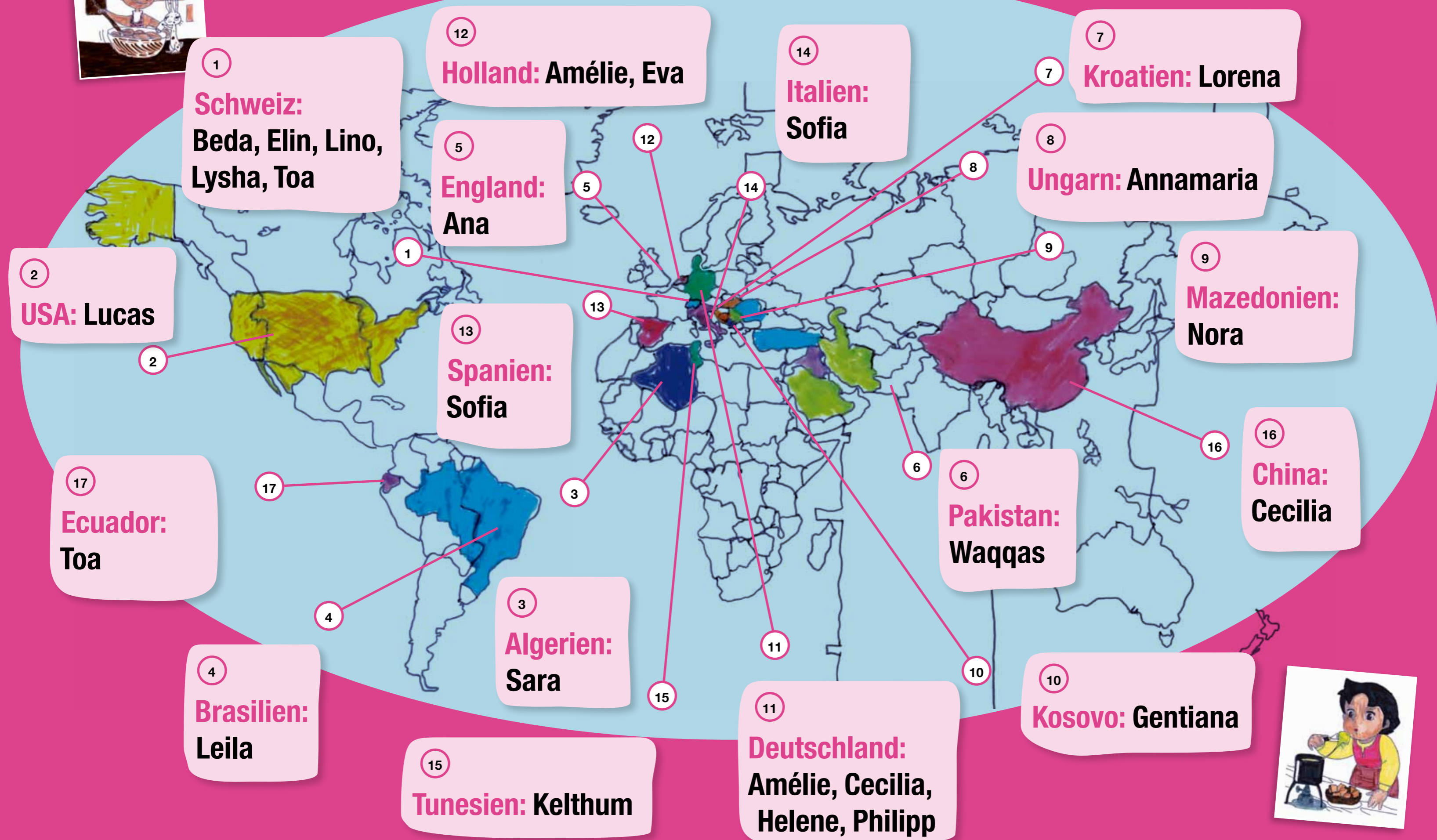


# WO KOMMEN WIR HER



# UNSERE HEIMAT-REZEPTE

## Ein Minikochbuch der flipflop Redaktion

### Schweiz: Lysha / Rüeblitorte

#### ZUTATEN

- ✘ 300 Gramm Rüebl
- ✘ 4 Eigelbe
- ✘ 200 Gramm Zucker
- ✘ 1 Zitrone, abgeriebene Schale
- ✘ 250 Gramm gemahlene Mandeln
- ✘ 1 TL Backpulver
- ✘ 4 Eiweisse
- ✘ 1 Prise Salz
- ✘ 30 Gramm Pinienkerne
- ✘ Puderzucker

#### ZUBEREITUNG

Eine Form von 20 bis 22 Zentimetern Länge buttern und mit Mehl bestäuben, den Ofen auf 170 Grad vorheizen. Die Rüebl schälen und ganz fein raffeln. Eigelb und Zucker zu einer hellen Masse vermischen, dann Zitronenschale und Rüebl dazugeben. Mandeln Mehl und Backpulver mischen und ebenfalls dazugeben. Die Eiweisse steif schlagen und sorgfältig unter den Teig ziehen. Alles in die Form füllen und die Pinienkerne darüber streuen. Bei 170 Grad auf der zweituntersten Rille ca. 50 Minuten backen. Rausnehmen, dann nach ca. zehn Minuten aus der Form stürzen und mit Puderzucker bestreuen.

### Mazedonien: Nora / Petolicas

(salzige Pfannkuchen)

#### ZUTATEN

- ✘ 3 Eier
- ✘ 500 Gramm Mehl
- ✘ Salz
- ✘ 4 Esslöffel Öl

#### ZUBEREITUNG

Eier, Mehl und Salz mischen und gut umrühren und einen EL Öl reinmischen. Der Teig muss ein bisschen flüssig sein. Dann in der Pfanne Öl heiss machen und die Pfannkuchen backen.

### Kroatien: Lorena / Süsse Apfel-Pitas

#### ZUTATEN

- ✘ 300 Gramm Mehl
- ✘ 100 Gramm Zucker
- ✘ 200 Gramm Butter
- ✘ 2 Eigelbe

#### ZUBEREITUNG TEIG

Alles zu einem Teig vermischen und eine Stunde kühl

stellen, dann in zwei gleich grosse Stücke auswallen, den ersten Teil zehn Minuten bei 180 Grad backen, vorher mit der Gabel Löcher reinstechen.

#### FÜLLUNG

- ✘ 1.5 Kilo Äpfel fein raffeln
- ✘ 1 Pack Vanillezucker
- ✘ 100 Gramm Haselnüsse
- ✘ 1 Prise Zimt

Alles mit den andern Zutaten mischen und auf die gebackene Teighälfte legen, dann die andere Hälfte darüberlegen und gut verschliessen, mit der Gabel auch mehrmals einstechen und bei 180 Grad 40 bis 45 Minuten backen. Zum Schluss Puderzucker darüber streuen.

### Algerien: Sara / Karottengericht

#### ZUTATEN

- ✘ 4 Karotten
- ✘ 1 Zwiebel
- ✘ 4 Knoblauchzehen
- ✘ Pfeffer und Salz
- ✘ 0.5 TL Kreuzkümmel
- ✘ 1 kleine Büchse Tomatenmark
- ✘ 1 EL Koriander
- ✘ 1 EL Petersilie (flach)

#### ZUBEREITUNG

Karotten rüsten und in Scheiben in Salzwasser und einem EL Olivenöl kochen. In einem anderen Topf 2 EL Olivenöl erhitzen und die gehackte Zwiebel, den Knoblauch, Tomatenmark und die abgetropften Karotten mischen und ein bis zwei Tassen des Karotten-kochwassers dazugeben. Die Gewürze und die Hälfte der Kräuter einkochen lassen, bis nur noch wenig Sauce da ist. Mit dem Rest der frischen Kräuter dekorieren. Wenn man will, kann man auch eine halbe Zitrone und eine Chilischote zur Dekoration drauflegen.

### Deutschland: Amélie / Kartoffelpuffer und Apfelmus

#### ZUTATEN

- ✘ 500 Gramm Äpfel
- ✘ 2 EL Zucker
- ✘ 5 EL Apfelsaft
- ✘ 4 Zimtstangen
- ✘ 1 Kilo mehlig kochende Kartoffeln
- ✘ 1 Zwiebel
- ✘ 1 Ei
- ✘ 4 EL Mehl
- ✘ Salz
- ✘ Pfeffer
- ✘ 50 Gramm Bratbutter

#### ZUBEREITUNG

Die Äpfel schälen und entkernen und in Viertel schneiden. Den Zucker in einem Topf erwärmen, bis er zu Karamell wird. Apfelsaft dazu leeren und Äpfel und Zimtstangen dazu geben. Etwa 10 Minuten köcheln lassen, dann die Äpfel mit der Gabel zerkleinern. Kartoffeln schälen, waschen und grob raspeln. Zwiebel schälen und fein zu den Kartoffeln schneiden. Ei und Mehl hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen und mischen. Die Bratbutter in Portionen in einer Pfanne erhitzen, nacheinander 16 Puffer aus jeweils etwa 2 EL Kartoffelmasse backen (immer etwa vier Stück auf's Mal, drei bis vier Minuten pro Seite.) Die Puffer warmstellen und mit Apfelmus servieren. Mit Zimtstangen und Zimtzucker dekorieren.

### Holland: Amélie / Pfannkuchen

#### ZUTATEN

- ✘ 250 Gramm Mehl
- ✘ 4 Eier
- ✘ 1 EL Zucker
- ✘ 1 Prise Salz
- ✘ 3.8 dl Milch
- ✘ 1.3 dl Mineralwasser mit Kohlensäure
- ✘ Etwa 80 Gramm Bratbutter oder Sonnenblumenöl zum Braten

Mehl in eine Schlüssel geben und ein Loch in der Mitte machen. Den vermischen und portionenweise in das Loch giessen und mit dem Mehl vermengen. Dann den Teig etwa eine halbe Stunde ruhen lassen. Nun den Bratbutter in einer Pfanne erhitzen und möglichst dünne Pfannkuchen backen.

Dazu kann man Speck, Äpfel, Käse, Apfelmus und viele andere Sachen essen.

### Brasilien: Leila / Beijinhos (Küsschen)

#### ZUTATEN

- ✘ 1 Dose Kondensmilch (gezuckert), ca. 400 Gramm
- ✘ 65 Gramm Kokosraspeln
- ✘ 2 EL Butter

Alles zusammen in eine Pfanne geben, verrühren und bei mittlerer Hitze ca. 12 bis 15 Minuten ständig rühren, bis die Masse leicht dickflüssig wird und sich vom Topfboden löst. Die Masse jetzt auf einen gefetteten Teller geben und abkühlen lassen. Nun mit der Hand etwas Butter nehmen (gegen das Kleben) und aus der Masse kleine Bällchen formen. Zum Schluss in Kokosraspeln wälzen und in Pralinenförmchen servieren.

### Süddeutschland: Helene / Käsespätzle

#### ZUTATEN

- ✘ 500 Gramm Mehl
- ✘ 5 Eier
- ✘ 0.5 Liter Wasser
- ✘ Salz und Muskat

Alles zu einem Teig mischen und mit der Kelle schlagen, bis der Teig Fetzen bildet. Dann einen grossen Topf mit Salzwasser kochen und den Teig hauchdünn auf ein Holzbrettchen streichen. Nun immer den vordersten Rand mit einem Messer ins kochende Wasser schaben. Sobald die Spätzle an die Oberfläche kommen, müssen sie mit einem Sieb abgeschöpft werden und kurz unter das lauwarme Wasser gehalten. Dann in eine Gratinform füllen und Butterflöckchen drüber geben und geriebenen Käse, nun in die Wärme stellen. So Schicht um Schicht weitermachen, bis der ganze Teig verbraucht ist.

Zum Schluss Zwiebeln in Ringe schneiden, goldbraun braten und über die Spätzle geben. Dazu passt Salat.

## Ungarn: Annamaria / Vogelmilch

### ZUTATEN

- ✘ **Liter Milch**
- ✘ **6 Eier**
- ✘ **4 EL Zucker**
- ✘ **1 Vanilleschote**
- ✘ **Schale einer abgeriebenen Bio-Zitrone**
- ✘ **1 Prise Salz**

### ZUBEREITUNG

Milch mit allem ausser den Eiern und dem Zucker zum Kochen bringen. Währenddessen aus 6 Eiweissen Eischnee schlagen und dann löffelweise Kugeln in die kochende Milch geben. Nach ca. 1.5 Minuten die Klösse vorsichtig mit einem Sieb herausnehmen und auf einen Glasteller legen. Nun die 6 Eigelbe mit dem Zucker schaumig rühren. Diese Masse bei geringer Hitze und unter dauerndem Rühren der Milch zufügen. Sobald die Creme dickflüssig ist, kann sie mit den Schneeklößen serviert werden.

## Equador: Toa / Colada Morada

### ZUTATEN

- ✘ **3 bis 4 EL Maizena**
- ✘ **250 Gramm gemischte Beeren, tiefgekühlt**
- ✘ **30 Gramm Zucker**
- ✘ **0.5 Liter Wasser**
- ✘ **1 Ananas**

### ZUBEREITUNG

Maizena in ca. einer halben Tasse kaltem Wasser auflösen, in eine Pfanne geben und 0.5 Liter kaltes Wasser zufügen und ca. 8 Minuten bei gutem Rühren köcheln. Inzwischen in einer anderen Pfanne die Beeren ebenfalls zum Kochen bringen (ca. 8 Min). Abkühlen und pürieren und dann mit dem Maizena gut verrühren, Zucker zugeben und nochmals gut mischen. Die Ananas in Würfel schneiden, nun die Creme in Gläser füllen und damit dekorieren.

## Deutschland: Amélie / Sauerkraut

### ZUTATEN

- ✘ **1 Pack gekochtes Sauerkraut**
- ✘ **1 grosser, süsser Apfel in kleinen Stücken**
- ✘ **5 Wacholderbeeren (wenn es nicht schon im gekochten Sauerkraut drin hat)**
- ✘ **1 Lorbeerblatt**
- ✘ **Wasser**

### ZUBEREITUNG

Alles zusammen ca. eine halbe Stunde köcheln (bei rohem Sauerkraut eine ganze Stunde). Dazu passen z.B. Kartoffeln und Würste

## Schweiz: Elin / Rösti

### ZUTATEN

- ✘ **1 Kilo Kartoffeln, festkochend**
- ✘ **50 Gramm Butter**
- ✘ **2 TL Salz**

Die Kartoffeln schälen und raffeln und salzen. Dann die Butter in der Bratpfanne zergehen lassen und die Kartoffeln dazugeben und bei niedriger Temperatur backen lassen. Nun wenden. (Wer's kann, wirft die Rösti wie einer Omelette, sonst mit einem Teller). Dann die zweite Seite ebenfalls goldig backen. Dazu passen Spiegeleier oder gebratener Speck.

## Schweiz: Beda / Capuns

### ZUTATEN

- ✘ **1 Salsiz, (ca. 100 Gramm, ohne Haut), in Würfelchen**
- ✘ **75 Gramm Weissbrot, ohne Rinde, in Würfelchen**
- ✘ **1 Zwiebel, fein gehackt**
- ✘ **ein halber Bund Petersilie, fein gehackt**
- ✘ **ein halber Bund Schnittlauch, fein gehackt**
- ✘ **75 g magere Speckwürfelchen**
- ✘ **Butter zum Dämpfen**
- ✘ **200 Gramm Weissmehl**
- ✘ **0.5 TL Salz**
- ✘ **0.5 dl Milch**
- ✘ **0.5 dl Wasser**
- ✘ **2 Eier**
- ✘ **ca. 12 Krautstiele (ohne die dicke Mittelrippe)**
- ✘ **ca. 5 dl Gemüsebouillon und 2 dl Rahm**
- ✘ **100 Gramm Alpkäse, gerieben**
- ✘ **50 Gramm Butter**

### ZUBEREITUNG

Für die Füllung Salsiz, Speckwürfelchen, Brot und Zwiebeln bei mittlerer Hitze drei Minuten andämpfen, Pfanne vom Herd nehmen. Kräuter dazu mischen. In einem zweiten Schritt für die Füllung Mehl und Salz in einer Schüssel mischen, eine Mulde formen. Milch, Wasser und Eier verquirlen, hineingiessen. Mit einer Kelle zu einem Teig verrühren. Teig klopfen, bis er glatt ist und Blasen wirft. Fleisch-Kräuter-Brot-Mischung unter den Teig rühren. Krautstiele in siedendem Salzwasser ein bis zwei Minuten blanchieren. Kalt abschrecken, abtropfen lassen. Auf einem Küchentuch auslegen. Je 1 EL Füllung in die Mitte der Blätter geben. Längsseiten der Blätter über die Füllung klappen, aufrollen. Capuns in eine weite Pfanne legen. Bouillon dazugiessen. Zugedeckt

knapp unter dem Siedepunkt (also kurz vor dem Kochen) 15 bis 20 Minuten ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, auf einer Platte warm stellen. Butter in einem Pfännchen aufschäumen lassen, von der Platte nehmen. Käse auf den Capuns verteilen. Mit Butter beträufeln.