



Spezialitäten aus aller Welt

1. Quiche Lorraine
2. Múcver
3. Gazpacho
4. Panzanella
5. Mousse der Karibik



Quiche Lorraine

Zutaten für 6 Portionen:

375 g Mehl
240 g Butter, eiskalte
1 ½ Eier
1 ½ Prisen Salz
150 g Speck, gewürfelter
etwas Butter zum Braten
1 ½ Zwiebeln, gewürfelt
1 ½ Stangen Porree
6 große Eier
375 ml Sahne
1 ½ Prisen Pfeffer

Zubereitung:

Für eine Quicheform mit 28 - 30 cm Durchmesser.

1. Mehl auf die Arbeitsfläche häufen, eine Mulde in die Mitte drücken und ein Ei hineingeben. Eiskalte Butter ebenfalls in die Mulde reiben und eine Prise Salz hinzufügen. Alle Zutaten schnell zu einem Teig kneten. Teig in Frischhaltefolie wickeln und für 30 Min. kalt stellen.
2. Gewürfelten Speck in ein wenig Butter anbraten. Porree schneiden und mit den Zwiebelwürfeln zum Speck in die Pfanne geben.
3. Währenddessen den Mürbeteig mit einem Nudelholz auf der bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Ausgerollten Teig in die Quicheform geben und festdrücken. Eier und Sahne gemeinsam mit Pfeffer, Porree, Zwiebeln und Speck in einer Schüssel verrühren und dies anschließend auf den Teig geben.

Für ca. 35 Min. in den vorgeheizten Ofen (180 °C, Ober-/Unterhitze) geben.



Ursprung

Der Quiche Lorraine gehört in allen Regionen des Landes Frankreichs zur klassischen Küche.

Ein Lothringer Bäcker hat im 16. Jahrhundert die Quiche erfunden.

Ihren Namen bekam die Quiche vom elsässischen Wort „Kichel“ abgeleitet, was übersetzt Kuchen heißt.

Früher wurde die Quiche in einen Brotteig, gefüllt mit Räucherspeck, Eiern und Sahne, gebacken. Der Mürbeteig kam erst viel später dazu.

Müever

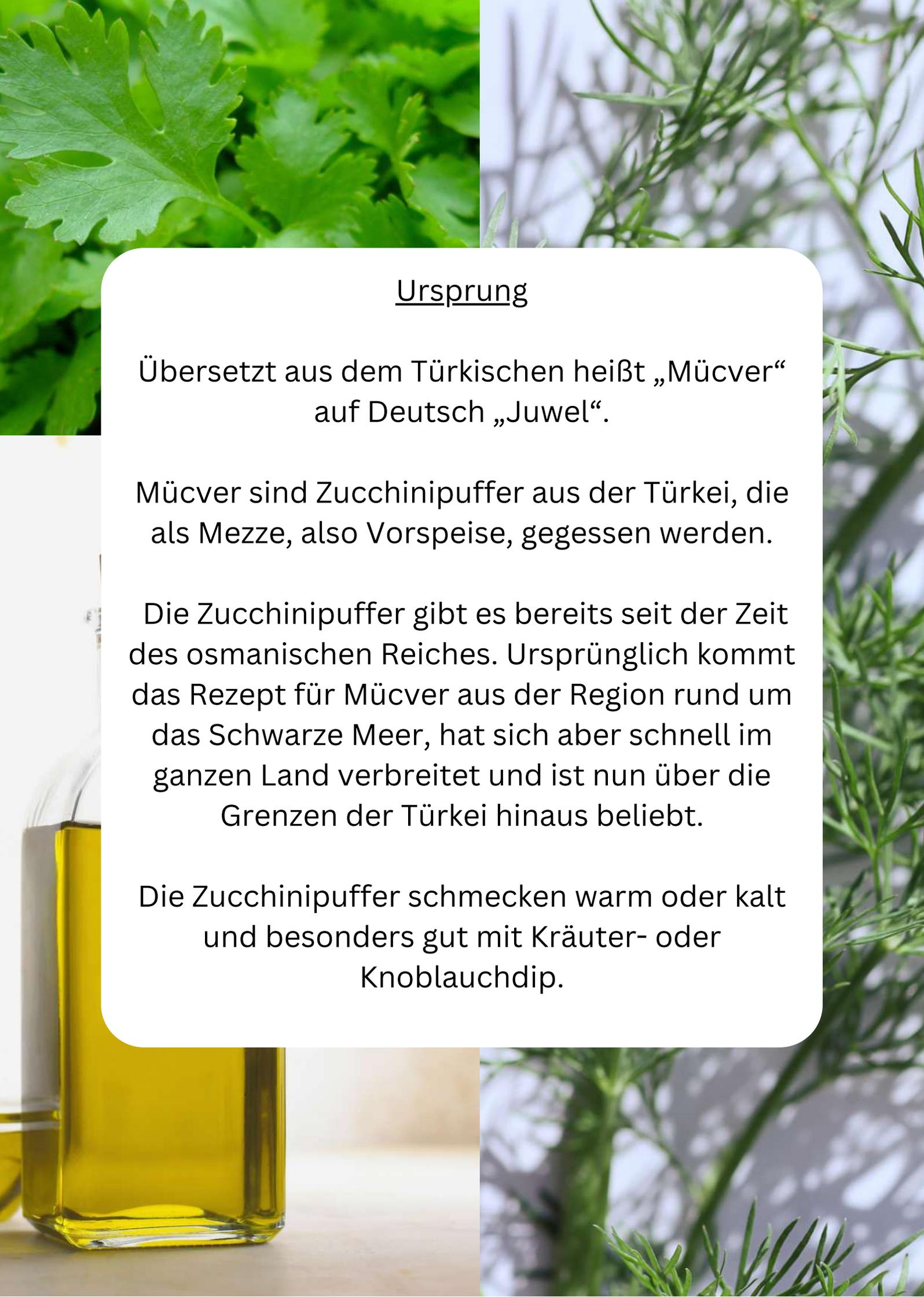
Zutaten für 6 Portionen:

1.200 g Zucchini
1½ Prise Salz
4½ Frühlingszwiebeln (groß)
1½ Bund Dill
¾ Bund Petersilie
3 Eier (groß)
6 EL Mehl
1½ Prise Pfeffer
195 ml Sonnenblumenöl

Zubereitung:

1. Die Zucchini waschen, Stengel- und Blütenansätze abschneiden und auf der großen Gemüsereibe raspeln, 1 Teelöffel Salz darüber streuen und etwa 10 Minuten im Wasser ziehen lassen, danach die Zucchinimasse in ein feines Sieb gießen und gut ausdrücken.
2. Die Zwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden, die Kräuter waschen, trockenschütteln und sehr fein hacken, zusammen mit den Zucchini und den Frühlingszwiebeln in eine Schüssel geben, Eier, Mehl, etwas Pfeffer und Salz dazugeben und alles gut durchmischen.
3. Sonnenblumenöl in eine Pfanne geben, dass der Boden dünn bedeckt ist. Das Öl erhitzen, jeweils einen gehäuften Esslöffel Gemüseteig in das Öl geben und zu flachen Puffern formen und auf beiden Seiten goldgelb backen. Die Puffer zum Entfetten auf Küchenpapier legen.

Lauwarm oder kalt servieren.



Ursprung

Übersetzt aus dem Türkischen heißt „Mücver“ auf Deutsch „Juwel“.

Mücver sind Zucchini-Puffer aus der Türkei, die als Meze, also Vorspeise, gegessen werden.

Die Zucchini-Puffer gibt es bereits seit der Zeit des osmanischen Reiches. Ursprünglich kommt das Rezept für Mücver aus der Region rund um das Schwarze Meer, hat sich aber schnell im ganzen Land verbreitet und ist nun über die Grenzen der Türkei hinaus beliebt.

Die Zucchini-Puffer schmecken warm oder kalt und besonders gut mit Kräuter- oder Knoblauchdip.

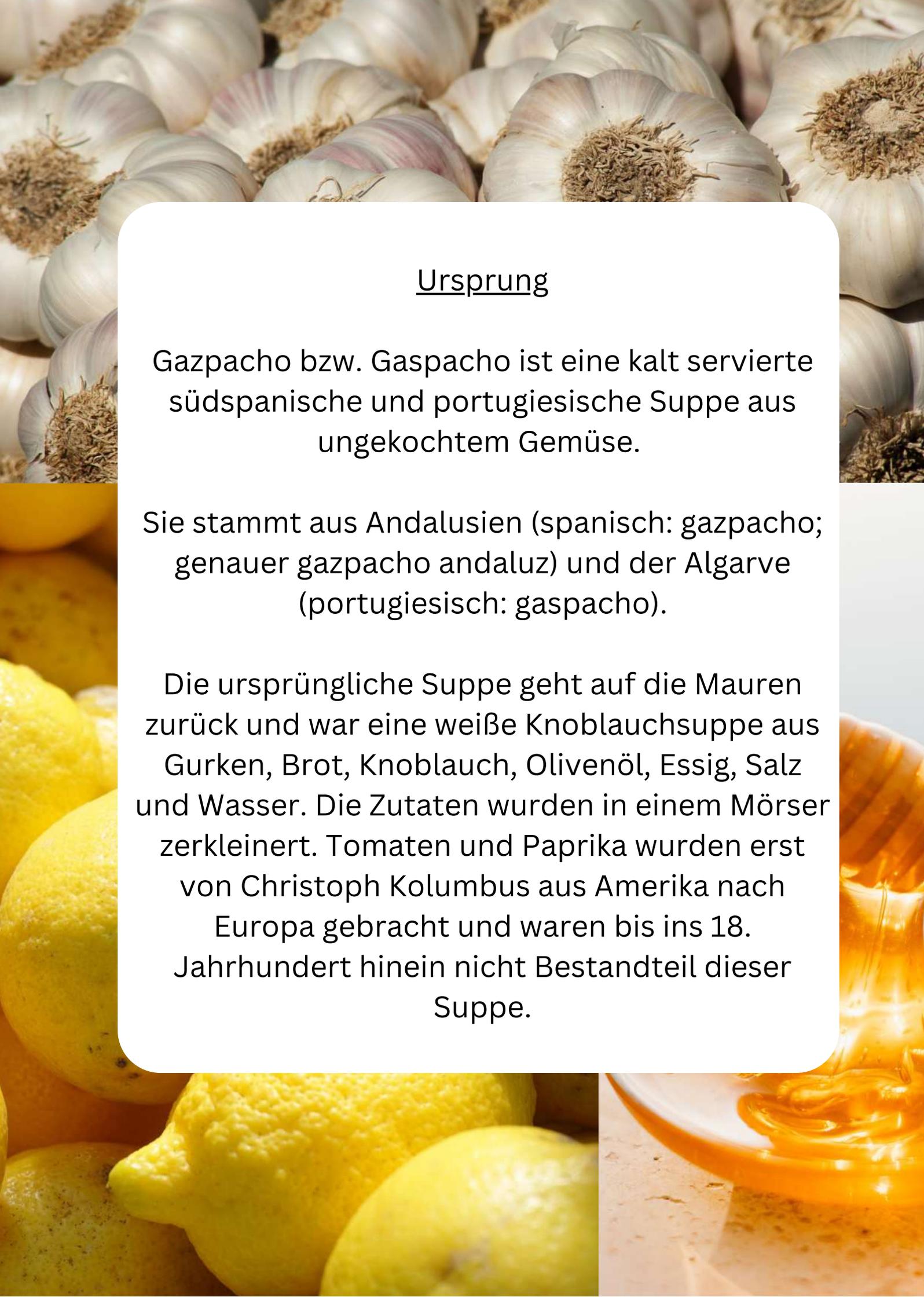
Gazpacho

Zutaten für 6 Portionen:

600 grote und gelbe Paprikaschoten
750 g Salatgurke
600 g Tomaten
105 g Zwiebeln
1 ½ Knoblauchzehe
6 Scheiben Vollkorntoast
750 ml Tomatensaft
75 ml Olivenöl
1 ½ Zitrone
1 ½ EL Paprikapulver
Salz
¾ TL Honig
Pfeffer aus der Mühle
Oregano für die Garnitur

Zubereitung:

1. Die Paprikaschoten waschen, putzen, halbieren, entkernen und die weißen Innenhäute entfernen. Die Gurke schälen, längs halbieren und entkernen. Von der Gurke und Paprikaschoten jeweils etwa 1/4 klein würfeln, den Rest grob. Die Tomaten in kochendem Wasser kurz blanchieren. In Eiswasser abschrecken, häuten, vierteln und entkernen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und würfeln. Das Toastbrot entrinden und in 4–5 EL lauwarmem Wasser einweichen.
2. Den Saft der Zitrone auspressen. Das grob gewürfelte Gemüse, die Zwiebeln, den Knoblauch, die Tomatenviertel, den Tomatensaft, das ausgedrückte Toastbrot, Zitronensaft, Paprikapulver und Olivenöl fein pürieren. Sollte die Suppe zu dick sein, etwas Wasser zugeben. Bis zum Servieren (am besten mindestens 1 Stunde) kalt stellen.
3. Mit Salz, Honig und Pfeffer abschmecken und mit den kleinen Gemüswürfeln bestreuen. Mit Oregano garniert servieren.



Ursprung

Gazpacho bzw. Gaspacho ist eine kalt servierte südspanische und portugiesische Suppe aus ungekochtem Gemüse.

Sie stammt aus Andalusien (spanisch: gazpacho; genauer gazpacho andaluz) und der Algarve (portugiesisch: gaspacho).

Die ursprüngliche Suppe geht auf die Mauren zurück und war eine weiße Knoblauchsuppe aus Gurken, Brot, Knoblauch, Olivenöl, Essig, Salz und Wasser. Die Zutaten wurden in einem Mörser zerkleinert. Tomaten und Paprika wurden erst von Christoph Kolumbus aus Amerika nach Europa gebracht und waren bis ins 18. Jahrhundert hinein nicht Bestandteil dieser Suppe.

Panzanella

Zutaten für 4 Portionen:

1 Ciabatta - gerne auch vom Vortag
2 EL Olivenöl
600 g Tomaten - z.B. bunte Kirschtomaten
1 rote Zwiebel
1 kleine Salatgurke
1 Bund Basilikum

Zutaten für das Dressing

3 EL Olivenöl
1 EL Aceto Balsamico
Meersalz
Pfeffer

Zubereitung:

1. Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Ciabatta in Würfel schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Blech oder einen Backstein geben. Mit Olivenöl beträufeln und für ca. 15 Minuten im Ofen rösten, bis es schön knusprig ist.
3. Tomaten halbieren. Zwiebel in feine Ringe schneiden. Gurke klein schneiden. Basilikum grob hacken.
4. Aus Olivenöl, Balsamico, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren.
5. Salatzutaten in eine Schüssel geben und mit dem Dressing vermischen. Dann die Brotwürfel unterheben.

Ursprung

Panzanella ist ein italienischer Salat aus salzlosem toskanischen Pane Sciocco oder anderen italienischen Brotsorten wie Pane pugliese oder Ciabatta.

In der Toskana wird es mit frischen Zutaten wie Tomaten, Zwiebeln, Kräutern wie Basilikum und wahlweise auch anderem kleingeschnittenen Gemüse sowie Olivenöl und Essig gemischt.

Im Süden Italiens werden auch Anchovis, hart gekochte Eier und Knoblauch beigegeben. Das Brot nimmt die Aromen der Dressing- und Gemüsesäfte auf, so entsteht ein Gericht, dessen Konsistenz manchmal ähnlich dem spanischen Gazpacho ist.

Panzanella eignet sich als Vorspeise oder als Beilage zu Grillfleisch. Es wird kalt serviert, aber nicht gekühlt.

Mousse der Karibik

Zutaten für 6 Portionen:

- 2 Bio-Limetten
- 2 Eier (Gr. M)
- 2 TL Maisstärke
- 1 TL flüssiger Vanilleextrakt
- 165 ml Kokosmilch
- 75 g Puderzucker
- 2 TL Fix Gelatine
- 2 EL Kokosraspel

Zubereitung:

1. Limetten waschen. Schale von 1 Limette fein abreiben, die der anderen in Zesten abziehen und abgedeckt beiseitestellen. Beide Limetten halbieren, Saft auspressen. Eier trennen. Das Eiweiß kalt stellen.
2. Eigelb, Stärke, Vanille, Kokosmilch, Zucker, Limettenschale und -saft über einem warmen Wasserbad aufschlagen, bis die Masse cremig ist. Vom Herd nehmen, Gelatine einrühren. Creme abkühlen lassen.
3. Eiweiß mit den Schneebesen des Handrührgeräts steif schlagen, bis sich feste Spitzen bilden. Eischnee unter die abgekühlte Limettenmasse heben, in 6 Förmchen füllen und mindestens 4 Stunden kalt stellen.

Vor dem Servieren Cups mit Kokosraspeln und Limettenzesten verzieren.

Ursprung

Die karibischen Inseln waren vor ihrer Entdeckung durch die Europäer von den Arawak und den Kariben besiedelt.

1492 ging Kolumbus auf den Bahamas an Land. Damit begann die Besiedelung der Karibik durch europäische Kolonialmächte wie England, die Niederlande, Frankreich, Spanien und Dänemark.

Desserts wie das Mousse der Karibik sind häufig europäische Anlehnungen an die von der Karibik stammenden Früchte.

Das Projekt wird durchgeführt von:



Caritasverband für das
Dekanat Borken e.V.



Rotes Kreuz
im Kreis Borken

KOMM-AN NRW - Förderprojekt zur Integration und Teilhabe von Flüchtlingen und Neuzugewanderten in den Kommunen

Als ein Teil der Integrationsagentur unterstützt das Programm KOMM- AN NRW die ehrenamtliche Arbeit im Kreis Borken. Gemeinsam mit ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern wird dazu beigetragen, die Integration von

Geflüchteten
und Neuzugewanderten zu erleichtern.

Sinn und Zweck des Programmes ist es, die ehrenamtlich Tätigen in der Umsetzung von selbstgewählten integrativen Projekten zu unterstützen. Aktuell arbeiten ehrenamtliche Helferinnen daran ein Kochbuch zu entwerfen, dass die verschiedenen Nationalitäten im Kreis Borken widerspiegeln. Dafür werden Rezepte für Vor-, Haupt- und Nachspeisen eines jeweiligen Landes mit Hilfe von Geflüchteten und Neuzugewanderten gesammelt. Ziel ist es ein Kochbuch zu erstellen, dass dazu anregt ein Gericht aus einem anderen Land nachzukochen und somit auch mehr in den Kontakt zu fremden Kulturen zu kommen.

Im Rahmen des Projektes KOMM-AN NRW:



Das Projekt wird gefördert durch:



Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,
Gleichstellung, Flucht und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen

