

# REZEPTREISE

Von Bild zu Bild zum  
Kochprofi



# REZEPTREISE

## Von Bild zu Bild zum Kochprofi

Bilderkochbuch - Ein Projekt der Europa-Universität Flensburg

Unter der Leitung von Frau Dr. Claudia Plinz

Veröffentlicht im April 2023

### Kochprofis und Autoren:

Johanna-Dorothee Kretschmer

Lars Timmermeister

Lana Meyn

Melina Rick

Svea Remuß

### Appetito, Ikons und Layout:

Svea Remuß



## Danksagung

Die Arbeit an dem Bilderkochbuch hat uns viel Freude bereitet und wurde mit der Zeit zu einem richtigen Herzensprojekt. Insbesondere das gemeinsame Kochen bleibt uns sehr positiv in Erinnerung.

Dies liegt zum einen an den uns zur Verfügung gestellten Räumlichkeiten der Hofkita Boreasmühle mit einer fantastischen Ausstattung, die wir nutzen durften. Zum anderen hat uns die tatkräftige Unterstützung von Viktoriya Kul aus der Ukraine, Anna Dimitrou aus Griechenland und Soraya Al Janabi aus Tunesien sehr geholfen. Bedanken möchten wir uns ebenfalls bei Marion Schocke von der Flüchtlingshilfe Flensburg für das syrische sowie das türkische Rezept und bei Andrea Katavić für die Zusendung der Rezepte aus Serbien und Kroatien.

Des Weiteren danken wir der Stadt Flensburg, vertreten durch Alexander Klindtworth-März, für die finanzielle Unterstützung des Buchdrucks.

Das Projekt rund um das Bilderkochbuch wird im Rahmen eines Caterings vorgestellt, bei dem die Fördergesellschaft der Universität Flensburg e. V. das leibliche Wohl finanziell unterstützt und wofür wir ebenfalls unseren Dank aussprechen möchten.

Ein abschließender Dank geht an unsere Seminarleitung Frau Dr. Claudia Plinz für die Organisation und herzliche Betreuung des gesamten Projekts.



# Inhaltsverzeichnis

Willkommen bei unserer Reise durch die Rezepte.....1

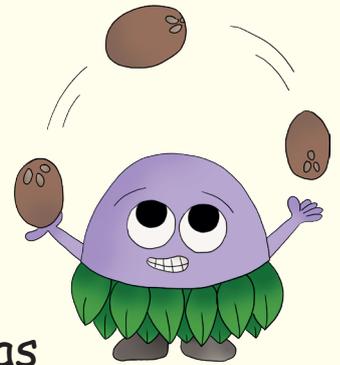
## Rezepte

Laugenbrötchen.....	3
Kräuterbutter - Ein Rezept nach Belieben.....	6
Kartoffel-Kürbis-Eintopf.....	7
Bananen-Zimt-Taler.....	11
Racuchy (Apfel-Hefe-Küchlein).....	13
Zapekanka (Süßer Grießkuchen).....	17
Perlovij Sup (Perlgraupeneintopf).....	21
Deruni (Herzhafte Kartoffelpuffer).....	25
Burek (Teigschnecken).....	27
Breskvice (Pfirsich-Küchlein).....	31
Pasulj (Bohnensuppe).....	35
Ejja (Pfannengericht mit Tomaten und Eiern).....	39
Khobz Tabuna (Fladenbrot).....	43
Kritharaki (Reisnudelsalat).....	47
Tsatsiki (Vorspeise aus Joghurt) .....	51
Mujadhara (Linsengericht mit Reis).....	53
Keşkül (Kokosbrei).....	55
Smørrebrød (Belegtes Brot).....	57
Bunte Vielfalt.....	59



Das hier ist ein QR-Code. Wenn Du diesen scannst, kommst Du zu einer Internetseite, auf der Du alle Rezepte nachlesen kannst.

# Hey Du!



Ich bin Appetito und meine Leidenschaft ist das Zubereiten von Rezepten aus aller Welt.

Ich habe eine *Geschmacksreise* begonnen, um die leckersten Gerichte verschiedener Länder kennenzulernen. Mit meiner Kamera habe ich jeden Schritt beim Kochen und Backen fotografiert, damit die Gerichte überall ausprobiert werden können.

Damit Du siehst, für wie viele Freunde die Zutaten ausreichen, findest Du diese Figuren als Orientierung: 

Willst Du neue *Geschmäcker* erleben und meine *Rezeptreise* begleiten?

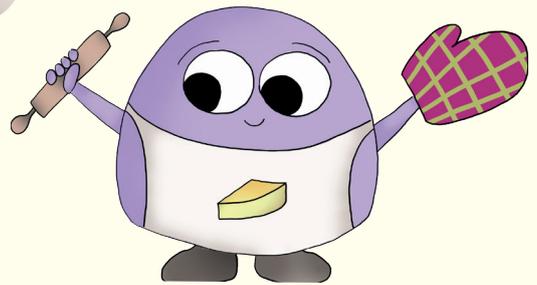
Werde mit meiner Hilfe zum Kochprofi für appetitliche Gerichte!

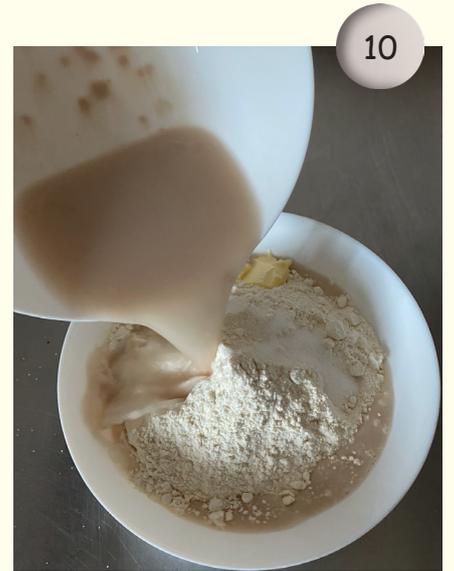
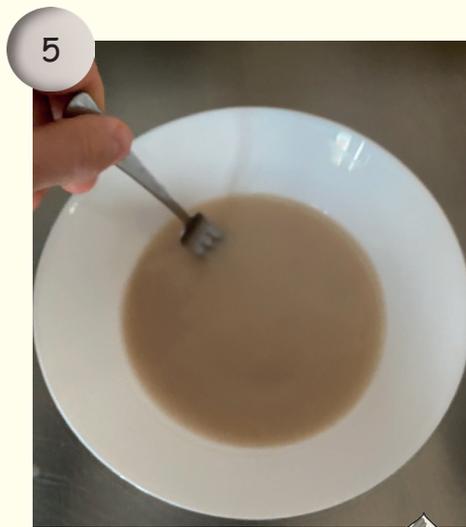
## Viel Spaß, Dein Appetito



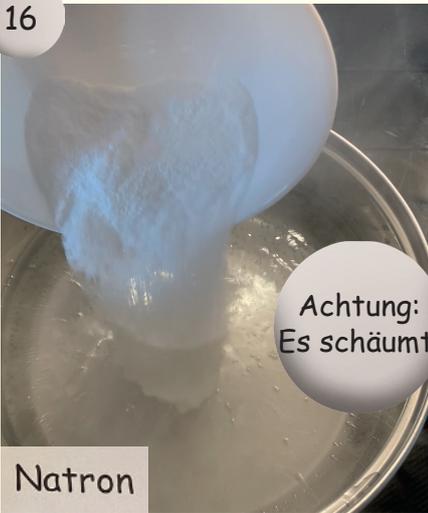
Bei allen Rezepten handelt es sich um vegetarische Basisrezepte, die beliebig ergänzt werden können.

# Laugenbrötchen





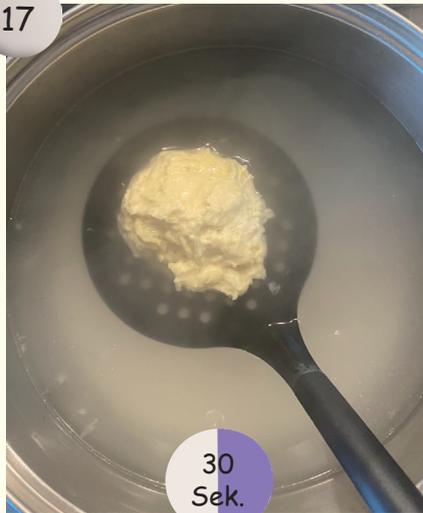
16



Achtung:  
Es schäumt!

Natron

17



30  
Sek.

18

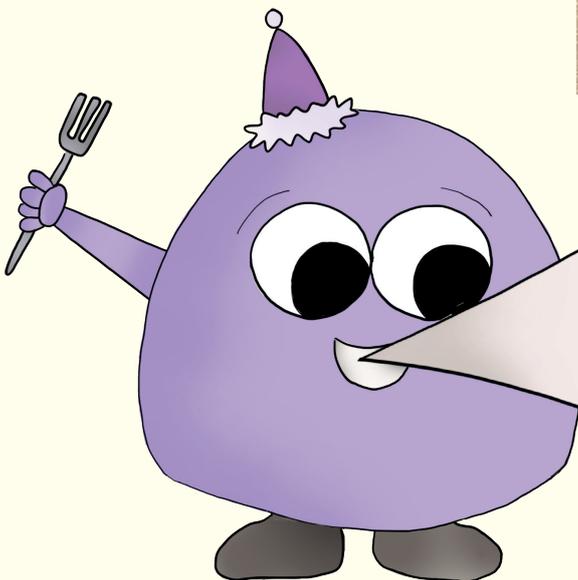


19

21



20



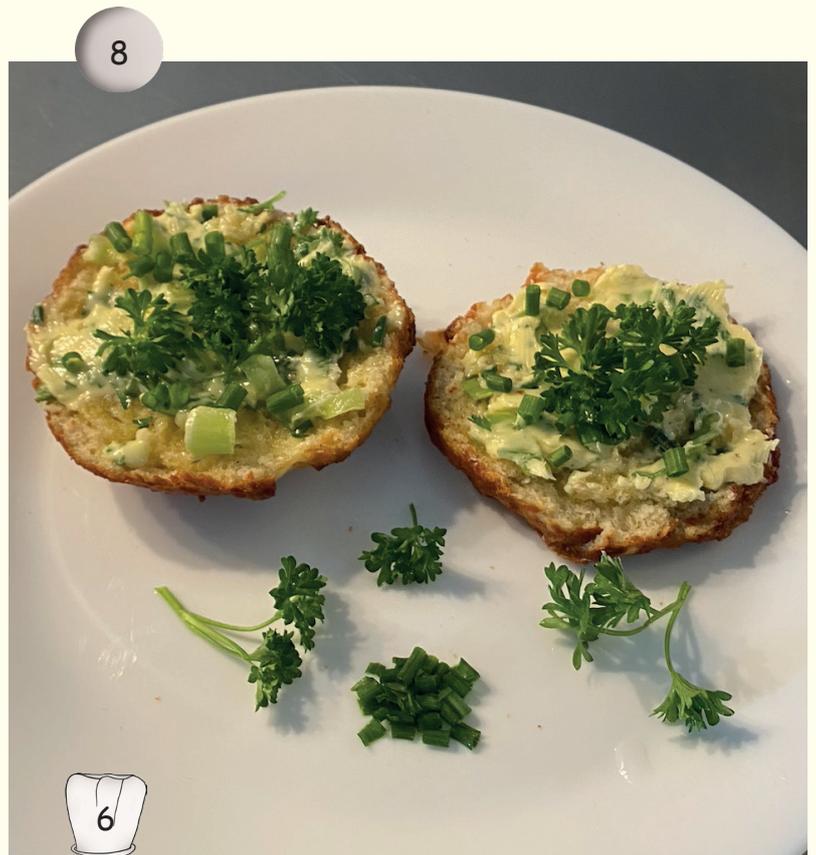
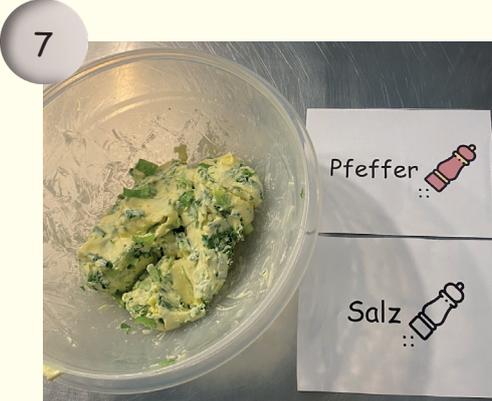
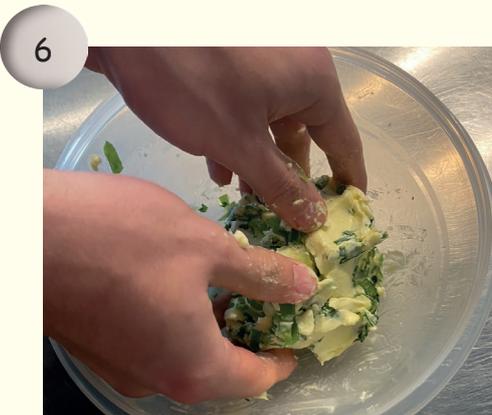
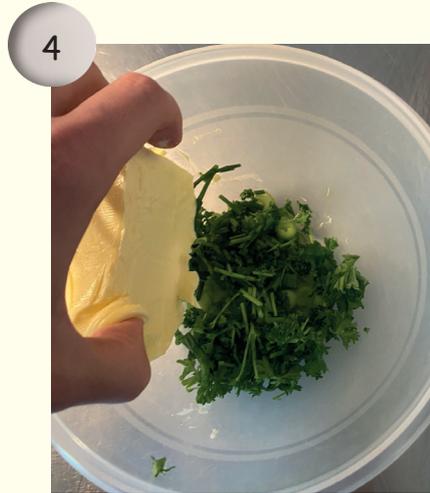
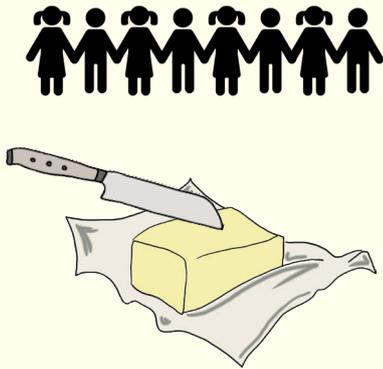
Noch besser  
schmecken die Laugen-  
brötchen mit Kräuterbutter.  
Deshalb habe ich noch ein  
kleines Extra-Rezept für  
Dich. Das kannst Du aus  
Resten in Deiner Küche  
zubereiten.



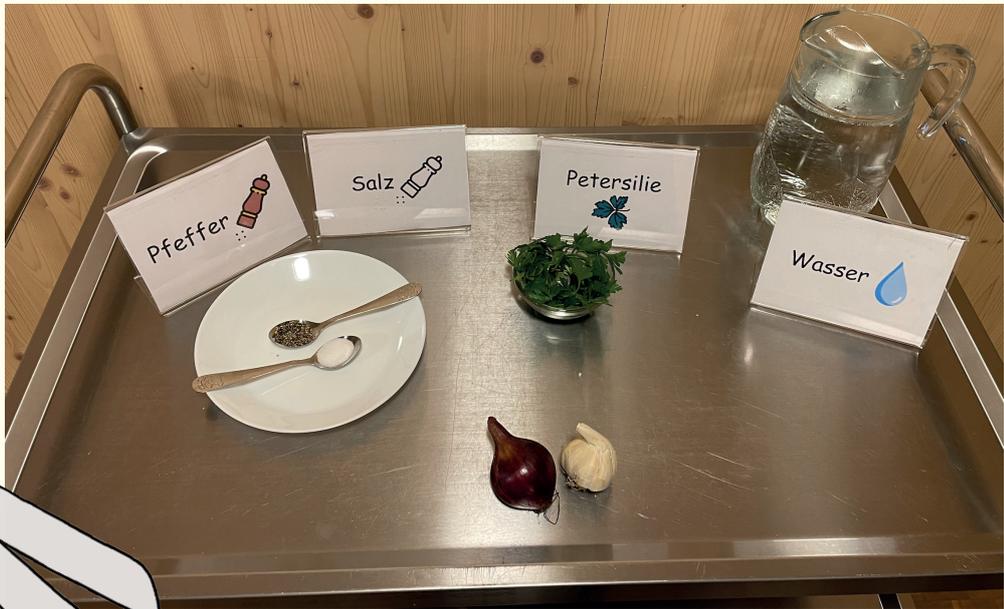
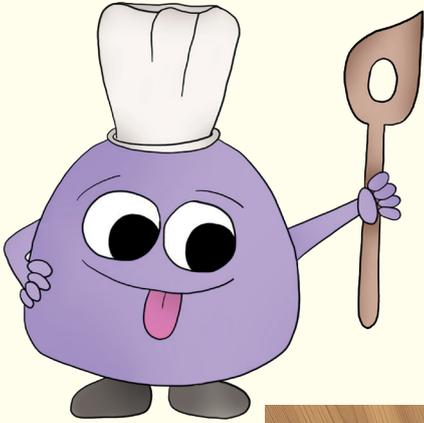
5

# Kräuterbutter

Ein Rezept nach Belieben



# Kartoffel-Kürbis-Eintopf



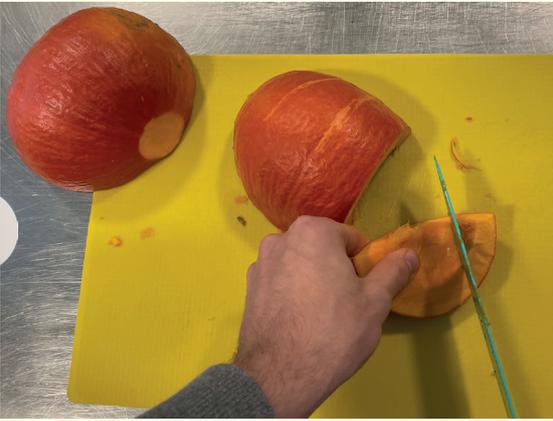
1



2



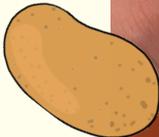
3



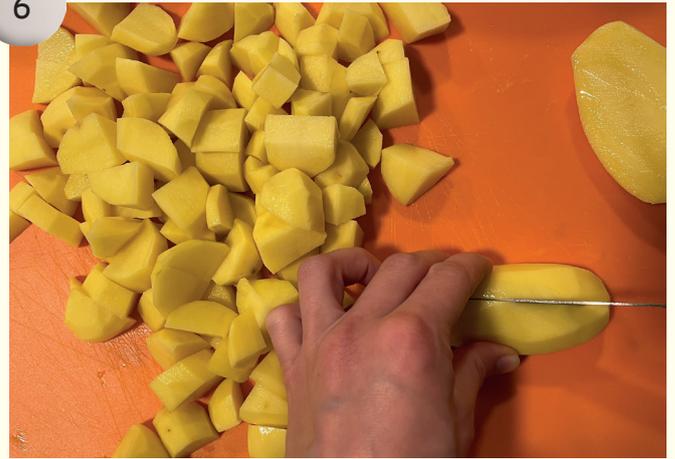
4



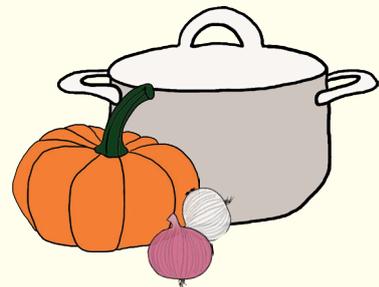
5



6



7



9



8





10



11

Das hier ist eine Knoblauchpresse.



12



13



14

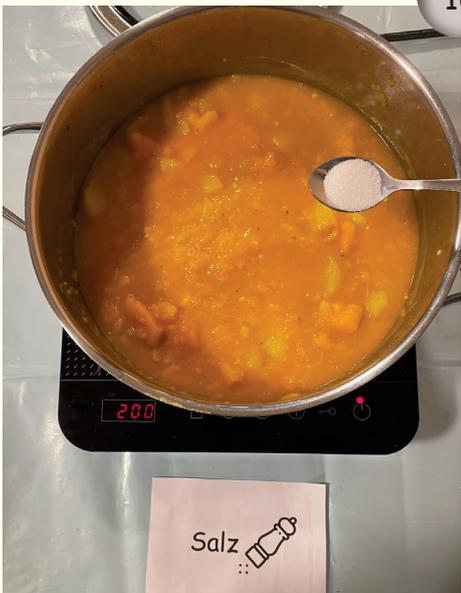


Um den Eintopf cremiger zu machen, kannst Du das Gemüse jetzt auch etwas stampfen.

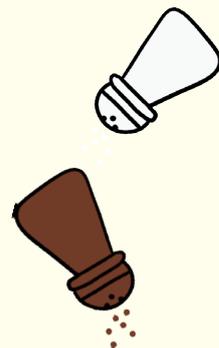
15



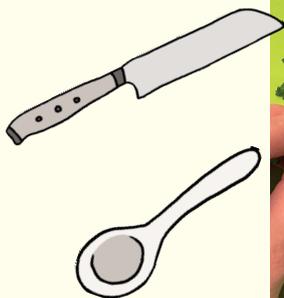
16



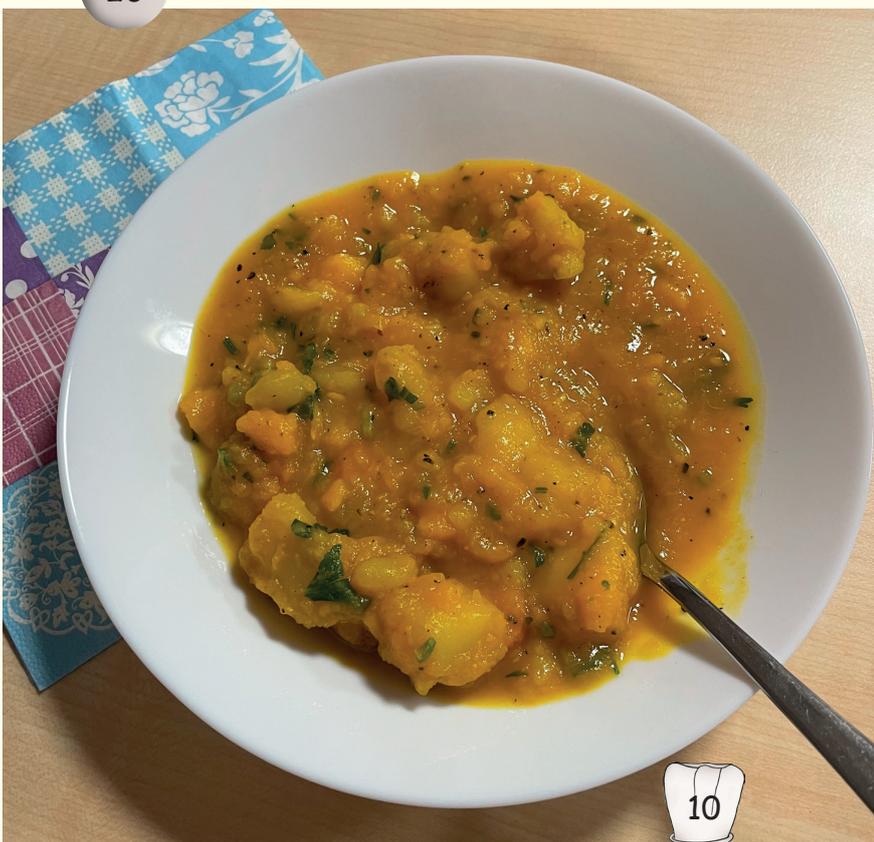
17



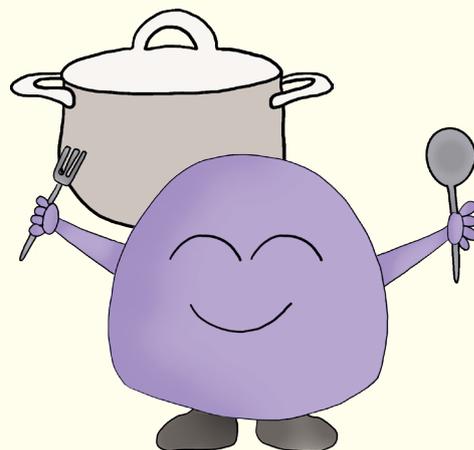
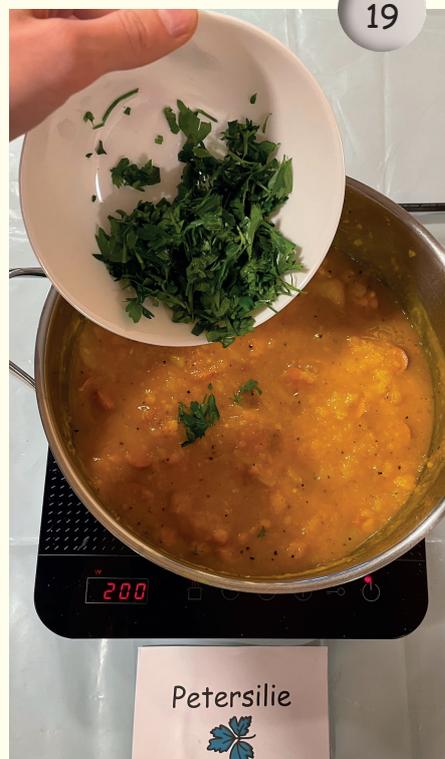
18



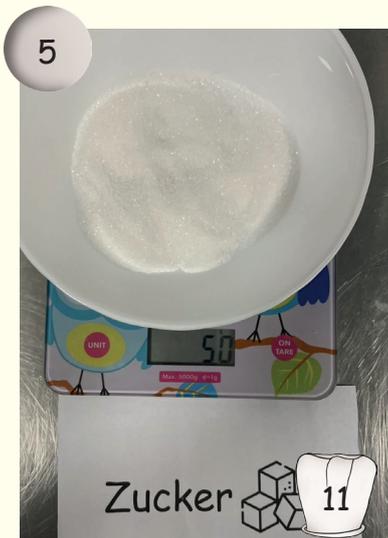
20



19



# Bananen-Zimt-Taler



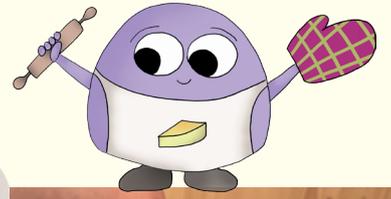


7



8

Backpulver



10



9



Gut umrühren.



11



12



13



14



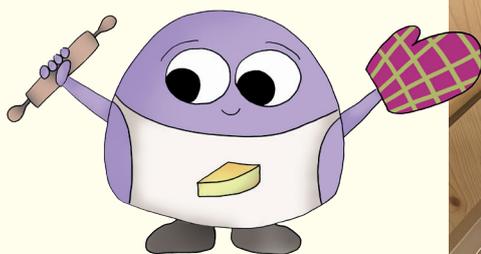
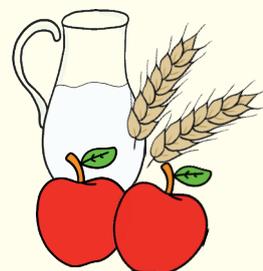
15



12

# Racuchy

## Apfel-Hefe-Küchlein



1



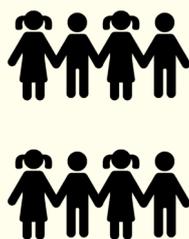
2



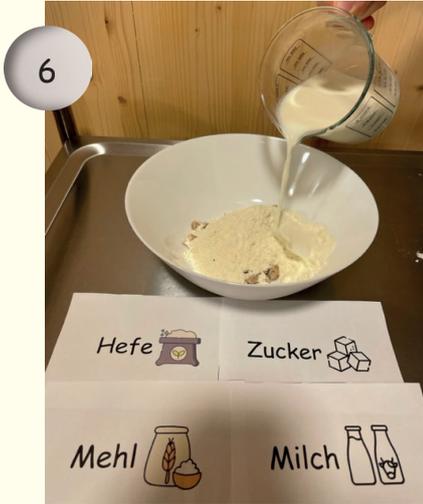
3



4

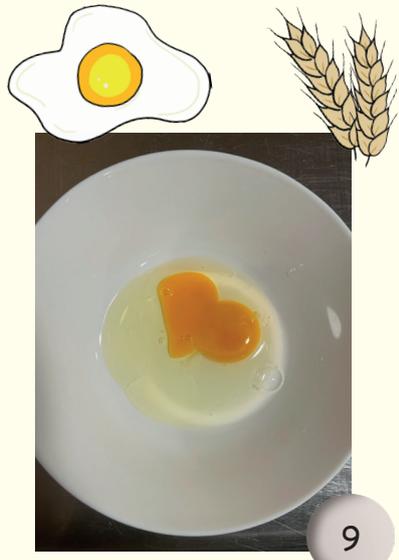


5



15  
Min.

„Schlafenszeit“





14



15



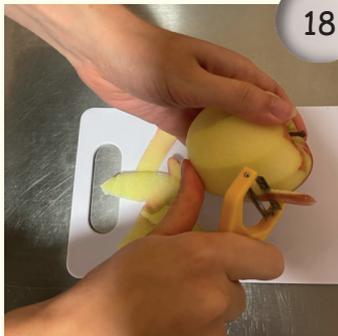
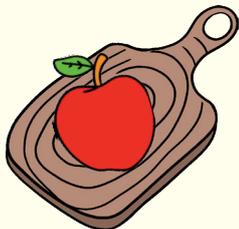
16



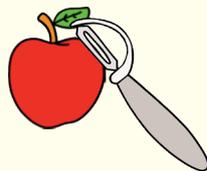
17

30  
Min.

erneute  
„Schlafenszeit“



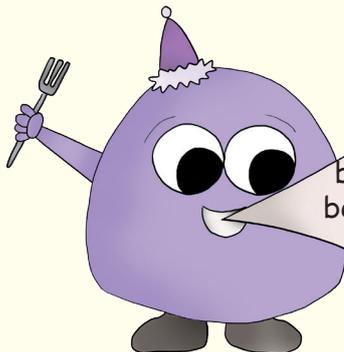
18



20



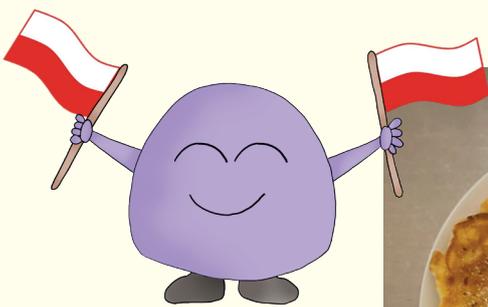
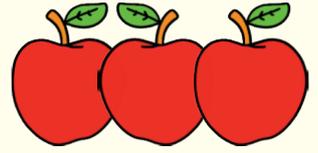
19



Sei  
bitte vorsichtig  
beim Schalen und  
Schneiden.

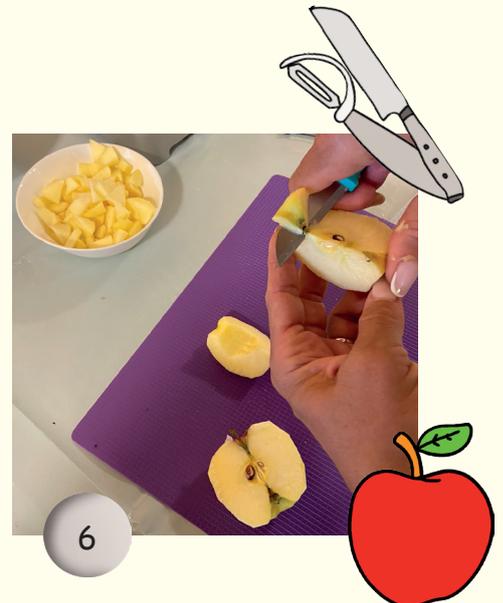
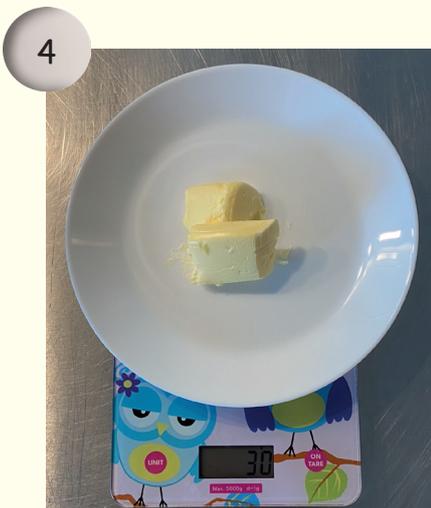
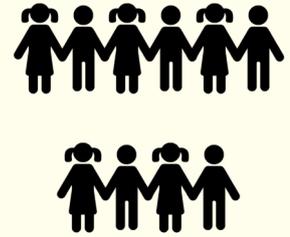
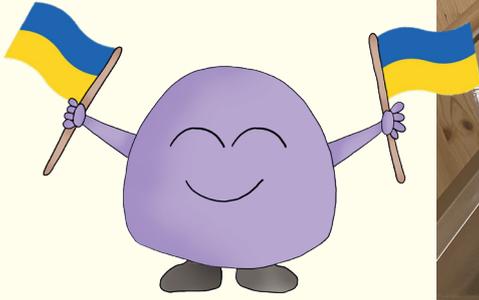


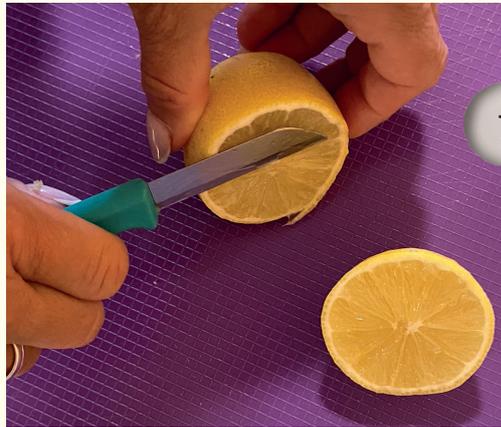
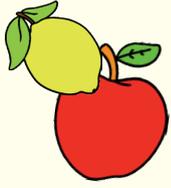
15



# Zapekanka

## Süßer Grießkuchen

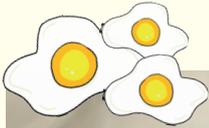
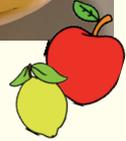




7



8

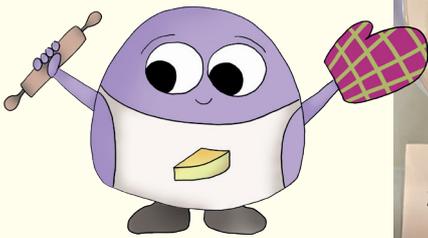


9



10

Alle Zutaten werden unter ständigem Rühren hinzugegeben. Deshalb ist eine Küchenmaschine praktisch. Du kannst aber auch einen Schneebesen nehmen.



11



Zucker

12

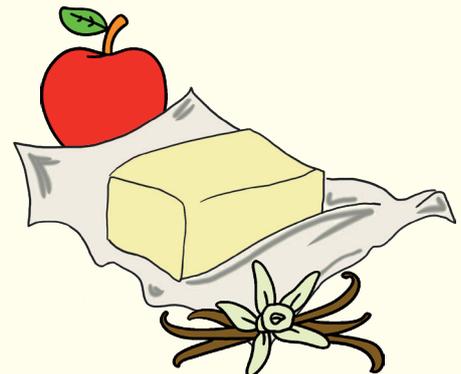


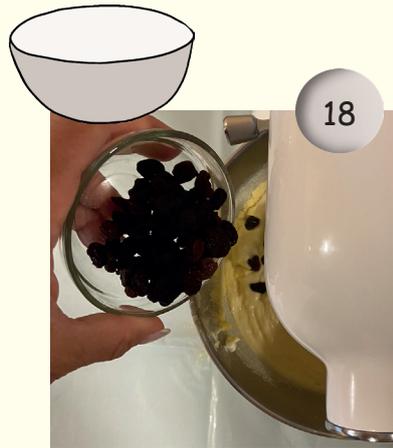
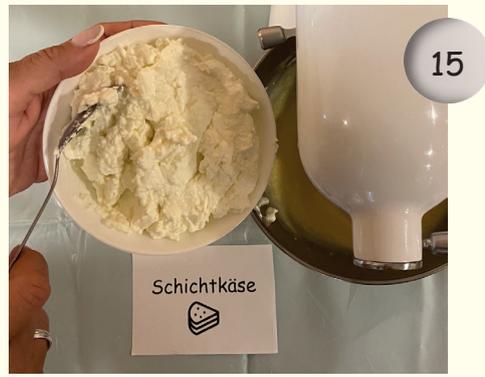
Vanillezucker



13

18





24



25

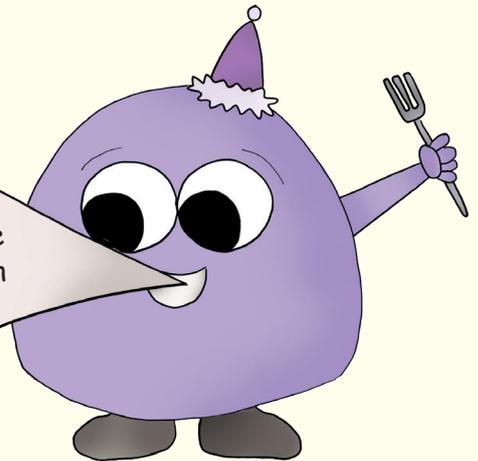
26



27



Auch bei einem Kochprofi können sich Fehler einschleichen... Die Mandel-Blättchen kommen am Besten vor dem Backen auf den Kuchen!



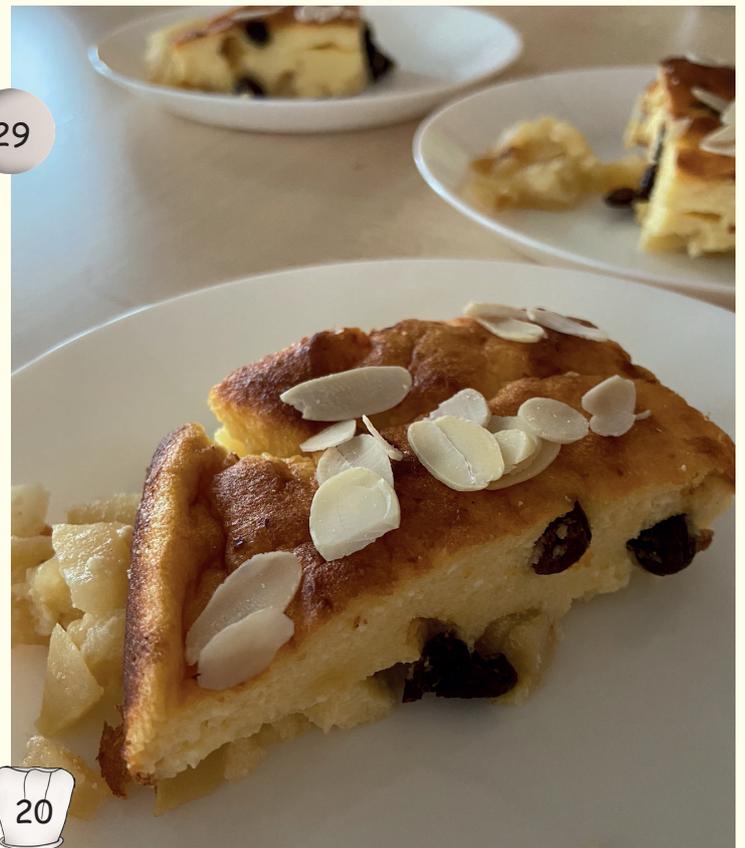
28



Mandel-Blättchen



29



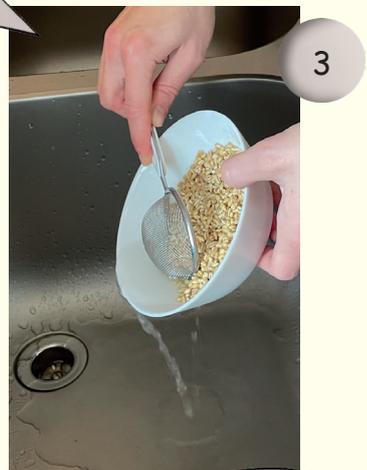
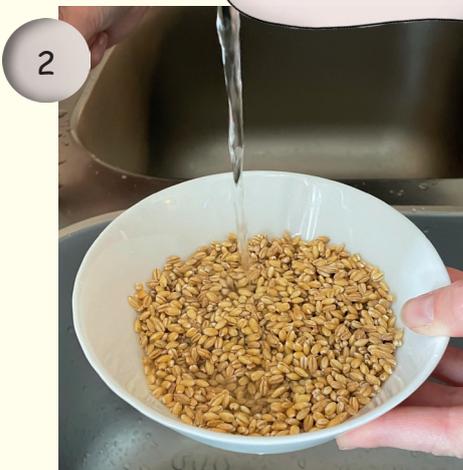
20

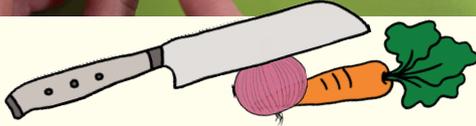
# Perlovij Sup

## Perlgraupeneintopf



Wasche die Perlgraupen gründlich vor dem Kochen.





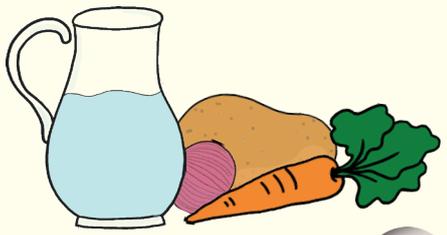
11



12



13



14



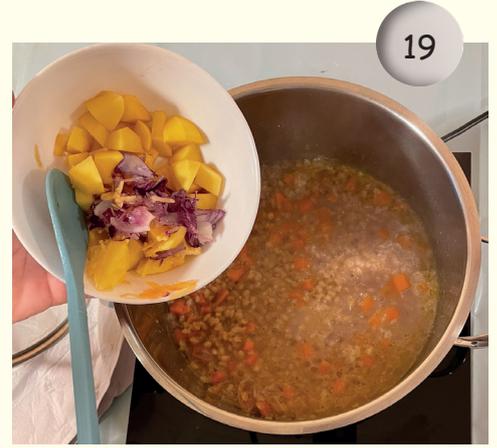
15



16

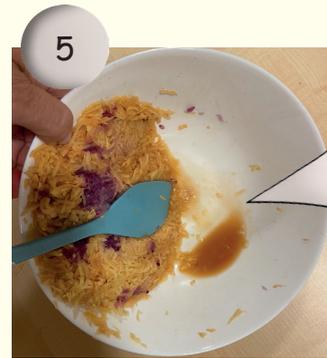
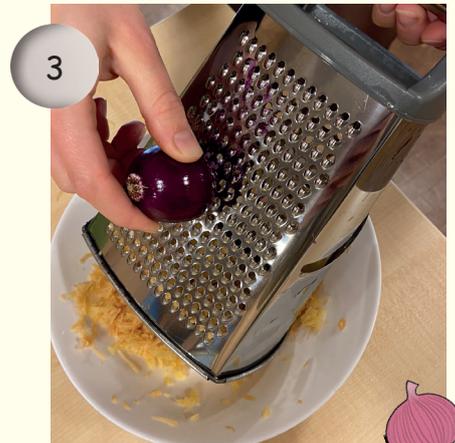
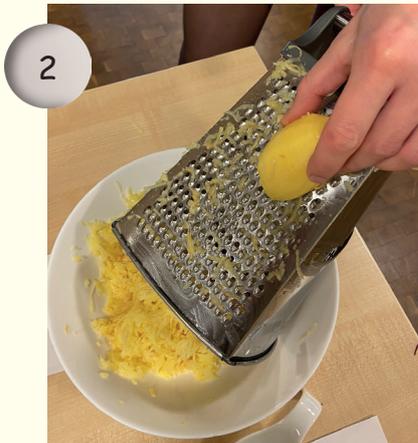


23

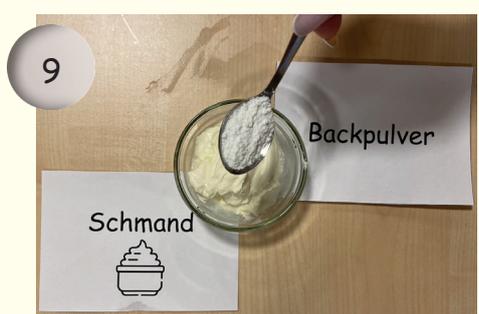


# Deruni

## Herzhaftere Kartoffelpuffer



Trenne das Gemüse von der Flüssigkeit.



10



11



12



13

14



15

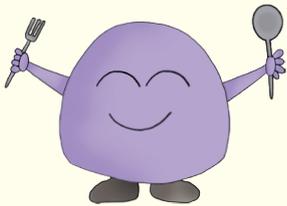
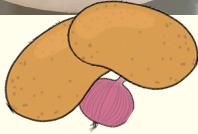


16

17



18



20



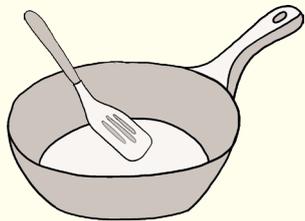
19



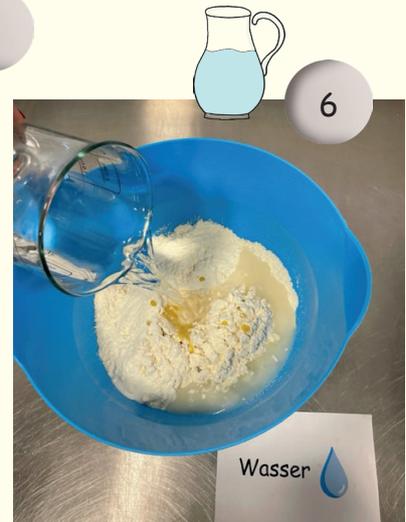
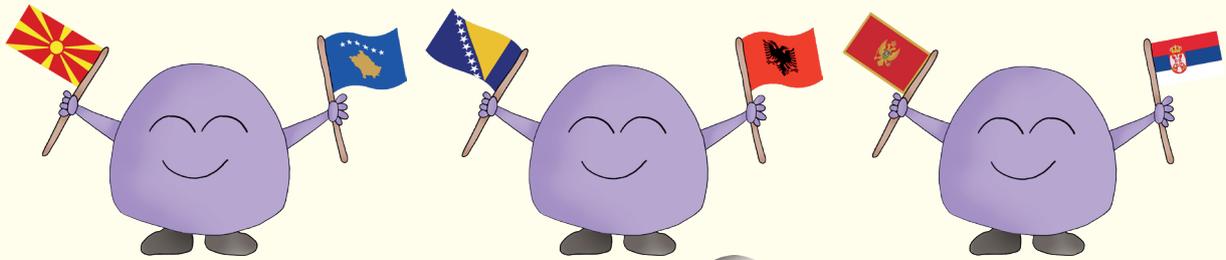
Schmand



26



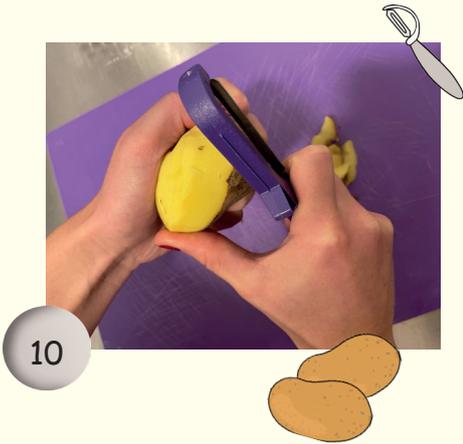
# Burek Teigschnecken



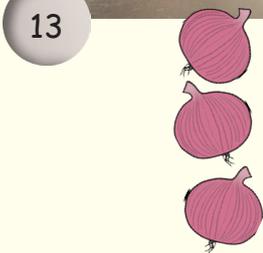
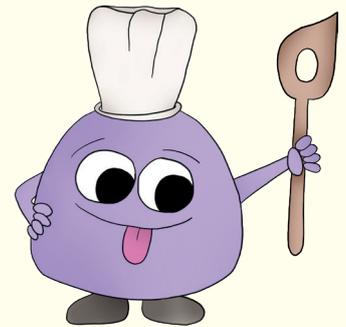
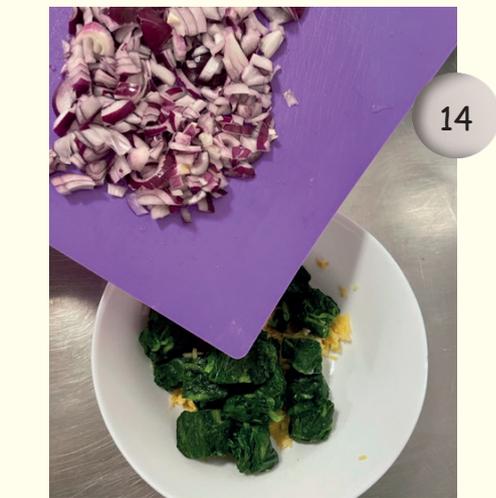


30  
Min.

„Schlafenszeit“



Blattspinat  
(gefroren)



28

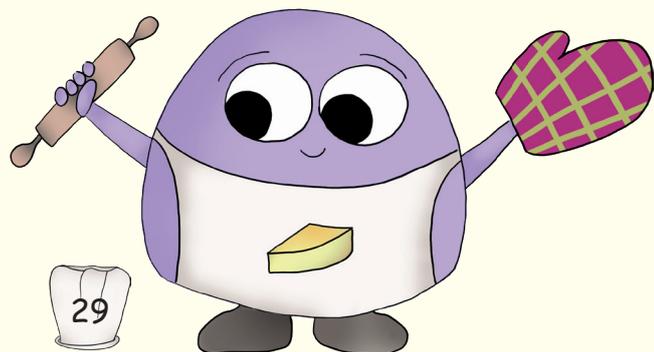
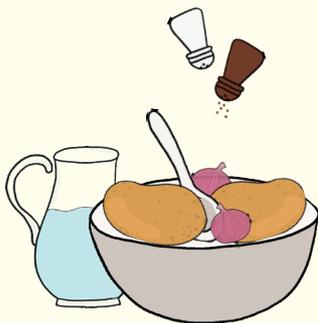


Salz

Pfeffer



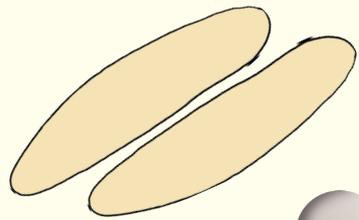
Rolle den Teig so dünn wie möglich aus. Bestreiche ihn mit etwas Öl, damit er geschmeidig bleibt.





22

Die Füllung kommt an das eine Ende vom Teig.



Der Teig wird vorsichtig um die Füllung gerollt.



23



24

Die Stangen werden anschließend zu Schnecken geformt.

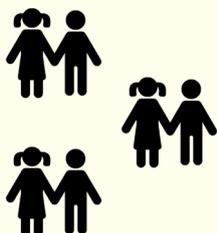


25



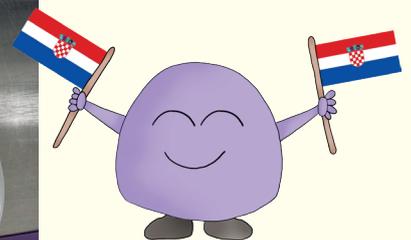
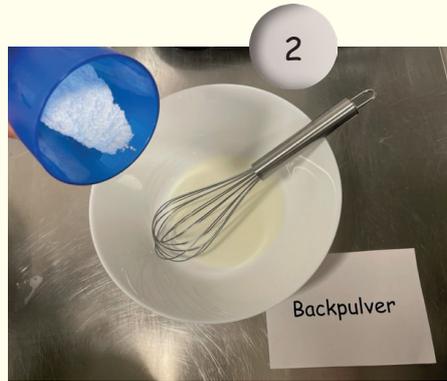
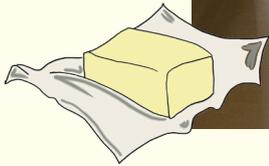
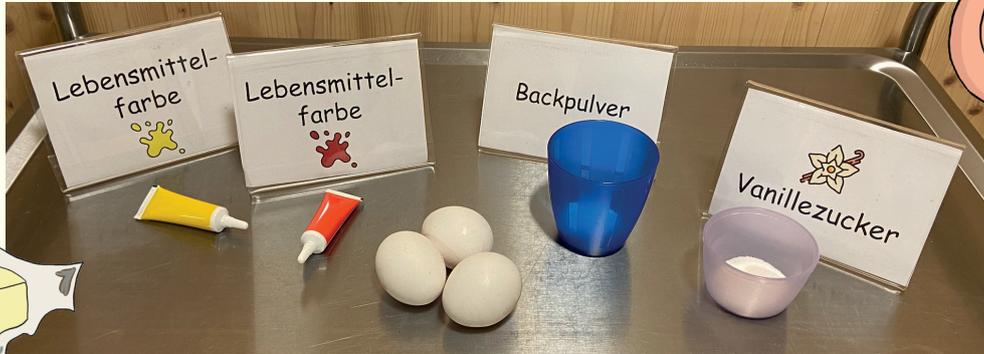
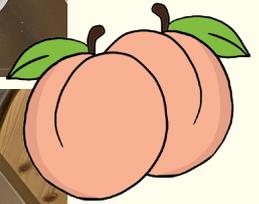
27

26



30

# Breskvice Pfirsich-Küchlein





7



8



9



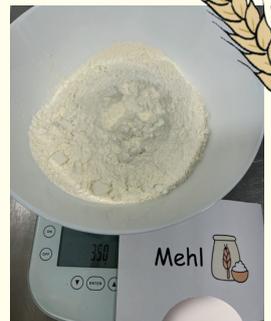
10



11



12



13



14



15



16

Ab in den  
Kühlschrank

60  
Min.



17



18

20

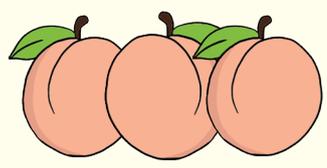
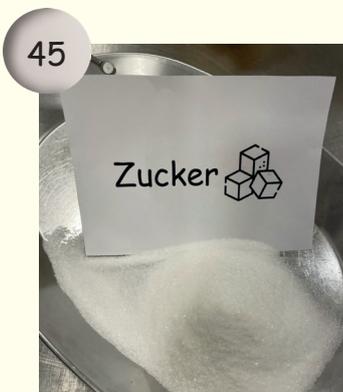
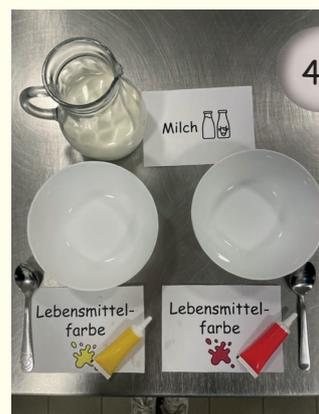
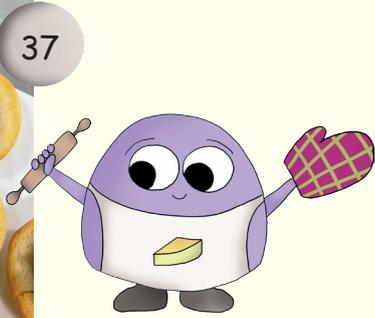
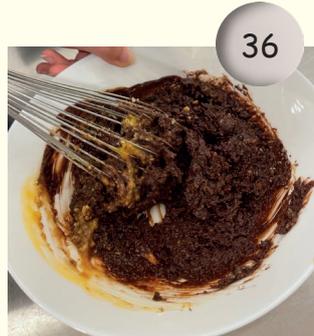


19



32



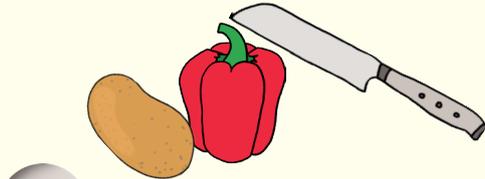


# Pasulj Bohnensuppe





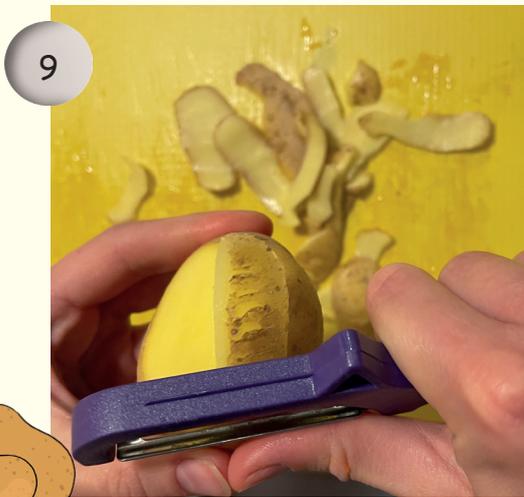
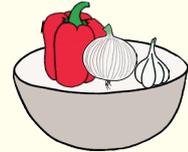
6



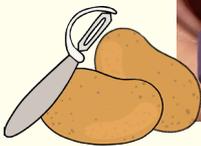
7



8



9



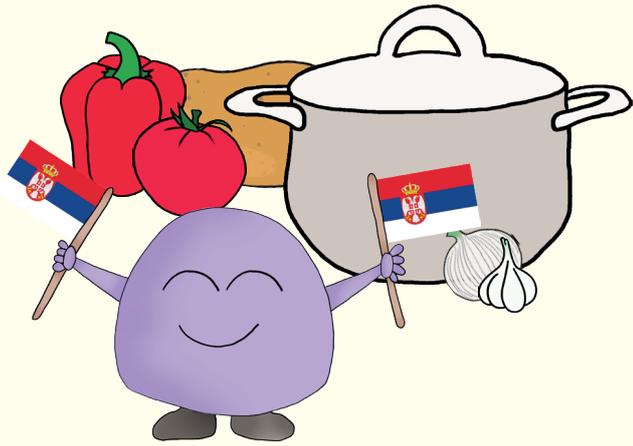
10



11



12



13



14



15



16

Salz



37



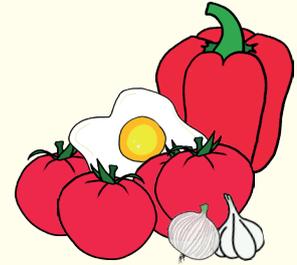
17

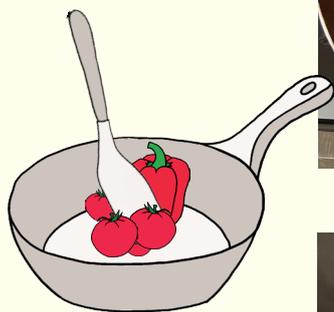
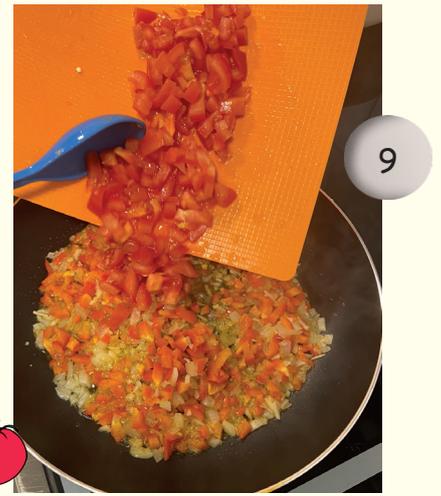
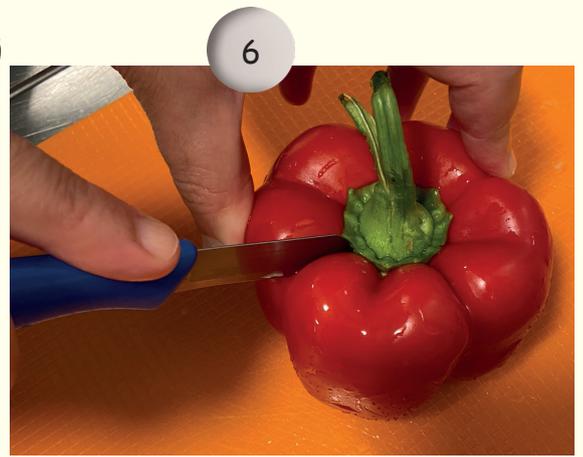
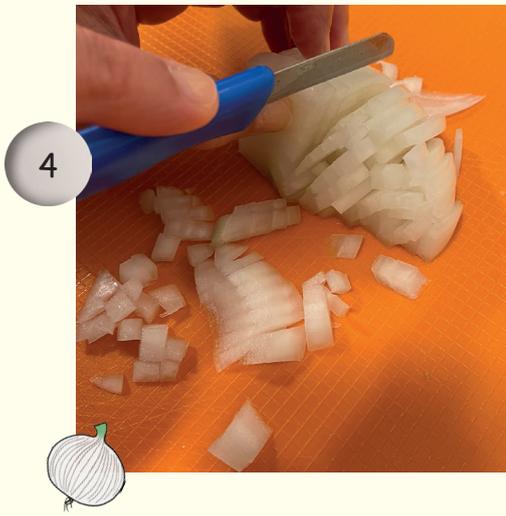
Pfeffer



# Ejja

## Pfannengericht mit Tomaten und Eiern





Gebe  
zwischen durch ein  
paar Schlückchen  
Wasser  
hinzu.



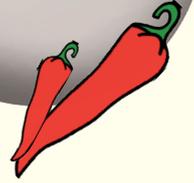


13



14

Mit Harissa wird das Essen scharf. Du kannst auch Ajvar nutzen, für ein mildes Gericht.



15



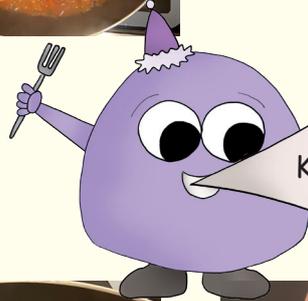
16



17



18



Forme kleine Kühlen. Da kommen die Eier rein.

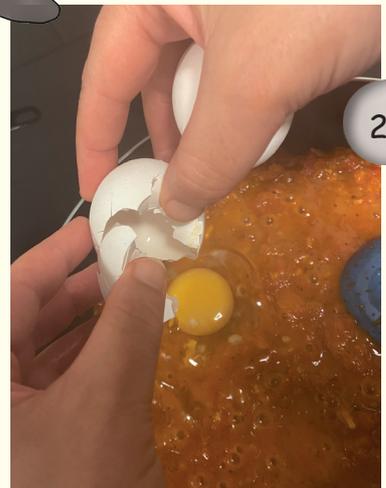


19



20

41



21

22



23



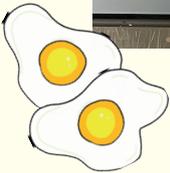
24



25



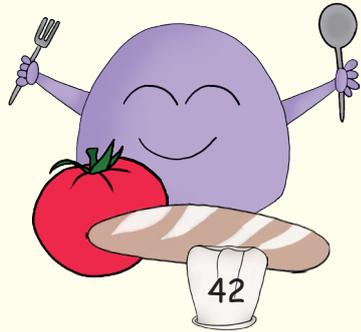
26



Richtig  
lecker schmeckt es,  
wenn es dazu Brot gibt.  
Schau Dir dafür  
das nächste  
Rezept an.

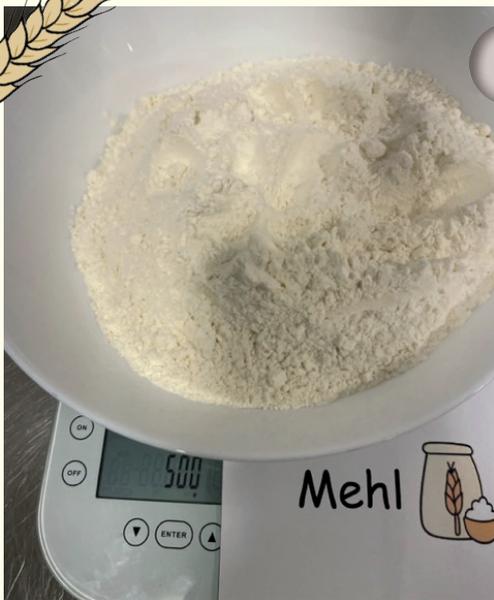
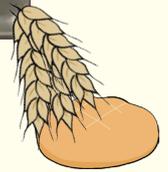


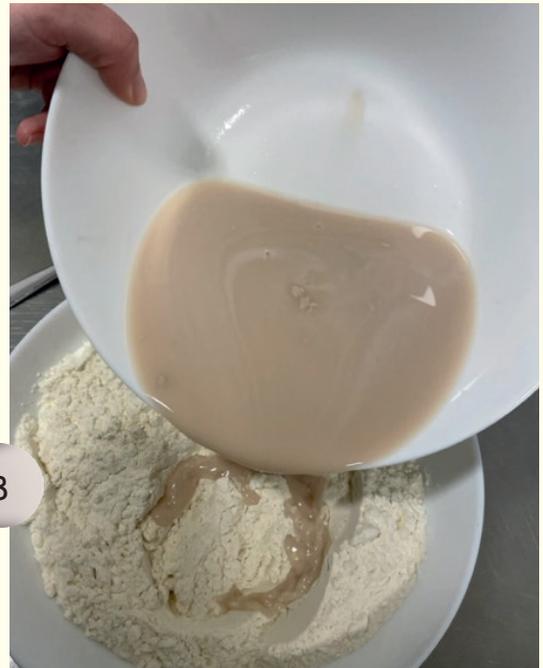
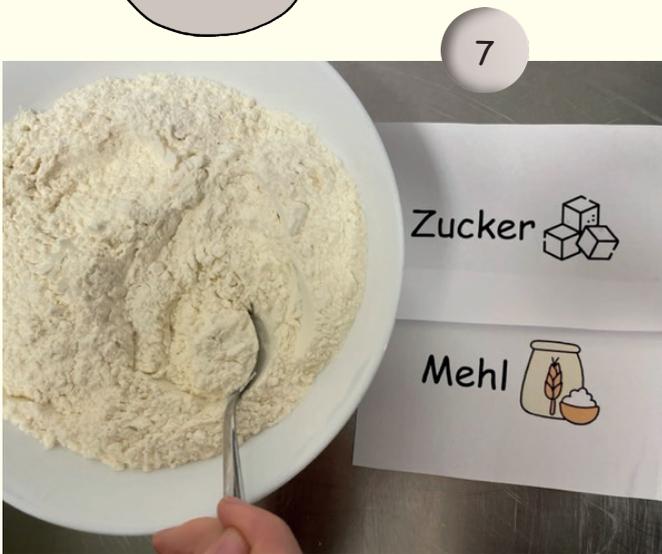
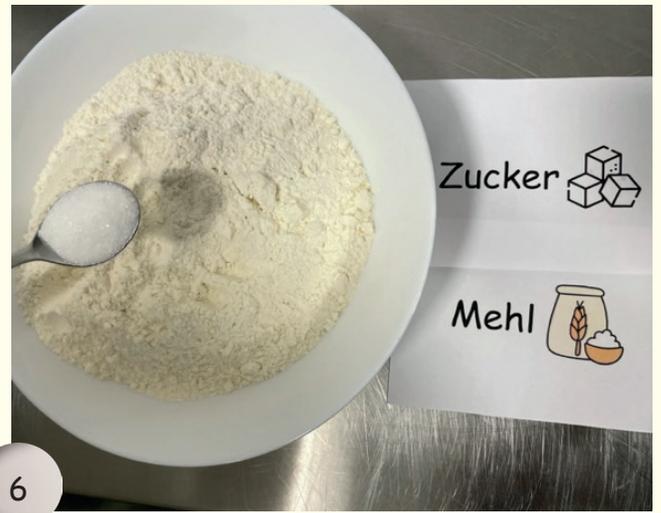
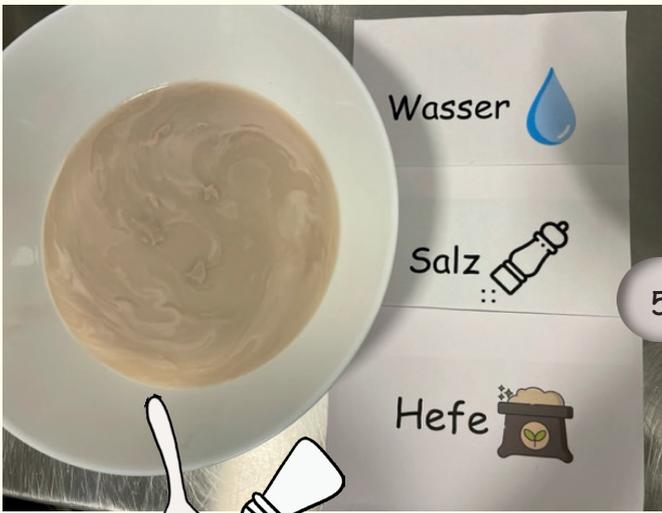
28



# Khobz Tabuna

## Fladenbrot





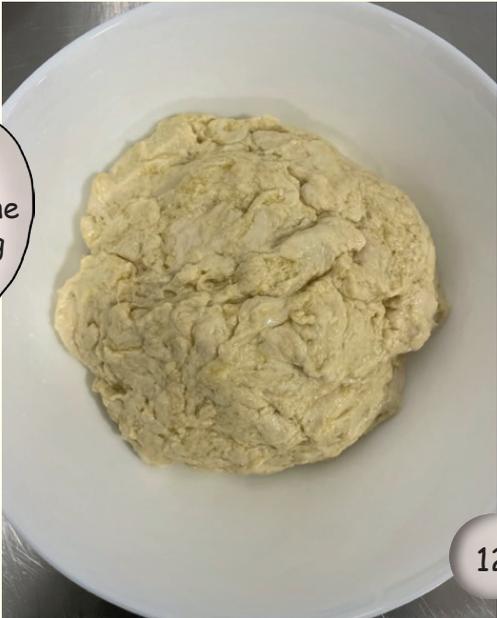
Je länger Du den Teig knetest, desto fluffiger wird das Brot.





11

Gebe beim Kneten das Öl hinzu, bis eine Kugel aus dem Teig entsteht.



12

„Schlafenszeit“

13

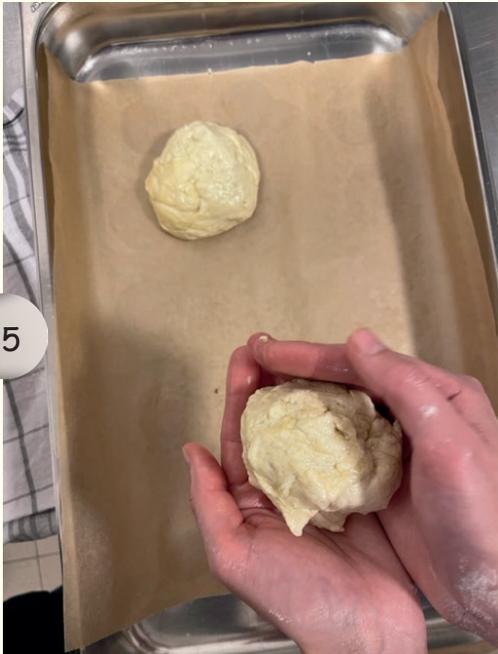


60  
Min.

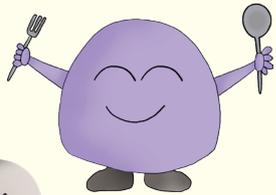


14

15



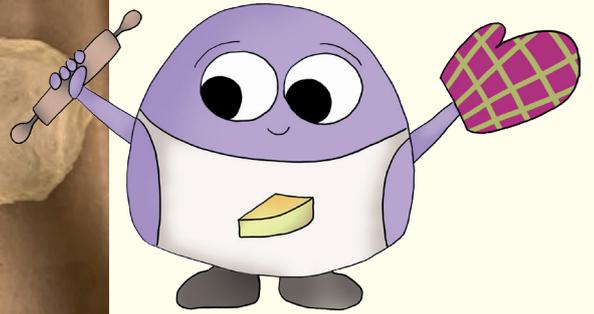
16



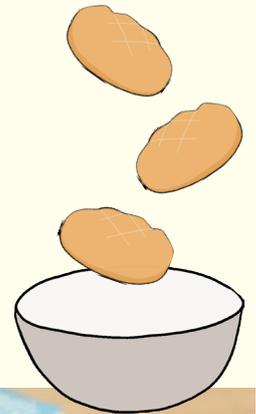
45



17



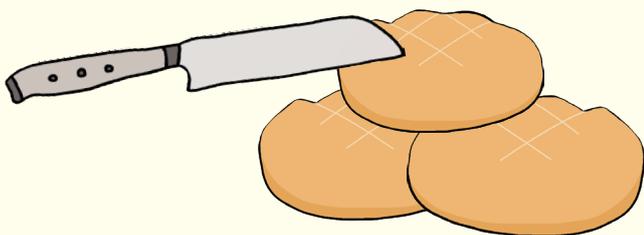
18



19

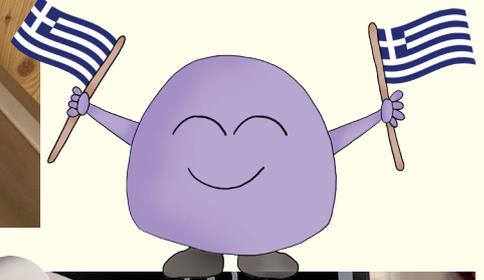
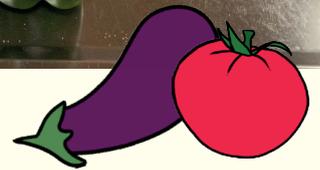
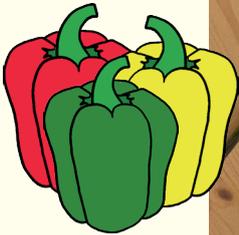


20

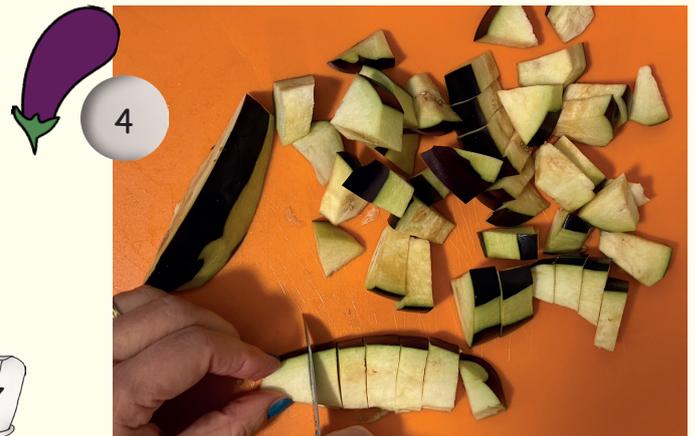
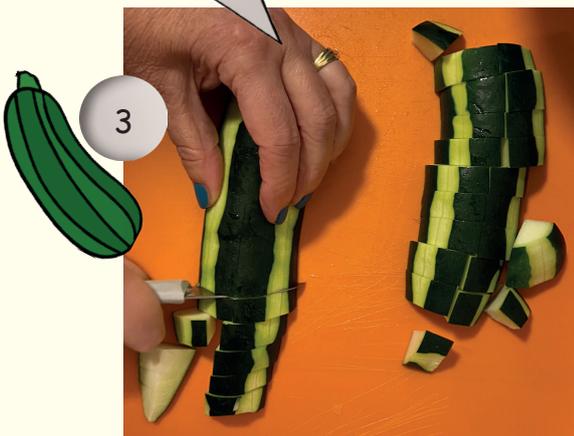


46

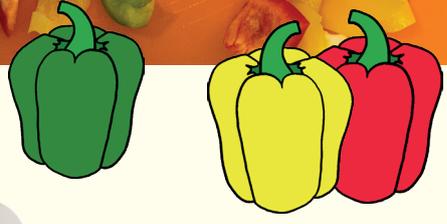
# Kritharaki Reisnudelsalat



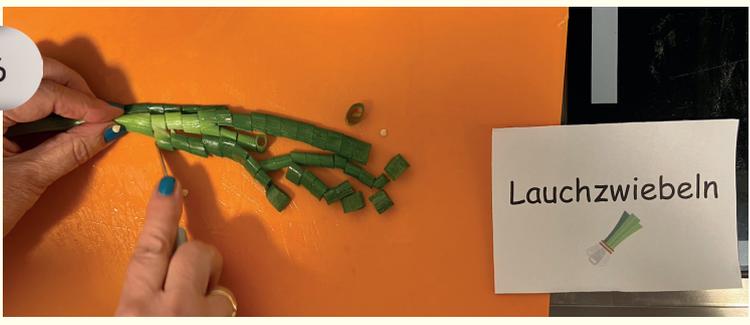
Für dieses bunte Rezept wird ein Muster in die Schale der Zucchini und der Aubergine geschält.



5



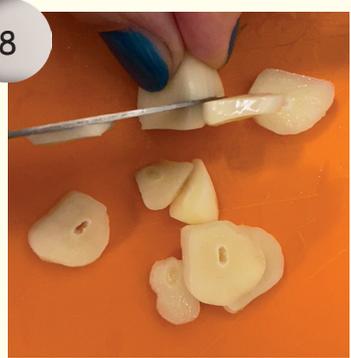
6



7



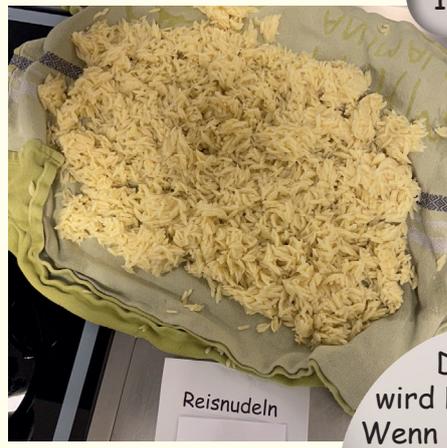
8



9



10

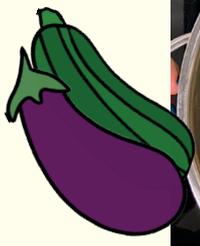


Das Essen wird kalt verzehrt. Wenn Du Zeit sparen möchtest, kannst Du die Reisnudeln großflächlich ausbreiten, damit sie schneller abkühlen.

11



12



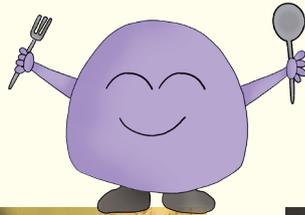
13



48



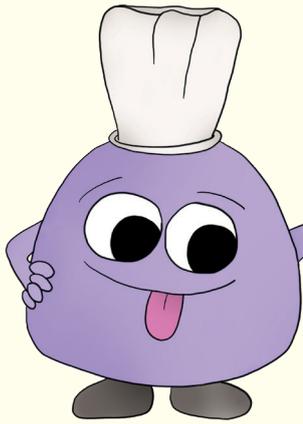
Du kannst die Tomaten vorher einritzen, dann verkochen sie schneller.



21

Reisnudeln

22



23



Petersilie



24



Dill



25



Pfeffer



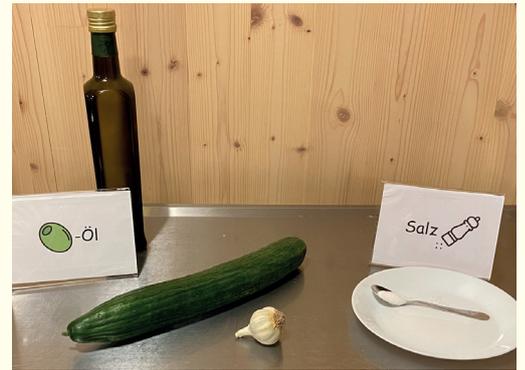
26



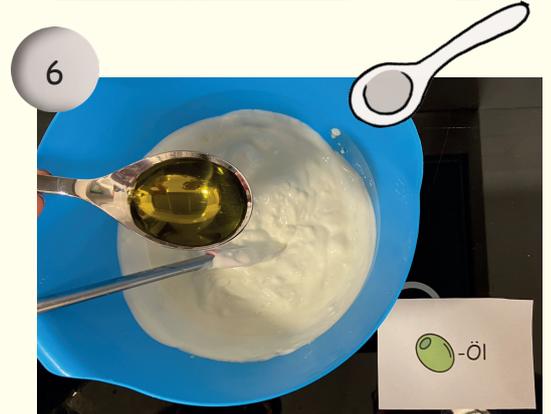
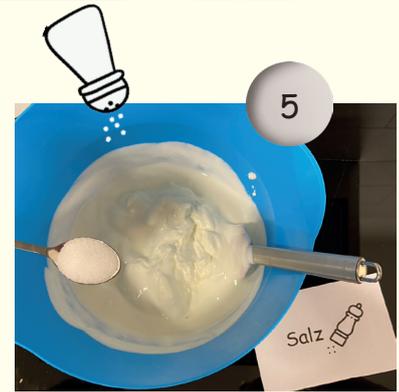
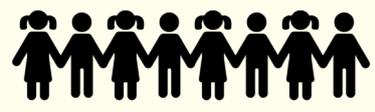
50

# Tsatsiki

## Vorspeise aus Joghurt



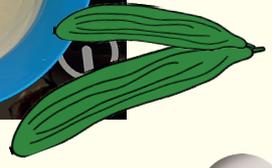
Du kannst entweder 1 kg Naturjoghurt oder 700 g Griechischen Joghurt nehmen.



10



11



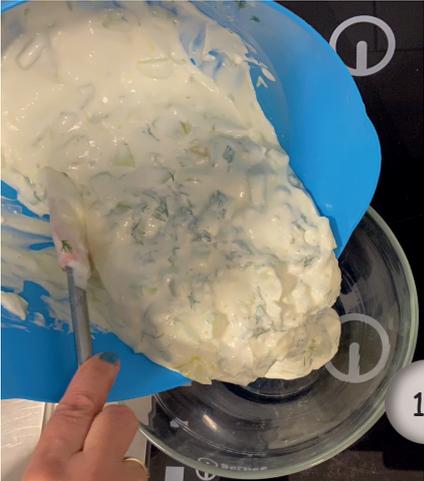
12



13



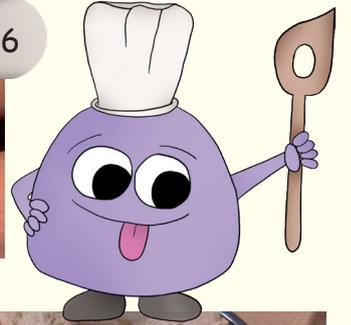
14



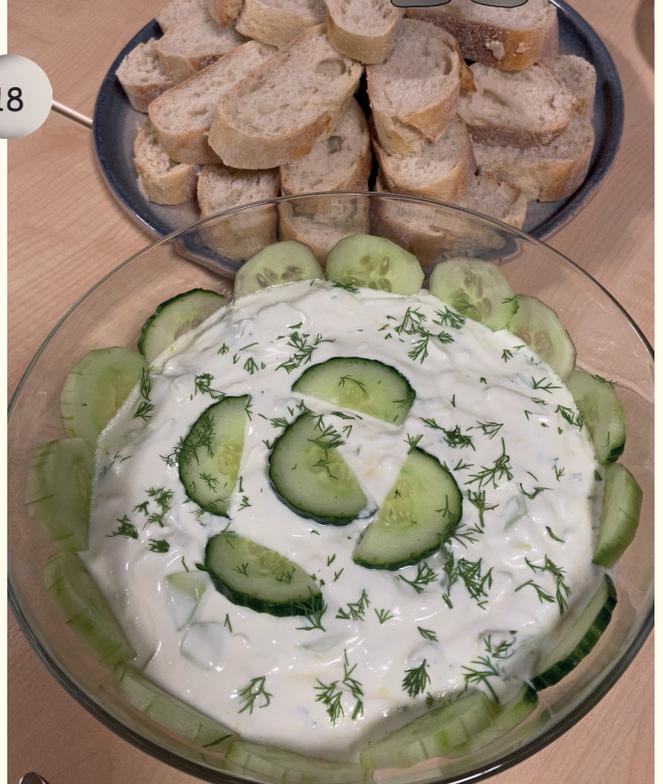
15



16



18



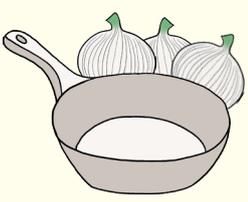
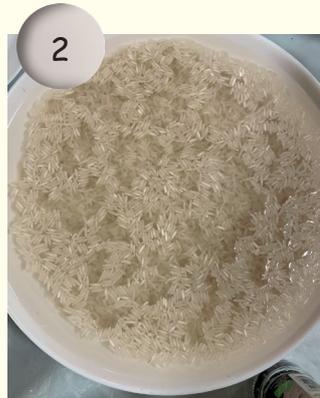
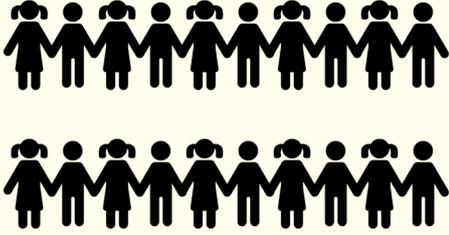
17



52

# Mujadhara

## Linsengericht mit Reis



10



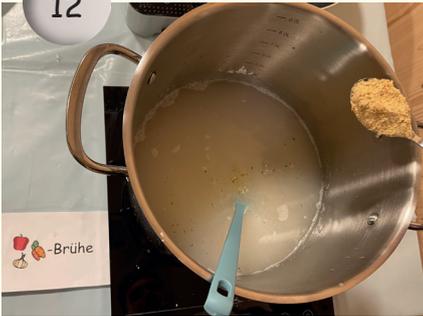
11



Die gekochten Linsen werden beiseite gestellt.  
Zu dem bereits gekochten Reis werden 2 Liter Wasser hinzugefügt.



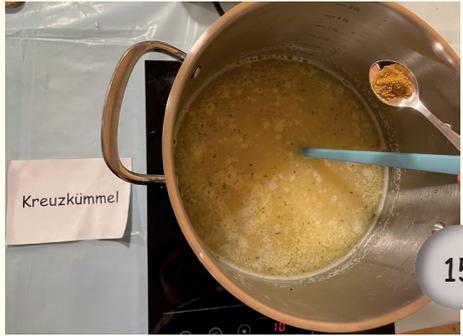
12



13



14



15

16



17



18

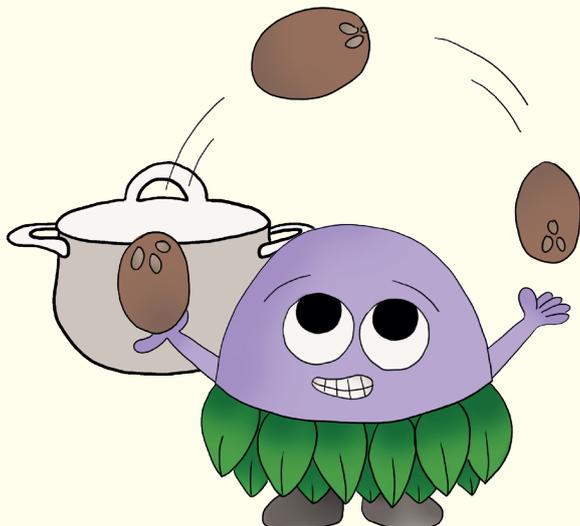


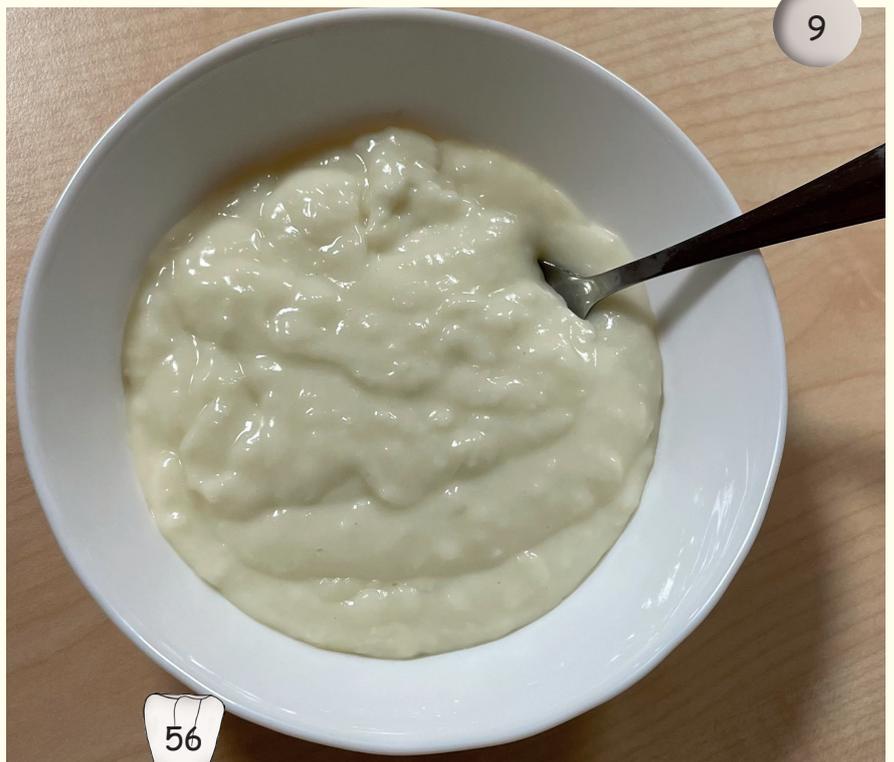
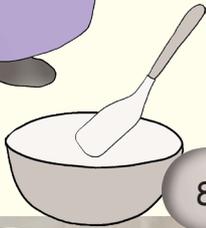
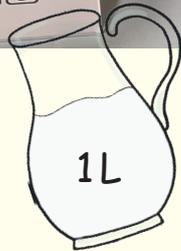
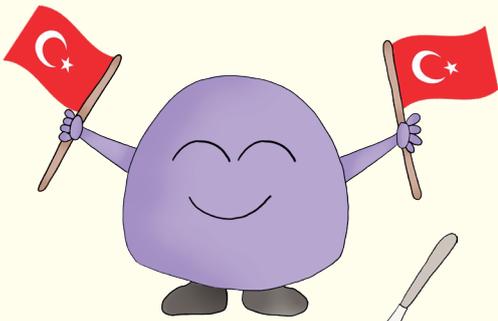
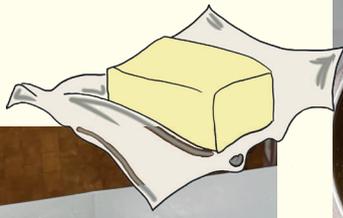
19



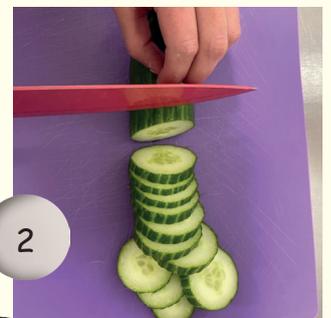
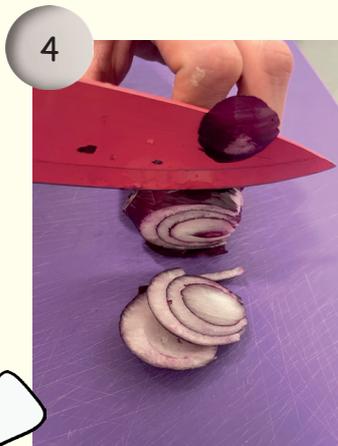
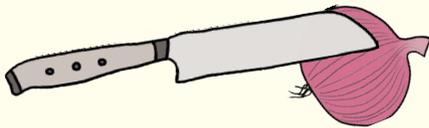
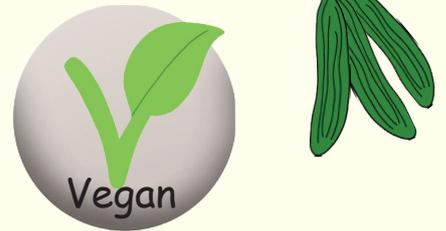
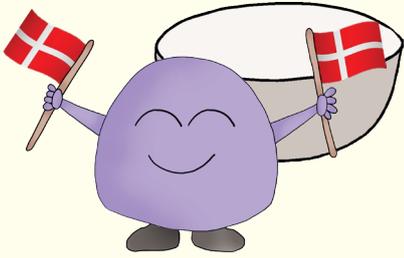
54

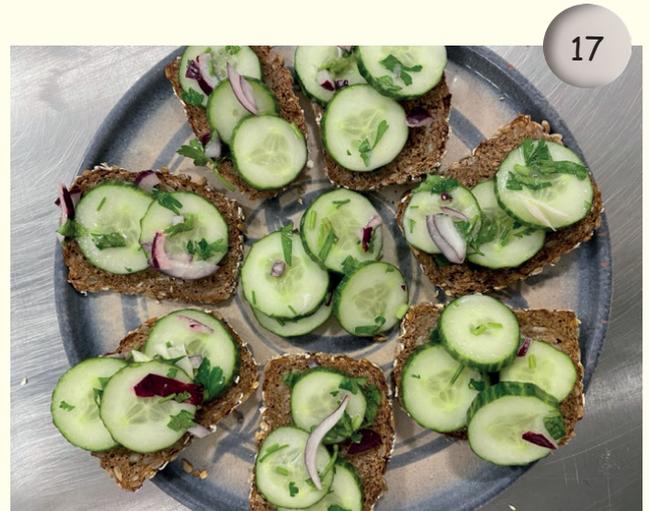
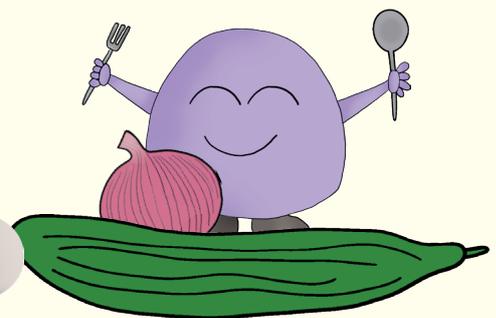
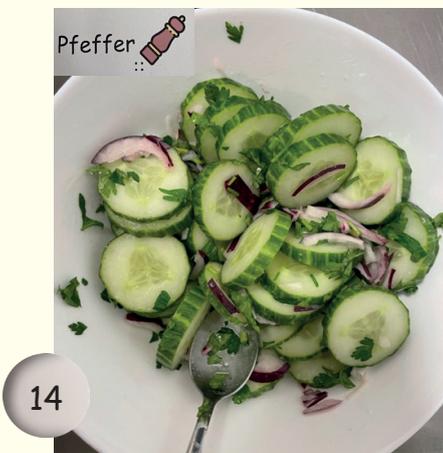
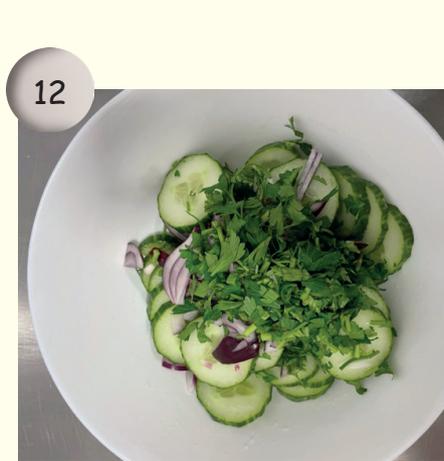
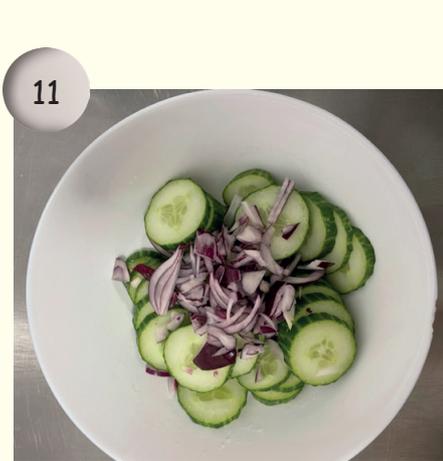
# Keşkül Kokosbrei





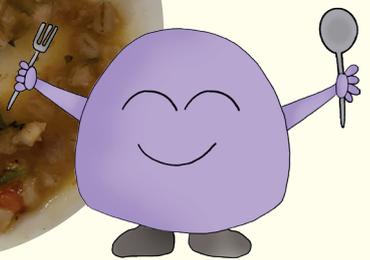
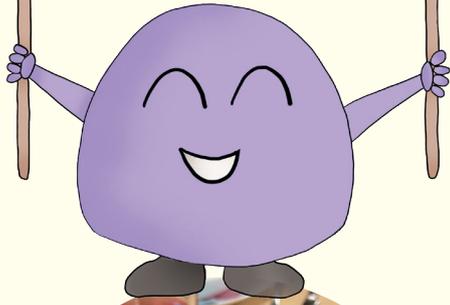
# Smørrebrød Belegtes Brot

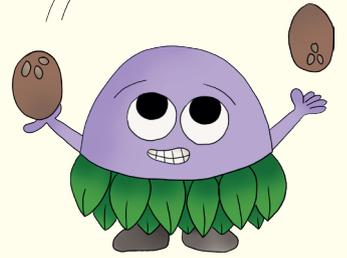
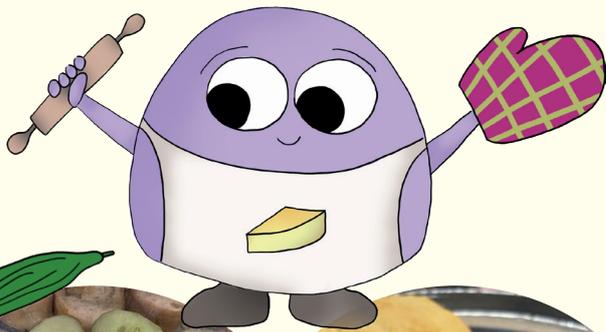


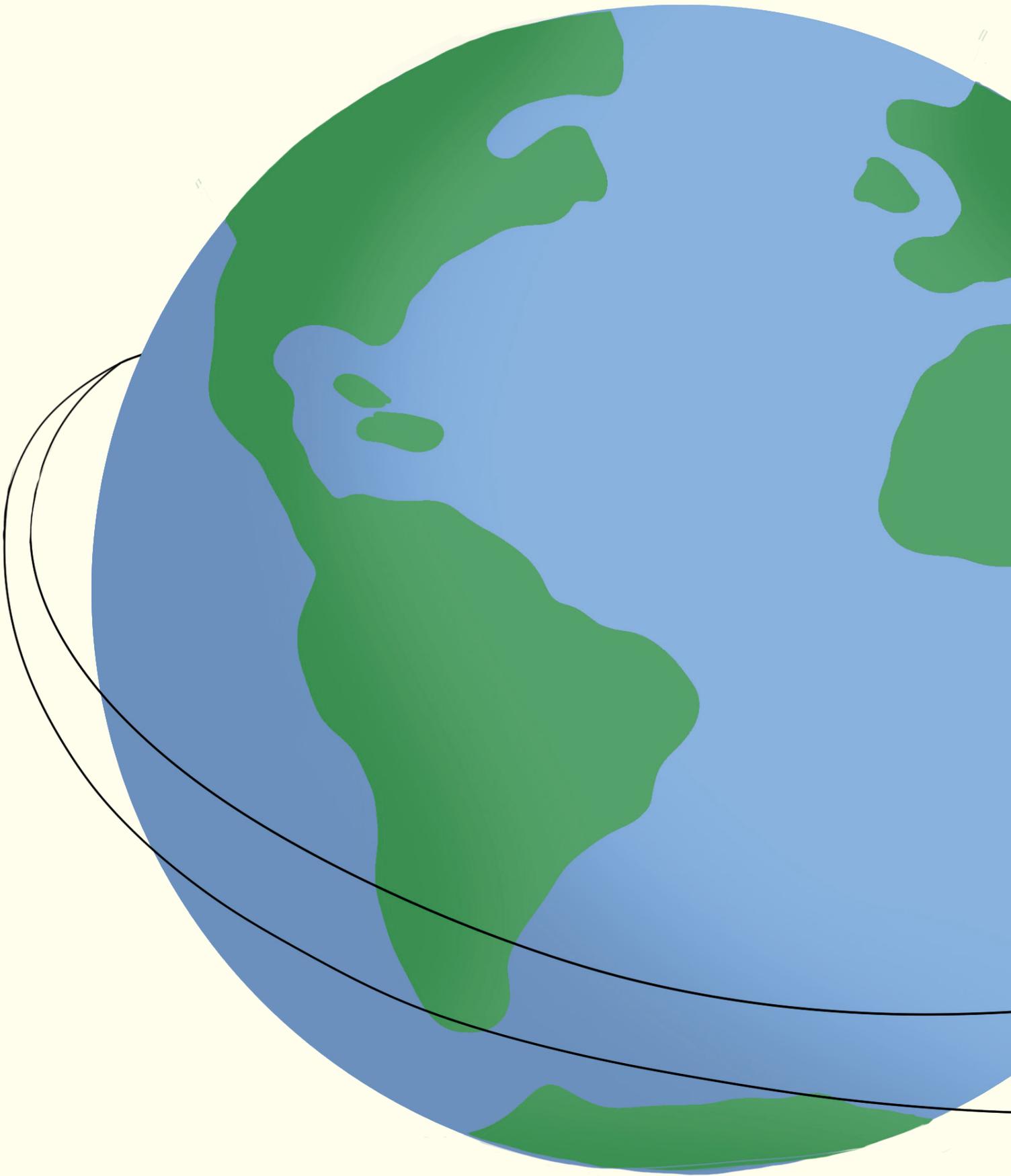


# KOCHPROFI

Viel  
Spaß beim  
Nachkochen!







Hey Kochprofi,

das war meine *Geschmacksreise* um die Welt!

Ich wünsche Dir viel Freude beim Kochen und  
Probieren verschiedener Spezialitäten.

Dein Appetito



