die-chancengeber.de

Kochen um die Welt

Ein Koch-Buch in Leichter Sprache

Leichte Sprache

Büro für Leichte Sprache
Geprüft
CJD
Erfurt

Kochen um die Welt

Ein Koch-Buch in Leichter Sprache

Das steht in diesem Buch

Ein paar Worte zum Buch **Seite 6**

So benutzen Sie das Buch **Seite 8**

Schweden **Seite 10**
Kartoffel-Brei mit Hack-Bällchen und Preiselbeer-Soße Seite 11
Schwedische Zimt-Schnecken Seite 13

Italien **Seite 18**
Nudeln mit einer würzigen Tomaten-Soße und Oliven Seite 19
Tomaten mit Mozzarella und Basilikum Seite 23

Dänemark **Seite 25**
Dänischer Hot-Dog Seite 26
Dänisches Eis als Nach-Tisch Seite 28

China **Seite 29**
Schweine-Fleisch mit süß-saurer Soße und Reis Seite 30

Böhmen **Seite 35**
Böhmische Knödel Seite 36
Böhmisches Gulasch Seite 39
Böhmische Quark-Nocken Seite 43

USA **Seite 47**
Hamburger mit Pommes Seite 48
Amerikanische Pfann-Kuchen Seite 52

Frankreich **Seite 56**
Auflauf aus Kartoffel-Brei und Hack-Fleisch Seite 57
Tomaten-Torte Seite 62

Thailand **Seite 65**
Huhn mit Gemüse in Kokos-Soße Seite 66
Mango-Creme Seite 70

Griechenland **Seite 73**
Griechische Hack-Bällchen Seite 74
Griechischer Kartoffel-Salat Seite 77

Österreich **Seite 80**
Wiener Schnitzel mit Pommes Seite 81
Kaiser-Schmarrn Seite 85

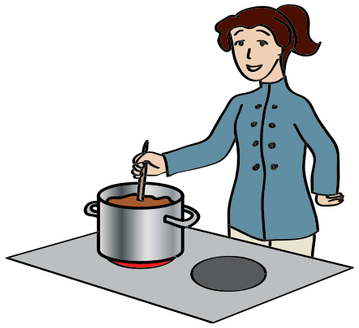
Diese Personen haben das Koch-Buch gemacht **Seite 89**

Ein paar Worte zum Buch

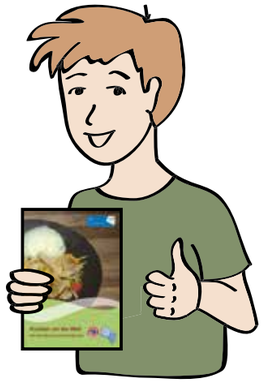
Liebe Leserinnen!

Liebe Leser!

Kochen Sie gern leckeres Essen?
Wollen Sie auch mal Gerichte
aus anderen Ländern probieren?
Oder haben Sie noch nie etwas gekocht,
und wollen es einfach mal versuchen?
Dann ist dieses Koch-Buch genau richtig für Sie.



Hier finden Sie viele Rezepte
aus verschiedenen Ländern der Welt.
Damit jeder die Rezepte verstehen kann,
haben wir sie in Leichter Sprache geschrieben.
Denn Leichte Sprache hilft vielen Menschen,
Informationen besser zu verstehen.
In diesem Koch-Buch wird jeder
Arbeits-Schritt genau erklärt.
Und es gibt viele Fotos zu den Gerichten.



Das Koch-Buch ist in einem Projekt entstanden.
Das Projekt heißt: **Kochen um die Welt**.
Das Förder-Zentrum vom CJD in Erfurt hatte die Idee zu dem Projekt.
Eine Gruppe von Personen hat sich 2 mal im Monat getroffen
und die Rezepte ausprobiert.

Die Personen waren zum Beispiel:

- Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen aus dem Förder-Zentrum.
- Oder Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen aus der Werkstatt.

Das Projekt dauerte 1 Jahr.
Die Ziele vom Projekt waren:

- Auch mal etwas anderes kochen.
- Das gemeinsame Kochen in der Gruppe sollte Spaß machen.
- Und die Teilnehmer konnten Informationen über verschiedene Länder lernen.

Die Rezepte von den Gerichten stehen jetzt in diesem Koch-Buch.
Bei jedem Rezept finden Sie auch Informationen über das Land,
aus dem das Rezept kommt.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Nach-Kochen!

So benutzen Sie das Buch

Am Anfang von jedem Rezept stehen diese Hinweise:

Diese Zutaten brauchen Sie für 4 Personen.

Dort steht eine Liste mit allen Zutaten.
Und wie viel Sie jeweils davon brauchen.

Dieses Zubehör brauchen Sie in der Küche.

Das ist eine Liste mit allen Dingen,
die Sie zum Kochen von dem Rezept brauchen.
Zum Beispiel:
• Töpfe und Pfannen
• Küchen-Geräte

Dieses Zeichen steht bei jedem Haupt-Gericht.

Dieses Zeichen steht bei jedem Nach-Tisch.

Dieses Zeichen sehen Sie,
wenn es eine Beilage zum Haupt-Gericht gibt.

Bei diesem Zeichen finden Sie immer
Informationen über das Land,
aus dem das Gericht kommt.

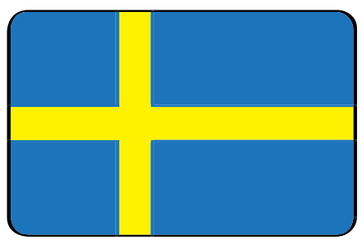
Wenn Sie ein Rezept kochen wollen:
Schauen Sie sich vorher genau an,
welche Zutaten und welches Zubehör
Sie in der Küche brauchen.
Wenn Sie alles besorgt haben,
dann wird Ihnen das Gericht auch gut gelingen.

Bevor Sie mit dem Kochen beginnen:
Lesen Sie sich das Rezept erst einmal gut durch.
Überlegen Sie sich:

- Ob Sie das Rezept alleine kochen möchten.
- Oder ob Sie es mit einer anderen Person zusammen kochen wollen.

Guten Appetit!

Schweden



Schweden ist ein Land in Nord-Europa.
Es ist größer als Deutschland.
In Schweden leben aber nicht so viele
Menschen wie bei uns in Deutschland.
Es gibt viele große Wälder in Schweden.
Im Sommer ist es dort immer sehr lange hell.
Und im Winter ist es sehr lange dunkel.
Die Haupt-Stadt von Schweden ist: **Stockholm**.

Das essen die Menschen in Schweden gern:

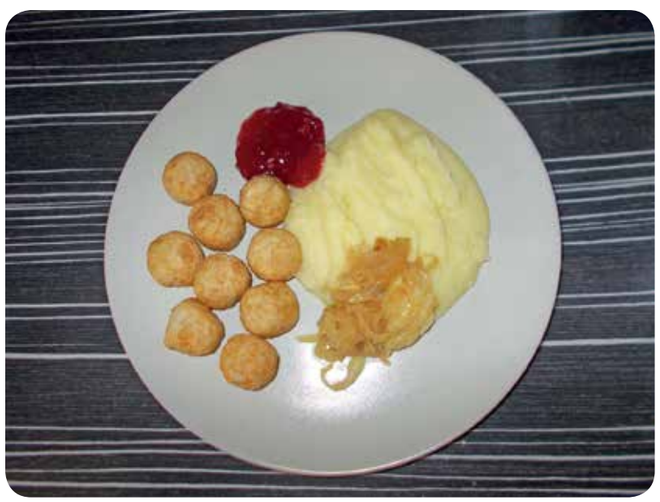
- Spaghetti mit Hackfleisch-Soße
- Hähnchen mit Reis
- Pfann-Kuchen mit Marmelade
- Hack-Bällchen mit Kartoffel-Brei
- Schwedische Zimt-Schnecken
- Sand-Gebäck mit Zucker-Guss

Diese Gerichte aus Schweden haben wir gekocht:

Kartoffel-Brei mit Hack-Bällchen und Preiselbeer-Soße

Schwedische Zimt-Schnecken

Kartoffel-Brei mit Hack-Bällchen und Preiselbeer-Soße



Diese Zutaten brauchen Sie für 4 Personen:

- 1 Packung schwedische Hack-Bällchen
  aus dem Tief-Kühlschrank
  Die Hack-Bällchen heißen: **Köttbullar**.
  Das ist ein schwedisches National-Gericht.
- 1 Glas Preiselbeer-Soße
- 1 Kilo Kartoffeln
- 50 Gramm Butter
- 250 Milli-Liter Milch
- Muskat-Nuss-Gewürz
- 1 Ess-Löffel Salz
- 5 Zwiebeln
- 2 Ess-Löffel Öl
- 100 Milli-Liter Gemüse-Brühe

Dieses Zubehör brauchen Sie in der Küche:

- 1 großer Topf
- 1 Back-Blech
- Back-Papier für das Back-Blech
- 1 Kartoffel-Stampfer
- 1 scharfes Messer
- 1 Schneide-Brett
- 1 Brat-Pfanne mit Deckel
- 1 Mess-Becher
- 1 Küchen-Waage
- 1 Ess-Löffel

So wird das Gericht zubereitet:

1. Die Kartoffeln schälen.
   Dann in Stücke schneiden und waschen.

2. 1 Ess-Löffel Salz in einen Topf mit Wasser geben.
   Die Kartoffeln in den Topf geben.
   25 Minuten kochen lassen.
   In der Zwischen-Zeit können Sie
   die Köttbullar und die Zwiebeln machen.

3. Den Back-Ofen auf 200 Grad stellen.
   Die Köttbullar auf ein Back-Blech
   mit Back-Papier legen und 15 Minuten backen.

4. Schneiden Sie die Zwiebeln in Scheiben.
   Geben Sie das Öl in eine Pfanne
   und lassen Sie es heiß werden.
   Braten Sie die Zwiebel-Scheiben
   auf mittlerer Stufe, bis sie **glasig** sind.
   Glasig bedeutet:
   Die Zwiebeln werden beim Braten etwas durch-sichtig.
   Aber sie dürfen nicht braun werden.
   Wenn die Zwiebeln glasig sind,
   gießen Sie die Gemüse-Brühe dazu.
   Geben Sie den Deckel auf die Pfanne
   und lassen Sie alles 10 Minuten kochen.
   Das sind geschmorte Zwiebeln.

5. Wenn die Kartoffeln gar sind,
   gießen Sie das Wasser ab.
   Zerkleinern Sie die Kartoffeln
   mit dem Kartoffel-Stampfer.
   Die Butter mit der Milch in den Topf
   geben und unterrühren.
   Mit etwas Muskat-Nuss Gewürz abschmecken.

6. Geben Sie den Kartoffel-Brei
   und die Köttbullar auf die Teller.
   Auf jeden Teller noch 1 Ess-Löffel
   Preiselbeer-Soße und Zwiebeln geben.

Guten Appetit!

Schwedische Zimt-Schnecken

Diese Zutaten brauchen Sie für 4 Personen:

Für den Teig:

- 500 Gramm Weizen-Mehl
- 250 Milli-Liter Milch
- 80 Gramm Butter
- 1 Würfel frische Hefe
- 80 Gramm Zucker
- 1 Tee-Löffel Zimt
- 1 Tee-Löffel Salz

Für die Füllung:

- 100 Gramm Zucker
- 75 Gramm Butter
- 1 Ess-Löffel Zimt

Diese Zutaten brauchen Sie zum Bestreichen:

- 1 Ei
- 1 Tee-Löffel Zucker

Dieses Zubehör brauchen Sie in der Küche:

- 2 kleine Töpfe
- 1 Rühr-Schüssel
- 1 Hand-Mixer
- 1 Koch-Löffel
- 1 Geschirr-Tuch
- 1 Nudel-Holz
- 1 scharfes Messer
- 1 Back-Blech
- Back-Papier für das Back-Blech
- 1 Back-Pinsel
- 1 Mess-Becher
- 1 Küchen-Waage
- 1 Ess-Löffel
- 1 Tee-Löffel

So wird das Gericht zubereitet:

1. Die Milch und die Butter in einem Topf erwärmen.
   Achtung: Es darf nicht kochen.
   Rühren Sie die Hefe mit in den Topf,
   bis sie sich auflöst.

2. Gießen Sie die warme Milch in eine Rühr-Schüssel.
   Geben Sie dazu:
   - Zucker
   - Salz
   - Zimt
   - und Mehl

   Kneten Sie alles gut mit dem Hand-Mixer durch.
   Wenn der Teig zu fest wird,
   kneten Sie ihn mit den Händen weiter.
   Bis alles ein gleichmäßiger Teig wird.

3. Die Schüssel mit einem Geschirr-Tuch abdecken
   und 40 Minuten stehen lassen.

4. Streuen Sie etwas Mehl auf Ihre Arbeits-Fläche.
   Geben Sie den Teig auf die Arbeits-Fläche
   und rollen Sie ihn mit dem Nudel-Holz aus.
   Durch das Mehl klebt der Teig nicht
   an der Arbeits-Fläche fest.

5. So machen Sie die Füllung:
   Die Butter in einem Topf bei wenig Hitze
   vorsichtig schmelzen lassen.
   Rühren Sie den Zucker und den Zimt unter.
   Den Teig mit der Füllung bestreichen.

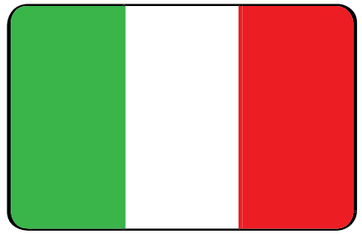
6. Dann den Teig zu einer Wurst aufrollen
   und dicke Scheiben davon abschneiden.

7. Die Scheiben auf ein Back-Blech
   mit Back-Papier legen.
   30 Minuten ruhen lassen.

8. Den Ofen auf 200 Grad stellen.
   Das Ei mit dem Zucker verrühren
   und auf die Scheiben streichen.
   So glänzen die Zimt-Schnecken
   nach dem Backen schön.
   Backen Sie die Zimt-Schnecken
   15 Minuten lang.

Guten Appetit!

Italien



Italien ist ein Land in Süd-Europa.
Es ist etwas kleiner als Deutschland.
In Italien leben etwas weniger Menschen
als bei uns in Deutschland.
Viele Menschen machen gern Urlaub in Italien.
Denn das Land liegt am Mittel-Meer.
Die Haupt-Stadt von Italien ist **Rom**.

Das essen die Menschen in Italien gern:

- Pizza
- Nudeln mit Soße
- Fisch
- Frisches Obst
- Frisches Gemüse
- Salat
- Käse

Diese Gerichte aus Italien haben wir gekocht:

Nudeln mit einer würzigen Tomaten-Soße und Oliven
In Italien heißt das Gericht: **Spaghetti alla Puttanesca**.

Tomaten mit Mozzarella und Basilikum
In Italien heißt das Gericht: **Caprese**.

Nudeln mit einer würzigen Tomaten-Soße und Oliven

In Italien heißt das Gericht: **Spaghetti alla Puttanesca**.
Puttanesca spricht man so: **Pu ta nes ka**.

Diese Zutaten brauchen Sie für 4 Personen:

- 500 Gramm Spaghetti
- 1 Dose Tomaten-Stücke
  Manchmal steht auf der Dose auch:
  Pizza-Tomaten.
  Achtung:
  Es müssen Tomaten-Stücke sein.
  Es darf keine Tomaten-Soße sein.
- 2 Knoblauch-Zehen
- 1 kleine Zwiebel
- 6 Sardellen aus dem Glas oder aus der Dose
- 1 Ess-Löffel Kapern
- 4 Ess-Löffel Oliven-Öl

- 100 Gramm Schwarze Oliven ohne Kern
- 1 **Prise** Cayenne Pfeffer

  Eine **Prise** ist das, was zwischen zwei Finger passt.
- 1 Prise Oregano
- 1 Prise Salz

Dieses Zubehör brauchen Sie in der Küche:

- 1 großer Topf
- 1 Pfanne
- 1 Nudel-Sieb
- 1 Schneide-Brett
- 1 kleines scharfes Messer
- 1 Koch-Löffel
- 1 Mess-Becher
- 1 Küchen-Waage
- 1 Ess-Löffel

So wird das Gericht zubereitet:

1. Die Knoblauch-Zehen schälen
   und fein hacken.

2. Die Zwiebel schälen
   und in Würfel schneiden.

3. Die Oliven, Kapern
   und Sardellen fein hacken.

4. Erhitzen Sie das Öl in einer Pfanne.
   Geben Sie den Knoblauch
   und die Zwiebel dazu.
   Auf niedriger Stufe 2 Minuten leicht anbraten.
   Die Zutaten dürfen dabei nicht braun werden.
   Sie sollen nur **glasig** werden.
   Das bedeutet:
   Sie werden etwas durchsichtig
   und sehen nicht mehr so knackig aus.

5. Die Sardellen dazugeben
   und mit dem Koch-Löffel zerdrücken.

6. Geben Sie jetzt dazu:
   - die Tomaten,
   - den Oregano,
   - die Oliven,
   - und die Kapern.

   Rühren Sie alles gut um.
   Die Soße 20 Minuten
   bei niedriger Stufe kochen lassen.

7 Wasser mit 1 Ess-Löffel Salz
in einem Topf zum Kochen bringen.

8 Die Nudeln in das kochende Wasser geben.
Dann 10 bis 12 Minuten kochen.
Probieren Sie zwischendurch,
ob die Nudeln gar sind.

9 Die Nudeln gut abgießen.
Und zu der Soße in die Pfanne geben.
Alles gut miteinander vermischen.

10 Geben Sie die Nudeln
mit der Soße auf einen Teller.
Dazu schmeckt geriebener Käse sehr gut.
Zum Beispiel: Parmesan-Käse.

Guten Appetit!

Tomaten mit Mozzarella und Basilikum

In Italien heißt das Gericht: **Caprese**.

Diese Zutaten brauchen Sie für 4 Personen:

- 5 Blätter Basilikum
- 2 Ess-Löffel Oliven-Öl
- 2 Ess-Löffel Balsamico-Essig
- 2 Päckchen Mozzarella
- 4 Tomaten
- Vielleicht Salz und Pfeffer

Dieses Zubehör brauchen Sie in der Küche:

- 1 Schneide-Brett
- 1 Messer
- 1 großer Teller
- 1 Ess-Löffel

So wird das Gericht zubereitet:

1. Die Tomaten und die Basilikum-Blätter waschen.

2. Den Mozzarella und die Tomaten in Scheiben schneiden.

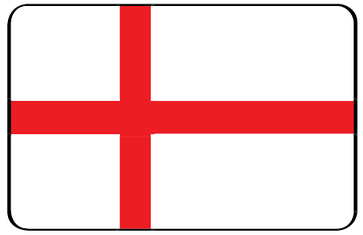
3. Legen Sie die Scheiben von Tomate und Mozzarella abwechselnd auf einen großen Teller.

4. Nun vorsichtig Oliven-Öl und Balsamico-Essig darüber geben.

5. Zum Schluss die Basilikum-Blätter darüber verteilen.
   Und wer es gerne mag,
   kann noch mit Salz und Pfeffer würzen.

Guten Appetit!

Dänemark



Dänemark ist ein Nachbar-Land
von Deutschland.
Das Land hat viele Inseln
in der Nord-See und der Ost-See.
Dänemark ist kleiner als Deutschland.
Und in Deutschland leben viel
mehr Menschen als in Dänemark.
Die Haupt-Stadt von Dänemark ist **Kopenhagen**.

Das essen die Menschen in Dänemark gern:

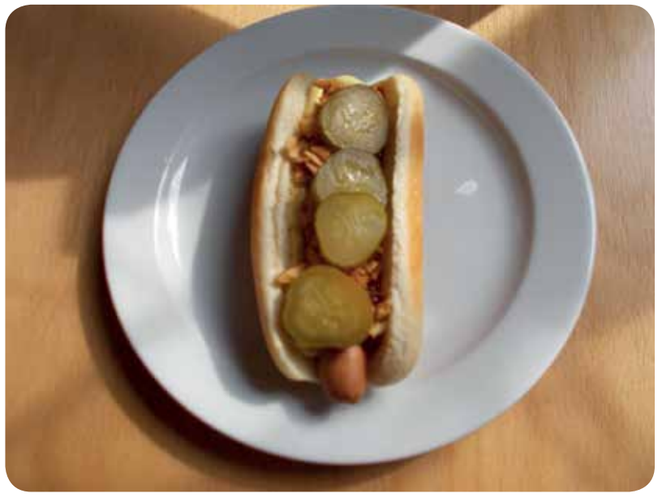
- Fisch
- Hot-Dog
- Rote Grütze
- Schweine-Braten
- Marzipan-Gebäck
- Apfel-Kuchen
- Back-Pflaumen

Diese Gerichte aus Dänemark haben wir gekocht:

Dänischer Hot-Dog

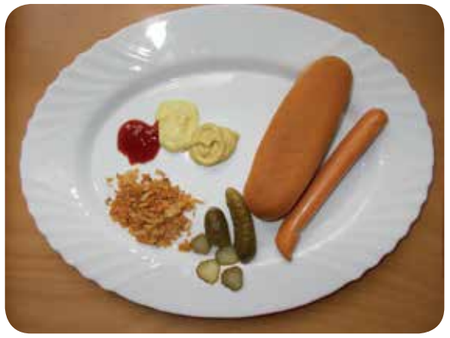
Dänisches Eis als Nach-Tisch

Dänischer Hot-Dog



Diese Zutaten brauchen Sie für 4 Personen:

- 4 Hot-Dog Brötchen
- 4 Wiener-Würste
- 2 Gewürz-Gurken
- Röst-Zwiebeln
- 2 Ess-Löffel Senf
- 2 Ess-Löffel Ketchup
- 2 Ess-Löffel Mayonnaise



Dieses Zubehör brauchen Sie in der Küche:

- 1 kleines scharfes Messer
- 1 Schneide-Brett
- 1 mittlerer Topf
- 1 Schüssel
- 1 Brötchen-Messer
- 1 Ess-Löffel
- 1 Teller

So wird das Gericht zubereitet:

1. Schneiden Sie die Gewürz-Gurken in dünne Scheiben.

2. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.
   Wenn das Wasser kocht,
   stellen Sie den Herd auf die niedrigste Stufe.
   Dann geben Sie die Wiener-Würste
   mit in den Topf.
   Lassen Sie die Würste darin heiß werden.
   Die Würste müssen 10 Minuten
   im heißen Wasser ziehen.
   Dabei darf das Wasser aber nicht mehr kochen.
   Sonst platzen die Würste auf.

3 Für die Hot-Dog Soße verrühren Sie

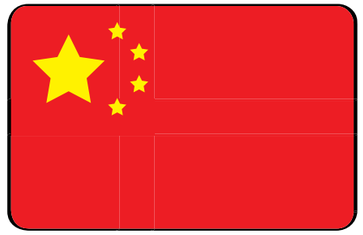
- 2 Ess-Löffel Senf,
- 2 Ess-Löffel Ketchup
- und 2 Ess-Löffel Mayonnaise miteinander.

4 Legen Sie in jedes Brötchen eine Wiener-Wurst.
Geben Sie auf die eine Seite
neben die Wurst den Senf.
Und auf die andere Seite den Ketchup.
Geben Sie oben auf die Wurst
die Hot-Dog Soße.
Verteilen Sie auf der Hot-Dog Soße
die Röst-Zwiebeln.
Legen Sie darauf die Gurken-Scheiben.

Zum Nach-Tisch gibt es
ein Eis aus Dänemark.
Sie können das Eis
im Super-Markt kaufen.

Guten Appetit!

China



China ist ein sehr großes Land in Asien.
Es gehört zu den 4 größten Ländern der Welt.
In China leben viel mehr Menschen,
als in Deutschland.
Und es ist viele Tausend Kilometer weit weg.
Die Haupt-Stadt von China ist **Peking**.

Das essen die Menschen in China gern:

- Reis
- Frühlings-Rollen
- Fisch
- Gebratenes Huhn
- Gebratene Ente
- Glas-Nudeln
- Viel Obst
- Viel Gemüse

Dieses Gericht aus China haben wir gekocht:

Schweine-Fleisch mit süß-saurer Soße und Reis

Schweine-Fleisch mit süß-saurer Soße und Reis

Diese Zutaten brauchen Sie für 4 Personen:

- 500 Gramm Schweine-Fleisch
  Zum Beispiel: Lende.
- 200 Gramm Reis
  Zum Beispiel:
  Langkorn-Reis oder Basmati-Reis.
- 100 Gramm Tiefkühl-Erbsen
- 100 Milli-Liter Gemüse-Brühe
- 150 Milli-Liter süß-saure Soße
  aus der Flasche
- 1 Glas Bambus in Streifen
- 1 Dose Ananas-Stücke

- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 Knoblauch-Zehe
- 1 Ess-Löffel Öl
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Wenn Sie es gerne mögen: etwas Koriander

Dieses Zubehör brauchen Sie in der Küche:

- 1 großes Schneide-Brett
- 1 großes scharfes Messer
- 1 kleines scharfes Messer
- 1 Mess-Becher
- 1 Küchen-Waage
- 1 Ess-Löffel
- 1 Knoblauch-Presse
- 1 mittlerer Topf
- 1 Pfanne
- 1 Pfannen-Wender
- 1 Sieb
- 1 kleine Schüssel
- Küchen-Rolle

So wird das Gericht zubereitet:

1. Das Fleisch waschen und trocken tupfen.
   Dann in Streifen schneiden.

2. Den Knoblauch schälen
   und mit der Knoblauch-Presse zerkleinern.
   Die Paprika putzen und in Stücke schneiden.

3. Wasser mit 1 Ess-Löffel Salz
   in einem Topf zum Kochen bringen.

4. Den Reis in das kochende Wasser geben.
   Dann 20 Minuten bei niedriger Stufe
   kochen lassen.

5. Das Öl in einer Pfanne erhitzen
   und das Fleisch anbraten.
   Wenden Sie das Fleisch dabei häufig.
   Das Fleisch soll 5 Minuten braten.

6. Nehmen sie das Fleisch aus der Pfanne.
   Legen Sie das Fleisch auf einen Teller.

7. Den Knoblauch und das Gemüse
   in die Pfanne geben und anbraten.

8. Den Bambus in einem Sieb
   abtropfen lassen.

9. Danach die Ananas-Stücke in dem Sieb
   über einer Schüssel abtropfen lassen.
   Heben Sie den Ananas-Saft
   in der Schüssel auf.

10. Das Fleisch zu dem Gemüse geben.
    Die Bambus-Sprösslinge und die Ananas
    in die Pfanne geben und anbraten.
    Alles zusammen noch 5 Minuten braten.

11. Vorhin haben Sie den
    Ananas-Saft aufgehoben.
    Geben Sie den Ananas-Saft und die
    Gemüse-Brühe in die Pfanne.
    Lassen Sie alles aufkochen.

12 Die süß-saure Soße unterrühren und 5 Minuten leicht kochen lassen.
Würzen Sie mit:

- Salz
- Pfeffer
- und Zucker

13 Den Reis in einem Sieb abgießen.
Richten Sie den Reis und die Soße auf einem Teller an.
Wenn Sie es gerne mögen, streuen Sie noch etwas Koriander über den Teller.

Guten Appetit!

Böhmen

Böhmen ist ein Teil von der Tschechischen Republik.
Man sagt auch: **Tschechien**.
Tschechien ist ein Nachbar-Land von Deutschland.
Früher war Böhmen mal ein König-Reich.
Das Land Böhmen hat ein Wappen mit einem Löwen.
Böhmen ist kleiner als Deutschland.
Es leben viel weniger Menschen in Böhmen als in Deutschland.

Das essen die Menschen in Böhmen gern:

- Böhmische Knödel
- Rinder-Braten
- Kartoffel-Puffer
- Nudeln mit Spinat
- Quark–Nocken

Diese Gerichte aus Böhmen haben wir gekocht:

Böhmische Knödel

Böhmisches Gulasch

Böhmische Quark-Nocken

Böhmische Knödel

Die Knödel isst man zusammen mit dem Gulasch.
Bitte fangen Sie mit den Knödeln an.
Denn man muss den Teig für die Knödel 2 Stunden stehen lassen.

Diese Zutaten brauchen Sie für 4 Personen:

- 2 alte helle Brötchen
- 250 Milli-Liter Milch
- 500 Gramm Mehl
- 1 Tüte Trocken-Hefe
- 1 Tee-Löffel Salz
- 2 Eier

Dieses Zubehör brauchen Sie in der Küche:

- 1 Rühr-Schüssel
- 1 Mess-Becher
- 1 Hand-Mixer
- 1 Schaum-Kelle
- 1 Küchen-Handtuch
- 1 großer Topf
- 1 Mess-Becher
- 1 Küchen- Waage
- 1 Tee-Löffel

So werden die Knödel zubereitet:

1. Die Milch in einem Topf erwärmen.
   Aber nicht kochen.
   Die Brötchen in der warmen Milch einweichen.

2. Geben Sie das Mehl und die Eier
   zusammen in eine Rühr-Schüssel:
   Verrühren Sie mit dem Hand-Mixer
   alles zu einem Teig.

3. Geben Sie die eingeweichten Brötchen
   mit in die Schüssel.
   Rühren Sie den Teig wieder gut um.
   Dann geben Sie das Salz dazu
   und rühren wieder gut um.

Die Schüssel mit einem Küchen-Handtuch abdecken.
Und den Teig für 2 Stunden an einen warmen Ort stellen.
Zum Beispiel in die Nähe von einer Heizung.
Dadurch geht die Hefe richtig auf.
Man sagt: **Der Teig ruht**.
In der Zeit können Sie das Gulasch machen.
Das Rezept steht auf der nächsten Seite.

4. Wenn der Teig für die Knödel 2 Stunden geruht hat, kneten Sie ihn noch mal durch. Dann teilen Sie den Teig in 2 Teile und formen Sie daraus 2 Knödel.

5. Wasser mit 1 Ess-Löffel Salz in einem großen Topf zum Kochen bringen. Legen Sie die 2 Knödel in das kochende Wasser. Drehen Sie die Temperatur vom Herd auf niedrige Stufe. Legen Sie den Deckel auf den Topf und lassen Sie die Knödel 30 Minuten köcheln.

6. Nehmen Sie mit einer Schaum-Kelle die Knödel aus dem Topf. Schneiden Sie die Knödel in Scheiben. Richten Sie auf einem Teller 2 Scheiben Knödel und das Gulasch an.

Böhmisches Gulasch

Diese Zutaten brauchen Sie für 4 Personen:

- 700 Gramm Rind-Fleisch
- 2 Zwiebeln
- 5 Knoblauch-Zehen
- 2 Tee-Löffel getrockneter Thymian
- 2 Tee-Löffel getrockneter Majoran
- 1 Tee-Löffel Kümmel
- 3 Tee-Löffel scharfes Paprika-Pulver
- 2 Ess-Löffel Öl
- 500 Milli-Liter Wasser
- 250 Milli-Liter Gemüse-Brühe
- 2 Ess-Löffel Tomaten-Mark
- 200 Milli-Liter Sahne
- Salz und Pfeffer

Dieses Zubehör brauchen Sie in der Küche:

- 1 Mess-Becher
- 1 Küchen-Waage
- 1 Ess-Löffel und 1 Tee-Löffel
- 1 großes scharfes Messer
- 1 kleines scharfes Messer
- 1 Schneide-Brett
- 1 großer Topf
- 1 Koch-Löffel

So wird das Gulasch zubereitet:

1. Das Rind-Fleisch abspülen und trocken tupfen.
   Und das Fleisch in Würfel schneiden.

2. Die Zwiebeln schälen und halbieren.
   Dann in Streifen schneiden.

3. Schälen Sie den Knoblauch
   und schneiden Sie ihn in kleine Würfel.

4. Jetzt wird das Fleisch angebraten:
   Geben Sie 2 Ess-Löffel Öl in einen Topf.
   Stellen Sie dabei den Herd auf die höchste Stufe.

Denn das Fleisch muss sehr heiß
angebraten werden.
Lassen Sie das Fleisch von allen Seiten
gut anbraten.
Ungefähr 5 Minuten lang.
Gießen Sie mehrmals einen Schluck Wasser in den Topf,
damit das Fleisch nicht anbrennt.
Rühren Sie alles gut um und lassen es weiter braten.
Das Wasser können Sie sich in einem Mess-Becher
neben den Herd stellen.

5. Wenn das Fleisch von allen Seiten
   schön braun ist, geben Sie die Zwiebel
   und den Knoblauch in den Topf.
   Braten sie es für 3 Minuten mit an.
   Rühren Sie dabei immer alles gut um.
   Und füllen Sie weiterhin immer
   einen Schluck Wasser dazu,
   damit das Fleisch nicht anbrennt.

6. Geben Sie jetzt diese Zutaten
   mit zu dem Fleisch in den Topf:
   - den Thymian
   - den Majoran
   - den Kümmel
   - und das Paprika-Pulver

   Braten Sie alles für 3 Minuten weiter.
   Dabei rühren Sie bitte ab und zu das Fleisch gut durch.

7 Stellen Sie 500 Milli-Liter Wasser
in einem Mess-Becher bereit.
Das Wasser soll jetzt nach und nach
zu dem Fleisch gegeben werden.
Bitte gießen Sie nicht alles auf einmal hinein.
Gießen Sie etwas Wasser zu dem Fleisch
und lassen Sie es 10 Minuten einkochen.
Insgesamt soll das Fleisch 1 Stunde kochen.
Dann wird das Fleisch schön weich.
Gießen Sie dabei immer wieder etwas Wasser dazu,
damit nichts anbrennt.
Und lassen Sie das Wasser immer wieder 10 Minuten einkochen.
Rühren Sie bitte ab und zu das Fleisch gut durch.

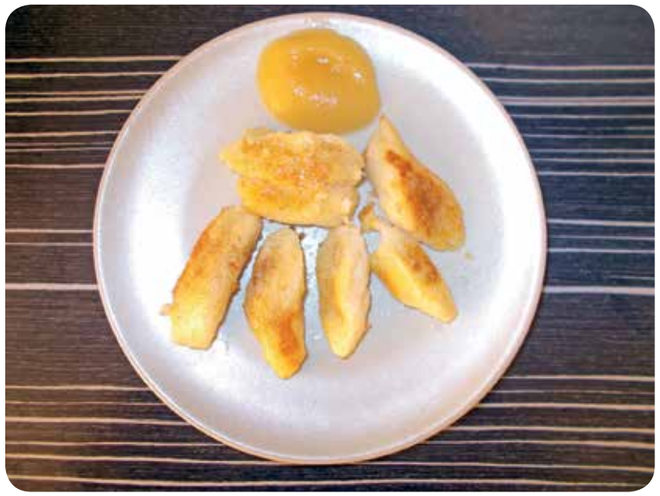
8 Geben Sie mit in den Topf dazu:

- die 250 Milli-Liter Gemüse-Brühe
- das Tomaten-Mark
- und die Sahne

Kochen Sie alles 5 Minuten lang.
Stellen Sie den Herd auf die niedrigste Stufe
und halten Sie so das Gulasch warm,
bis die Knödel fertig sind.

Guten Appetit!

Böhmische Quark-Nocken



Quark-Nocken sind eine Mehl-Speise.
Es schmeckt ähnlich wie Pfann-Kuchen.

Diese Zutaten brauchen Sie für 4 Personen:

Für den Teig:

- 500 Gramm Quark
- 50 Gramm Mehl
- 100 Gramm Butter
- 25 Gramm Panier-Mehl
- 3 Eier
- 4 Ess-Löffel Zucker
- 1 Prise Salz für den Teig.
  Eine Prise ist das,
  was zwischen 2 Finger passt.
- 1 Ess-Löffel Salz für das Koch-Wasser

Für die Kruste in der Pfanne:

- 50 Gramm Butter
- Zimt
- Zucker

Dieses Zubehör brauchen Sie in der Küche:

- 1 Schüssel
- 1 Hand-Mixer
- 1 großer Topf
- 1 Pfanne
- 1 Pfannen-Wender
- 1 Küchen-Waage
- 1 Ess-Löffel

So wird das Gericht zubereitet:

1. Den Zucker und die Eier in eine Schüssel geben.

2. Mit dem Hand-Mixer den Zucker und die Eier schaumig rühren.

3. Jetzt geben Sie
   - den Quark,
   - das Mehl,
   - die Butter,
   - das Panier-Mehl,
   - und die Prise Salz

   dazu und rühren es mit dem Hand-Mixer zu einem Teig.

4. Füllen Sie Wasser in einen Topf und geben sie 1 Ess-Löffel Salz dazu. Bringen Sie das Wasser zum Kochen.

5. Nehmen Sie 2 große Löffel.

   Auf einen Löffel geben Sie Teig.
   Und mit dem anderen Löffel
   nehmen Sie den Teig vom ersten Löffel.
   Das können Sie auf dem Bild gut sehen.
   So wird der Teig zu einem Kloß geformt.
   Man nennt den Kloß: **Nocken**.
   Geben Sie den Nocken in das kochende Wasser.
   Wiederholen Sie Schritt 5,
   bis kein Teig mehr da ist.
   Lassen Sie sich bei den Nocken helfen,
   wenn Sie möchten.

6 Lassen Sie die Nocken 10 Minuten im
Salz-Wasser kochen.
Wenn sie oben schwimmen,
sind sie gut.
Mit einer Schaum-Kelle holen Sie
die Nocken aus dem Topf.
Geben Sie die Nocken in eine Schüssel.

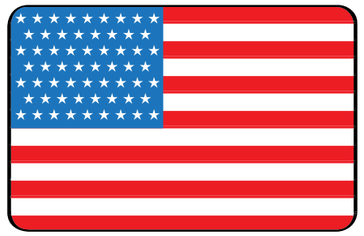
7 Jetzt können Sie die Kruste machen:
Geben Sie die Butter in eine Pfanne.
Schmelzen Sie die Butter bei niedriger Stufe.

8 Geben Sie die Nocken in die Pfanne.
Braten Sie die Nocken bei niedriger Stufe
von beiden Seiten.
Dabei sollen die Nocken leicht braun werden.

9 Legen Sie die Nocken auf einen Teller.
Bestreuen Sie die Nocken mit Zimt und Zucker.
Wie Sie es mögen.
Sehr lecker schmeckt Apfel-Mus dazu.

Guten Appetit!

USA



Die **USA** sind ein Land in Nord-Amerika.
USA ist eine englische Abkürzung.
Die Abkürzung heißt auf Deutsch:
Vereinigte Staaten von Amerika.
Die USA sind viele Tausend Kilometer
weit weg von Deutschland.
Und sie sind ein sehr großes Land.
Viel größer als Deutschland.
Es leben auch viel mehr Menschen in den USA als in Deutschland.
Die Haupt-Stadt von den USA ist **Washington**.

Das essen die Menschen in den USA gern:

- Hot-Dog
- Steaks mit würziger Soße
- gegrillte Hähnchen-Flügel
- würzige gegrillte Rippchen
- gebratener Speck
- Kuchen

Diese Gerichte aus den USA haben wir gekocht:

Hamburger mit Pommes

Amerikanische Pfann-Kuchen

Hamburger mit Pommes

Diese Zutaten brauchen Sie für 4 Personen

- 4 Hamburger-Brötchen
- 500 Gramm Hack-Fleisch
- 4 Blätter vom Eisberg-Salat
- 1 Zwiebel und 1 Tomate
- 2 Gewürz-Gurken
- 4 Scheiben Toast-Käse
- 1 Tüte Pommes aus dem Tief-Kühler
- Ketchup und Senf
- Mayonnaise
- etwas Salz und etwas Pfeffer
- 2 Ess-Löffel **Worcester-Soße**
  Das ist eine englische Würz-Soße.
  Man spricht es: **Wuster Soße** oder **Wor tsches ter Soße**.

Dieses Zubehör brauchen Sie in der Küche:

- 1 Schneide-Brett
- 1 große Schüssel
- 1 Back-Blech
- Back-Papier
- 1 scharfes Messer
- 1 Pfannen-Wender
- 1 Pfanne
- 1 Ess-Löffel

So wird das Gericht zubereitet:

1. Die Pommes auf ein Back-Blech
   mit Back-Papier legen.
   Den Ofen auf 200 Grad Stellen
   und die Pommes 25 Minuten lang backen.
   In der Zeit können Sie die Hamburger machen.

2. Waschen Sie die Salat-Blätter
   und die Tomate.
   Schneiden Sie die Tomate
   und die Gurken in Scheiben.

3 Die Zwiebel schälen und halbieren.
Schneiden Sie die eine Hälfte
von der Zwiebel in Scheiben.
Die Scheiben können Sie auseinander nehmen.
Dann haben Sie Zwiebel-Ringe.
Die andere Hälfte von der Zwiebel
schneiden Sie in Würfel.

4 Das Hack-Fleisch in eine Schüssel geben.
Die Würfel von der Zwiebel dazu geben.
Würzen Sie mit
- etwas Salz,
- etwas Pfeffer
- und 2 Ess-Löffel Worcester-Soße.

5 Formen Sie aus dem Hack-Fleisch 4 Klopse.
Die Klopse danach richtig platt drücken.

6 Geben Sie 2 Ess-Löffel Öl in eine Pfanne.
Braten Sie das Hack-Fleisch 5 Minuten.
Wenn es schön braun geworden ist,
ist es fertig.

7 Stellen Sie den Herd aus.
Legen Sie auf jeden Klops eine Scheibe Käse.
So schmilzt der Käse ein bisschen.

8 Die Brötchen aufschneiden
und mit Ketchup und Senf bestreichen.

9 So belegen Sie die Brötchen:
- Auf die untere Hälfte vom Brötchen
  kommt ein Salat-Blatt.
- Dann das Fleisch mit dem Käse darauf legen.
- Darauf kommen die Mayonnaise
  und die Zwiebel-Ringe.
- Auf die obere Hälfte vom Brötchen legen Sie
  die Tomaten-Scheiben und Gurken-Scheiben.
- Dann klappen Sie das Brötchen
  wieder zusammen.
  Und der Hamburger ist fertig.

10 Die Pommes und den Hamburger
auf einen Teller geben.

Guten Appetit!

Amerikanische Pfann-Kuchen.

In den USA heißt dieses Gericht: **Pancakes**.

Das ist ein englisches Wort und es bedeutet: **Pfann-Kuchen**.

Man spricht es so: **Pän käiks**.

Diese Zutaten brauchen Sie für 4 Personen:

- 250 Gramm Mehl
- 250 Milli-Liter Milch
- 2 Eier
- 2 Päckchen Vanille-Zucker
- 2 Ess-Löffel Zucker
- Etwas Sonnenblumen-Öl

Dieses Zubehör brauchen Sie in der Küche:

- 1 Mess-Becher
- 1 Küchen-Waage
- 1 große Schüssel
- 2 kleine Schüsseln
- 1 kleines Messer
- 1 Hand-Mixer
- 1 Suppenkelle
- 1 beschichtete Pfanne
- 1 Pfannen-Wender
- 1 Ess-Löffel

So wird das Gericht zubereitet:

1. Trennen Sie das Ei-Gelb vom Ei-Weiß.
   Heben Sie das Ei-Weiß in einer kleinen Schüssel für später auf.
   Und geben Sie das Ei-Gelb in eine Rühr-Schüssel.

2. Geben Sie in eine andere kleine Schüssel:
   - Das Mehl
   - Den Vanille-Zucker
   - Den Zucker

   Rühren Sie alles mit einem Löffel zusammen.

3 Geben Sie einen Löffel von den Zutaten
aus der kleinen Schüssel zu dem Ei-Gelb.
Verrühren Sie alles mit dem Mixer.
Dann wieder einen Löffel dazu geben
und rühren.
Bis alles mit dem Ei-Gelb vermischt ist.

4 Schütten Sie jetzt langsam die Milch dazu.
Rühren Sie dabei weiter mit dem Mixer.
Bis alles zu einem Teig geworden ist.
Machen Sie den Mixer danach sauber.

5 Vorhin haben Sie das Ei-Weiß
in eine Schüssel gegeben.
Jetzt machen Sie davon **Ei-Schnee**.
Ei-Schnee ist Schaum aus Ei-Weiß.
Nehmen Sie den sauberen Mixer
und rühren Sie das Ei-Weiß zu einem Schaum.
So lange, bis es fest ist und nicht mehr
aus der Schüssel läuft.

6 Den Ei-Schnee mit einem Schnee-Besen
in den Teig rühren.
Machen Sie das ganz langsam und vorsichtig,
damit der Ei-Schnee schaumig bleibt.
Dadurch werden die Pfann-Kuchen
später ganz locker und luftig.

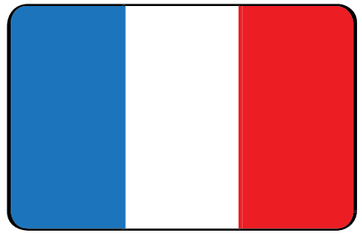
7 Geben Sie 2 Ess-Löffel Öl in eine Pfanne
und erhitzen Sie es.
Stellen Sie den Herd dann auf niedrige Stufe.
Nehmen Sie eine Kelle voll Teig
und geben Sie den Teig in die Pfanne.

8 Lassen Sie den Teig 2 Minuten braten.
Dann nehmen Sie einen Pfannen-Wender.
Den schieben Sie vorsichtig unter den Teig.
Wenn der Teig sich gut von der Pfanne löst,
können Sie den Pfann-Kuchen umdrehen.
Dann noch mal 2 Minuten
von der anderen Seite braten.
Und der erste Pfann-Kuchen ist fertig.
Er sollte gold-braun aussehen.

9 Legen Sie immer 3 Pfann-Kuchen
über-einander auf einen Teller.
Sie können die Pfann-Kuchen
mit Puder-Zucker bestreuen.
Dazu schmecken Erdbeer-Marmelade
und Schoko-Creme.
In den USA wird dazu gern Ahorn-Sirup gegessen.

Guten Appetit!

Frankreich



Frankreich ist ein Land in West-Europa.
Es ist größer als Deutschland.
Aber in Deutschland leben mehr Menschen als in Frankreich.
Die Hauptstadt von Frankreich ist **Paris**.
In Paris steht der berühmte Eiffel-Turm.

Das essen die Menschen in Frankreich gern:

- Suppe
- Salat
- Meeres-Früchte
- Lange Brötchen mit Salami oder Käse
  Die Brötchen heißen: **Baguette**.
  Man spricht es: **Ba gett**.
- Bohnen mit Schweine-Fleisch
- Apfel-Kuchen
- Schokoladen-Mus

Diese Gerichte aus Frankreich haben wir gekocht:

Auflauf aus Kartoffel-Brei und Hack-Fleisch

Tomaten-Torte

Auflauf aus Kartoffel-Brei und Hack-Fleisch

In Frankreich heißt das Gericht: **Hachis Parmentier**.
Man spricht es so: **Ha schi Bar men ti**.

Diese Zutaten brauchen Sie für 4 Personen:

- 600 Gramm Hack-Fleisch vom Rind
- 1 Kilo Kartoffeln
- 125 Milli-Liter Milch
- 50 Gramm Butter
- 50 Gramm Panier-Mehl
- 3 Zwiebeln
- 1 Knoblauch-Zehe
- 4 Ess-Löffel Öl
- 1 Tee-Löffel gemahlenen Lieb-Stöckel
- 2 Ess-Löffel Petersilie aus dem Tief-Kühler

- 1 Ess-Löffel **Kräuter der Provence**
  Das ist eine französische Kräuter-Mischung.
  Man spricht es so: **Kräuter der Pro Wongs**.
- Salz und Pfeffer
- Muskat

Dieses Zubehör brauchen Sie in der Küche:

- 1 Schneide-Brett
- 1 großes scharfes Messer
- 1 kleines scharfes Messer oder 1 Spar-Schäler
- 1 großer Topf
- 1 Auflauf-Form
- 1 Pfanne
- 1 Kartoffel-Stampfer
- 1 Pfannen-Wender
- 1 Ess-Löffel
- 1 Tee-Löffel
- 1 Koch-Löffel
- Küchen-Rolle
- 1 Küchen-Waage

So wird das Gericht zubereitet:

1. Die Kartoffeln waschen und schälen.
   Schneiden Sie die Kartoffeln in kleine Würfel.

2. Geben Sie die Kartoffeln in einen Topf.
   Füllen Sie Wasser in den Topf
   und geben Sie 1 Ess-Löffel Salz dazu.
   Kochen Sie die Kartoffeln 20 Minuten.

3. Gießen sie das Wasser ab.
   Geben Sie:
   - 25 Gramm Butter,
   - Milch
   - und etwas Muskat

   zu den Kartoffeln.
   Stampfen Sie die Kartoffeln
   mit dem Kartoffel-Stampfer zu Brei.

4. Schälen Sie die Zwiebeln
   und schneiden Sie die Zwiebeln in Würfel.
   Schälen Sie den Knoblauch
   und hacken ihn fein.

5 Geben Sie 4 Ess-Löffel Öl in eine Pfanne.
Braten Sie das Hack-Fleisch in der Pfanne
2 Minuten lang an.
Dann geben Sie zu dem Fleisch in der Pfanne:

- die Zwiebel-Würfel
- den gehackten Knoblauch
- 1 Tee-Löffel Lieb-Stöckel

Wenn das Fleisch mit den Zwiebeln
schön braun ist, dann ist es fertig gebraten.

6 Geben Sie diese Zutaten mit in die Pfanne:

- die Petersilie
- die Kräuter der Provence
- Salz und Pfeffer

Mischen Sie alles gut durch.

7 Nehmen Sie eine Auflauf-Form.
Fetten Sie die Auflauf-Form
mit einem kleinen Stück Butter ein.
Das geht mit einem Stück
Küchen-Rolle sehr gut.

8 Geben Sie eine Hälfte vom Kartoffel-Brei
in die Auflauf-Form.
Der Boden soll vollständig
mit Kartoffel-Brei bedeckt sein.

9 Geben Sie das Hack-Fleisch aus der Pfanne
auf den Kartoffel-Brei.

10 Nun geben Sie die andere Hälfte Kartoffel-Brei
auf das Hack-Fleisch.

11 Streuen Sie das Panier-Mehl
auf den Kartoffel-Brei.

12 Nehmen Sie 25 Gramm Butter.
Zupfen Sie die Butter mit den Fingern
in kleine Flocken.
Die Flocken legen Sie auf das Panier-Mehl

13 Stellen Sie den Ofen auf 200 Grad
Ober- und Unter-Hitze.
Backen Sie den Auflauf für 20 Minuten.
Nehmen Sie den Auflauf aus dem Ofen
Und verteilen Sie die Portionen auf den Tellern.

Guten Appetit!

Tomaten-Torte

In Frankreich heißt dieses Gericht: **Tarte aux tomates**.

Man spricht es so: **Tart oh Tomat**.

Die Torte ist aber kein Nach-Tisch, denn sie ist nicht süß.

Das Gericht ist eine leckere Gemüse-Beilage.

Diese Zutaten brauchen Sie für 4 Personen:

- 4 große Tomaten
- 1 große Zwiebel
- 1 Rolle Blätter-Teig aus dem Tief-Kühlschrank
- 3 Ess-Löffel Senf
- 100 Gramm geriebenen Käse
- Salz und Pfeffer
- 1 kleines Stück Butter für die Back-Form
- Etwas Mehl zum Ausrollen

Dieses Zubehör brauchen Sie in der Küche:

- 1 Schneide-Brett
- 1 großes scharfes Messer
- 1 Back-Form für Torten-Böden
- 1 Ess-Löffel
- 1 Gabel
- 1 Küchen-Waage

So wird das Gericht zubereitet:

1. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden.

2. Die Back-Form mit Butter ein-fetten. Das geht mit einem Stück Küchen-Rolle sehr gut.

3. Streuen Sie etwas Mehl auf Ihre Arbeits-Fläche. Rollen Sie den Blätter-Teig auf dem Mehl aus. So bleibt er nicht kleben.

4 Legen Sie den Blätter-Teig in die Back-Form.
Drücken Sie den Teig mit den Fingern
am Rand fest.

5 Streichen Sie den Senf mit einem
Ess-Löffel auf den Blätter-Teig.
Das gibt einen leckeren Geschmack.
Stechen Sie dann mit einer Gabel
Löcher in den Teig.

6 Verteilen Sie auf dem Blätter-Teig
die Tomaten und Zwiebeln.
Streuen Sie Salz und Pfeffer über alles.

7 Verteilen Sie den Käse auf der Torte.

8 Stellen Sie den Ofen auf 200 Grad
und backen Sie die Torte 15 Minuten lang.
Nehmen Sie die Torte aus dem Ofen
und schneiden Sie Stücke daraus.

Guten Appetit!

Thailand

Thailand ist ein Land in Asien.
Es ist viele Tausend Kilometer weit weg.
Thailand ist größer als Deutschland,
aber es leben weniger Menschen dort,
als in Deutschland.
Die Haupt-Stadt von Thailand ist **Bangkok**.

Das essen die Menschen in Thailand gern:

- Reis
- Nudeln
- Viele Gewürze und Kräuter
- Huhn mit Kokos-Soße
- Frühlings-Rollen
- Obst und Gemüse
- Schweine-Fleisch

Diese Gerichte aus Thailand haben wir gekocht:

Huhn mit Gemüse in Kokos-Soße

Mango-Creme

Huhn mit Gemüse in Kokos-Soße

Diese Zutaten brauchen Sie für 4 Personen:

- 200 Gramm Reis
  Zum Beispiel: Basmati-Reis.
- 1 Stange Porree
- 1 rote Paprika
- 2 Möhren
- 1 Glas Bambus-Sprossen
- 1 Limette
- 500 Gramm Hähnchen-Brustfleisch
- 1 Ess-Löffel Sesam-Öl
- 1 Tee-Löffel Ingwer-Pulver
- 1 halben Tee-Löffel Kurkuma
- 1 Prise Cayenne-Pfeffer
- 1 Dose Kokos-Milch

- 100 Milli-Liter Gemüse-Brühe
- 3 Ess-Löffel Schmand
- Salz und Pfeffer

Dieses Zubehör brauchen Sie in der Küche:

- 1 Schneide-Brett
- 1 großer Topf
- 1 große Pfanne
- 1 Pfannen-Wender
- 1 Zitronen-Presse
- 1 Mess-Becher
- 1 Schüssel
- 1 großes scharfes Messer
- 1 Spar-Schäler
- 1 Sieb
- 1 Küchen-Waage
- 1 Ess-Löffel
- 1 Tee-Löffel

So wird das Gericht zubereitet:

1. Das Gemüse waschen und die Möhren schälen.

2 Schneiden Sie mit einem großen Messer:

- den Porree,
- die Paprika,
- und die Möhren in dünne Streifen.

Geben Sie alles in eine Schüssel.

3 Spülen Sie das Fleisch mit Wasser ab.
Tupfen Sie es mit Küchen-Rolle trocken.
Schneiden Sie das Fleisch in dünne Streifen.

4 Bringen Sie Wasser in einem Topf
mit 1 Ess-Löffel Salz zum Kochen.

5 Den Reis in das kochende Wasser geben.
Dann 20 Minuten bei niedriger Stufe
kochen lassen.

6 Schneiden Sie die Limette in der Mitte durch.
Pressen Sie die Limette
mit einer Zitronen-Presse aus.

7 Das Öl in einer Pfanne erhitzen.
Das Fleisch 5 Minuten lang anbraten.
Wenden Sie das Fleisch dabei häufig.

8 Geben Sie diese Zutaten mit in die Pfanne:

- das Ingwer-Pulver und das Kurkuma
- den Cayenne-Pfeffer
- etwas Salz und Pfeffer

Braten Sie alles 2 Minuten auf niedriger Stufe.

9 Dann geben Sie diese Zutaten in die Pfanne:

- die Möhren
- die Bambus-Sprossen
- die Brühe
- die Kokos-Milch

Lassen Sie alles aufkochen.

10 Den Schmand mit Paprika
und Porree hinzufügen.
Lassen Sie alles 7 Minuten
auf niedriger Stufe kochen.

11 Geben Sie 3 Ess-Löffel von dem
Limetten-Saft in die Pfanne.
Würzen Sie alles mit etwas Salz,
Pfeffer und Cayenne-Pfeffer.

12 Den Reis in einem Sieb abgießen.
Richten Sie den Reis und die Soße
auf einem Teller an.

Guten Appetit!

Mango-Creme

Diese Zutaten brauchen Sie für 4 Personen:

- 3 frische Mangos
  oder 3 Dosen Mangos.
- 1 Päckchen Vanille-Zucker
- 250 Gramm **Mascarpone**
  Das ist ein Frisch-Käse
  mit hohem Fett-Gehalt.
  Mascarpone kann man im
  Super-Markt beim Frisch-Käse kaufen.
- 150 Gramm Quark
- 150 Gramm Natur-Joghurt
- 2 Ess-Löffel Zucker
- 200 Milli-Liter Sahne
- Schokoladen-Raspeln zum Bestreuen

Dieses Zubehör brauchen Sie in der Küche:

- 1 Pürier-Stab
- 1 Schnee-Besen
- 1 Hand-Mixer
- 4 Gläser
- 2 Schüsseln
- 1 Ess-Löffel
- 1 kleines scharfes Messer
- 1 Mess-Becher
- 1 Küchen-Waage

So wird das Gericht zubereitet:

1. Die Mango schälen und den Kern entfernen.
   Wenn Sie Mangos aus der Dose benutzen:
   Lassen Sie nur den Saft abtropfen.
   Schneiden Sie das Frucht-Fleisch in Würfel
   und geben Sie die Würfel in einen Mess-Becher.

2. Geben Sie 1 Päckchen Vanille-Zucker
   zu den Mango-Würfeln.
   Nehmen Sie den Pürier-Stab und pürieren Sie
   die Mango-Würfel zu einem Brei.
   Jetzt haben Sie Mango-Mus.

3 Verrühren Sie diese Zutaten alle in einer Schüssel:
- die Mascarpone und den Quark
- den Joghurt und den Zucker

4 Gießen Sie die Sahne in eine neue Schüssel.
Rühren Sie die Sahne mit dem Hand-Mixer
so lange, bis sie fest wird.
Rühren Sie die Schlag-Sahne mit dem Joghurt
und dem Quark in die Schüssel.

5 Nehmen Sie die 4 Gläser.
Füllen Sie in jedes Glas 2 Ess-Löffel
von der weißen Creme.

6 Dann geben Sie 2 Ess-Löffel Mango-Mus
in jedes Glas.

7 Dann geben Sie wieder 2 Ess-Löffel
von der weißen Creme in jedes Glas.
Dadurch erhalten Sie Schichten in den Gläsern.
Die letzte Schicht im Glas soll weiße Creme sein.

8 Zum Schluss streuen Sie ganz oben
Schokoladen-Raspeln auf die weiße Creme.

Guten Appetit!

Griechenland

Griechenland ist ein Land in Süd-Europa.
Es ist kleiner als Deutschland.
Und dort leben nicht so viele Menschen
wie bei uns in Deutschland.
Griechenland liegt am Mittel-Meer.
Es gibt viele schöne Inseln dort.
Die Haupt-Stadt von Griechenland ist **Athen**.

Das essen die Menschen in Griechenland gern:
- Kartoffel-Auflauf mit Hack-Fleisch.
  In Griechenland heißt das: **Moussaka**.
  Man spricht es: **Mu sak a**.
- Kalb-Fleisch und Lamm-Fleisch
- Gegrillten Fisch
- Suppen
- Oliven
- Obst
- Salate

Diese Gerichte aus Griechenland haben wir gekocht:

Griechische Hack-Bällchen

Griechischer Kartoffel-Salat

Griechische Hack-Bällchen

Diese Zutaten brauchen Sie für 4 Personen:

- 500 Gramm Hack-Fleisch
- 100 Gramm Panier-Mehl
- 1 Zwiebel
- 1 Tee-Löffel Kräuter
  aus dem Tief-Kühlschrank
  Zum Beispiel:
  Kräuter-Mischung aus 8 Kräutern.
  Oder was Ihnen sonst gut schmeckt.
- 1 Ei
- Salz und Pfeffer

Dieses Zubehör brauchen Sie in der Küche:

- 1 Schüssel
- 1 Brat-Pfanne
- 1 Schneide-Brett
- 1 scharfes Messer
- 1 Küchen-Waage
- 1 Tee-Löffel

So wird das Gericht zubereitet:

1. Die Zwiebel schälen
   und in kleine Würfel schneiden.

2. Das Hack-Fleisch mit den Zwiebeln
   in eine Schüssel geben.
   Kneten Sie es mit einer Hand gut durch.
   Wenn Sie mögen, können Sie dafür
   einen Einmal-Handschuh verwenden.

3. Schlagen Sie 1 rohes Ei auf.
   Geben Sie den Inhalt mit zu dem Hack-Fleisch.
   Geben Sie die Kräuter dazu
   und kneten Sie noch mal alles gut durch.

4 Würzen Sie mit Salz und Pfeffer.
So wie es Ihnen gut schmeckt.
Geben Sie die 100g Panier-Mehl mit dazu.
Kneten Sie wieder alles gut durch.

5 Formen Sie das Hack-Fleisch
mit den Händen zu kleinen Bällen.

6 Geben Sie 2 Ess-Löffel Öl in eine Pfanne.
Braten Sie die Bällchen in der Pfanne
bei mittlerer Stufe, bis sie schön braun sind.
Wenden Sie die Bällchen dabei mehrmals.

7 Richten Sie die Hack-Bällchen
zusammen mit dem Kartoffel-Salat
auf Tellern an.
Das Rezept für den Kartoffel-Salat
sehen Sie auf der nächsten Seite.

Guten Appetit!

Griechischer Kartoffel-Salat

Diese Zutaten brauchen Sie für 4 Personen:

- 1 Kilo Kartoffeln
- 2 Becher griechischer Joghurt
- 2 Tee-Löffel Kapern aus dem Glas
- 1 Glas Oliven ohne Kerne
- 2 Ess-Löffel Senf
- 12 Sardellen
- 250 Gramm Feta-Käse
- 2 Ess-Löffel Oliven-Öl
- etwas Dill
- 1 Tee-Löffel Kräuter aus dem Tief-Kühlschrank
  Zum Beispiel: Kräuter-Mischung aus 8 Kräutern.
  Sie können natürlich auch frische Kräuter nehmen.
- 1 Zitrone
- 1 Zwiebel

Dieses Zubehör brauchen Sie in der Küche:

- 1 Schüssel
- 1 großer Topf
- 1 Schneide-Brett
- 1 scharfes Messer
- 1 Küchen-Waage
- 1 Ess-Löffel und 1 Tee-Löffel

So wird das Gericht zubereitet:

1. Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden.

2. Geben Sie Wasser und Salz in einen Topf.
   Bringen Sie das Wasser zum Kochen.
   Geben Sie die Kartoffel-Scheiben in das Wasser.
   Kochen Sie die Kartoffel-Scheiben 20 Minuten.
   Danach gießen Sie das Wasser ab.
   Die Kartoffel-Scheiben sollen jetzt abkühlen.

3. Waschen Sie die Frühlings-Zwiebeln
   und schneiden Sie sie in Ringe.

4. Schneiden Sie den Feta-Käse in Würfel.

5. Schneiden Sie die Oliven mit dem Messer
   in der Mitte durch.

6. Schneiden Sie die 12 Sardellen
   in kleine Stücke.

7. Geben Sie diese Zutaten alle in eine Schüssel:
   - die Frühlings-Zwiebel und die Oliven
   - etwas Dill
   - die Kapern und den Feta-Käse
   - die Sardellen und den Senf

8. Schneiden Sie die Zitrone in 2 Hälften.
   Drücken Sie ganz fest den Saft
   über den Zutaten in der Schüssel aus.

9. Geben Sie den griechischen Joghurt in die
   Schüssel dazu und rühren Sie alles um.

10. Dann geben Sie die Kartoffel-Scheiben
    und das Öl dazu.
    Mischen Sie alles gut durch.
    Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Guten Appetit!

Österreich

Österreich ist ein Land in der Mitte von Europa.
Es ist ein Nachbar-Land von Deutschland
und es liegt in den Alpen.
Österreich ist etwas kleiner als Deutschland.
Und es leben weniger Menschen dort
als in Deutschland.
Die Haupt-Stadt von Österreich ist **Wien**.

Das essen die Menschen in Österreich gern:

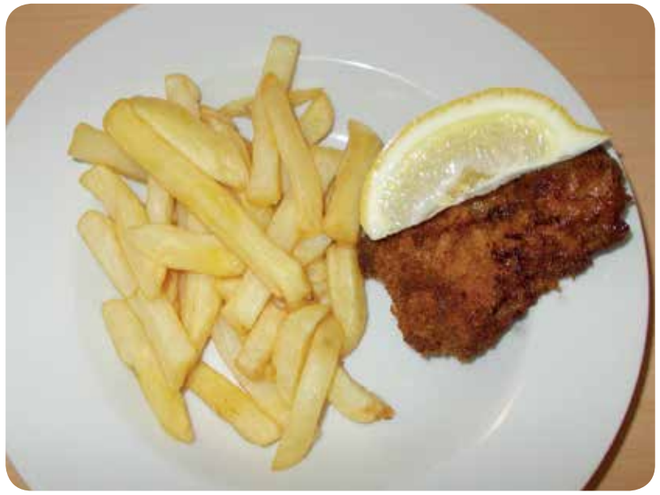
- Wiener-Schnitzel
- Sacher-Torte
- Wiener Apfel-Strudel
- Mozart-Kugeln
- Kaiser-Schmarrn

Diese Gerichte aus Österreich haben wir gekocht:

Wiener Schnitzel mit Pommes

Kaiser-Schmarrn

Wiener Schnitzel mit Pommes



Diese Zutaten brauchen Sie für 4 Personen:

- 1 Tüte Pommes
  aus dem Tief-Kühlschrank
- 4 Kalbs-Schnitzel
  Ein echtes Wiener Schnitzel
  ist immer aus Kalbs-Fleisch.
- 2 Eier
- 3 Ess-Löffel Mehl
- 5 Ess-Löffel Panier-Mehl
- Salz und Pfeffer
- 6 Ess-Löffel Öl

Dieses Zubehör brauchen Sie in der Küche:

- 1 Back-Blech
- Back-Papier für das Back-Blech
- Küchen-Rolle
- Frischhalte-Folie
- 1 Schneid-Brett
- 1 Pfanne
- 3 tiefe Teller
- 1 Fleisch-Klopfer
- 1 scharfes Messer
- 1 Ess-Löffel

So wird das Gericht zubereitet:

1. Das Fleisch waschen
und mit Küchen-Rolle trocken tupfen.
Legen Sie das Fleisch auf ein Brett
und bedecken Sie es mit Frischhalte-Folie.
Nehmen Sie einen Fleisch-Klopfer
und klopfen Sie das Fleisch vorsichtig weich.

2. Die Pommes auf ein Back-Blech
mit Back-Papier legen.
Den Ofen auf 200 Grad Stellen
und die Pommes 25 Minuten lang backen.
Machen Sie in der Zwischen-Zeit die Schnitzel.

3. Nehmen Sie 3 tiefe Teller.
In einen Teller schlagen Sie 2 Eier auf.
Streuen Sie Salz und Pfeffer in die Eier
und verrühren sie alles.
Auf den 2. Teller geben Sie 3 Ess-Löffel Mehl.
Auf den 3. Teller geben Sie
5 Ess-Löffel Panier-Mehl.

4. So panieren Sie die Schnitzel:
Stechen Sie mit einer Gabel
ein Schnitzel an.
Wenden Sie das Fleisch mit der Gabel
zuerst im weißen Mehl.
Dann ziehen Sie das Schnitzel
von beiden Seiten durch das Ei.
Und zum Schluss drücken Sie das Schnitzel
mit beiden Seiten in das Panier-Mehl.

5. Geben Sie 6 Ess-Löffel Öl in eine Pfanne.
Erhitzen Sie das Öl auf dem Herd
auf mittlerer Stufe.

6. Legen Sie die panierten Schnitzel
in das heiße Öl.
Braten Sie die Schnitzel für 3 Minuten.

7 Wenden Sie die Schnitzel in der Pfanne.
Das geht am besten mit einer Gabel.
Braten Sie die Schnitzel auch von der anderen Seite für 3 Minuten.
Wenn die Schnitzel von beiden Seiten gold-braun sind, dann sind sie fertig.

8 Richten Sie die Pommes mit dem Schnitzel auf einem Teller an.
In Österreich wird auf das Schnitzel ein Stück Zitrone gelegt.
Wer es gerne mag,
kann die Zitrone über dem Schnitzel ausdrücken.

Guten Appetit!

Kaiser-Schmarrn

Diese Zutaten brauchen Sie für 4 Personen

- 250 Gramm Mehl
- 100 Gramm Rosinen
- 50 Gramm Butter
- 500 Milli-Liter Milch
- 6 Eier
- 1 Ess-Löffel Zucker
- 4 Tee-Löffel Puder-Zucker
- 1 Prise Salz
- 1 Päckchen Vanille-Zucker
- 5 Ess-Löffel Wasser

Dieses Zubehör brauchen Sie in der Küche:

- 1 Hand-Mixer
- 1 Mess-Becher
- 1 Rühr-Schüssel
- 2 Schüsseln
- 1 Schnee-Besen
- 1 Suppen-Kelle
- 1 Pfanne
- 1 Pfannen-Wender
- 1 Sieb
- 1 Küchen-Waage
- 1 Ess-Löffel
- 1 Tee-Löffel

So wird das Gericht zubereitet:

1. Die Rosinen in 5 Ess-Löffel
   Wasser legen.
   30 Minuten stehen lassen.

2. Trennen Sie das Ei-Gelb vom Ei-Weiß.
   Heben Sie das Ei-Weiß in einer
   Schüssel für später auf.
   Und geben Sie das Ei-Gelb
   in eine Rühr-Schüssel.

3. Geben Sie diese Zutaten zusammen
   in eine Schüssel:
   - Das Mehl
   - Den Vanille-Zucker
   - Den Zucker

   Rühren Sie alles mit einem Löffel zusammen.

4. Geben Sie einen Löffel von den Zutaten
   aus Schritt 3 zu dem Ei-Gelb.
   Verrühren Sie alles mit dem Hand-Mixer.
   Dann wieder einen Löffel dazu geben und rühren.
   Bis alles mit dem Ei-Gelb vermischt ist.

5. Schütten Sie jetzt langsam die Milch dazu.
   Rühren Sie dabei weiter mit dem Hand-Mixer.
   Bis alles zu einem Teig geworden ist.
   Machen Sie den Mixer danach sauber.

6. Vorhin haben Sie das Ei-Weiß
   in eine Schüssel gegeben.
   Jetzt machen Sie davon **Ei-Schnee**.
   Ei-Schnee ist Schaum aus Ei-Weiß.
   Nehmen Sie den sauberen Mixer
   und rühren Sie das Ei-Weiß zu einem Schaum.
   So lange, bis es fest ist
   und nicht mehr aus der Schüssel läuft.

7 Den Ei-Schnee mit einem Schnee-Besen in den Teig rühren.
Machen Sie das ganz langsam und vorsichtig, damit der Ei-Schnee schaumig bleibt.
Dadurch wird der Kaiser-Schmarrn später ganz locker und luftig.

8 Gießen Sie das Wasser von den Rosinen ab und geben Sie die Rosinen in den Teig.
Verrühren Sie alles vorsichtig.

9 Die Butter in einer Pfanne erhitzen.
Geben Sie den Teig in die Pfanne.

10 Braten Sie den Kaiser-Schmarrn auf kleinster Stufe auf beiden Seiten goldbraun.
Zerteilen Sie den Teig dann mit einem Pfannen-Wender und rühren Sie alles um.
Braten Sie alles weiter, bis es schön braun ist.

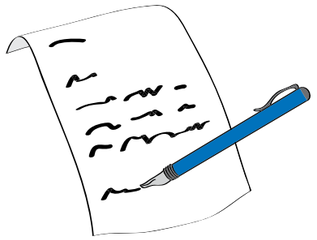
11 Geben Sie den Kaiser-Schmarrn auf einen Teller.
Geben Sie den Puder-Zucker in ein Sieb.
Streuen sie den Puder-Zucker über den Kaiser-Schmarrn.

Guten Appetit!

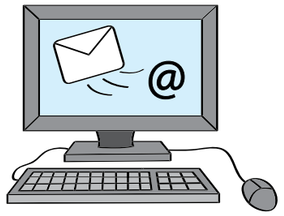
Diese Personen haben das Koch-Buch gemacht

Herausgeber und Idee:
Das Förder-Zentrum der Erfurter Werkstätten im CJD in Erfurt zusammen mit dem Büro für Leichte Sprache vom CJD in Erfurt

So können Sie uns erreichen:
CJD in Erfurt
Konstanze Sperlich
Donaustraße 2 A
99089 Erfurt
Telefon: 03 61 - 78 34 470
E-Mail: konstanze.sperlich@cjd.de



Büro für Leichte Sprache
Dr. Nancy Brack
Große Ackerhofsgasse 15
99084 Erfurt
Telefon: 03 61 – 65 88 66 87
E-Mail: leichte-sprache@cjd-erfurt.de



Gestaltung:
Katharina Magerl
vom Büro für Leichte Sprache im CJD in Erfurt

Fotos:

Die Fotos haben Mitarbeitende
vom Förder-Zentrum gemacht.

Zeichnungen:

Katharina Magerl vom Büro für Leichte Sprache
im CJD in Erfurt hat die Zeichnungen gemacht.

Prüfer für Leichte Sprache:

- Ute Koch
- Sabine Juppe
- Sabine Jahn
- Steven Preuß
- Kathrin Lorenz
- Heiko Schneider
- Gudrun Adolf
- Sven Zeughardt
- Andreas Böhm

Aktion Mensch hat das Projekt gefördert.

Das bedeutet:

Aktion Mensch hat das Projekt
mit Geld unterstützt.

Gefördert durch die
AKTION MENSCH

Kochen um die Welt

Mit diesem Buch lernen Sie andere Länder kennen.
Und Rezepte für leckere Gerichte
aus den Ländern.

Wollten Sie schon immer einmal
ein Gericht aus Thailand
oder Frankreich kochen?
Mit diesem Buch ist das ganz einfach.
Denn alle Rezepte sind
in Leichter Sprache geschrieben.
Und bei jedem Arbeits-Schritt
steht ein Foto.

Probieren Sie es einfach mal aus.
Vielleicht entdecken Sie ja
in unserem Koch-Buch
Ihr neues Lieblings-Essen!