



**HEUBERG
MACHT MIT!**
Freiwillig für den Stadtteil

19. September 2009

Internationales Büffet – Rezeptsammlung

Borschtsch (Weißkrautsuppe)
Manty (Dampfteigtaschen)
Köfte (Hackbällchen)
Chicken Nuggets
Gefüllte Blätterteigröllchen
Gefüllte Auberginen mit Bechamelsauce
Taboulé (Couscoussalat)
Kartoffelsalat
Blini (Pfannkuchen)
Kartoschka (Süße Kartoffeln)
Jeschik (Gebäck „Igel“)
Kokoskuchen
Schmandwaffeln
Nudelsalat „Karin“ (2008)
Glasnudeln philippinisch (2008)
Blätterteig mit Thunfisch gefüllt (2008)

Borschtsch (Weißkrautsuppe)



2 kg Rindfleisch mit Knochen	4 Möhren
2 kg Kartoffeln	1 Weißkraut
1 Tube Tomatenmark	2 Paprika
2 rohe Rote Beete	2 Becher Schmand
2 Zwiebeln	2 Dosen rote Bohnen
	frische Petersilie, Dill

ZUBEREITUNG

Rindfleisch waschen und mit ca. 4 Liter Wasser, gesalzen und gepfeffert, kochen

Nach 1,5 Stunden gewürfelte Kartoffeln und dünn geschnittenes Weißkraut dazugeben

Weitere 30 Minuten kochen.

Zwiebeln in Würfel schneiden, Möhren und Rote Beete hobeln

Öl in die Pfanne geben, Zwiebeln, Möhren, Rote Beete und Tomatenmark zufügen und 15 Minuten dünsten

Pfannengemüse in den Suppentopf geben und die Dose rote Bohnen hinzufügen

Mit Schmand, Salz und Pfeffer abschmecken

Dill und Petersilie darüber streuen

Manty (Dampfteigtaschen)



1 Ei	500 g Hackfleisch
1 Prise Salz	800 g Zwiebeln
300 ml Wasser	1300 g Lauch, geschnitten
600 g Mehl	Sahne zum Servieren
Salz, Pfeffer	

ZUBEREITUNG

Für den Teig Ei verquirlen und salzen, Wasser und Mehl zugeben, zu einem glatten Teig verkneten und 1 Stunde ruhen lassen

Hackfleisch und Zwiebeln gut vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und anbraten

Den Dampfkochtopf (es geht auch ein normaler Topf mit Sieb oder Tuch) halbvoll mit Wasser füllen, Deckel drauf und aufkochen

Den Mehlteig und Fleischteig auf 4 gleiche Portionen teilen

Eine Mehlteigportion nehmen und in 16 gleiche Stücke schneiden

Die Teigstücke auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche in ca. 9 cm runde Kreise ausrollen

In die Mitte ein Esslöffel Fleischmischung geben

Zuerst die gegenüberliegenden Ränder zusammenkleben, dann die Ecken zudrücken

Ein Topfblech leicht mit Öl einfetten und die Teigtaschen mit Abstand darauf legen

Die Topfbleche in den Kochtopf übereinandersetzen, abdecken und 45 Min. kochen

Die Dampfteigtaschen auf einen Servierteller legen und mit Sahne heiß servieren

Köfte (Hackbällchen) (ca. 8 Portionen)



2 Zwiebeln	geriebene Muskatnuss
2 Knoblauchzehen	200 g junge Spinatblätter
4 EI Walnusskerne	1 Granatapfel
2 Bund Petersilie	100 g griechischer Joghurt
1 kg Rinderhackfleisch oder Lamm	3 EI Olivenöl und Öl zum bestreichen
Salz, Pfeffer	gemahlener Kreuzkümmel
2 TI Paprika (edelsüß)	
Cayennepfeffer	Außerdem 12
gemahlener Zimt	Schaschlikspieße

ZUBEREITUNG

Zwiebeln und Knoblauch abziehen, beides fein würfeln

Walnüsse hacken

Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen hacken

Zwiebeln, Knoblauch, Nüsse und Petersilie mit dem Hackfleisch mischen

Masse mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Cayennepfeffer, Zimt und Muskatnuss würzen, gut verkneten

Masse in 24 Teile teilen, zwischen angefeuchteten Händen zu 15 cm langen Würsten formen

in jedes Stück ein Spieß stecken

Spinat putzen, waschen, trocken schütteln

Granatapfel halbieren, Kerne mit einem Teelöffel heraus kratzen (Vorsicht es spritzt!), den dabei austretenden Saft auffangen

Granatapfelkerne und – saft mit Joghurt und Olivenöl mischen, mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken

Köfte mit Öl bestreichen und 6-8 Minuten grillen

Alle 2 Minuten umdrehen, zwischendurch mit Öl bestreichen

Spinat mit der Granatapfel-Joghurt-Sauce mischen und zu den Spießen servieren.

Gefüllte Blätterteigröllchen

2 kg Gehacktes (halb und halb)	4 Eier
500 g Zucchini	Öl
1 Zwiebel	5 Rollen Blätterteig

ZUBEREITUNG

Blätterteig in Quadrate teilen

Zucchini und Zwiebel klein würfeln, mit rohem Hackfleisch vermengen

Hackfleischmasse in die Mitte setzen

Blätterteigquadrate an den Rändern mit Ei bestreichen

Zu Taschen formen

Im Ofen bei 200 Grad 15-20 Minuten backen

Gefüllte Auberginen mit Bechamelsauce



1 kg Rindergehacktes
2 kg Auberginen
2 große Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
Pfeffer und Salz
Lorbeerblätter
Olivenöl

ZUBEREITUNG

Zwiebeln würfeln, anbraten in Olivenöl
Fleisch und Knoblauch dazugeben und anbraten
Salz, Pfeffer und Lorbeerblättern würzen
Auberginen halbieren und aushöhlen
Mit Hackfleisch füllen und mit Bechamelsauce übergießen
Evtl. Parmesankäse drüberstreuen
Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad (Umluft) 30-40 Minuten goldbraun backen
Mit Brot servieren

Bechamelsauce

100g Mehl
500 ml Milch
80 g Butter
1 Prise Muskat, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Butter zerlassen
Mehl einrühren und mit Milch ablöschen
würzen

Taboulé (Couscoussalat)



500 g Couscous
500 ml Gekörnte Brühe
3-4 Zitronen
4 Bund BlattPetersilie
8 EL Olivenöl
6 Tomaten
1 Gurke
2-3 rote Zwiebeln
2 Bund Petersilie

ZUBEREITUNG

Couscous in eine große Schüssel geben
Mit kochender Gemüsebrühe übergießen
Mit einem Teller abdecken
5 Minuten quellen lassen, bis die Flüssigkeit vollkommen aufgesogen ist
Körner mit einer Gabel auflockern
Zitronen auspressen
Petersilie und Minze hacken
Tomaten, Gurke und Zwiebeln würfeln
Alles mit dem Couscous vermengen
Olivenöl zufügen
Evtl. mit Zitronensaft abschmecken
Ziehen lassen

Kartoffelsalat



2,5 kg Kartoffeln
150 g Möhren (frisch oder tiefgekühlt)
150 g Erbsen (frisch oder tiefgekühlt)
1 kleines Glas Gurken
2 mittelgroße Äpfel

2 mittelgroße Zwiebeln
5 Eier
3 kleine Gläser Remoulade
1 Becher Schmand
1 Becher Saure Sahne
Salz, Pfeffer, Zucker

ZUBEREITUNG

Kartoffel schälen und kochen

Möhren und Erbsen kochen

Gurken, Äpfel, Zwiebeln in kleine Würfel schneiden

Eier hart kochen und in kleine Würfel schneiden

Alles in eine Schüssel geben

Dressing aus Remoulade, Schmand, Saurer Sahne und der Hälfte des gesiebten Gurkenwassers herstellen

Mit Pfeffer, Salz und etwas Zucker abschmecken

Blini (Pfannkuchen) für 2 Personen



200g Buchweizenmehl (oder Weizenmehl)
4 Eier
½ l Milch

Salz
Sonnenblumenöl
Hackfleisch, Quark oder Konfitüre

ZUBEREITUNG

Mehl, Eier und Salz in eine Schüssel geben und alles gut verrühren

dann die Milch dazugießen und alles zu einem glatten Teig verrühren

die Butter in einer Pfanne erhitzen

mit einem Esslöffel Teig aus der Schüssel nehmen und geben vorsichtig in die Pfanne geben

Schnell glatt streichen!!

kleine Pfannkuchen von beiden Seiten goldbraun braten

Füllung darauf geben und Taschen oder Röllchen formen

Was sind Blini?

Das sind kleine Pfannkuchen, die mit verschiedenen Füllungen gegessen werden (Konfitüre, Hackfleisch, Quark und mehr). Dieses Gericht kommt von den Bauern Russlands. Es ist billig und schnell zubereitet.

In der vorchristlichen Zeit wurden Blini nur am Ende des Winters gebacken. Durch ihre runde Form haben sie Ähnlichkeit mit der Sonne. Man buk sie und feierte damit die Wiedergeburt der Sonne. Die russisch-orthodoxe Kirche hat diese Tradition übernommen und feiert sie noch heute. Aber Blini werden heute auf der ganzen Welt gegessen. Die meisten kennen als Beilage aber nur den Kaviar.

Kartoschka (Süße Kartoffeln) (ca. 11 Stück)



300 – 350 g Butterkekse 2 TL Kakaopulver
100 g Löffelbiscuits 100 g Butter
100 g Zucker 50 g gem. Walnüsse
100 g Milch Kokosraspeln

ZUBEREITUNG

Butterkekse und Löffelbiscuits durch den Fleischwolf drehen

Milch, Zucker, Kakao und Butter in einen Topf geben und auf schwacher Hitze auf dem Herd erwärmen

Die gemahlene Kekse und die erwärmte Masse vermischen, ca. 50 g gemahlene Walnüsse dazugeben

Aus der Masse kleine Bällchen formen

in einer Mischung von Kokosraspeln, Walnüsse und Kakao wälzen

Die fertigen Bällchen (süße Kartoffeln) für 1 Stunde in den Kühlschrank stellen

Jeschik (Gebäck „Igel“)



1,5 Wassergläser Zucker 200 g Butter
6 Eier Walnüsse
1 P Vanillezucker Kokosraspeln
1 P Backpulver Löffelbiscuits
200 g Margarine „Sanella“ 1 Dose Kondensmilch
zimmerwarm (gezuckert)
2,5 Wassergläser Mehl

ZUBEREITUNG

Margarine, Zucker, Eier, Mehl zu einem Teig mischen

Backblech mit Backpapier auslegen

den Teig auf das Blech geben

Bei 180° ca. 20 min. backen

Aus dem noch warmen Teig kreisförmige Stückchen schneiden

Die runden Kekse in eine Masse aus 200 g Butter und 1 Dose gezuckerter Kondensmilch tunken

anschließend in das Gemisch aus geriebenen Walnüssen, Kokosraspeln und Biscuits (zerkrümeln) wälzen

Die Kekse „Igel“ für 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

Schmandwaffeln



10 Eier
2 Becher Schmand
125 g Zucker

Vanillezucker
500 g Mehl

ZUBEREITUNG

Eier trennen

Alle Zutaten mit dem Eigelb verrühren
das geschlagene Eiweiß unterheben

Backen

Kokosnuss-Creme & Schoko Mousse



Torte (Rezepte für 2 Torten)

1 Packung Wiener Boden
(hell)

1 Packung Wiener Boden
(dunkel)

MOUSSE

1 Pfund dunkle Schokolade
gehackt

5 Eigelb

1 Dose Schmand ohne
Serum

1 Dose gesüßt Kondensmilch

1 Esslöffel (Kaffee) Vanille-
Extrakt

5 Eiklar (mit einer Prise
Salz)

KOKOSNUSS CREME

1 Packung Vanille Pudding

400 ml Kokosnussmilch

1 Eigelb

100 ml gesüßt Kondensmilch

1/3 Packung Kokosnuss
raspeln

KOKOSNUSS TORTE CREME

1 Packung Torten-
Cremepulver

250 ml Kokosnussmilch

1/4 Packung Kokosnuss
raspeln

4-5 Esslöffel Butter

ZUBEREITUNG

MOUSSE

Schokolade im Wasserbad schmelzen

das Eigelb (durch das Sieb), Schmand und Kondensmilch
unter ständigem Rühren hinzufügen

Eiweiß steif schlagen und langsam unterheben

Kühl stellen bis es fest genug zum befüllen ist

KOKOSNUSS CREME

Mit 400 ml kochende Kokosnussmilch, 1 Eigelb, 100 ml
gesüßt Kondensmilch und 1 Packung Vanille Pudding unter
ständigem Rühren einen Pudding kochen

KOKOSNUSS TORTE CREME:

250 ml kalte Kokosnussmilch in eine Schüssel geben, aufschlagen und je nach Geschmack Kokosnus raspeln dazugeben und eventuelle Butter zugeben

MONTAGE

Nehmen Sie drei Kuchen Teile (2 Hellen und 1 Dunkel oder 1 Helles und 2 Dunkel)

Füllen Sie den 1. Teil mit Mousse, den 2. Teil mit Kokosnuss Creme und den letzten mit Kokosnuss Torte Creme

Dekorieren mit Kokosnus raspeln und Schokolade

Noch 1 Stunde kühlen



Nudelsalat „Karin“ (2008)

1 kg Fusilli-Nudeln	200 g Fleischwurst oder gekochter Schinken
4 hartgekochte Eier	Salatcreme
1 kl. Dose grüne Erbsen	50 ml Gemüsebrühe
1 kl. Dose Mais	Salz und Pfeffer
1 kl. Glas Gurken	
4-5 Tomaten	

ZUBEREITUNG

Die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser garen

In ein Sieb abschütten, abkühlen lassen und in eine große Schüssel geben

Die gekochten Eier, sauren Gurken, Tomaten und die Fleischwurst klein schneiden

Mit dem Mais und den Erbsen zu den abgekühlten Nudeln geben

Salatcreme und Gemüsebrühe mit Salz und Pfeffer vermischen und zu den übrigen Zutaten geben

Gut untermischen und alles ziehen lassen



Glasnudeln philippinisch (2008)

2 kg Hähnchenbrustfilet	4 Zwiebeln
2 Päckchen Reismudeln	2 Pakete je 3 Paprika
2 Päckchen Glasnudeln	1 Chinakohl
1 kg Möhren	1 Fl. Maggi
2 Päckchen Champignons	1 Glas Klare Fleischbrühe
1 kg Bohnen (tiefgekühlt)	1 Glas Hühnerbrühe
6 Knoblauchzehen	1 Fl. Öl

ZUBEREITUNG

Hähnchenbrustfilet in Salzwasser kochen

Reismudeln in warmes Wasser einweichen, Glasnudeln hinzufügen

Möhren in feine Stifte raspeln, Champignons klein schneiden

Bohnen kochen und klein schneiden

Zwiebeln und Paprika klein würfeln

Chinakohl in feine Streifen schneiden

Hähnchenbrustfilet zerkleinern, anschließend in heißem Öl anbraten

Die geraspelten Möhren und auch die Bohnen, zerdrückte Knoblauchzehen, Zwiebeln, Paprikaschoten hinzufügen

Alles anbraten

Mit Hühnerbrühe, Salzwasser, etwas klarer Brühe und Maggi ablöschen

Zum Schluss Reismudeln, Glasnudeln und Chinakohl zufügen und nochmals richtig aufkochen

Eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken

Blätterteig, gefüllt mit Thunfisch (2008)



4 Dosen Thunfisch	2 EL Pflanzenöl
Grüne, gelbe, rote Paprika	2 Fleischtomaten
2 Zwiebeln	Tiefgefrorenen Blätterteig
1 Knoblauchzehe	Eigelb

ZUBEREITUNG

Blätterteig auftauen lassen

Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden und in Öl anbraten

Thunfischdose öffnen und das Öl abtropfen lassen, zu den Zwiebeln hinzufügen

Die Paprika klein schneiden und dazu geben

10 Minuten ziehen lassen

Vom Herd nehmen und abkühlen lassen

Den Blätterteig aufteilen

Je ein Stück Masse aufsetzen und zu Taschen formen, mit Eigelb bestreichen

Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad ca. 20 Minuten backen

Serviervorschlag mit Tomatensalat