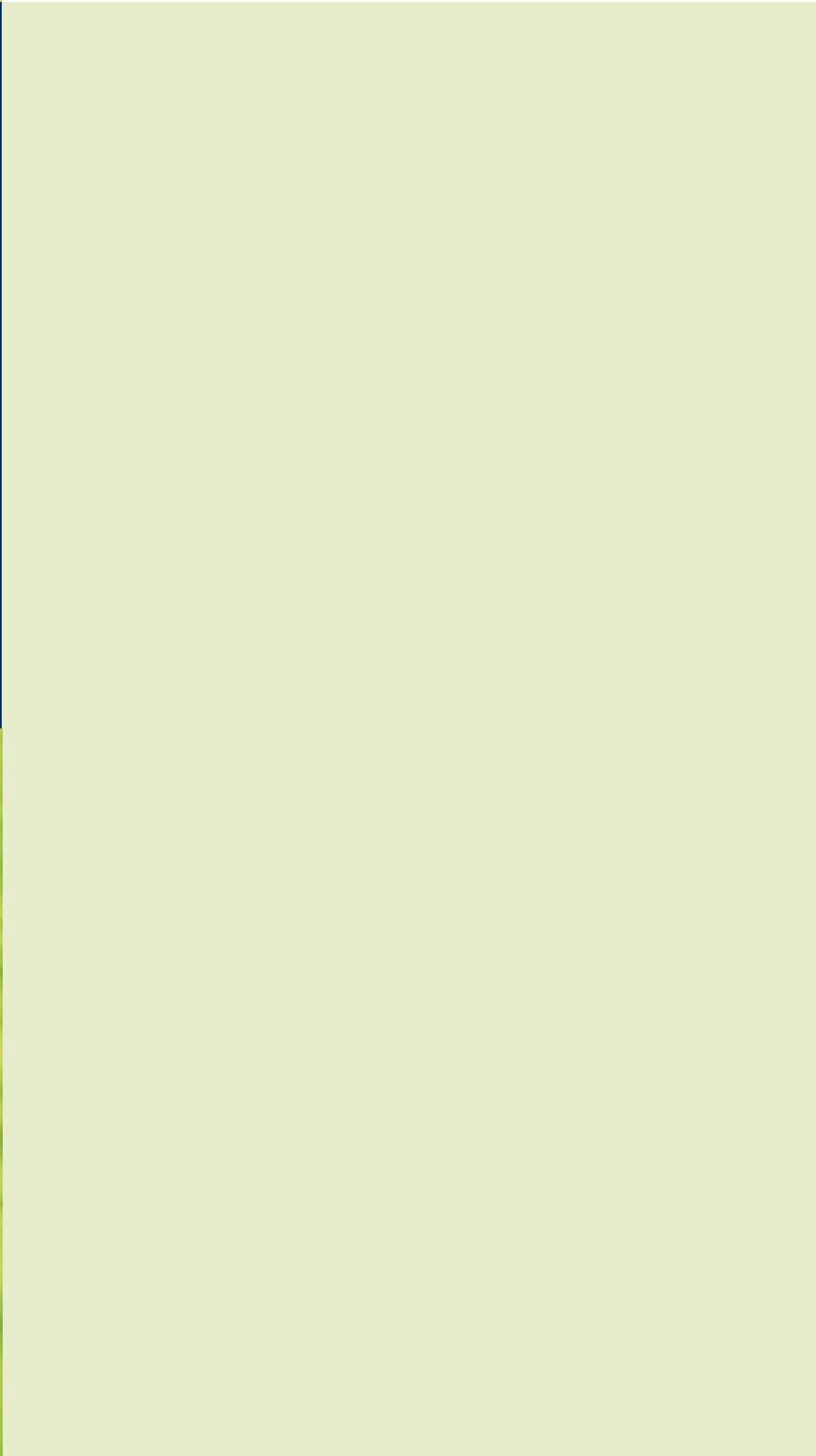
- 1| Schweinefleisch für 8 Minuten kochen lassen, aus dem Wasser nehmen und warten, bis es etwas abgetrocknet ist.
- 2| In 5 cm dünne, lange Streifen schneiden.
- 3| Eier braten und ebenso in dünne, lange Streifen schneiden.
- 4| Ananas auf eine ähnliche Art schneiden.
- 5| Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen.
- 6| Reispapier oder Salatblatt öffnen, mit Fleisch und Nudeln füllen und aufrollen.

Tipp: Die Sommerrolle schmeckt noch besser, wenn sie in eine Fischsoße gedipt wird.

**ZEIT**  
für die  
Zubereitung

30 min







Mein Lieblingsrezept

---

# IMPRESSUM

## HERAUSGEBER

Georg-August-Universität Göttingen

## KONZEPTION

Betriebliches Gesundheitsmanagement

## FOTOS

© Weltkarte Titelseite: agrus – fotolia.com

© Sämtliche Bilder sind von Pixabay, abgesehen von entsprechend markierten Fotos.

Hinweis: Die Fotos entsprechen nicht immer exakt dem Rezept. Sie sind lediglich als Beispiel für ähnliche Rezepte gedacht.

## LAYOUT

Rothe Grafik, Georgsmarienhütte



FAVOURITE  
RECIPES MY  
FAVOURITE