MAB

Medienkompetenz
für Alltag und Beruf

Ausgabe Juni 2023 / Nr. 4

Freizeit - *BOX*

Lecker in den Sommer:

Afghanische Küche und Russische Küche

vhs
Volkshochschule
Höxter - Marienmünster

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union

Kofinanziert von der
Europäischen Union

Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen

Bolani

Afghanische Teigtaschen mit Kartoffelfüllung

Die Kartoffeln schälen und vierteln und in Salzwasser garkochen.
Abgießen und mit etwas Milch zu Püree verarbeiten. Mit Salz abschmecken. Die Frühlingszwiebeln klein hacken, in etwas Öl anbraten und mit dem Kartoffelpüree vermischen.

Jeweils zwei Teigblätter übereinanderlegen und jeweils 2 Teelöffel von dem Püree darauf geben.
Die Taschen wie einen Brief falten, von dem Püree darauf geben.

Die Spitze mit etwas lauwarmem Wasser befeuchten und andrücken.
Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit etwas Öl einpinseln und ca. 30 Minuten bei 180 Grad Heißluft backen.

Die Bolani werden im Ofen super knusprig und auch fettärmer.

Gerne mit Naturjoghurt servieren!

Mantu Afghanische Teigtasche

Zutaten

Nudeln:
250g Nudeln
Prise Salz
1 Tl Öl
Eiswürfel

Gemüse:
Lauchzwiebeln
Möhren
Aubergine
Zucchini

Fleisch:
Geflügel
Knoblauch

Gewürze und Öle:
Sesamöl
Salz/Sojasauce

Sauce:
Joghurt
Kefir/Buttermilch
Feta
Essig
Minze

Zubereitung

Nudeln nach Packungsbeilage kochen und kaltstellen.

Dazu geben wir die Eiswürfel in eine Schüssel und mischen die Nudeln unter.

Das Gemüse wird in Streifen geschnitten, mit Sesamöl beträufelt und ebenfalls beigeben.

Wir schneiden das Fleisch ebenfalls in Streifen und braten es mit Knoblauch und Sojasauce an.

Für die Sauce nehmen wir einen Becher Joghurt und mischen ihn mit Kefir/Buttermilch, Feta und Minze (Menge nach persönlicher Vorliebe). Am Schluss geben wir noch etwas Essig hinzu.

Wir servieren die Nudeln mit dem Fleisch, dem Gemüse und der Sauce auf einem Teller und geben noch einen kleinen Schuss Sesamöl über das Ganze. Bei bedarf noch nachwürzen.

Guten Appetit!

Lauwarmer Brotsalat

"Dieses Foto" von Unbekannter Autor ist lizenziert gemäß CC BY

Vegetarisch

Paprika, Zucchini, Zwiebel und Knoblauch in feine Streifen schneiden. Champignons in Scheiben schneiden. **Alles in etwas Olivenöl 3-5 Minuten braten**. Dann salzen, pfeffern und mit Paprikapulver würzen.
Mit Balsamico ablöschen und die klein geschnittene Petersilie dazugeben. Das getoastete Bauernbrot würfeln und unterheben.

Den Salat ca.1 Minute abkühlen lassen und dann das Olivenöl dazu geben. Nochmal alles mischen, abschmecken und sofort servieren.

Arbeitszeit: ca.15 Minuten
Gesamtzeit: ca. 15 Minuten
Schwierigkeitsgrad normal

Zutaten für 4 Portionen:
1 große Zucchini
1 Paprikaschote rot
100 Gr Champignons
1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehe,
1 Bund glatte Petersilie

Russische traditionelle Suppe (Borschtsch)

400g Suppenfleisch, gemischtes
1 große Möhren
1 große Zwiebeln
200g Weißkohl
3 Kartoffeln
2El. Butter
2 große Tomaten
1 Lorbeerblatt
4Tl. Saure Sahne
1 Prisen Pfeffer, schwarzer, frisch, gemahlener
1El. DIL: frischer, gehackter
1El.Petersilie, gehackter
1 große Rote Bete
1 Liter Brühe,2 Liter Wasser

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in 2l Wasser mit Salz bei schwacher Hitze aufkochen. Den Schaum abschöpfen, bei mittlerer Hitze etwa 2 Stunden ziehen lassen. Das Fleisch herausnehmen. Die Kochbrühe aufheben.
Die Rote Bete, die Möhre und die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Den Weißkohl putzen und in dünne Streifen schneiden.
Die Butter erhitzen und das Gemüse darin anbraten. Etwa 1\8 Liter Brühe dazugeben und alles etwa 10 Minuten bei schwacher Hitze dünsten.
Die geschälten und in Scheiben geschnittene Kartoffeln und das Lorbeerblatt hinzufügen. Die restliche Kochbrühe, durch ein Sieb dazu gießen und alles etwa 30 Minuten kochen.
Die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, häuten und klein schneiden, Dill und Petersilie zum Borschtsch geben und diese mit Salz und Pfeffer würzen. Nun das Fleisch klein schneiden und ebenfalls zur Suppe geben.

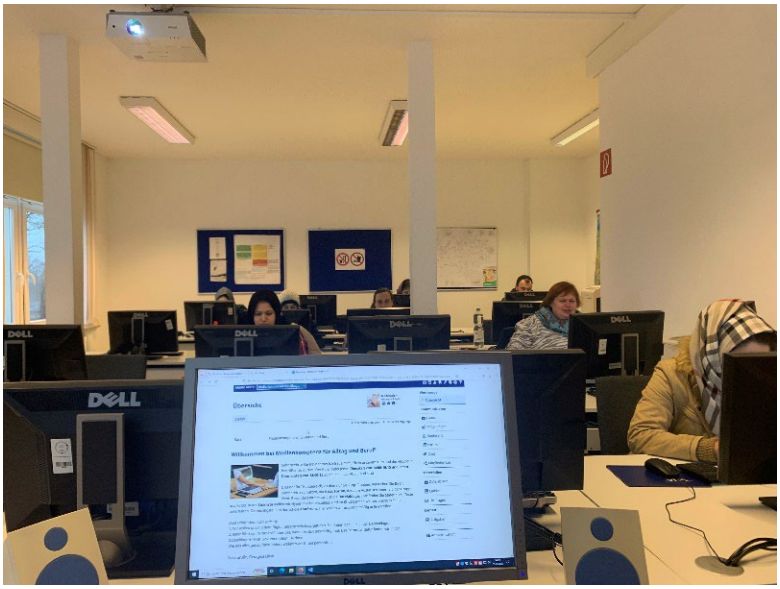
Russischer Hackfleischtopf

500g Rinderhackfleisch
2 Zwiebeln
1EL.Öl
1El.Butter
1 Porree Stange
5El. Tomatenmark
250ml. Brühe
1El. Senf
1Tl. Paprikapulver edelsüßes
1El. Salz
zB. saure Sahne

Zwiebeln schälen, Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Öl und Butter in einen Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin anbraten. Die Hitze steigern und das Hackfleisch darin anbraten. Bei jetzt wieder niedrigerer Hitze den Lauch, das Tomatenmark, die Brühe, Senf und die Gewürze dazugeben. Ca 15 Minuten schmoren, dabei häufig umrühren. Die saure Sahne kurz vor dem servieren unterrühren und alles nochmal kräftig abschmecken.
Als Beilage Nudeln und gemischten oder grünen Salat!

Lecker!

Viele Köche verderben den Brei!
Das trifft nicht auf die MAB der VHS Höxter zu!

In unserem Kurs haben wir Rezepte aus fernen Ländern zum Thema Sommer-Küche zusammengestellt.

Es wird ausprobiert, ins Deutsche übersetzt, mit der Textverarbeitung experimentiert und mit Fotos dokumentiert.
Die fleißigen Rezepteschreiberinnen in Aktion: