



# DAS LITTLE WORLD **KOCHBUCH**

mit Rezepten aus der Community

### **Diese Abkürzungen haben wir in den Rezeptbeschreibungen verwendet.**

Bch (Becher)

Bd (Bund)

Btl (Beutel)

Do (Dose)

Eier S / M / L / XL (Größenangaben)

EL (Esslöffel (gestrichen))

Fl (Flasche)

g (Gramm)

GL (Glas)

kg (Kilogramm)

L (Liter)

Min (Minute)

ml (Milliliter)

Pk (Packung oder Päckchen)

St (Stück)

Ta (Tasse)

TL (Teelöffel (gestrichen))

Wf (Würfel)

Z (Zehe)



**Ein herzliches Dankeschön an Lisa für die Projektkoordination.**

## **IMPRESSUM**

© 2025 Little World Community. Dieses Kochbuch ist ein kostenloses, nicht-kommerzielles Gemeinschaftsprojekt. Der Verkauf, die kommerzielle Verbreitung oder jegliche gewerbliche Nutzung sind ausdrücklich untersagt. Die Weitergabe ist nur in unveränderter Form und zu nicht-kommerziellen Zwecken gestattet.

### **Herausgeber**

A Little World gemeinnützige UG (haftungsbeschränkt)

Jülicher Str. 209d, Collective Incubator, 52070 Aachen, Deutschland

Handelsregister: HRB 26050, Amtsgericht Aachen

Vertreten durch: Oliver Berlin E-Mail: [oliver.berlin@little-world.com](mailto:oliver.berlin@little-world.com)

### **Inhaltliche Verantwortung**

Alle Rezepte und Bilder wurden mit Einwilligung der Urheber veröffentlicht.

### **Bilder und Lizenzen**

Bilder stammen von Community-Mitgliedern (mit Erlaubnis veröffentlicht), Little World oder sind lizenzierte Premium-Stockfotos (Canva Pro/Pexels), die zur kommerziellen Nutzung berechtigt sind.

### **Layout**

Judith Marek | [judithmarek.de](http://judithmarek.de)

# Dieses Kochbuch ist anders.

Es wurde nicht von Profiköchen geschrieben. Keine perfekt inszenierten Fotos, keine komplizierten Techniken. Stattdessen findest du hier Rezepte von echten Menschen aus unserer Little World Community. Menschen, die einfach ihre Lieblingsgerichte teilen wollten.

Und genau das macht es so besonders.

Denn was passiert, wenn wir unsere Rezepte teilen? Wir öffnen die Tür zu unserer Küche, zu unseren Erinnerungen, zu dem, was uns nährt, im wahrsten Sinne des Wortes. Wir laden andere ein, an unserem Tisch Platz zu nehmen, auch wenn sie hunderte Kilometer entfernt sind.

Kochen und Essen waren schon immer mehr als nur Nahrungsaufnahme. Sie verbinden uns. Am Tisch fallen Masken. Beim gemeinsamen Schnuppeln entstehen Gespräche, die sonst nie geführt würden. Beim Teilen von Brot teilen wir auch Geschichten, Lachen, manchmal Tränen.

Unsere Community zeigt jeden Tag: Man muss kein Held sein, um etwas zu bewegen. Keine großen Gesten, keine perfekten Pläne. Manchmal reicht ein Rezept, ein „Das musst du probieren!“ Manchmal einfach ein ehrliches Gespräch. Diese kleinen, menschlichen Momente, sie verändern die Welt. In nur 30 Minuten.

Wir lieben diese Community, weil sie genau das verkörpert: Offenheit statt Perfektion. Teilen statt Zurückhalten. Menschlichkeit in ihrer einfachsten, schönsten Form.

Dieses Buch ist ein Liebesbrief an all die stillen Alltagshelden, die ihre digitale Haustür öffnen und sagen: „Komm rein. Lass uns reden.“

Danke, dass ihr Teil dieser Bewegung seid.

Von Herzen,  
Das Little World Team

# INHALTSVERZEICHNIS

## HERZHAFTES & HAUPTGERICHTE

<b>Gefüllte Weinblätter mit Olivenöl</b>	<b>6</b>
<b>Burek</b>	<b>8</b>
<b>Zereshk Polo ba Morgh</b>	<b>10</b>
<b>Joghurt-Suppe mit Hackbällchen und Karotten</b>	<b>12</b>
<b>Hackfleischbällchen mit Gemüse und Tomatensoße</b>	<b>14</b>
<b>Risotto tricolore</b>	<b>16</b>
<b>Käsespätzle</b>	<b>18</b>
<b>Linseneintopf mit Spätzle</b>	<b>20</b>
<b>Gemüsegratin</b>	<b>22</b>
<b>Notfall-Ramen</b>	<b>24</b>

## **BROT & GEBÄCK**

Sauerteigbrot	28
Dampfnudeln	32
Hot cross buns	34

## **SÜSSES & KUCHEN**

Kürbiskuchen mit Icing	38
Veganer Schokokuchen	42
Schoko-Öl-Kuchen	44



# HERZHAFTES & HAUPTGERICHTE

<b>Gefüllte Weinblätter mit Olivenöl</b>	<b>6</b>
<b>Burek</b>	<b>8</b>
<b>Zereshk Polo ba Morgh</b>	<b>10</b>
<b>Joghurt-Suppe mit Hackbällchen und Karotten</b>	<b>12</b>
<b>Hackfleischbällchen mit Gemüse und Tomatensoße</b>	<b>14</b>
<b>Risotto tricolore</b>	<b>16</b>
<b>Käsespätzle</b>	<b>18</b>
<b>Linseneintopf mit Spätzle</b>	<b>20</b>
<b>Gemüsegratin</b>	<b>22</b>
<b>Notfall-Ramen</b>	<b>24</b>

# Gefüllte Weinblätter

mit Olivenöl  
von İsmigül



## ZUTATEN

- 250 g Weinblätter (frisch oder in Salzlake)
- 1 Ta Reis
- 2 Zwiebeln (fein gehackt)
- 1 Teeglas Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark (optional)
- 1 TL getrocknete Minze
- 1 TL schwarzer Pfeffer
- 1 TL Zucker
- Saft einer halben Zitrone
- Salz
- 1½ Ta heißes Wasser

**1** Wenn die Blätter in Salzlake sind, kurz in heißem Wasser einweichen, um das Salz zu entfernen.

**2** Zwiebeln in Olivenöl anbraten, Reis hinzufügen und kurz mitdünsten.

**3** Gewürze, Tomatenmark und eine Tasse heißes Wasser dazugeben, bis das Wasser aufgesogen ist.





4

Die Füllung abkühlen lassen. Dann jedes Blatt auf die Arbeitsfläche legen, etwas Füllung in die Mitte geben und fest aufrollen.

Einen Teller als Gewicht darauflegen und bei niedriger Hitze ca. 30–40 Minuten garen.

6

5

Die Röllchen dicht in einen Topf schichten. Zitronenscheiben darauflegen, restliches Olivenöl und  $\frac{1}{2}$  Tasse heißes Wasser darüber gießen.

Abkühlen lassen und mit etwas Olivenöl servieren.

7



Gefüllte Weinblätter mit Olivenöl sind für mich mehr als nur ein Gericht – sie sind ein Ritual.

Seit meiner Kindheit herrschte in der Küche eine besondere Stimmung, wenn Sarma gemacht wurden: leises Reden, ein rhythmisches Arbeiten, das warme Licht des Nachmittags.

Meine Großmutter ordnete die Blätter, meine Mutter bereitete die Füllung zu und meine Schwester und ich taten so, als würden wir helfen.

Doch eigentlich ging es nie nur ums Essen, sondern um das Gefühl des Zusammenseins. Wenn jeder mit Hand und Herz etwas beitrug, entstand eine starke Verbindung zwischen uns.

An Feiertagen und besonders zu Bayram gehörte dieses Gericht immer auf den Tisch – denn bei uns feiert man nicht nur mit Süßigkeiten, sondern mit Essen, das mit Liebe und Geduld gemacht wird.

Jedes Mal, wenn ich heute Sarma rolle, kommen die Geräusche, Düfte und die Wärme jener Tage zurück.

Für mich schmeckt dieses Gericht nach Geduld, Hingabe und dem Frieden, gemeinsam am Tisch zu sitzen.

Ismigül

# Burek

von Amina



## ZUTATEN

Für den Teig:

900g Mehl  
500ml Wasser  
1½ TL Salz  
5 EL Öl

Für die Füllung:

2-3 Zwiebeln  
500g Hackfleisch  
Salz  
Schwarzer Pfeffer  
80ml Wasser  
2EL Öl

## 1 TEIG

In einer großen Schüssel Mehl, Wasser und Salz vermengen.

## 2

Kneten Sie den Teig, bis er glatt und elastisch wird. Der Teig soll weich, aber nicht klebrig sein. Die genaue Menge von Wasser bzw. Mehl kann abweichen.

## 3

Teilen Sie den Teig anschließend in gleich große Portionen und rollen Sie diese zu Kugeln. Lassen Sie den Teig mindestens 20 Minuten ruhen, währenddessen kann man die Füllung vorbereiten.

# 4 FÜLLUNG

Hacken Sie die Zwiebeln fein und fügen dem Fleisch hinzu. Anschließend mit Wasser vermischen. Schmecken Sie die Mischung mit Salz, und schwarzem Pfeffer ab.



5 Rollen Sie jede Teigkugel auf einer bemehlten Fläche zu einer dünnen Platte aus. Tipp: ölen sie den Teig bei Füllung hinzufügen, bei jedem Schritt muss der Teig neu geölt werden.



6 Heizen Sie den Backofen auf 240 °C vor. Backen Sie das Burak für 35-40 Minuten, bis es goldbraun und knusprig ist.



Dieses Rezept stammt aus dem bergigen Montenegro, findet sich aber in fast allen Küchen des Balkans wieder. Die Beanspruchung dieses Rezeptes durch ein bestimmtes Land würde einen verbalen Konflikt auslösen, denn alle Länder des ehemaligen Jugoslawiens betrachten es als ihr eigenes. Wenn man es kostet, wundert es aber diese Beanspruchung auch nicht. Es wird bei jedem wichtigen Ereignis zubereitet, ist aber auch in der Woche ein regelmäßiger Gast auf der Tafel. Den Teig kann man nach Wunsch füllen. Häufig wird es mit Fleisch, Käse, Kartoffeln oder Spinat gefüllt. Ich liebe dieses Gericht, weil es vor allem sehr gut schmeckt, aber auch ein Stück Heimat bedeutet.

Amina

# Zereshk Polo ba Morgh

aus dem Iran  
von Mahboobeh



## ZUTATEN

- 1 Ta Reis (ca. 100 g)
- 1 St Hähnchenbrust (150 g)
- 1 Zwiebel
- 2 EL Berberitze
- 1 TL Zucker
- Safran
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Kurkuma
- Öl oder Butter

**1** Das Hähnchen kann je nach Geschmack zubereitet werden. Ich persönlich gare es mit Salz, Pfeffer, Zwiebeln, Kurkuma und einer Prise iranischem Safran in einer Pfanne mit einem Glas Wasser gut durch. Nach dem Garen brate ich es in etwas Butter an.

**2** In der Zwischenzeit den Reis in kochendes Wasser geben, bis er etwas weich ist. Dann durchsieben und mit zwei Esslöffeln Öl etwa 20 Minuten lang kochen lassen.

# 3

Die Berberitzen etwa 10 Minuten lang in Wasser einweichen, dann abseihen und in einer kleinen Pfanne mit einem Löffel Butter eine Minute lang anbraten. Zucker und eine Prise iranischen Safran hinzufügen und gut umrühren.

# 4

Ist der Reis fertig? Dann ist es Zeit, ihn auf einem Teller anzurichten und die Berberitzen darüberzugeben. Guten Appetit!



Ich liebe dieses Essen, weil ich es auf vielen Partys und Zusammenkünften zubereitet habe und es immer allen geschmeckt hat. Wenn ich es zubereite, erinnere ich mich an die schönen Momente mit meiner Familie und meinen Freunden.

**Mahboobeh**

# Joghurt-Suppe

mit Hackbällchen und Karotten

von Safiye



## ZUTATEN

250g Hackfleisch, fettarm  
75g Reis  
1 Karotte  
1 Ei  
125g Joghurt  
1 EL Mehl  
2 TL getrocknete Minze  
1 EL Butter  
1 EL Olivenöl  
Salz  
Pfeffer

**1** Den gewaschenen Reis mit dem Hackfleisch, Salz und Pfeffer verkneten.

**2** Aus der Masse haselnussgroße Hackbällchen formen.



# 3

Die Karotte reiben.

# 4

Die Hackbällchen und die geriebene Karotte in 2 Liter kochendes Wasser geben und 15 Minuten kochen lassen.

# 5

In einer Schlüssel den Joghurt, das Ei und das Mehl verquirlen.

# 6

Die vorbereitete Mischung nach und nach in den Topf geben und weitere 10 Minuten kochen lassen.

# 7

Kurz bevor der Topf vom Herd genommen wird, einen Esslöffel Butter, einen Esslöffel Olivenöl und Salz hinzufügen und weitere 2 Minuten kochen lassen.



Dieses Rezept schmeckt mir sehr, weil ich die Kombination von Zutaten toll finde. Die meisten Zutaten in diesem Gericht sind meine Favoriten. Das Gericht ist traditionell, lecker und passend für die Winter-Tische.

**Safiye**

# Izmir Köfte



(Türkische Hackfleischbällchen mit Gemüse und Tomatensoße)

von Mert



Symbolbild, Canva

## ZUTATEN

### Für die Köfte (Hackfleischbällchen):

- 500g Rinderhackfleisch
- 1 Zwiebel, gerieben
- 2-3 EL Paniermehl
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel

### Für das Gemüse und die Soße:

- 4-5 mittelgroße Kartoffeln
- 2-3 grüne Spitzpaprika
- 2 Tomaten
- 2 EL Tomatenmark
- 400ml Wasser
- Etwas Öl

**1 Köfte zubereiten:** Alle Zutaten für die Köfte in einer Schüssel gut verkneten. Kleine, längliche Hackfleischbällchen formen.

**2 Gemüse vorbereiten:** Die Kartoffeln schälen und in dicke Scheiben schneiden. Paprika und Tomaten in große Stücke schneiden.





# 3

**In die Form schichten:** Eine Auflaufform mit Öl einfetten. Die Köfte, Kartoffeln, Paprika und Tomaten abwechselnd in die Form legen.



# 4

**Soße zubereiten:** Das Tomatenmark mit Wasser, Salz und Pfeffer verrühren und über die Köfte und das Gemüse gießen.

# 5

**Backen:** Im vorgeheizten Backofen bei etwa 200°C (Ober-/Unterhitze) ca. 30-40 Minuten backen, bis die Kartoffeln weich sind.



Guten Appetit!

Mert

# Risotto Tricolore

Für 2-3 Personen  
von Timo



## ZUTATEN

200g Risottoreis  
1 mittlere Zwiebel  
1Z große Knoblauchzehe  
0,75l leichte Gemüsebrühe  
2-3 große Tomaten  
1 mittlere Zucchini  
4 EL Olivenöl  
1 EL Zucker  
"Italienisches" Gewürz  
Salz & Pfeffer

**1** Gemüse waschen, Tomaten in einen Suppenteller würfeln, Zucchini in einen anderen Suppenteller würfeln  
Knoblauchzehe zu den Tomaten pressen, vermischen und ziehen lassen (~15min).

**2** Zwiebel fein hacken und mit den Zucchiniwürfeln vermischen - auch einige Zeit ziehen lassen (~15min).



**3** Eine nicht zu kräftige Gemüsebrühe ansetzen.

**4** Zucchini-Zwiebel-Mischung in großer Pfanne scharf anbraten, bei gewünschter Farbe die Tomaten-Knoblauch-Mischung dazu geben. Abgedeckt etwas anbraten lassen (3-5min).

**5** Reis hinzugeben und vermischen. Mit einem großen Schluck der Gemüsebrühe ablöschen. Risotto auf mittlerer Hitze abgedeckt köcheln lassen.

Zwischenzeitlich immer wieder die Gemüsebrühe hinzugießen und umrühren.

Nach Belieben würzen, abschmecken. Bis zur gewünschten Konsistenz köcheln. Bei Bedarf, wenn die Brühe verbraucht ist, kann weiteres heißes Wasser aufgegossen werden.



Guten Appetit!

Timo

# Käsespätzle

von Oma Luise



## ZUTATEN

### Für den Spätzle Teig

- 400g Weizen oder helles Dinkelmehl
- 6 Eier
- 1 TL Salz
- 300ml Wasser

### Für den Käsebelag

- 400g geriebener Emmentaler- oder Bergkäse  
(alternativ auch kleine Stücke Limburger Käse)
- 2 große Zwiebeln
- 4 EL Sonnenblumenöl oder Butter
- frischer Schnittlauch
- Pfeffer aus der Mühle



# 1

Mehl, Eier, Salz sowie die Hälfte das Wassers in eine Schüssel geben und die Zutaten kräftig mit einem Kochlöffel vermengen, bis der Teig Blasen wirft. Je nach Größe der Eier eventuell noch etwas Wasser dazugeben, bis der Teig zäh ist und schwer vom Löffel geht. Mit kräftigen Bewegungen den Teig solange schlagen, bis er Blasen wirft und eine glänzende Oberfläche hat. Das dauert ca. 5 Minuten. Wer den Teig nicht traditionell von Hand schlagen möchte, kann alternativ ein Rührgerät zur Hilfe nehmen. Der Teig darf gerne etwas ruhen, kann aber auch direkt weiterverarbeitet werden.

# 2

Die Zwiebeln schälen, in große Ringe schneiden und in einer Pfanne mit Butter oder Sonnenblumenöl andünsten bis sie goldgelb sind.

# 3

Einen großen Topf mit etwa 3 - 5 Litern Wasser und 1 EL Salz zum Kochen bringen. Mit einer Spätzlepresse den Teig in das kochende Wasser drücken und sofort danach die Temperatur reduzieren. Sobald die Spätzle an die Wasseroberfläche kommen, sind sie fertig und können mit einer Schaumkelle in eine Pfanne abgeschöpft werden.

# 4

Einige der Zwiebelringe auf die abgeschöpften Spätzle geben und eine Handvoll Käse darüberstreuen. Die Pfanne mit den Spätzle, den Zwiebeln und dem Käse mit einem Deckel schließen und auf mittlerer Stufe den Käse schmelzen lassen. Darauf folgt die nächste Portion der fertigen Spätzle und die gleiche Schichtung.

# 5

Nach einigen Minuten die Käsespätzle mit einem Wender in der Pfanne vermischen oder gut schwenken und noch einige Minuten bei mittlerer Hitze rösten und schmelzen lassen.

# 6

Die Käsespätzle mit Schnittlauch garnieren und einen frischen grünen Salat dazu servieren. Guten Appetit!



Oma Luise



Danke, Claudia, dass du dieses köstliche Rezept deiner Mutter mit uns geteilt hast!

# Linseneintopf mit Spätzle



von Sibylle



## ZUTATEN

- 250g getrocknete Linsen
- 2-3 Z Knoblauchzehen
- 1 Hand voll geschnittenen Lauch
- 1 Hand voll geschnittenen Sellerie
- 2 mittelgroße Kartoffeln gewürfelt
- 2 mittelgroße Möhren gewürfelt
- Lorbeerblätter
- Zerkleinerte Wacholderbeeren
- Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- 1 Flasche Rotwein (durch das Kochen verdampft der Alkohol)
- 1-2 L Liter Wasser (soviel, dass alles immer gut bedeckt ist)
- 500g Rote Bete kleingeschnitten (vorgekocht, keine sauer eingelegte aus dem Glas!)
- Salz nach Geschmack



**1** Bei den Linsen bitte beachten, ob sie einen Tag vorher eingeweicht werden müssen oder direkt verarbeitet werden können.

**2** Alle Zutaten bis auf Spätzle, Rote Bete und Salz in einen großen Topf geben (mindestens 7 Liter Topf) und ca. 40 Minuten kochen lassen. Dann Spätzle (direkt aus der Packung) dazu geben ca. 10-15 Minuten weiter kochen lassen. Immer dafür sorgen, dass alles mit Wasser bedeckt ist.

**3** Wenn alles fertig ist, die Rote Bete dazu geben und nach Geschmack salzen

**4** Am besten am Vorabend zubereiten und über Nacht durchziehen lassen, damit der Geschmack sich gut entwickelt.

**Hinweis**

**5** Bitte keine Fleischbrühe oder gar Essig verwenden. Rotwein und Rote Bete sorgen für einen feinen, kräftigen und runden Geschmack



Ich hatte früher immer viel zu tun bei der Arbeit in Deutschland und danach mit den Ziegen in Italien. Deshalb habe ich oft das gleiche Essen mehrere Tage hintereinander gegessen, um Zeit zu sparen, außerdem koche ich nicht so gerne.

Dieses Essen ist geeignet, in größeren Mengen gekocht zu werden, ist überhaupt nicht aufwendig herzustellen (ich habe immer alle Zutaten zu Hause!) und ist nahrhaft, gesund, und bodenständig.

# Gemüse-Gratin

von Ilknur



## ZUTATEN

- 2 St Lauch
- 2 kleine Kartoffeln
- 2 Möhren
- 1 rote Paprika
- 1 EL Mehl
- Käse (nach Geschmack)
- Schlagsahne
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

**1** Das gesamte Gemüse klein schneiden.

**2** Alles in einen Topf geben und etwas Olivenöl dazugeben. Kurz anbraten.

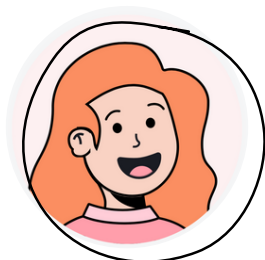




**3** Wenn das Gemüse leicht weich ist, einen Esslöffel Mehl hinzufügen und umrühren.

**4** Die Schlagsahne dazugeben und etwa 2 Minuten köcheln lassen.

Die Mischung in eine Auflaufform geben, mit Käse bestreuen und etwa 10 Minuten im Ofen überbacken.



Guten Appetit!

ilknur

# Notfall-Ramen

für stressige Phasen

von Siobhan



Symbolbild, KI generiert

## ZUTATEN

- 1 Pk instant Ramen Nudeln nach Wahl
- 1/2 Schale Suppengrün: Möhre, Lauch und Sellerie
- 4-6 Pilze
- 1 Ei

**1** Die Möhre und den Sellerie in feine Streifen schneiden, Pilze in grobe Stücke schneiden.

**2** 1/2 Liter Wasser zum kochen bringen. Möhren und Pilze im Wasser zur gewünschten Bissfestigkeit koch.



3

Ei verquirlen und hinzufügen, das Wasser muss dazu sprudelnd kochen.

Lauch hinzufügen

5

4

Zutaten der Ramen-Nudeln hinzufügen, die Kochanleitung auf der Packung beachten.

Zur Verfeinerung können Soja- oder Teriyakisauce genutzt werden.

6



Ein ideales Rezept, wenn wenig Zeit und wenig Kreativität zum Kochen übrig ist. Garantiert ein flexibles Rezept, das beliebig anpassbar ist.

**Siobhan**





# BROT & GEBÄCK

Sauerteigbrot	28
Dampfnudeln	32
Hot cross buns	34

# Sauerteig und Brot

von Laszlo



## ZUTATEN

### Für das Brot:

- 350g Weizenmehl (Type 1050 oder halbweiß)
- 100g Vollkornweizenmehl
- 300ml lauwarmes Wasser
- 150g aktiver Sauerteig
- 11g Salz

### Für den Sauerteigstart:

- Mehl (weiß oder mit Vollkornanteil)
- Wasser (Zimmertemperatur)
- kleines Glas oder Schüssel

## SAUERTEIGSTART

# 1

Wenn du noch keinen Sauerteig hast, musst du zuerst damit beginnen, weil das Brot sich danach richtet. Für den Sauerteig brauchst du nur Mehl, Wasser, ein kleines Glas und jeden Tag ein paar Minuten Zeit. Am ersten Tag gibst du einen Esslöffel Mehl in ein Schraub- oder Einmachglas (du kannst Weißmehl nehmen oder halb Weiß- und halb Vollkornmehl mischen), dazu kommt ein Esslöffel lauwarmes Wasser. Alles verrühren und das Glas nur locker abdecken. Wichtig ist, dass es nicht luftdicht verschlossen ist. Lass es bei Zimmertemperatur stehen.



2

An den nächsten Tagen wiederholst du das am besten immer zur gleichen Zeit: Zuerst nimmst du ungefähr die Hälfte heraus, damit Platz bleibt und der Teig nicht verwässert. Dann gibst du wieder genauso viel Mehl und Wasser dazu wie am ersten Tag. Du musst nicht grammgenau messen, das Verhältnis ist wichtig. Verrühre es, deck es locker ab und lass es weiter bei Raumtemperatur stehen. So fütterst du ihn mindestens 8–10 Tage lang. Mit der Zeit wird er blubbern, leicht säuerlich riechen und sich heben. Reif ist er dann, wenn er nach dem Füttern hochgeht und später wieder leicht absinkt.

## DAS BROT

3

Wenn der Sauerteig so weit ist, lohnt es sich, ihn am Backtag noch einmal aufzufrischen. Dafür nimmst du einen kleineren Teil heraus, gibst dieselbe Menge Wasser und Mehl dazu, rührst es und lässt es bei Zimmertemperatur stehen. Wenn er sichtbar aufgeht und die Oberfläche leicht gewölbt ist, kannst du die Menge für das Brot abnehmen. Der Rest kann als Ansatz für später aufgehoben werden.

Wenn du 150 Gramm aktiven Sauerteig hast, kannst du mit dem Brotteig beginnen. Zuerst kommen Mehl und Wasser in eine Schüssel. Du musst es nicht komplett glattkneten, es reicht, wenn kein trockenes Mehl mehr zu sehen ist. Den Teig lässt du zugedeckt etwa eine halbe Stunde ruhen. Das nennt man Autolyse und es verbessert die Struktur, ohne dass du viel arbeiten musst.

4

Nach der Ruhezeit kommt der Sauerteig dazu. Du kannst ihn mit der Hand oder mit der Maschine einarbeiten, Hauptsache, er verteilt sich im Teig. Das Salz gibst du erst danach hinein, weil es die Gärung verlangsamt. Wenn das Salz drin ist, knetest du noch ein paar Minuten weiter – der Teig muss nicht perfekt glatt sein, nur so, dass er zusammenhält und etwas elastischer wird.



5

Danach legst du den Teig in eine leicht eingölte Schüssel und deckst ihn ab. Die erste Ruhezeit dauert etwa 30 Minuten, dann folgt die erste Dehnung und Faltung. Dabei musst du nicht kneten, sondern hebst den Teig an einer Seite hoch und faltest ihn zur Mitte hin. Das wiederholst du von mehreren Seiten. Insgesamt machst du das dreimal, jeweils im Abstand von 30 Minuten. Nach der dritten Faltung lässt du den Teig noch ungefähr zwei Stunden bei Zimmertemperatur ruhen, weiterhin abgedeckt.

Nach der Ruhezeit stürzt du den Teig vorsichtig auf eine nicht oder nur leicht bemehlte Arbeitsfläche. Ziel ist, ihn zu formen, ohne die Luft herauszudrücken. Arbeite mit den Fingerspitzen und drücke nicht zu stark. Forme den Teig so, dass eine gespannte Oberfläche entsteht, und lege ihn dann in ein bemehltes Gärkorbchen oder eine mit Tuch ausgelegte Schüssel. Decke ihn ab und stelle ihn für mindestens acht Stunden in den Kühlschrank. Die kalte Gare verbessert sowohl Struktur als auch Geschmack.



6

Etwa zwei Stunden vor dem Backen solltest du den Teig aus dem Kühlschrank holen, damit er sich an die Raumtemperatur anpasst. In der Zwischenzeit heizt du den Ofen auf 250 Grad vor. Wenn du einen Backstein oder einen gusseisernen Topf hast, kannst du den ebenfalls mit vorheizen. Falls dein Ofen keine Dampffunktion hat, kannst du eine ofenfeste Schale mit Wasser auf den Boden stellen, damit beim Backanfang Dampf entsteht.

7

Direkt vor dem Backen stürzt du den Teig aus dem Gärkorbchen und schneidest die Oberfläche mit einem scharfen Messer oder einer Klinge ein. Der Schnitt muss nicht tief sein, ein halber Zentimeter genügt. Dadurch kann sich der Teig beim Backen besser ausdehnen. In den ersten 20 Minuten backst du mit Dampf oder mit geschlossenem Deckel, danach kannst du das Wasser oder den Deckel entfernen und die Temperatur etwas senken. Weitere 35–40 Minuten backen, bis die Kruste goldbraun ist. Das Brot ist fertig, wenn es unten hohl klingt, wenn man darauf klopft.



Ich mag dieses Gericht, weil die Zubereitung logisch ist und man dabei auch ein bisschen Mathematik braucht. Ich finde es lustig, dass ich die Denkweise aus meinem Beruf auch in anderen Bereichen meines Lebens anwenden kann. :-)

Laszlo





# Dampfnudeln

von Annette



## ZUTATEN

- 600g Mehl
- 1 Pk Päckchen Trockenhefe
- 1 TL Salz
- 1 TL Zucker
- 2 TL Butter
- 1 Eigelb
- 350ml Milch

**1** Zuerst Mehl, Hefe, Salz und Zucker gut mischen, dann mit der noch kalten Butter und dem Eigelb verrühren bis alle homogen vermischt ist.

**2** Zuletzt die lauwarme Milch einrühren und solange kneten (nicht nur mit Knethaken, sondern auch mit warmen Händen) bis ein netziger, elastischer Teig entsteht, der sich von der Schüssel löst.



**3** 1,5 Stunden zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen. Dann nochmal kurz durchkneten und in 16 Kugeln teilen, die leicht flachgedrückt zugedeckt nochmal 0,5 Stunden gehen müssen.

**4** In zwei Pfannen mit 28cm Durchmesser je 2 EL Butterschmalz (wichtig!) schmelzen und je 8 Teigkugeln einsetzen. Sofort je 1 Glas Salzwasser (je ca. gestrichenen 1 TL Salz pro Glas gut verrühren) um die Teigkugeln herum gießen.

**5** **WICHTIG:** nicht auf den Teig tropfen und möglichst an mehreren Stellen, nicht nur an einer eingießen, damit sich das Salz gleichmäßig verteilt.



Dieses Rezept stammt von meiner Oma. Sie war eine Donauschwäbin aus der Batschka. Ihr Dampfnudel-Rezept unterscheidet sich von dem in Rheinland-Pfalz üblichen. Dort reicht man Vanille- bzw. Weißweinsöße zu den Dampfnudeln und backt sie auch nur auf der Unterseite. Bei meiner Oma hingegen wurde auch die Oberseite noch kurz angebraten. Dann wird die erste Dampfnudeln zu einer Kartoffelsuppe gegessen (Kartoffeln in Stückchen, nicht püriert), alle weiteren mit eingekochtem Obst.

Annette

**6** Deckel drauf und auf 3/4 Hitze runterdrehen (ich fange mit unserer höchsten = 9 an und drehe dann auf 5 runter). Solange bei geschlossenem Deckel backen (nicht aufmachen!) bis alles Wasser verdampft ist und das Salz zu brutzeln anfängt (Knistergeräusch).

**7** Deckel runter, Dampfnudeln nochmal kurz auf die Oberseite drehen und Herd ausschalten. Dann rausnehmen, fertig.

**8** Übriggebliebene Dampfnudeln kann man auch noch gut am Folgetag kalt essen. Entweder pur mit o.g. Beilagen, oder aufgeschnitten mit Marmelade. Manche essen sie kalt auch mit Käse oder Salami/Schinken.

# Hot Cross Buns

von Sara



**1** Die Rosinen in Saft einweichen und beiseitestellen.

**2** Die Hefe in einen Becher bröckeln und mit der Hälfte der lauwarmen Milch verrühren. Einen Teelöffel Zucker hinzufügen und rühren, bis sich alles aufgelöst hat.

## ZUTATEN

### Für den Hefeteig

- 20g frische Hefe (½ Würfel)
- 250ml lauwarme Milch
- 500g Weizenmehl (Type 405)
- 70g Zucker
- 1 Ei (Größe M)
- 70g weiche Butter
- ¼ TL Salz
- 1 TL Zimt
- 1 TL abgeriebene Zitronenschale oder Orangenabrieb
- Mark von 1 Vanilleschote
- je 1 Prise Kardamom, Ingwer und Muskatnuss (optional)
- 100g Rosinen
- 2 EL Orangensaft



**3** Das Mehl in eine Schüssel geben und in der Mitte eine Mulde formen. Die Hefe-Milch-Mischung hineingießen und mit etwas Mehl vom Rand zu einem dünnflüssigen Teig verrühren. Die Schüssel mit einem Tuch abdecken und den Teig an einem warmen Ort etwa 10 Minuten ruhen lassen.

**4** Nun den restlichen Zucker, die restliche lauwarme Milch, das Ei, die weiche Butter, Salz und Gewürze hinzufügen. Alles gründlich vermengen und den Teig etwa 5 Minuten kneten, bis er glatt und geschmeidig ist. Zum Schluss die abgetropften Rosinen unterkneten. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen.

**5** Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, kurz durchkneten und in 10–14 gleich große Stücke teilen. Jedes Stück zu einem runden Brötchen formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Abgedeckt weitere 45 Minuten gehen lassen.

#### Zutaten für das Kreuz

70 g Mehl  
1 EL Puderzucker (gesiebt)  
60ml Wasser (nach Bedarf – zäh, aber spritzfähig)

#### Zutaten zum Bestreichen

50g Aprikosenmarmelade (ohne Stückchen)  
1 TL Wasser

Den Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Für das Kreuz Mehl, gesiebten Puderzucker und etwas Wasser zu einer zähen, spritzfähigen Masse verrühren. Die Kreuze mit einem kleinen Spritzbeutel oder einem Gefrierbeutel mit winziger Öffnung auf die Brötchen spritzen.

Die Brötchen 16–19 Minuten goldgelb backen. In der Zwischenzeit Aprikosenmarmelade mit Wasser leicht erwärmen und glattrühren.

Die noch warmen Brötchen dünn mit der Marmelade bestreichen, damit sie schön glänzen.



Dieses Rezept habe ich in Neuseeland kennengelernt. Dort habe ich vier Jahre gelebt. Es ist ein typisches Ostergebäck. Ursprünglich stammen Hot Cross Buns aus England. Für mich persönlich wecken diese süßen Brötchen viele gute Erinnerungen an ein wunderschönes Land mit weltoffenen und inspirierenden Menschen. Ich liebe es, dass die Buns zusammengebacken werden und jeder einfach zugreifen und sich ein Brötchen abreißen kann. Man stellt sie in die Mitte des Tisches und teilt sie gemeinschaftlich!

Sara





**Kürbiskuchen mit Icing**

**38**

**Veganer Schokokuchen**

**42**

**Schoko-Öl-Kuchen**

**44**

# **SÜSSES & KUCHEN**

# Kürbiskuchen

mit Icing  
von Melina



## ZUTATEN

**Kürbispüree** (ergibt ca. 1,3 Liter)

- 1 Zucker-Kürbis (auch mit Erdnuss Kürbis wird es lecker)
- 1-2 EL Pflanzenöl (ich nutze Sonnenblumenöl)

**Kürbiskuchen** (für 10 Portionen, kleine Runde- oder Kastenform)

- 80g ungesalzene Butter (Zimmertemperatur), plus etwas für die Form
- 40g Sonnenblumenöl
- 210g Weizenmehl, plus etwas für die Form
- 1 TL Zimt
- ¼ TL Muskatnuss
- ¼ TL Nelkenpulver
- ½ TL Salz
- ½ TL Backpulver
- ½ TL Natron
- 200g Zucker
- 2 Eier (Größe L)
- 240g selbstgemachtes Kürbispüree (oder aus der Dose)
- 120ml lauwarme Milch (ca. 43 °C)



# KÜRBISPÜREE

1

Den Ofen auf 175 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den Kürbis mit Pflanzenöl einreiben und mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech legen. Weich backen, ca. 1 Stunde. Wenn der Kürbis abgekühlt ist, die Schale entfernen und das Fruchtfleisch durch einen Food-Prozessor mit mittlerer Scheibe passieren.

# KÜRBISKUCHEN

2

**Ofen vorheizen und Form vorbereiten:** Den Ofen auf 175 °C (Ober-/ Unterhitze) vorheizen. Eine runde Kuchenform (23 cm Durchmesser) oder mittlere Kastenform mit Butter einfetten und die Form leicht mit Mehl bestäuben(auch kann man den Boden mit Backpapier auslegen). Überschüssiges Mehl ausschütteln.

3

**Trockene Zutaten mischen:** In einer großen Schüssel Mehl, Zimt, Muskatnuss, Nelkenpulver, Salz, Backpulver und Natron sieben und beiseite stellen.

## Butter-Zucker-Masse herstellen:

4

In einer Rührschüssel der Küchenmaschine (mit dem Blattührer) Zucker, Öl und Butter schaumig schlagen, ca. 2 Minuten. Die Eier einzeln unterrühren, bis alles gut vermischt ist. Kürbispüree und lauwarmer Milch hinzufügen und unterrühren. Die vorbereiteten trockenen Zutaten unterheben und nur so lange rühren, bis alles gerade kombiniert ist.



5

**Backen:** Den Teig in die vorbereitete Form füllen und glatt streichen. Im vorgeheizten Ofen ca. 55 Minuten backen, bis ein Stäbchen, das in die Mitte gesteckt wird, sauber herauskommt. Den Kuchen auf einem Gitter abkühlen lassen und 20 Minuten in der Form ruhen lassen.



# GLASUR

**6** Mit einem Handrührgerät den Frischkäse und den Puderzucker schaumig schlagen.  
Ohne Rührgerät: Puderzucker vorher sieben und vorsichtig unter den Frischkäse rühren.

**7** Glasur auftragen: Den Kuchen aus der Form lösen. Mit einem Spachtel die Glasur gleichmäßig auf dem Kuchen verteilen. Optional: mit karamellisierten Walnusshälften dekorieren.

## ZUTATEN

### Glasur

85g Mager-Frischkäse  
120g Puderzucker

**Hinweis:** Originalrezept enthält deutlich mehr Zucker und Butter. Hier teile ich meine Version, bei der der Geschmack von Kürbis, Nelke und Zimt noch intensiver zur Geltung kommt. Ich liebe es so!

**8**



Dieser Kuchen bringt mich zurück in meine Zeit in Mannheim, als ich meinen C1-Kurs an der VHS gemacht habe. Eine Freundin aus unserer Gruppe kam aus Kansas, und als der Herbst begann, überraschte sie uns mit diesem Kuchen. Wir waren eine bunte Runde von zehn Frauen, die sich im DAF-Kurs kennengelernt hatten, und trafen uns jede Woche – einfach, um auf Deutsch zu plaudern, zu lachen und uns auszutauschen. Unsere Wurzeln lagen in aller Welt: Lateinamerika, Nordamerika, Afrika, Asien und auch ein paar von uns kamen aus Europa. Durch diese Gespräche verbesserten wir nicht nur unser Deutsch, sondern wurden zu engen Freundinnen.

**Melina**



# Veganer Schokokuchen



von Lisa



## ZUTATEN

### Für den Teig

200g	Mehl
40g	rohes Kakaopulver
190g	Zucker
1 Pk	Vanillezucker
1 TL	Natron
½ TL	Salz
240ml	warmes Wasser
80ml	Rapsöl
1 TL	Apfelessig

**1** Backofen auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Mehl und Kakao in eine Schüssel sieben. Restliche trockene Zutaten dazugeben und mit einem Schneebesen verrühren. Die flüssigen Zutaten dazugeben und verrühren.

**2** Tipp: Je nach Bedarf und Geschmack lässt sich der Kuchen mit Nüssen oder Obst, wie etwa Bananen, verfeinern.



# ZUTATEN

## Für die Glasur

- 60g Zucker
- 20g Margarine (oder geschmacksneutrales Öl)
- 1½ EL Hafermilch
- 1 EL rohes Kakaopulver
- 1 Pk Vanillezucker

**3** In eine mit Margarine oder Öl eingefettete Backform geben und je nach Höhe der Kuchenform 35-55 Minuten backen bzw. so lange, bis bei der Stäbchenprobe keine Teigrückstände mehr am Holz kleben bleiben. Bei Muffinförmchen ist die Backzeit 25 Minuten. Kuchen aus dem Ofen holen und abkühlen lassen.

**4** Für die Glasur alle Zutaten in einen kleinen Topf oder eine Pfanne geben und bei ständigem Umrühren 1-2 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und 5-10 Minuten stehen lassen, dabei ab und zu umrühren. Die Glasur sollte dickflüssig sein und glänzen.

**5** Optional einfach 100g vegane Schokolade im Wasserbad schmelzen. Einen Esslöffel Kokosöl dazugeben, das verleiht der Schokolade einen schönen Glanz, und sie lässt sich nach dem Auskühlen besser schneiden.

**6** Die Glasur über den Kuchen geben und optional mit Schokosplittern, Zuckerstreuseln oder Nüssen dekorieren.



Ich mag diesen Kuchen, weil er mit wenigen Zutaten auskommt, schnell gemacht ist und trotzdem saftig und schokoladig wird. Besonders schön finde ich, dass er ganz ohne Eier auskommt. Natron und Apfelessig übernehmen hier die Arbeit und sorgen dafür, dass der Teig wunderbar luftig wird. So entsteht ein Kuchen, der nicht nur gut schmeckt, sondern sich auch gut anfühlt.

Lisa

# Schoko-Öl-Kuchen

aus Simbabwe  
von Oliver



## ZUTATEN

- 1 Ta Mehl
- 1 Ta Zucker
- 2 EL Kakao (ungesüßt)
- ½ Ta kochendes Wasser
- ½ Ta Pflanzenöl  
(z.B. Sonnenblumenöl  
oder Rapsöl)
- 4 Eier (getrennt)
- 3 TL Backpulver

**1** Ofen vorheizen: Den Backofen auf 180°C vorheizen.

**2** Trockene Zutaten sieben: Mehl, Zucker und Kakao in eine große Schüssel sieben und gut vermischen.

**3** Flüssige Zutaten hinzufügen: Das kochende Wasser und das Öl zu den trockenen Zutaten gießen und gut verrühren, bis eine glatte Masse entsteht.



**4** Eier trennen: Die 4 Eier trennen - Eigelb und Eiweiß in separate Schüsseln geben. Die Eigelbe zur Teigmischung geben und gut einrühren.

**5** Eiweiß aufschlagen: Das Eiweiß mit dem Backpulver steif schlagen, bis feste Spitzen entstehen.

**6** Den Eischnee vorsichtig mit einem Teigschaber unter die Schokoladenmasse heben (nicht rühren!).

**7** Den Teig in die vorbereitete Backform füllen und für 20-25 Minuten backen. Der Kuchen ist fertig, wenn ein Holzstäbchen in der Mitte sauber herauskommt. Den Kuchen kurz in der Form abkühlen lassen, dann auf ein Kuchengitter stürzen.



Dieses Rezept hat eine ganz besondere Geschichte: Meine Eltern haben es in Simbabwe entdeckt, als sie dort zwei Jahre lang mit Ärzten ohne Grenzen gearbeitet haben. In dieser Zeit haben sie nicht nur das Land und seine Menschen ins Herz geschlossen – sondern auch diesen Kuchen. Dieses Rezeptblatt im alten Backbuch meiner Mutter war schon vor meiner Geburt dabei und ist mit uns durch viele Städte gezogen. Seitdem begleitet uns der Schoko-Öl-Kuchen jedes Jahr zum Geburtstag – für mich und meine beiden Brüder ist er einfach der Familienklassiker! Was ihn so besonders macht? Er ist wunderbar saftig (dank des Öls!) und dabei ganz unkompliziert – ein echter Tassenkuchen. In Simbabwe waren vor 35 Jahren Küchenwaagen eher selten, also ging es vor allem um das richtige Verhältnis der Zutaten „pi mal Daumen“. Probiert ihn gerne selbst aus – und falls euer Ergebnis mal nicht perfekt wird: einfach eine andere Tasse nehmen!

Oliver





