



**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“ zimmerwarm	1 Dose Kondensmilch (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