FULDA
UNSERE STADT

Rezepte-Kalender der Frauenwoche 2021

Die Frauenwoche is(s)t kulinarisch!

Rezepte aus aller Welt von Fuldaer Bürgerinnen

Inhaltsverzeichnis

	Seiten
Escondidinho	1
Coxinha	2
Torta de limão	3
Nougatknödel	4
Frühlings-Tramezzini	5
Sächsische Quarkkeulchen	6
Frühlingsrollen mit Erdnusssoße	7
Gado-Gado	8
Bakwan Syur	9
Klepon	10
Kichererbsen-Curry	11
Mirzaghasemi und Shirasi	12
Chicken Adobo	13
Caldereta	14
Königsberger Klopse	15
Honigkuchen	16
Beljaschi und Piroschki	17
Russische Frikadelle	18
Muhalabiyah	19
Stroogonoff	20
Nudelauflauf mit Bechamel	21
Börek	22
Kartoffel-Lebkuchen	23
Shakshuka	24
Tsebhi Dorho	25
Walnussbutter	26

Escondidinho

Brasilianisches Gericht

"Escondidinho" ist ein Rindereintopf mit wenig Sauce - "versteckt" unter Kartoffelpüree. Es ist ein typisches "Sonntags-Mittagessen" in Brasilien uns sieht aus wie ein Gratin.

Es kann jede Art von Füllung verwendet werden. Denn was passt nicht gut zu Kartoffeln? :)

Das Rezept wurde eingereicht von **Fernanda** und ihrem Mann **Bruno**. Sie kommen aus Brasilien und wohnen seit einem Jahr in Fulda.

Zutaten

- 500 g Huhn (oder Rind, Garnelen oder vegetarisch)
- 700 g Kartoffeln
- 1 Becher Sahne
- 500 g geriebener Käse
- 150 g Butter, gewürzt mit Kräutern (Thymian, Rosmarin, Frühlingszwiebel)
- Verschiedene Gewürze (z. B. Kreuzkümmel, Pfeffer, Muskatnuss, Paprika)
- 3 EL Tomatenmark
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen

Es wird eine Backform benötigt.

Zubereitung

Zuerst werden die Kartoffeln für das Püree gekocht.

Als nächstes wird eine Gewürzbutter hergestellt: Kräuter gut hacken und geschmolzene Butter hinzufügen.

Knoblauch, Zwiebeln hacken und in der Pfanne mit 50 g Gewürzbutter anbraten. Das Fleisch hinzugeben. Tipp: 50ml Wasser hinzugeben, damit das Fleisch nicht verbrennt. Kleingeschnittene Chilischoten und Tomatenmark hinzugeben. Nach Geschmack würzen. Mein Vorschlag ist, Kreuzkümmel, geräucherter Paprika und eine Prise Muskatnuss zu verwenden. Wichtig! Das Fleisch soll nur von einer kleinen Menge Soße angefeuchtet sein. Bei zu viel Soße, lieber Flüssigkeit wegnehmen – sonst sieht es am Ende nicht schön aus.

Für das Püree die gekochten Kartoffeln kneten, Sahne, restliche Gewürzbutter und 250g Käse hinzufügen.

Zusammensetzen in eine Backform: Zuerst wird das gesamte Fleisch in die Form gegeben. Darauf kommt die Hälfte des Pürees. Gut verteilen, so dass der größte Teil des Fleisches bedeckt ist. Darauf 100g Käse. Es folgt eine weitere Schicht Püree. Achten Sie darauf, dass das gesamte Fleisch abgedeckt und versteckt wird. Beenden Sie das Ganze mit den 150 g geriebenem Käse und ein wenig Pfeffer. Im Backofen bei 200°C einige Minuten backen, damit der Käse auf der Oberseite gebräunt wird.

Coxinha

Brasilianisches Finger Food

Coxinha ist brasilianisch und heißt auf Deutsch „kleine Hühnerkeule", nur ganz ohne Knochen. Daher sind Coxinha echt praktisch und bliebt auf Partys und super lecker!

Das Rezept wurde eingereicht von **Carina Gräf**.

Zutaten

Für die Füllung

- 300 g Hähnchen
- Thymian, Rosmarin, Petersilie
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Tomatensauce
- Salz und Pfeffer

Für den Teig

- 100 g Butter
- 600 g Mehl

Backpapier

Zum Frittieren

- 2 Eiweiß
- 200 g Paniermehl
- 1 Liter Sonnenblumenöl

Zubereitung

1. Das Hähnchen in 1 Liter Brühe mit Thymian, Rosmarin kochen bis es durch ist. Das Hähnchen in kleine Stücke schneiden. Die Brühe benötigen wir in Schritt 3.

2. Für die Füllung eine kleingeschnittene Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl anbraten. Das Hähnchen und die Tomatensoße hinzufügen

3. Zu der Brühe 100 g Butter hinzugeben und kochen bis die Butter geschmolzen ist. Langsam das Mehl hinzugeben. Solange rühren bis sich der Teig vom Topf löst. Den Teig ausbreiten und abkühlen lassen

4. Wenn der Teig abgekühlt ist, nimmt man eine kleine Portion und formt eine Kugel, die man nun flach auf der Hand ausbreitet. In die Mitte kommt ein Teelöffel der Füllung. Man schließt den Teig und formt nun die typische Form einer Hähnchenkeule.

5. In zwei Schüsseln werden Paniermehl und 2 Eiweiß getan. Jetzt dippen wir die Coxinhas erst in das Eiweiß, dann in das Paniermehl, bis sie gut bedeckt sind.

6. Das Öl zum Frittieren in einer großen Pfanne auf 180°C erhitzen. Das Öl ist heiß genug, wenn kleine Blasen aufsteigen. Nacheinander die Coxinhas hineingeben und bis sie gold-braun sind frittieren.

Anschließend auf einem Küchentuch abtropfen lassen und mit Ketchup oder Käsesoße servieren.

Torta de limão

Portugiesischer Limettenkuchen

Zutaten

Für den Teig

- 260 g Mehl
- 140 g Zucker
- 1 EL Backpulver
- 100 g Butter
- 4 Eigelb

Für die Limetten-Füllung

- 300 ml gezuckerte Kondensmilch
- 75 ml Limettensaft (2-3 Limetten)

Zubereitung

Teig: Mehl, Zucker, Backpulver vermischen. Butter und Eigelb hinzufügen und verkneten. Den Teig in Folie wickeln und während wir die Limettencreme vorbereiten in den Kühlschrank stellen.

Limetten-Füllung: Limetten auspressen. Wer mag, kann vor dem Pressen noch etwas Schale abreiben. Dann vermischt ihr die Kondensmilch mit dem Limettensaft.

Backpapier in eine Backform legen und den Teig auf dem Boden verteilen – den Rand etwas hoch drücken. Dann füllt ihr die Limetten-Füllung auf den Teig.

Der Ofen sollte vorgeheizt werden und den Kuchen bei 180°C circa 35 Minuten backen. Der Kuchen sollte gut auskühlen und schmeckt super direkt aus dem Kühlschrank serviert.

Das Rezept wurde von **Carin Gräf** eingereicht.

Nougatknödel

Das Rezept wurde aus Südtirol (Italien) eingereicht vom **Jugenddienst unteres Eisacktal**.

Zutaten

- 250 g Topfen (Quark)
- 125 g Mehl
- 1 Prise Salz
- 1 Ei
- 32 g Butter (weich)
- 120 g Nougatcreme oder Schokowürfel
- 70 g Semmelbrösel
- 70 g Walnüsse (gemahlen)
- 1 TL Zucker (nach Geschmack etwas Zimt)
- 3 EL Butter

Zubereitung

1. Die Butter mit dem Salz schaumig rühren, das Ei dazugeben. Das Mehl und den (gut abgetropften) Topfen dazugeben und zu einem Teig kneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und für mindestens 1,5 Stunden in den Kühlschrank stellen.

2. Das Nougat in 8 gleich große Stücke schneiden. Alternativ kann auch eine Schokotafel genommen werden. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche noch einmal durchkneten und portionsweise Teig abnehmen, einen kleinen Taler formen, die Schokokugel hineinlegen und den Knödel formen.

3. Für die Brösel Butter in einer Pfanne schmelzen, die Brösel und Walnüsse darin rösten und den Zucker hinzufügen. Die Brösel sollten goldbraun sein.

4. In einem großen Topf Wasser aufkochen und salzen. Sobald das Wasser kocht, die Hitze zurückdrehen und die Knödel in das siedende Wasser hineingeben. Die Nougatknödel für rund 10 Minuten im Salzwasser kochen. Sobald die Knödel sich beginnen im Wasser zu drehen, diese rausnehmen, gut abtropfen lassen und gleich in den Bröseln wälzen.

Frühlings-Tramezzini mit Kräutermayonnaise

Das Rezept wurde aus Südtirol (Italien) eingereicht vom **Jugenddienst unteres Eisacktal**.

Zutaten

- Schnittlauch
- 5 EL Mayonnaise
- Salz
- Abgeriebene Zitronenschale
- 1 Dose Thunfisch
- Salatblätter
- 1-2 Tomaten
- 6 große Scheiben Tramezzini-Brot

Zubereitung

1. Den Schnittlauch hacken (in ganz kleine Stücke schneiden).
2. Die Mayonnaise in eine Schüssel geben und mit den Kräutern verrühren. Die Zitronenschale dazu reiben und das Ganze mit Salz abschmecken.
3. Die Salatblätter in Streifen schneiden und auch die Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Tipp: am besten ihr halbiert die Tomate und schneidet dann dünne Scheiben.
4. Die Thunfischdose öffnen und das Öl abgießen.
5. Alle Tramezzini-Brotscheiben mit der Kräutermayonnaise bestreichen. Danach die Hälfte der Brotscheiben mit Salat, Tomaten belegen. Der Thunfisch wird mit einer Gabel auf die belegten Brotscheiben verteilt.
6. Die nur mit Mayonnaise bestrichenen Scheiben auf die belegten Scheiben legen und die Tramezzini-Brote eventuell für eine Stunde in den Kühlschrank stellen.
7. Mit einem Messer in Dreiecke schneiden.

Sächsische Quarkkeulchen

Mein Name ist **Karla Stoltzmann** und ich studiere in Fulda Soziale Arbeit. Das Thema Lebensmittelverschwendung liegt mir sehr am Herzen, weshalb ich mich ehrenamtlich bei der **Initiative Foodsharing** engagiere. Ich möchte gerne mein Liebslings-Reste-Essen mit euch teilen: **Quarkkeulchen**

Das Rezept stammt aus meiner Heimat Sachsen. Ich bin in der Stadt Pirna – auch als Tor zur Sächsischen Schweiz bekannt - groß geworden. Quarkkeulchen gab es immer, wenn gekochte Kartoffeln vom Vortag übrig waren. Das Grundrezept ist von meiner Oma. Ich habe es etwas abgewandelt – manche würden sagen „veganisiert". Probiert es gerne mal aus und stellt euch die schönen Sandsteine der Sächsischen Schweiz oder die Dresdner Frauenkirche vor.

Zutaten

Für den Teig

- 550 g Kartoffeln
- 350 g Weizenmehl
- 300 g Sojaquark oder Sojajoghurt
- 30 g Zucker
- Eine Hand voll Rosinen
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 1 Zitrusfrucht (Zitrone/Orange) optional: bei Biofrüchten gerne noch den Schalenabrieb dazu

Weiterhin

- Mehl zum Formen der Teilchen
- Öl für die Pfanne

Zubereitung

Als erstes werden die Kartoffeln geschält und gekocht.

Anschließend werden alle Zutaten zusammen in einer Schüssel zu einem Teig verarbeitet. Am besten geht das zuerst mit einem Kartoffelstampfer und dann mit den Händen.

Bei Bedarf kann dem Teig mehr Mehl zugeführt werden, denn er sollte nicht zu stark kleben. Den Teig für kurze Zeit kaltstellen.

Anschließend können mit mehligen Händen kleine Taler aus dem Teig geformt und heiß in der Pfanne angebraten werden.

Wenn die Quarkkeulchen von beiden Seiten goldbraun sind, können sie mit Apfelmus und Zimt/Zucker auf einem Teller verspeist werden.

Guten Appetit!

Indonesische Frühlingsrollen mit Erdnusssoße

Die Rezepte wurden im **Welcome In! Wohnzimmer** 2019 gekocht.

Zutaten

Für die Frühlingsrollen

- Fertiger Teig vom asiatischen Laden
- 150 g Sojasprossen
- 100 g Karotten in Streifen
- 1 Dose Mais
- 4 kleine Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Frühlingszwiebeln
- 4 EL Palmöl
- 200 g Wasser
- 4 g Gemüsebrühe
- 2 kleine Chilischoten
- ½ TL Pfeffer
- 1 TL Zucker

Für die Erdnusssoße

- 3 Zehen Knoblauch
- 200 g Erdnüsse geröstet
- 4 EL Sojasauce
- 1 TL Sambal Oelek
- ½ Zitrone (deren Saft)
- 3 TL Palmzucker
- 3 EL Öl
- 200 ml Kokosmilch ungesüßt

Zubereitung

Frühlingsrollen:

1. Zwiebeln, Knoblauch, Frühlingszwiebeln klein schneiden. Karotte grob raspeln. Die kleinen grünen Chilis quer in dünne Streifen schneiden. Das Wasser erhitzen und die Gemüsebrühe darin auflösen.

2. In einer Pfanne Palmöl erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch rösten, bis die Zwiebeln glasig werden. Die Karottenraspeln, Frühlingszwiebeln hinzugeben. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, die Sojasprossen und die restlichen Zutaten dazugeben. Unter Rühren kochen, bis alles Wasser verdampft ist.

3. Einen Pfannkuchen (aus der Packung) vor sich hinlegen. Mit einem Esslöffel voll Füllung im unteren Teil befüllen und den Pfannkuchen zur Lumpia rollen Im Öl zum Schluss frittieren.

Erdnussoße:

Erdnusskerne im Mixer nicht zu fein mahlen. Knoblauch schälen und fein hacken. Sojasauce, Sambal Oelek, Tamarin-Paste oder Zitronensaft und Palmzucker zu einer Paste verrühren und dazugeben. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Erdnusspaste bei mittlerer Hitze darin 2 bis 3 Minuten anbraten. Mit Kokosmilch ablöschen. Hitze herunter stellen und die Sauce 2-3 Minuten weiter köcheln lassen. Eventuell mit etwas Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn die Sauce zu fest wird, etwas Wasser oder Kokosmilch dazu gießen.

Gado-Gado Indonesischer Salat

Indonesien ist ein kulturreiches Land mit tausenden Inseln und für leckeres Essen bekannt. Gerichte werden von verschiedenen Kulturen und Küchen, wie zum Beispiel der arabischen, chinesischen, indischen oder holländischen Küche beeinflusst.

Zutaten

- 2 Kartoffeln
- 1 Karotte
- Salat
- 100 g Bohnen
- 100 g Mungo Bohnen
- ½ Weißkohl
- 1 Gurke
- Tofu
- Eier

Zubereitung

1. Die Kartoffeln in leicht gesalzenem Wasser weich kochen. Wenn sie gar sind, das Wasser abgießen und die Kartoffeln in dicke Scheiben schneiden und abkühlen lassen.

2. Die Bohnen in ca. 2 cm breite Stücke schneiden und 2-3 Minuten in heißem Wasser gar kochen. Die Karotte raspeln, Gurke in Scheiben schneiden und vierteln.

3. Die Eier hart kochen, schälen und vierteln. Tofu vierteln und anbraten.

Das ganze Gemüse in einer Schüssel gut miteinander vermengen und mit Eierspalten, Tofu und Salatblättern garnieren.

Bakwan Syur
Gebratener Reis

Zutaten

- Mehl
- Reismehl
- Mais
- Geriebene Karotten
- Spitzkohl
- Frühlingszwiebeln
- Sojasprossen
- Knoblauch
- Zwiebeln
- Salz, Pfeffer
- Gemüsebrühe
- Eier
- Öl

Zubereitung

1. Das Gemüse in feine, kleine Stücke schneiden

2. Alles zusammen in eine Schüssel geben und mit Wasser vermengen, sodass ein dickflüssiger Teig entsteht

3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Gemüse frittieren

Guten Appetit!

Klepon- Gefüllte Klebereisbällchen

Klepon sind gefüllte Reisbällchen, die in Kokosraspeln gewälzt werden. Sie sind eine Spezialität der indonesischen Küche.

Zutaten

- 250 g Klebereismehl
- 160 ml Pandan-Wasser
- 75 g Palmzucker
- 1 Tasse Kokosraspeln
- 1 Prise Salz
- 1 Schuss Speiseöl

Zubereitung

1. Das Klebereismehl in eine Schüssel geben und langsam das Pandan-Wasser hinzugeben. Anschließend miteinander zu einem Teig verkneten.

2. Die Kokosraspeln in eine Schüssel geben und etwas Salz hinzufügen.

3. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.

4. Portionieren Sie den Teig in pralinengroße Stücke und drücken Sie diese platt. Legen Sie dann in die Mitte aller Teige ein kleines Stück Palmzucker und rollen Sie diese zu Bällchen.

5. Einen Teller mit Speiseöl einölen und die Bällchen darauf platzieren.

6. Geben Sie die Bällchen in das kochende Wasser und lassen Sie diese solange kochen bis sie an der Oberfläche schwimmen.

7. Schrecken Sie die Bällchen kurz unter kaltem Wasser ab und lassen Sie sie abtropfen.

8.Die Bällchen in Kokosraspeln wälzen.

Kichererbsen-Curry mit Kümmelreis

Indisch Kochen mit **Rita Kitty**.

Rika Kitty bietet Kochkurse an und teilt heute ein Gericht mit uns, was im Oktober 2018 beim sonntäglichen Frauentreffen (mit Kindern) **„Frauenzeit" im Welcome In! Wohnzimmer** gekocht wurde.

Zutaten

Für 8 Personen

- 4 Dosen Kichererbsen
- 6 EL Öl
- 3 TL Zwiebeln gemahlen
- 2 TL Knoblauch (klein geschnitten)
- 2 TL frisch gehackter Ingwer
- 3 TL Kreuzkümmel
- 2 EL Koriander
- ½ TL Chilipulver
- 1 frische Chili grün
- 2 EL Granatapfelkerne
- 1 TL Salz
- 250 g Tomaten aus der Dose
- 2 TL Chat Masala
- 300 ml Wasser
- ½ Bund frischer Koriander gehackt
- 1 Zwiebel
- 2 frische Tomaten

Kümmelreis

- 3 Tassen Reis
- 6 Tassen Wasser
- 2 TL Salz
- 1 TL Kümmel
- 2 EL Olivenöl

Zubereitung

Kichererbsen-Curry

1. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Kreuzkümmel, Knoblauch zu geben – goldbraun braten.

2. Hitze reduzieren und Ingwer, Tomaten aus der Dose, Salz, Chilipulver, Koriander, grüne Chili, Granatapfelkerne und Chat Masala zugeben. 5 – 10 Minuten braten.

3. Kichererbsen zugeben. 5 Minuten anbraten. Wasser dazugeben und abgedeckt 5-7 Minuten unter gelegentlichen rühren köcheln lassen.

Mit Zwiebel und Tomaten, Koriander garnieren.

Kümmelreis

1. Reis in einer Schüssel waschen und danach 15min im Wasser stehen lassen

2. In einem Topf das ÖL erhitzen und den Kümmel leicht anbraten.

3. Danach den Reis hinzugeben und 2-3 min braten

4. Zum Schluss das Wasser und das Salz hinzugeben und kochen lassen. Gelegentlich umrühren und Decke auf den Topf geben. Auf mittlerer Hitze kochen lassen bis das Wasser aufgeraucht ist.

Mirzaghasemi und Shirasi

Persisches Gericht

Das Gericht heißt **Mirzaghasemi** - ein Tomaten-Auberginen-Eintopf. Und **Shirasi** ist ein landestypischer Salat. Es schmeckt wirklich toll und man kann es auch mal zu einem Brunch machen und ist auch für Vegetarier geeignet.

Die beiden Rezepte wurden eingereicht von **Nami** und **Maryam**. Sie haben das Gericht schon im **Welcome In! – Wohnzimmer** vorgekocht und im Live-Stream auf Facebook geteilt. Im Welcome In! haben sie sich kennengelernt.

Zutaten

Mirzaghasemi

- 4 oder 5 Auberginen
- 1 Dose gehackte Tomaten oder 1/2 kg frische Tomaten
- 1 Knolle Knoblauch (je nach Belieben weniger)
- 2 Eier
- Oliven- oder Sonnenblumenöl zum Braten
- Salz, Pfeffer, Kurkuma Zimt (wer mag)

Dazu kann Reis, Brot oder Baguette serviert werden.

Schirasi (Salat)

- 2 mittelgroße Gurken
- 3 Tomaten
- 1 Bund Frühlingszwiebeln oder 1 Zwiebel
- 1 TL getrocknete Minze (wer mag)
- 2 EL Zitronensaft
  Salz

Zubereitung

Mirzaghasemi

Die Auberginen werden am Stück und mit Schale im Ofen gegrillt. Danach wird die Schale der Aubergine abgezogen. Dazu die Auberginen in kaltem Wasser abschrecken, so lässt sich die Haut ganz einfach abschälen. Oder einfach in der Mitte einschneiden und mit einem Löffel das Fruchtfleisch aus der Schale schaben.

Knoblauch kleinschneiden. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Den Knoblauch darin braten und mit Kurkuma würzen.

Auberginenpüree und Tomaten hinzufügen, solange kochen bis die Flüssigkeit verkocht ist. Mit Salz, Pfeffer, Kurkuma und Zimt würzen. Eier in einer Schüssel verquirlen und hinzufügen. Alles miteinander vermengen und noch 3-5 Minuten weiter braten.

Schirasi (Salat)

Gurken, Tomaten, Frühlingszwiebeln etwa gleich groß schneiden, Minze und Zitronensaft darüber geben und nach Belieben salzen.

Philippinisches Chicken Adobo

Ich heiße **Marisa Sanico-Freier**, komme von den Philippinen, lebe seit 1997 in Deutschland und arbeite als Raumpflegerin in einem Kindergarten. Auf den Philippinen habe ich zeitweise als Haushaltsgehilfin bei einer reichen Familie gearbeitet, wo ich unter anderem auch für die Zubereitung des Essens zuständig war. Es freut mich, hier die Gelegenheit zu haben, ein beliebtes philippinisches Gericht vorzustellen.

Adobo (kommt aus dem spanischen und bedeutet „Würze") ist ein Gericht bei dem Fleisch, Meeresfrüchte oder Gemüse in Essig, Sojasoße und weiteren Zutaten eingelegt und dann gekocht wird.

Zutaten

- 600 g Hähnchenkeule
- 600 g Hähnchenbrust
- 125 ml Essig (Zuckerrohressig aus dem Asialaden)
- 125 ml Sojasauce
- 125 ml Ananassaft
- 4 Knoblauchzehen
- 4 Lorbeerblätter
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- ½ TL gemahlener Pfeffer
- 250 g Ananasstücke
- 1 TL Butter
- 1 TL Hühnerbrühe
- 1 Zwiebel
- 1 Tomate zum Garnieren

Zubereitung

Hähnchenteile waschen und trocken tupfen. Hähnchenbrust in mittelgroße Stücke schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheibchen schneiden. Alle Zutaten, bis auf die Ananasstückchen in einen Topf geben und mit geschlossenem Deckel circa 45 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Danach das Ganze in eine Auflaufform geben, die Ananasstückchen dazugeben und circa 15-20 Minuten bei 225°C im Backofen überbacken.

Zum Schluss noch mit Zwiebelringen und Tomatenstücken garnieren.

Als Beilage bietet sich natürlich am ehesten Reis an. Schmeckt aber auch sehr gut zusammen mit Salzkartoffeln.

Philippinisches Caldereta

Ich heiße **Marisa Sanico-Freier**, komme von den Philippinen, lebe seit 1997 in Deutschland und arbeite als Raumpflegerin in einem Kindergarten. Auf den Philippinen habe ich zeitweise als Haushaltsgehilfin bei einer reichen Familie gearbeitet, wo ich unter anderem auch für die Zubereitung des Essens zuständig war. Es freut mich, hier die Gelegenheit zu haben, ein beliebtes philippinisches Gericht vorzustellen.

Caldereta ist ein Rindfleischeintopf mit passierten Tomaten, Gemüse, schwarzem Pfeffer und grünen Oliven. Außerdem benötigen Sie eine tiefe Antihaft-Pfanne mit Deckel.

Zutaten

- 1 kg Rindfleisch, in Würfel geschnitten
- 2 EL Zitronensaft
- 3 Knoblauchzehen
- ½ TL schwarze gemahlene Pfefferkörner
- ½ TL Salz
- 2 EL Olivenöl
- 1 große Zwiebel
- 1 große geteilte Tomate
- 750 ml Wasser
- 500 g passierte Tomaten
- 2 TL Gemüsebrühe
- ½ TL Majoran, Paprikapulver
- ¼ TL Muskat
- 3 Lorbeerblätter
- 100 g Leberwurst
- 3 Möhren in dicke Scheiben geschnitten
- 4 Kartoffeln in Würfel geschnitten
- 250 g junge, grüne Erbsen (gefroren)
- 125 g grüne Oliven
- Je ½ grüne und rote Paprika in Streifen geschnitten

Zubereitung

Das Rindfleisch mit dem Zitronensaft, Knoblauch, schwarzen Pfeffer und Salz marinieren. Das marinierte Fleisch in den Kühlschrank stellen und zwei Stunden durchziehen lassen.

Danach das Rindfleisch im Olivenöl in einer tiefen Antihaft-Pfanne bei mittlerer Hitze anbraten. Die gehackte Zwiebel mit der geteilten Tomate dazugeben und mitbraten bis die Zwiebeln glasig sind. Mit dem Wasser ablöschen. Die Lorbeerblätter, passierten Tomaten und Gewürze dazugeben. Dann etwa eine Stunde in der Pfanne mit Deckel bei mittlerer Hitze kochen bis das Fleisch weiß wird. Zwischendurch immer mal umrühren.

Die Leberwurst, Möhren, Kartoffeln dazugeben und kochen lassen bis die Kartoffeln gar sind. Dann die Erbsen und Oliven dazugeben und circa 3-5 Minuten mitkochen lassen.

Zuletzt noch die Paprikastreifen dazugeben und dann servieren.

Guten Appetit!

Königsberger Klopse

Das Familiengericht aus Ostpreußen

Das Gericht klingt einfach, aber es ist eine Kunst,

die Klopse weich gegart zu bekommen. Sie sollen weder in der Brühe zerfallen noch nachher auf dem Teller hart sein.

Auch die Tunke /Soße muss genau den richtigen Ton zwischen weich-sahnig-buttrig-leicht säuerlich treffen.

Meine Mutter stammte aus Ostpreußen (genauer aus Lyck) und hat dieses Gericht mitgebracht und auch nur Sie bekam es perfekt hin. Weder meine Schwester noch ich schaffen es genau den Geschmack der Soße hinzukriegen, der uns an unsere Kindheit und an unsere Mutter erinnert, obwohl wir ihr beim Kochen assistiert haben.

Das Rezept wurde von **Beate Kann** eingereicht. Sie ist **Vorsitzende im Förderverein Frauenzentrum e. V.**

Zutaten

Für die Klopse

- 1 kg gemischtes Hachfleisch
- 1-2 Zwiebeln
- 1-2 Eier
- 2-3 altbackene Brötchen oder Semmelbrösel

Salz und Pfeffer nach Geschmack

Für die Tunke

- ½ Liter Brühe von den Klopsen
- 2 Päckchen Sauce Hollandaise
- Creme fraiche
- 1 Eigelb
- Ein gutes Stück Butter
- Etwas Zitronensaft
- Senf

Zubereitung

Für die Klopse werden die Zwiebel sehr fein gehackt oder gerieben, ebenso die Brötchen und mit dem Fleisch vermengt, dazu kommen die Eier (ein Eigelb kann für die Tunke getrennt werden). Gewürzt wird nur mit Pfeffer und Salz je nach Geschmack. Die Klopse sollten gut zusammenhalten aber nicht zu fest sein.

Sie werden in reichlich Brühe (Gemüse- oder Fleischbrühe nur schwach gewürzt) etwa eine Stunde gar gezogen. Die Brühe dar nur sieden nicht kochen, damit die Klopse nicht zerfallen. Klopse herausnehmen und warm stellen.

Von der Brühe ½ Liter abnehmen und mit der Sauce Hollandaise, der Creme fraiche und der Butter aufkochen. Den Rest der Brühe beiseite stellen, falls die Tunke verdünnt werden muss.

Die Tunke mit Zitronensaft und mittelscharfem Senf abschmecken, dabei darf diese nicht mehr kochen. Zuletzt das Eigelb unterrühren. Nochmals nach Bedarf abschmecken oder wieder verdünnen, falls sie zu sämig geworden ist. Dann die Klopse wieder dazugeben.

Dazu passen Kartoffeln und grüner Salat.

Im Originalrezept um 1900 gibt es natürlich weder die Sauce Hollandaise noch Creme fraiche. Da wird die Tunke mit Mehl angerührt. Auch die Kapern, die eigentlich in die Tunke gehören lassen wir in unserer Familie weg, da sie keiner so richtig mochte. Sie geben der Tunke aber dennoch einen feinen Extra-Beigeschmack und man kann sie ja herausnehmen, wenn man nicht darauf beißen möchte.

Russischer Honig Kuchen

Das Rezept ist von **Oxsana – Mitglied der Stadtteilmütter Fulda.**

Zutaten

Медовые коржи:

80 г сливочного масла
100 г сахара
130 г хорошего мёда
2 ч.л. экстракта ванили
1/4 ч.л соли
Цедра 1 лимона
1 ч.л соды без горки
100 г яиц (2шт размер М)
450 г муки + на присыпку

Крем:

500 г сметаны или Crème fraîche, минимум 24%
200 г сливок 30%
50 г сахарной пудры
50 г мёда
1 ч.л экстракта ванили

Сметана и сливки охлаждённые.

Für den Teig

- 80g Butter, 100g Zucker, 130g Honig, 2 TL Vanilleextrakt, 1/4 TL Salz, 1 Zitronenschale, 1 TL Backpulver, 2 Eier, 450g Mehl

Für die Füllung

- 500g Schmand, 200g Puderzucker, 200g Schlagsahne, 50g Honig, 1TL Vanillezucker

Zubereitung

In einen Topf Honig, Zucker, Butter, Vanillin erwärmen – nicht kochen! Danach 5 min abkühlen lassen. Eier, nach und nach Mehl und Backpulver hinzugeben und zu einem Teig kneten bis er nicht mehr an den Händen klebt. Danach ruhen lassen. Es werden mehrere Böden hergestellt: Den Teig in Stücke teilen. Teile ausrollen und bei 180°C in einen vorgeheizten Ofen 6 Minuten lang backen. Für die Füllung wird Schmand, Puderzucker und Honig miteinander vermischt. Schlagsahne schlagen und mit Vanillezucker vermengen. Die Schmandcreme unterheben und für eine Stunde kühl stellen. Die Böden werden nun übereinandergeschichtet. Auf die einzelnen Böden die Creme geben und vorsichtig mit dem nächsten Boden bedecken. Die Torte kann anschließend dekoriert werden.

РЕЦЕПТ:

В кастрюлю с толстым дном сложить мёд, сахар, масло, ваниль, цедру и соль. Готовить на среднем огне до полного растворения сахара. Не кипятить. Снять с огня и оставить на 5 минут немного остыть. Добавить соду и хорошо перемешать 1 минуту. Размешать яйца до однородности и, непрерывно помешивая, добавить их в медовую смесь. Поэтапно ввести в тесто почти всю муку. Сначала размешиваем венчиком или лопатой, потом перекладываем тесто на стол припыленный мукой и вымешиваем руками, добавляя оставшуюся муку, пока тесто не перестанет липнуть к рукам. Тесто выходит мягким и эластичным. *Вам может понадобиться немного больше или меньше муки. Но не добавляйте муки слишком много! Иначе тесто получится слишком плотным и коржи в последствии тоже. Разделяем тесто на части. Раскатываем одну часть на пергаменте. Накалываем вилкой. Выпекаем при 180 градусах Верх-Низ в заранее разогретой духовке, до румяности, около 6 минут. Пока печётся первый корж, раскатываем второй и делаем все тоже самое со всеми частями теста. Обрезки перемалываем в крошку. Готовим крем. Сметану, сахарную пудру и мёд аккуратно смешать. Сливки с ванилью взбить до крепких пик. Смешать сметану и взбитые сливки лопаткой. Крем готов. Собираем торт и на 1 час в холодильник.

Beljaschi und Piroschki

Mein Name ist **Viktoria**, ich habe vier Kinder und komme aus Russland. In Russland gibt es viele Gerichte aus Teig und Hackfleisch z.B. Pelmeni, Piroschki, Beljaschi, Tschebureki und viele mehr. Ich stelle die beliebtesten russischen Gerichte vor: **Beljaschi** und **Piroschki** – Hefeteig mit Hackfleisch oder Kartoffelpüree.

Zutaten

Für den Teig

- 600 g Dinkel- oder Weizenmehl
- 250 ml lauwarmes Wasser
- 1 Würfel Hefe
- Ca. 1 EL Zucker
- Ca. 1 TL Salz
- 50 ml Sonnenblumenöl
- ½ Päckchen Backpulver

Für die Füllung

Beljaschi: 500g gemischtes Hackfleisch, 2 große Zwiebeln, Salz, Pfeffer

Piroschki: Kartoffelpüree

Zubereitung

Teig: Zuerst Hefe mit Wasser und Zucker, Salz und etwas Mehl gehen lassen (Mix soll noch flüssig sein). In die Mischung Backpulver und restliche Zutaten beifügen. Zu einem festen Teig verarbeiten und in einem warmen Ort gehen lassen.

Danach den Teig auf kleine Teile teilen, ausrollen und beliebig befüllen. Danach zukleben und mit Öl anbraten.

Die Form soll wie oben auf dem Foto aussehen.

Immer wieder lecker, dazu ein Tee und die Welt ist schön ;) !

Russische Frikadelle

Котлетки "Хрустики "

Das Rezept wurde von **Margarita von den Stadtteilmüttern Fulda** eingereicht.

Zutaten

- Куриный фарш - 500 гр
- Сырой картофель- 200-250гр.
- Соль, перец, сухой чеснок, и соды 1/4 часть чайной ложки

- 500 g Hackfleisch
- 200 g - 250 g geriebene, rohe Kartoffeln
- Salz, Pfeffer, Knoblauch
- ¼ TL Backpulver

Als Beilage eigenen sich frische Salate.

Zubereitung

сформировать маленькие котлетки, приплюснуть (мокрыми руками), и обжарить. Девочки, в этот раз я попробовала фарш индейки. Получилось не плохо, вкусненько. Но с куриного они лучше

Alle Zutaten zusammen in einer Schüssel vermischen und Frikadellen formen. Das Formen gelingt am besten mit nassen Händen. Danach anbraten und dazu frische Salate servieren!

Guten Appetit!

Muhalabiyah –Syrischer Pudding

Das Rezept wurde eingereicht von **Salpyk von den Stadtteilmüttern Fulda**.

Zutaten

- 2 Liter Milch
- 6 EL Maisstärke
- 150 g Zucker
- 1 TL Vanille
- 1 TL Rosenwasser
- Gehackte Pistazien zum Dekorieren

Zubereitung

Maisstärke in einen Topf geben und mit den 2 Litern Milch nach und nach verrühren. Den Topf auf den Herd stellen und bei mittlerer Hitze weiterrühren, bis sie kocht. Jetzt fügen wir Zucker, Vanille und etwas Rosenwasser hinzu. Nach 3 Minuten den Topf vom Herd nehmen und die Mischung in kleine Schüsseln gießen und auskühlen lassen. Wenn die Masse abgekühlt ist, kann sie mit zerkleinerten Pistazien dekoriert werden. Danach in den Kühlschrank stellen und am nächsten Tag kalt genießen!

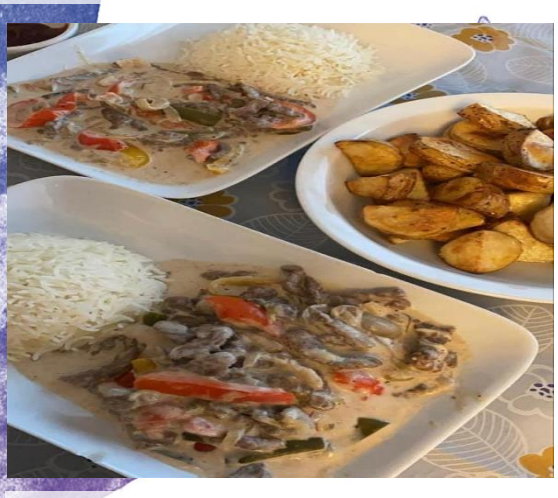
Stroogonoff

Hallo ich bin **Nadia Katramiz**! Ich komme aus Syrien und bin seit 2 Jahren und 4 Monaten in Deutschland. Ich bin verheiratet und habe 2 Söhne. Ich bin bei den **Stadtteilmüttern Fulda** aktiv!

Zutaten

- Geschnittenes Rindfleisch oder Kalbfleisch
- 1 Kleine Schale Pilze
- Einen Becher Kochcreme/Sahne
- 3 EL Mehl
- Butter
- Zwiebeln
- Paprika
- Gewürze: bunter Pfeffer, Lorbeerblatt, Kardamom, Salz, Ingwer, Zimt

Als Beilage eignet sich Reis oder gegrillte Kartoffeln



Zubereitung

Zwiebeln, Paprika und Pilze in Scheiben schneiden. Das Fleisch in einer Pfanne mit den Gewürzen anbraten. Die Butter und das Mehl zu dem Fleisch hinzugeben sowie eine Tasse Wasser und die Kochcreme. Unter ständigem Rühren, um eine dicke Flüssigkeit zu erhalten, das Gemüse dazugeben nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

Mit der Beilage servieren! Sie können das Rezept auch mit Hähnchenbrust kochen oder wer mag mit Mais.

Guten Appetit!

Nudelauflauf mit Bechamel

Ich bin **Abeer Abou** Hala und komme aus Syrien. Ich bin bei den Stadtteilmüttern Fulda aktiv!

Ich lebe seit 3 Jahren in Deutschland und habe vier Töchter.

Ich liebe es zu kochen und werde Ihnen ein Rezept für **Nudeln mit Bechamel** vorstellen Ich hoffe, es gefällt Ihnen!

Zubereitung

1. Wasser in einen Topf füllen und erhitzen bis das Wasser kocht. Dann einen Löffel Salz und etwas Öl hineingeben. Die Nudeln in den Topf geben und köcheln lassen.

2. Hühnerbrust in Scheiben schneiden und in einer Pfanne anbraten. Die Paprika in kleine Stücke schneiden und dazugeben. Je nach Geschmack schwarzen Pfeffer, Salz, Kurkuma dazu geben. Zuletzt den Mais hinzugeben. Zwischendurch die Nudeln beobachten! Wenn die Nudeln fertig sind, müssen sie abgegossen werden.

3. Als nächstes muss die Bechamel hergestellt werden. Dafür in einer Pfanne Butter schmelzen und das Mehl unter Rühren hinzugeben. Danach die Milch dazugeben und kontinuierlich rühren, damit das Mehl nicht verklumpt. Wenn die Sauce dick wird, den weißen Pfeffer und Blumenkohl und etwas Mozzarella dazugeben. Die Sauce vom Herd nehmen

4. Nun wird alles in eine Backform geordnet: Zuerst kommt eine Schicht Nudeln. Darauf folgt das Huhn mit Gemüse und dann wieder eine Schicht Nudeln. Auf die zweite Schicht Nudeln kommt die Bechamel Sauce. Zum Abschluss wird die Bechamel mit geriebenen Käse bedeckt. Bei 250°C den Auflauf in den Ofen geben bis der Käse oben geschmolzen ist.

Zutaten

- 500 g kurze Nudeln
- 500 g Hühnerbrust
- 500 g frische Paprika
- Blumenkohl
- ½ Dose Mais
- 4 EL Mehl
- 2 EL Butter
- Etwas Öl
- Milch nach Bedarf
- Salz, schwarzer und weißer Pfeffer, Kurkuma
- Zwiebel
- Mozzarella-Käse

Börek – Türkische Küche

Hallo ich bin Serife Demir und stelle Ihnen „Börek" aus der türkischen Küche vor. Ich bin in Fulda ehrenamtlich beim Selbsthilfebüro Osthessen, und auch bei Bündnis Mittendrin e.V. aktiv, leite eine internationale Frauengymnastikgruppe und koche sehr gerne! Ich gehe oft mit den Frauen wandern, Kräuter und Pilze sammeln.

Zutaten

- 1 Packung Yufka (3 große Blätter) oder ein Päckchen Lavas
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Dill
- 200g Schafskäse

Zubereitung

1. Petersilie und Dill klein schneiden und den Schafskäse dazugeben. Alles gut miteinander verrühren.

2. Lavas/Yufka in eine Pfanne geben und in der Mitte die Schafskäse-Kräuter-Mischung verteilen. Darauf kommt wieder ein Lavas/Yufka.

3. Beide Seiten gut anbraten. Eventuell etwas Öl in die Pfanne geben.

Kartoffel-Lebkuchen

Mein Name ist **Michaela Kersting** und ich arbeite als Sozialpädagogin bei der Stadt Fulda in der **Fachstelle Vielfalt und Teilhabe**.

Schon einige Jahre suche ich in jeder Vorweihnachtszeit ein altes **Lebkuchen** Rezept. Der Grund für meine Suche war, dass in meiner Erinnerung die Lebkuchen, die meine Oma backte, die leckersten überhaupt waren. Auch dieses Jahr machte ich mich auf die Suche - durchforschte das Internet und (vegane) Backbücher. Von der Idee, mit Kartoffeln Lebkuchenteige herzustellen, hörte ich zum ersten Mal und war spontan begeistert. Wie verlockend, Plätzchen ohne schlechtes Gewissen naschen zu können…

Lebkuchen kommt von dem Wort leben. Das bedeutet, dass Lebkuchen früher, zum Beispiel im Mittelalter, ein gesundes Lebensmittel waren. Meistens wurden sie in Klöstern gebacken, und deren Rezepte blieben über Jahrhunderte geheim. Die vielen gesunden Gewürze waren sehr kostbar, und nur reiche Menschen konnten sie kaufen.

Zutaten

- 500 g Kartoffeln
- Eine Tasse Kaffee – oder Sojamilch
- Zimt, Muskat, Kardamom, Anis, Fenchel, Ingwer, Nelken, Koriander
- 50 g Orangeat oder Zitronat

  Alternative: Schalenabrieb einer unbehandelten Orange/Zitrone
- 300 g Mehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 400 g gemahlene Nüsse
- 300 g Zucker oder Honig

Tipp von mir: Ich kaufe den Anis, Fenchel, Kardamom etc. im türkischen Geschäft und male es dann zu Hause in einer Mühle selbst. Das ist unglaublich intensiv und kein Vergleich zu fertigem Lebkuchengewürz.

Zubereitung

Zuerst werden die Kartoffeln gekocht - schälen und abkühlen lassen. Danach pürieren. Anschließend die Kartoffeln mit einer Tasse starkem, kalten Kaffee oder Sojamilch vermischen. Danach das Mehl, Backpulver, gemahlenen mit dem Zucker/Honig vermischen und die Mehlmischung mit der Kartoffelmischung verrühren bis es ein glatter Teig ist. (Wenn der Teig zu klebrig ist, etwas mehr Mehl dazugeben) Orangeat oder Schalenabrieb hinzugeben.

Danach kann man ihn auf ein Backblech streichen oder Kugeln auf Oblaten setzen oder Plätzchen ausstechen und bei 175 Grad etwa 15min backen.

Es gibt auch noch folgende Möglichkeiten:

- 250 g Kartoffeln und 250 g Möhren kochen und pürieren, dann wird er noch gesünder!
- 500 g Süßkartoffeln kochen und pürieren, dann braucht man weniger Zucker.

Natürlich kann man die Lebkuchengewürze weglassen und den Teig mit Vanille und Kokos etc. für Frühling und Sommerkuchen nutzen.

Israelische Shakshuka

In Israel wird Shakshuka gerne mit Gurke und Oliven zum Frühstück gegessen. Vor allem am Shabbat-Morgen ist es sehr beliebt, da religiöse Juden von Freitagabend bis Samstagabend keine Elektrizität und kein Feuer benutzen. Weil die Shakshuka gut warmgehalten werden kann und es ihr nichts ausmacht, länger zu köcheln, ist sie das ideale Frühstück für den Samstag.

Das Rezept wurde bereitgestellt von **Alisa** – ehrenamtliche Patin im **AWO Chancen-Patenschaften** Projekt und Teilnehmerin der **Interkulturellen Kochgruppe** im **AWO Stadtteiltreff Südend**.

Zutaten

- 1 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 6-7 geviertelte Tomaten
- 4 Eier
- Salz
- Pfeffer
- Kreuzkümmel
- Olivenöl
- Petersilie

Zubereitung

Die Paprika waschen und in dünne Streifen schneiden, mit etwas Olivenöl auf niedriger Stufe in der Pfanne anbraten. Zwiebeln ebenfalls in Streifen schneiden und zur Paprika dazugeben und anbraten.

Dann den Kreuzkümmel hinzugeben, kurz anbraten und mit den geviertelten Tomaten ablöschen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce bei niedriger Hitze etwas einköcheln lassen bis sie eine festere Konsistenz hat.

Dann vier Mulden in die Sauce machen und jeweils ein Ei aufschlagen und hineingeben. Das Eiweiß etwas mit der Sauce verrühren und das Ei leicht salzen. Pfanne abdecken und Eier bei geringer Temperaturzufuhr stocken lassen.

Die Shakshuka mit etwas kleingeschnittener Petersilie garnieren und servieren. Dazu passt Pita oder anderes Weißbrot.

Je nach Geschmack kann man kurz vor Ende der Kochzeit noch etwas gewürfelten Feta hinzugeben. Auch kann man Shakshuka gut zur Resteverwertung nutzen und noch weiteres Gemüse wie z.B. Zucchini dazugeben.

Tsebhi Dorho

Das Gericht wurde von **Eden Habtu** eingereicht. Sie ist **Mitglied bei den eritreischen Frauen**, die sich vor der Pandemie regelmäßig im **Frauenzentrum** (Schlossstraße 12, 36037 Fulda) getroffen haben.

Zutaten

- 1 ganzes Huhn, in 12 Stk. zerlegt und gehäutet
- 1 kg Zwiebeln
- 1 kleine Dose passierte Tomaten
- 4 EL Berbere (scharf
- 250 ml Sonnenöl
- 5 Knoblauchzehen
- Ca. 1 EL- 2EL „Tesmi"- eritreische Gewürzbutter
- 12 gekochte Eier

Dazu Reis oder Brot servieren.

Am besten schmeckt es mit Injera (eritreisches Brot).

Zubereitung

Das Huhn in 12 Stücke zerlegen und säubern.

Zwiebeln klein schneiden und in einem großen Topf mit Öl anrösten bis sie glasig – braun sind – aber nicht verbrennen!

Berbere hinzufügen und gut anbraten. Tomaten, Salz hinzugeben und weiter köcheln lassen. Immer wieder rühren bis die Sauce dickflüssig ist.

Das Huhn hineingeben und den Herd auf eine niedrige Stufe stellen. Tesmi dazu geben und den Topf vom Herd nehmen.

Nun die hart gekochten Eier dazugeben.

Walnuss-Butter

süß und herzhaft

Es ist mir als Seniorin eine Ehre auch dieses Jahr wieder ein Stück zur Frauenwoche beitragen zu können.

Seit 2014 betreue ich ehrenamtlich die Geflüchteten in Gläserzell im Garten. Mein Augenmerk ist auf die duftenden Kräuter, die sie auch aus ihrer Heimat kennen, gelegt. Außerdem rege ich sie an, Gemüse im Garten anzubauen, was auch gelingt.

Was hier vorgestellt wird, ist ein winterliches Rezept, das unseren syrischen Geflüchteten so gut gefallen hat, dass sie es sofort ins Arabische übersetzt haben. Daraus ist mit anderen Rezepten dann die Broschüre „Ideen/Rezepte aus dem Interkulturellen Garten Gläserzell" entstanden in Deutsch, Arabisch und Russisch, bei der AWO jetzt erhältlich.

Gerhild Elisabeth Birmann-Dähne

Zutaten

süß

- 250g Butter
- 100g Walnüsse geschält
- 100ml Honig
- 1-2 TL Kardamom, gemahlen

herzhaft

- 250g Butter
- 120g Walnüsse geschält
- 1 Zwiebel kleingehackt, in etwas Butter rösten
- 4 Zehen Knoblauch
- 1 Prise – 1 TL Nelken gemahlen
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Süße Variante

Die Nüsse kleinhacken und bei 140°C 15 Minuten rösten und abkühlen lassen. Die weiche Butter mit Nüssen, Honig und Kardamom vermischen.

Herzhafte Variante

Die Nüsse kleinhacken und bei 140°C 15 Minuten rösten und abkühlen lassen. Die weiche Butter mit den Nüssen, Zwiebeln, Knoblauch, Nelken, Salz und Pfeffer vermischen.

Impressum

Herausgegeben vom Magistrat der Stadt Fulda
Frauen- und Gleichstellungsbüro
Schlossstraße 4-6
36037 Fulda
www.frauenbuero-fulda.de

Für weitere Fragen nutzen Sie bitte:
Telefon: 0661 102 -1040 oder -1042
E-Mail: frauenbuero@fulda.de

1. Auflage - März 2021

Redaktion: Karla Stoltzmann, Michaela Rüppel
Layout: Karla Stoltzmann, Ingmar Süß

Hinweis: Die Rezepte und Fotos wurden von Fuldaer Frauen für die Frauenwoche 2021 eingereicht. Bitte haben Sie deshalb Verständnis dafür, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Haftung übernehmen.