



Galet' Trotteurs



Das Rezeptbuch



Retrouvez toutes les recettes des galet'trotteurs sur
www.enroutepourlemonde.org

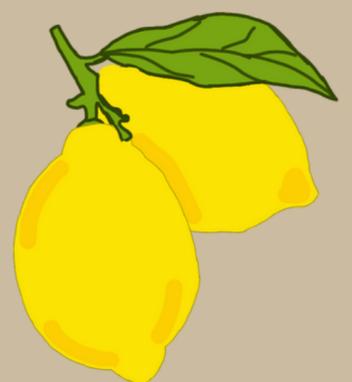
Mai 2023



Einleitung

Ursprünglich ging es bei diesem Buch darum, eine Quelle zu schaffen, die es den Menschen ermöglicht, sich sowohl mit anderen Kulturen als auch mit ihrer eigenen verbunden zu fühlen. Für mich war das Geben und Nehmen, das Teilen von Essen und den Geschichten, die sich dahinter verbergen, immer vorherrschend. Es war eine Möglichkeit, eine Verbindung zu den Kulturen und Gefühlen herzustellen, die mir so fremd waren. Je länger mein Freiwilligendienst dauerte und je mehr ich mich an meine internationalen Mitbewohner gewöhnte, desto mehr Rezepte fanden ihren Weg in mein Herz.

Ich stellte fest, dass Liebe, wie auch andere Gefühle, tatsächlich durch den Magen geht, und dass sie den Unterschied zwischen einem guten und einem schlechten Tag ausmacht. In dem Bemühen, schwierige Situationen in meinem Alltag als Freiwillige zu bewältigen, versuchte ich, mich an die eine beruhigende Sache zu erinnern, die sie erträglicher machen würde: Essen. Und zwar gutes Essen. Aus diesem Grund wurde dieses Projekt ins Leben gerufen, um mit meinen Mitbewohnern in Kontakt zu treten und eine bedeutsame Beziehung aufzubauen, aber vor allem, um meine Kultur durch Essen mit den Menschen um mich herum zu teilen.





“

Hallo, hier ist María, eine spanische Freiwillige!

Ich bin eine spanische Freiwillige in Rennes, die den Schulalltag und den Unterricht sehr mag, so dass ich an einer Berufsschule als europäische Botschafterin arbeite! Eigentlich gibt es viele Dinge, die ich mag, wie z. B. Kochen. Ich habe internationale Mitbewohnerinnen, die auch gerne kochen, aber insbesondere essen. Gemeinsam haben wir beschlossen, dieses Kochbuch zu erstellen, um unsere Leidenschaft zu teilen und weiterhin von anderen Kulturen zu lernen und diese internationale Erfahrung zu genießen, immer mit einem guten Gefühl im Magen und im Herzen!

”

“

Mein Name ist Lilly und ich komme aus Leipzig, einer Stadt im Osten Deutschlands.

Während meines Freiwilligenjahres in Frankreich habe ich viele Erfahrungen gesammelt, viel gelernt und viele neue Leute kennengelernt. Aber eines meiner liebsten Dinge war es, dieses Buch gemeinsam mit meinen Mitbewohnern und Freundinnen fertigzustellen. Es zeugt von unserer Verbundenheit und unseren Bemühungen, unsere eigene Kultur zu teilen und im Gegenzug andere Menschen kennen zu lernen.

”



“

Gamardjoba!!!

Ich bin Natia, eine georgische CES-Freiwillige, die im CRIJ Bretagne aufgenommen wurde.

Neben meiner großartigen Erfahrung als Freiwillige habe ich in Frankreich auch meine Leidenschaft für das Kochen entdeckt. Ich muss zugeben, dass meine Mitbewohnerinnen einen großen Teil dazu beigetragen haben. Ich glaube, das hat mich motiviert, mich mit ihnen in dieses Gemeinschaftsprojekt einzubringen: ein Kochbuch, das sowohl Spaß macht als auch gastronomisch wertvoll ist.

”



Inhalt

Herzhafte Gerichte



Auberginen mit Walnüssen



Königsberger Klopse



Borani Banjan



Chakchouka



Empanada mit Ratatouille



Empanada aus Peru



Hühnerfrikassee



Goulasch



Harissa de Musa Dagh



Houmous



Kässpätzle



Lobiani



Eier in Senfsoße



Tortilla



Käsenaan



Gefüllte Paprikaschoten



Gelber Reis



Rösti



Samla Chapek



Zupa Pomidorowa

Desserts



Apfelkuechle



Tiramisú



Kaiserschmarrn

Herzhaftes Gerichte





Auberginen mit Walnüssen - Georgien

ZUTATEN

2 große Auberginen
Sonnenblumen- oder
Olivenöl
3 Knoblauchzehen
250g Walnüsse
1 TL gemahlener Koriander
1 Teelöffel der gelben Blüten
1 Teelöffel Bockshornklee
1 Teelöffel scharfe
Chilischote
Salz nach Geschmack
3 Esslöffel Weißweinessig
3 Esslöffel Wasser
Granatapfelkerne (zum
Garnieren)

ZUBEREITUNG

1. Zerkleinern Sie die Walnüsse und den Knoblauch zusammen in einem Fleischwolf.
2. Geben Sie sie in eine Schüssel und fügen Sie die Gewürze, das Salz, den Essig und das Wasser hinzu.
3. Um eine Walnussfüllung zu erhalten, müssen Sie alles gründlich vermischen.
4. Die Auberginen in 1 cm dicke Scheiben schneiden und mit Salz bestreuen. 1 Stunde ruhen lassen.
5. Jede Scheibe vorsichtig abtropfen lassen.
6. Die Scheiben bei nicht zu starker Hitze von beiden Seiten goldbraun anbraten. Die Pfanne bleibt bedeckt. Nicht vergessen, die Scheiben ab und zu zu wenden. Legen Sie die Scheiben auf Küchenpapier, um das überschüssige Öl zu entfernen. Warten Sie, bis alles abgekühlt ist.
7. Die Nussmischung gleichmäßig auf jeder Scheibe verteilen und diese in der Mitte falten.
8. Die restliche Nussfüllung auf den Auberginen verteilen. Auf einem Teller anrichten und nach Belieben mit Granatapfelkernen dekorieren.



Königsberger Klopse - Deutschland

ZUTATEN

1 kg Gehacktes
1-2 Teelöffel gehackte
Kapersn
2 Zwiebeln
1-3 Teelöffel Senf
2 Esslöffel Paniermehl
Pfeffer/Salz
1 Ei
Mehl und Butter für eine
Mehlschwitze

ZUBEREITUNG

1. Gehacktes Würzen, Zwiebel hacken, mit einem Eiweiß, Kapersn, Senf und Paniermehl mischen
 2. Klopse formen und in ca. 2 Liter Wasser mit einer Zwiebel, einem Lorbeerblatt und drei Nelken garkochen
 3. Mehlschwitze (Butter und 1/2 Esslöffel Mehl) zubereiten und mit dem Klopwasser aufgießen bis eine sämige Soße entsteht
 4. Soße mit Kapersnwasser und Senf würzen
 5. Servieren mit Kartoffeln als Beilage
-



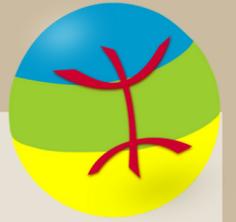
Borani Banjan - Afghanistan

ZUTATEN

2 große Auberginen
(vorzugsweise Bio)
2 gehackte Zwiebeln
2 zerdrückte Knoblauchzehen
+ 2 in dünne Scheiben
geschnittene Knoblauchzehen
4 Fleischtomaten
1 TL rote Chilipaste (oder 2
getrocknete Cayennepfeffer)
1 TL Kurkumapulver
1 TL Korianderpulver
5 EL griechischer Joghurt
½ Knoblauchzehe, gehackt
(in der Knoblauchpresse)
1 Esslöffel getrocknete Minze
1 Esslöffel Wasser.

ZUBEREITUNG

1. Waschen Sie die Auberginen gründlich und schneiden Sie sie in Scheiben, wobei die Haut dranbleiben sollte.
 2. Verteilen Sie die Scheiben auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech und bestreichen Sie sie mit Olivenöl. Backen Sie die Scheiben 10 Minuten lang bei 200 °C im Ofen.
 3. Erhitzen Sie 2 EL Olivenöl in einem Schmortopf und braten Sie die gehackte Zwiebel und den zerdrückten Knoblauch darin an, bis sie glasig sind.
 4. Fügen Sie die in Scheiben geschnittenen Tomaten, den in Scheiben geschnittenen Knoblauch und die Chilipaste hinzu. Salzen Sie das Ganze und rühren Sie gut um. Legen Sie die gegrillten Auberginenscheiben darauf, reduzieren Sie die Hitze und lassen Sie das Ganze 10 Minuten köcheln. Nehmen Sie nach 10 Minuten den Deckel ab und drehen Sie die Auberginenscheiben um (1-2 CS Wasser hinzufügen, wenn Sie sehen, dass der Boden anzusetzen beginnt). Decken Sie das Ganze wieder ab und verlängern Sie die Garzeit um weitere 8 bis 10 Minuten.
 5. Bereiten Sie die Joghurtsauce zu, indem Sie alle Zutaten miteinander verrühren.
 6. Bestreichen Sie den Boden einer Schüssel mit der Joghurtsauce, legen Sie die Auberginenmischung darauf und geben Sie 1-2 EL Joghurtsauce darüber. Zum Schluss garnieren Sie das Ganze mit etwas getrockneter Minze.
-



Chakchouka - Rezept der Berber

ZUTATEN

3 rote Paprikaschoten
1 grüne Paprikaschote
4 Tomaten
2 Knoblauchzehen
3 Zweige glatte
Petersilie
4 große Eier
4 EL Olivenöl
2 Prisen Chili
Salz Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Die Tomaten 10 Sekunden lang überbrühen, häuten, entkernen und zerkleinern
 2. Die Paprikaschoten halbieren, die Samen und die weißen Trennwände entfernen. Anschließend Paprika in Würfel schneiden.
 3. Paprika und gehackten Knoblauch 15 Minuten in einer großen Pfanne mit heißem Öl anbraten, Tomaten, Chili, gehackte Petersilie, Salz und Pfeffer zugeben.
 4. Etwa 30 Minuten weiterbraten, 4 Löcher in die Chakchouka stechen und die Eier hineinschlagen. Etwa 8 Minuten kochen lassen, bis das Eiweiß fest geworden ist, das Eigelb aber noch flüssig ist.
 5. Sofort servieren.
-



Empanada - Spanien

ZUTATEN

2 Portionen Blätterteig (in jedem Supermarkt erhältlich)

1 Zucchini

1 Zwiebel

1 mittelgroße rote Paprikaschote

1 grüne Paprikaschote (Optional)

200 g Champignons (Optional)

1 oder 2 Dosen Thunfisch / 200 g gebratene Hähnchenbrust (optional)

350 ml gebratene Tomaten (oder 500 ml Tomatenpüree zum Braten)

1 oder 2 hartgekochte Eier

1 Eigelb (zum Bestreichen der Empanada)

Olivenöl

Salz (je nach Geschmack)

Knoblauchpulver

Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Schneiden Sie zunächst das gesamte Gemüse in kleine Würfel (Zwiebel, Zucchini, Paprika, Champignons) und geben Sie es in eine Pfanne mit einem großzügigen Schuss Olivenöl. Es ist ratsam, den gesamten Boden der Pfanne zu bedecken, aber geben Sie nicht zu viel hinein. Die Idee ist, dass Sie die Zutaten ein wenig frittieren, aber nicht zu viel Öl in der Pfanne ist.
 2. Lassen Sie die Pfanne 15-20 Minuten bei mittelhoher Hitze garen (bei Glaskeramikkochfeldern empfehlen wir eine Temperatur von 6-7).
 3. Wenn das gesamte Gemüse gar ist, fügen Sie das hartgekochte Ei, den Thunfisch oder das (zuvor gebratene) Huhn hinzu und mischen Sie es, um die Aromen zu integrieren. Tipp: Es ist ratsam, die Hähnchenbrust einige Minuten vorher zu braten, die zuvor in Olivenöl, Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver und Petersilie mariniert wurde, damit sie den Geschmack annimmt.
 4. Geben Sie dann die gebratene Tomatensoße in die Pfanne. Sie können eine Dose bereits gekochte Tomatensauce hinzufügen oder die Tomate selbst in einer Pfanne mit viel Öl, Salz und Knoblauchpulver braten, bis die Säure verschwunden ist. Die Tomate sollte etwa 30 Minuten lang bei mittlerer Hitze (5-6) kochen. Sie werden sehen, dass sich die Konsistenz von flüssig zu körnig und dick verändert hat.
 5. Wenn alle Zutaten eingearbeitet sind, würzen Sie je nach Geschmack mit Salz, Knoblauch und Pfeffer nach. Zur Seite stellen.
 6. Legen Sie das erste Blatt Blätterteig als Basis auf (ohne das beiliegende Backpapier zu entfernen, denn das hilft uns beim Backen, ohne dass es am Backblech kleben bleibt, und auch beim Herausnehmen aus dem Ofen), und geben Sie die Füllung hinzu, Verteilen Sie sie aber lassen sie den Rand unbestrichen. Legen Sie dann das zweite Blatt obenauf und bedecken Sie die Füllung.
 7. Um die Empanada zu verschließen, falten Sie die Ränder um, die Sie von der Füllung freigelassen haben, wobei Sie das Innere vollständig verschließen.
 8. Enfin, à l'aide d'une fourchette, faire des trous dans la feuille supérieure de la tarte pour faciliter la cuisson de la pâte feuilletée. Dans un petit bol, ajouter un jaune d'œuf et le battre. Avec le jaune d'œuf, on peint le dessus de la pâte. Cette étape est nécessaire pour faire dorer la pâte et la rendre brillante.
 9. Enfin, la pâte est prête à être cuite. Préchauffer le four à 200° pendant 15 minutes, puis cuire pendant 20 minutes à une température comprise entre 180° et 200°.
 10. Elle doit être dorée. Faire cuire la tarte en utilisant du papier sulfurisé sur la plaque de cuisson pour éviter qu'elle ne se casse.
 11. Laisser reposer quelques heures à température ambiante.
-



Empanada - Peru

ZUTATEN

1 Mürbe- oder Brotteig
5 Zwiebeln
1 Schüssel Hackfleisch, oder
Hähnchengeschnetzeltes,
Thunfisch, oder Schinkenmix
geriebener Gruyère
Olivenöl
1 große Handvoll Rosinen
Einige Oliven (grün oder
schwarz)
Aromatische Kräuter
(Petersilie, Thymian, Basilikum,
Koriander ...)
1 Brühe (optional)

ZUBEREITUNG

1. Die gehackten Zwiebeln mit den Oliven und den Kräutern, Rosinen in Olivenöl anbraten
 2. Parallel dazu das Hackfleisch oder das Hähnchen braten. Alles nach dem Garen miteinander vermischen
 3. Den Teig ausrollen und untertassengroße Kreise ausstechen
 4. Eine Hälfte mit der Füllung und den Oliven belegen, die Ränder befeuchten, zusammenklappen und die Ränder zusammendrücken, sodass die Füllung eingeschlossen ist.
 5. Ei schlagen und die Empanadas bestreichen
 6. 20 Minuten im heißen Ofen backen (Thermostat 8/240°C).
-



Hühnerfrikassee - Deutschland

ZUTATEN

1 Suppenhuhn
1 Bund Suppengrün
(Lauch/Möhren/Sellerie)
5-10 Pfefferkörner/2-3
Lorbeerblätter/Salz
gefrorene Erbsen
frischer oder gefrorener
Spargel
Champignons

ZUBEREITUNG

1. Suppenhuhn kochen, Wasser ab und zu auffüllen
 2. Fleisch vom Knochen lösen und nach Belieben klein schneiden
 3. Brühe durch Sieb gießen und auffangen
 4. Mehlschwitze von ca. 3-4 EL Mehl anrühren und mit der Brühe und nach Belieben mit etwas Weißwein anrühren
 5. Fleisch in die Soße und kurz aufkochen lassen
 6. Möglich wäre noch das Frikassee mit einer Hand voll Tiefkühlerbsen, Spargel oder Pilzen anzureichern.
 7. Spargel schälen, klein schneiden und bissfest kochen und zum fertigen Frikassee dazugeben
 8. Pilze klein schneiden, anbraten und zum fertigen Frikassee dazugeben
 9. Mit Reis servieren
-



Gulasch - Deutschland

ZUTATEN

1-1.2 Kg Gulasch, vorzugsweise
Rind, Huhn und Schwein können
auch verwendet werden

1 Bund Suppengemüse

Tomatenmark

Zwiebeln, Knoblauch

Gemüsefond oder alternativ
Suppenpulver/ Wasser/ Bouillon

Pfeffer/Salz

Paprika

Chili

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten klein schneiden, erst Zwiebeln und Knoblauch anbraten, und dann Stück für Stück das Fleisch anbräunen lassen
 2. Fleisch wieder rausnehmen, zur Seite stellen und kurz das kleingeschnittene Gemüse anbraten, bevor man wieder das Fleisch hinzugeben kann
 3. Mit Wasser, Gemüsebrühe oder Bouillon aufgießen, bis Gemüse und Fleisch bedeckt sind
 4. Man kann entweder
 5. das Ganze für 2-3 Stunden im Backofen bei 180 Grad schmoren lassen
 6. es auf dem Herd köcheln lassen
 7. Bei beiden Optionen muss man nach Bedarf immer wieder mit Flüssigkeit aufgießen, damit der Gulasch nicht anbrennt und man am Ende genug Soße hat auch ist es gut, das Ganze, wenn möglich über Nacht ziehen zu lassen.
-



Harissa de Musa Dagh - Armenien

ZUTATEN

1 Freilandhuhn von ca. 1,5 kg
2,5 l Wasser
1 oder 2 Zwiebeln
2 Lorbeerblätter
2 Karotten
1 Selleriestange
Einige Körner Pfeffer und
Jamaika-Chili
2 Teelöffel Salz
300 g Perl-Dinkel oder Vollkorn
Weizenkörner
50 g Butter

ZUBEREITUNG

1. Wenn Sie herkömmliche Weizenkörner verwenden, sollten Sie diese am Vortag oder zumindest einige Stunden vorher in Wasser einweichen, da sich dadurch die Kochzeit verkürzt. Bei Perl-Dinkel ist das Einweichen nicht erforderlich.
 2. In einen großen Topf 2,5 Liter Wasser, eine Zwiebel, zwei Karotten, eine Selleriestange, zwei Lorbeerblätter und einen Esslöffel Salz geben.
 3. Einige Pfefferkörner und Jamaika-Chili in Musselin wickeln und in die Brühe geben.
 4. Das Huhn in 10 Stücke zerlegen (Keulen, Oberschenkel, Flügel, Filet und Karkasse). Die Filets für eine andere Verwendung aufbewahren und die Karkasse in 2 Stücke zerlegen.
 5. Die Hähnchenteile in die Brühe geben und zum Kochen bringen, dann auf kleiner Flamme 45-60 Minuten köcheln lassen oder bis das Hähnchen gar ist und sich das Fleisch leicht von den Knochen ablösen lässt.
 6. Das Huhn aus der Flüssigkeit nehmen und etwas abkühlen lassen, bevor Sie das Fleisch von den Knochen lösen, wobei man die Haut entsorgen oder für etwaige Weiterverarbeitung aufbewahren kann.
 7. Die Brühe filtern und stehen lassen, bevor das Fett zur Oberfläche aufgestiegen ist.
 8. 1,5 Liter Brühe abmessen und in den Topf gießen. Den Rest aufbewahren, um die Zubereitung abzuschließen.
 9. Das Getreide und das Huhn hinzufügen und den Topf wieder auf den Herd stellen, zum Kochen bringen und auf kleinster Flamme zugedeckt etwa 3 Stunden lang kochen lassen, dabei regelmäßig umrühren, damit der Brei nicht ansetzt, und während des Kochens etwas Brühe oder Wasser nachgießen, wie man es auch bei einem Risotto tun würde.
 10. Wenn die Zutaten geköchelt haben, mit einem Holzspatel sehr kräftig rühren, damit der Weizen und das Huhn zu einer homogenen Mischung werden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 11. In einem kleinen Topf die Butter schmelzen, sodass sie bräunt.
-



Houmous - Jordanien

ZUTATEN

- 1 Dose Kichererbsen
- 2 Zitronen
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 3 Esslöffel Tahiné (Sesampaste)

ZUBEREITUNG

1. Die Dose Kichererbsen öffnen und mit dem gesamten Saft in einen Topf geben und zum Kochen bringen.
 2. Während Sie darauf warten, dass es heiß wird, schälen Sie die 2 Knoblauchzehen und hacken Sie sie
 3. Die beiden Zitronen auspressen, um den Saft zu erhalten
 4. Sobald die Kichererbsen kochen, nehmen Sie den Topf vom Herd und schöpfen Sie mit einem Schaumlöffel die Kichererbsen ab
 5. Die Kichererbsen werden zusammen mit dem Knoblauch in eine Schüssel gegeben. Anschließend den Zitronensaft, das Olivenöl und die Tahine hinzugeben.
 6. Gut verrühren und die Kichererbsen zermahlen, um eine homogene Paste zu erhalten.
 7. Bei der Dosierung können Sie ruhig herumprobieren, welche Zusammensetzung und Gewichtung der Zutaten Sie bevorzugen
 8. Natürlich auch Salz und Pfeffer hinzufügen
 9. Wenn alle Zutaten gut gemixt sind, nach und nach den Kochsaft der Kichererbsen hinzufügen, um eine weniger kompakte Paste zu erhalten
 10. 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.
-



Kässpätzle - Österreich

ZUTATEN

- 2 Esslöffel Butter
- 200 g geriebener Edamer
- 250 g Mehl
- 4 Esslöffel Schlagsahne
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Zwiebel
- 3 Eier

ZUBEREITUNG

1. Bereiten Sie aus Mehl, Salz, Eiern und Schnittlauch einen dicken Teig zu.
 2. Den Teig rühren, bis er Blasen wirft
 3. Anschließend reiben Sie dem Teig mit einer Spätzle-Reibe in kochendes Wasser
 4. Wenn die Spätzle oben schwimmen, mit einem Sieb abschöpfen und in einer Schüssel mit lauwarmem Wasser abkühlen. Das Wasser abgießen und abtropfen lassen
 5. Die Zwiebel schneiden und in etwas Mehl wenden. Die Zwiebeln in der Butter anbraten, die Spätzle dazugeben. Den Käse dazugeben und alles verrühren.
 6. Am Ende die Sahne dazugeben und servieren. Die Kässpätzle am besten mit einem Salat servieren.
-



Lobiani - Georgien

ZUTATEN

1 kg Mehl

500 ml Wasser

1 Esslöffel Trockenhefe

1 Teelöffel Zucker

1 Teelöffel Salz

3 Esslöffel Sonnenblumen- oder

Olivenöl

500 g rote Bohnen

Schwarzer Pfeffer nach

Geschmack

Gemahlener Koriander nach

Geschmack

Safran nach Geschmack

ZUBEREITUNG

Zubereitung des Gerichts

1. Geben Sie das Mehl in eine Schüssel und fügen Sie das Salz hinzu.
2. Geben Sie die Hefe und den Zucker in eine andere Schüssel zusammen mit lauwarmem Wasser und warten Sie einige Minuten bis die Hefe aktiviert ist
3. Rühren Sie um und geben Sie diese Mischung in die Schüssel mit dem Mehl. Sie können den Teig mit den Händen mischen oder den Mixer verwenden. Die Mischung sollte weich und nicht sehr hart sein.
4. Streichen Sie am Ende etwas Öl auf den Teig, um ihn zu einer Kugel zu formen.
5. Geben Sie alles in eine Schüssel, wickeln Sie die Schüssel mit Klarsichtfolie ein und warten Sie, bis der Teig aufgeht.

Zubereitung der Füllung

1. Waschen Sie die Bohnen und kochen Sie sie gut ab. Wenn Sie nach 10 Minuten zu kochen beginnen, gießen Sie das Wasser ab und gießen Sie frisches Wasser nach. Lassen Sie es erneut aufkochen. Geben Sie während des Kochens das Lorbeerblatt hinzu.
 2. Wenn sie gar sind, gießen Sie das Wasser ab und geben Sie die Bohnen durch einen Fleischwolf.
 3. Wenn die Bohnen dann fertig sind, geben Sie sie in eine Schüssel, fügen Sie Salz, schwarzen Pfeffer, gemahlene Koriander und Safran hinzu und machen daraus eine Art Püree.
 4. Wenn der Teig also aufgegangen ist, kneten Sie ihn nochmals durch und lassen Sie ihn eine weitere halbe Stunde ruhen. Wenn der Teig ein zweites Mal aufgegangen ist, kneten Sie ihn durch und teilen Sie ihn in acht Teile.
 5. Rollen Sie jedes Stück aus und geben Sie zwei Teelöffel Füllung darauf, verschließen Sie es und achten Sie darauf, dass die Füllung nicht heraustritt. 25 Minuten bei 220° Celsius (430° Fahrenheit) backen oder bis die Lobiani eine goldbraune Farbe hat.
-



Eier in Senfsoße - Deutschland

ZUTATEN

10 Eier
2-3 saure Gurken
1-2 Teelöffel Senf
1-2 Esslöffel Mehl
Speck

ZUBEREITUNG

1. Eier hart kochen
2. Speck würfeln und ausbraten
3. Gurken würfeln und im Bratfett anbraten
4. 1-2 Esslöffel Mehl hinzugeben und mit dem Gurkenwasser aufgießen, bis eine sämige Soße entsteht. (eventuell noch etwas Wasser hinzugeben)
5. Mit 1-2 Teelöffeln Senf würzen und mit Kartoffeln servieren



Tortilla - Spanien

ZUTATEN

1 Kilo Kartoffeln

5 Eier

1 große Zwiebel (optional)

Olivenöl

ZUBEREITUNG

1. Schälen Sie die Kartoffeln und schneiden Sie sie in kleine Stücke. Waschen und in einer Schüssel beiseitestellen. Tipp: Die Größe der Stücke hängt von der Person ab, wir empfehlen jedoch recht kleine Stücke, damit sie sich besser frittieren lassen. Anschließend die Zwiebel schneiden. Die Form ist ebenfalls frei wählbar: Julienne oder doch Würfel? Zusammen mit den Kartoffeln beiseitestellen.
 2. In eine beschichtete Pfanne einen guten Schuss Olivenöl geben und dabei den Boden der Pfanne bedecken. Wenn das Öl heiß ist, die Kartoffeln und die Zwiebel hinzufügen und umrühren. Fügen Sie Salz nach Geschmack hinzu.
 3. Kochen Sie die Kartoffeln bei mittlerer Hitze und rühren Sie gelegentlich um. Es ist wichtig, die Pfanne ganz oder teilweise mit einem Deckel abzudecken, um die Hitze zu nutzen. Wenn Sie der Meinung sind, dass die Kartoffeln noch roh sind und sich kein Öl in der Pfanne befindet, können Sie etwas Öl hinzufügen.
 4. Schlagen sie in einer anderen Schüssel die Eier auf.
 5. Wenn die Kartoffeln vollständig gekocht sind, geben Sie sie in die Schüssel mit den Eiern und verrühren Sie alles gut. Jetzt ist es an der Zeit, den Salzgehalt zu überprüfen. Wenn Sie feststellen, dass der Mix nicht sehr feucht ist, fügen Sie ein weiteres Ei hinzu.
 6. Geben Sie in derselben oder einer kleineren Pfanne (denken Sie daran, dass es sehr wichtig ist, dass sie antihafbeschichtet ist) etwas Olivenöl hinzu und verteilen Sie es, damit das Omelett nicht anklebt. Wenn das Öl heiß ist, geben Sie die Eier-Kartoffel-Mischung hinzu und lassen Sie sie am Boden der Pfanne stocken. Ich empfehle eine mittlere Temperatur von 5 bis 6 für etwa fünf Minuten (je nachdem, ob Sie es eher roh oder gekocht mögen).
 7. Dies ist der wichtigste Schritt! Legen Sie einen Teller auf die Pfanne, als wäre er ein Deckel, und drehen Sie die Pfanne, indem Sie den Teller mit der anderen Hand halten, so dass der rohe Teil unten und der gegarte Teil oben liegt. Geben Sie den Inhalt des Tellers vorsichtig zurück in die Pfanne und lassen Sie ihn fünf Minuten lang garen - gehen Sie nicht das Risiko ein, den Teller mit einem professionellen Handgriff zu wenden!
 8. Wenn auch die Unterseite gar ist, nehmen Sie es auf die gleiche Weise wie zuvor vom Herd, indem Sie den Teller wieder auf das Omelett stellen und es umdrehen.
 9. Während dieses Vorgangs sollten Sie einen Silikonspatel verwenden, um das Omelett zu lösen und abzurunden, da es an diesem Punkt am formbarsten ist.
-



Käsenaan - Indien

ZUTATEN

- 500 g Weizenmehl
- 180 ml Wasser
- 125 g bulgarischer Joghurt
(entspricht 1 Becher)
- 4 Esslöffel Pflanzenöl
- 1 TL Salz
- 1 TL Zucker
- 2 Messerspitzen Backpulver
- 8 g frische Hefe
- 200 Gramm Schmelzkäse

ZUBEREITUNG

1. Vermischen Sie in der Küchenmaschine oder im Brotbackautomaten alle trockenen Zutaten: Mehl, Bäckerhefe, Backpulver, Salz & Zucker.
 2. Machen Sie eine Vertiefung in den Mix und geben Sie die flüssigen Zutaten hinzu: Öl, Joghurt, Wasser
 3. Kneten Sie den Teig 10 bis 15 Minuten.
 4. Lassen Sie den Teig mindestens 1,5 Stunden mit einem Küchentuch abgedeckt an einem temperierten Ort gehen
 5. Formen Sie 12 gleich große Kugeln und rollen Sie auf der bemehlten Arbeitsfläche mit dem Nudelholz aus
 6. Streichen Sie auf alle Teigscheiben etwas Schmelzkäse und lassen Sie rundherum 1 cm frei legen Sie zwei Teigscheiben aufeinander, sodass der Käse in dem Brot eingeschlossen sind und versiegeln sie die Ränder, indem Sie sie mit den Fingern zusammendrücken
 7. Backen Sie Ihr Naanbrot 5 Minuten pro Seite in einer Pfanne
 8. Richten Sie das Naanbrot an und garnieren Sie es mit einem Stück Butter
-



Gefüllte Paprikaschoten - Spanien

ZUTATEN

6 große Paprikaschoten (in der
Farbe Ihrer Wahl)
200 g Reis (möglichst
Rundkornreis)
200 g Hackfleisch (Wahl nach
Geschmack; sollten Sie kein
Fleisch essen,
können Sie auch Tofu verwenden
oder auf diese Zutat verzichten)
1 Zwiebel
4 Knoblauchzehen
4 Esslöffel zerdrückte Tomaten
(ca. 50 ml)
Oregano (oder Gewürze, die Sie
mögen; Rosmarin und Thymian
sind auch gute Optionen)
Salz und Pfeffer
Olivenöl
geriebener Käse

ZUBEREITUNG

1. Kochen Sie den Reis (benutzen Sie das 1:2 Verfahren, damit Sie den Reis garkochen können, benutzen Sie einen Teil Reis und zwei Teile Wasser. Zum Beispiel werden Sie für 100 Gramm Reis 200 Milliliter Wasser benutzen müssen), bis das Wasser verbraucht ist.
 2. Machen Sie sich keine Sorgen, wenn der Reis noch etwas hart ist, er wird im Ofen fertig garen.
 3. Während der Reis kocht, bereiten Sie die Paprikaschoten vor. Schneiden Sie die Oberseite der Paprikaschoten ab. Dabei müssen Sie ein Loch für die Füllung lassen, die in die Paprika gegeben wird. Säubern Sie die Paprika innen und außen.
 4. Sie können sie auch der Länge nach halbieren. Wichtig ist, dass Platz für die Füllung ist und dass sie so stabil sind, dass Sie diese halten können.
 5. Als nächstes Schneiden Sie den Knoblauch, die Zwiebel und den Teil der Paprika, den Sie vorher entfernt haben (außer den Strunk), in kleine Stücke.
-



Gelber Reis - Spanien

ZUTATEN

*Sofrito (Soßengrundlage aus Olivenöl, fein gewürfelten
Zwiebeln und Wurzelgemüse wie z.B. Karotten)*

1 grüne Paprikaschote

1 getrocknete Nyora oder getrocknete rote Paprika (optional)

4 mittelgroße Knoblauchzehen oder 2 große Knoblauchzehen

2 oder 3 Tomaten oder 250 ml naturbelassene Tomaten

1 Zweig frische Petersilie

Sonstige Zutaten

500 g Rundkornreis

350 g Schweineschulter

350 g Tintenfisch

200 g Champignons

100 g Erbsen

1 Dose gegrillte rote Paprika

150 ml Weißwein

Olivenöl

Salz

Pfeffer

Safran oder gelber Farbstoff

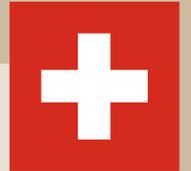
Zitrone nach Geschmack

ZUBEREITUNG

1. In einem tiefen Topf die Sofrito bei mittlerer Hitze (5-6) kochen. Einen großzügigen Schuss Öl hinzufügen und die grüne Paprika, Nyora und ein bis zwei mittelgroße gehackte Knoblauchzehen anbraten. In eine Schüssel geben und beiseitestellen. Die Tomaten (ebenfalls gehackt) in die Pfanne geben und im restlichen Öl anbraten. Zusammen mit den vorherigen Zutaten beiseitestellen.
 2. Etwas Wasser, Salz, Pfeffer, Safran, Petersilie und den restlichen rohen Knoblauch in die Schüssel geben und gut verrühren. Beiseitestellen.
 3. Etwas Öl in die Pfanne geben und das Fleisch einige Minuten lang bei starker Hitze (6-7 Minuten) mit Salz und Pfeffer anbraten. Wenn das Fleisch gebraten ist, geben Sie die Tintenfische und die Pilze hinzu und braten Sie weiter. Wenn es fertig ist, geben Sie den Wein hinzu und lassen Sie ihn verkochen, bis kaum noch Flüssigkeit in der Pfanne ist. Geben Sie die Erbsen, die Paprika, den Reis und die Sofrito hinzu und verrühren Sie alles ordentlich.
 4. Wenn die Soße nach ein paar Minuten köchelt, geben Sie etwas Wasser hinzu. Fügen Sie mehr oder weniger 2 Gläser Wasser für jedes Glas Reis hinzu.
 5. Wenn Sie ihn trocken mögen, geben Sie zwei Gläser Wasser hinzu.
 6. Wenn er weich und feucht sein soll, fügen Sie 3 Gläser Wasser hinzu.
 7. Wenn er kochend heiß und flüssig sein soll, fügen Sie 4 Gläser Wasser hinzu.
 8. Sie können jedoch auch nach und nach Wasser hinzufügen, bis Sie die gewünschte Konsistenz erreicht haben.
 9. Lassen Sie den Reis 15 bis 20 Minuten kochen, das hängt vom Reis ab, und lassen Sie ihn dann weitere 5 Minuten ziehen.
 10. Je nach Geschmack mit Zitrone servieren.
-



Rösti - Schweiz



ZUTATEN

- 8 mittelgroße Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 250 g Speckwürfel
- 5 Esslöffel (kein Olivenöl)
- Salz und Pfeffer
- 1 Kopfsalat

ZUBEREITUNG

1. Schälen, waschen und raspeln Sie die Kartoffeln in dünne Scheiben.
 2. Die Zwiebeln klein schneiden, würfeln und mit den Kartoffeln mischen.
 3. Das Öl in der Pfanne erhitzen, wenn die Pfanne heiß ist, die Hälfte der Kartoffelmischung wie einen Pfannkuchen in die Pfanne geben.
 4. Speckwürfel und die zweite Hälfte dazugeben.
 5. Mit einem Deckel braten. Wenn der Boden gratiniert ist, kann er umgedreht und die andere Seite überbacken werden.
 6. Mit einem Salat servieren.
-



Samla Chapek - Kambodscha

ZUTATEN

- 1 Liter Hühnerbrühe
 - 2 Hühnerbrüste
 - 2 zerdrückte Knoblauchzehen
 - 1 Zweig Zitronengras
 - Kräuter (Petersilie, Koriander...)
 - 1 Limette
 - 1 Esslöffel gemahlener Galgant
 - 1 Esslöffel Tamarinde
 - 1 Chilischote
 - 1 Zwiebel
 - 2 Esslöffel Nuoc-Mam
 - 1 Teelöffel Zucker
 - Einige Pfefferkörner
- Je nach Lust und Laune mit
Reisnudeln, Sojasprossen,
angebratenen Pilzen ergänzen.

ZUBEREITUNG

1. Das Huhn in kleine Stücke schneiden.
 2. Das Zitronengras in kleine Stücke schneiden.
 3. In einem Topf die Hühnerbrühe, das Zitronengras, den Pfeffer, den Zucker und den Nuoc-mam mit dem Huhn vermengen
 4. Anschließend bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten lang erhitzen lassen.
 5. Galgant, Tamarinde, entkernte Chilischote und fein geschnittene Zwiebel sowie die Beilagen deiner Wahl hinzufügen
 6. 15 Minuten weiterkochen lassen.
 7. Die Suppe mit ein bisschen Limette anrichten
-



Zupa Pomidorowa - Polen

ZUTATEN

500 ml Tomatenpüree

250 ml Sahne

ca. 300 ml Wasser (je nach Geschmack)

1 halbe oder kleine Zwiebel

Ein Bund Petersilie

Olivenöl

Salz und Pfeffer

*50 g Nudeln pro Person (Nudelart ist dem Koch
überlassen)*

ZUBEREITUNG

1. Einen Topf Wasser mit Salz und Pfeffer zum Kochen bringen und dann die Nudeln Ihrer Wahl hinzufügen. Die Nudeln aus dem Wasser entfernen, wenn sie al dente sind, das Nudelwasser aufbewahren.
 2. In einer anderen Pfanne einen Schuss Öl und die gehackte Zwiebel bei mittlerer Hitze (5-6) anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Dann das Tomatenpüree hinzufügen und bei mittlerer Hitze (5-6) etwa 30 Minuten lang anbraten.
 3. Wenn die Tomaten angebraten sind, geben Sie die Sahne und die Petersilie hinzu und rühren einige Minuten lang um.
 4. Geben Sie dann das Nudelwasser hinzu, und füllen Sie das Wasser auf, sodass die gesamte Menge hinzugegebenes Wasser etwa 300 ml entspricht. Die Wassermenge ist optional, sie hängt also von Ihrem Geschmack für eine mehr oder weniger flüssige Suppe ab. Ideal ist eine cremige Konsistenz mit einer glatten und gleichmäßigen Textur.
 5. Wenn alles kocht, nehmen sie die Suppe vom Herd und pürieren Sie sie, sodass sie eine glatte Konsistenz erlangt. Stellen Sie den Topf wieder auf den Herd und lassen Sie die Suppe einige Minuten lang weiterkochen.
 6. Jetzt ist es an der Zeit, den Geschmack und die Säure mit Salz, Pfeffer, Petersilie, etwas Knoblauchpulver, wenn Sie möchten auch etwas Zucker (wenn es süßer sein soll), auszugleichen.
 7. Geben Sie die Nudeln hinzu und rühren Sie noch ein paar Minuten um, dann ist sie fertig zum Verzehr.
-

Die Desserts





Apfelkuechle - Deutschland

ZUTATEN

90 g Mehl
1 Ei
1 Prise Salz
25 g Zucker
75 ml Milch
2 große Äpfel
4 Esslöffel Öl

ZUBEREITUNG

1. Geben Sie das Mehl, das Ei, Salz, Zucker und Milch in eine Schüssel und verrühren Sie die Zutaten, bis ein dicker Teig entsteht.
 2. Schälen Sie anschließend die Äpfel, entfernen Sie das Kerngehäuse und schneiden Sie sie in dünne Ringe.
 3. Tauchen Sie die Apfelringe in den Teig und lassen Sie sie etwas abtropfen.
 4. Erhitzen Sie das Öl in einer Pfanne und braten Sie die Ringe portionsweise bei mittlerer Hitze goldbraun.
 5. Die Apfelkrapfen können anschließend mit Vanillesoße, Sahne oder Vanilleeis serviert werden.
-



Tiramisu - Italien

ZUTATEN

500 Gramm Mascarpone
5 Eier
5 Esslöffel weißer Zucker
Löffelbiskuits (2 Packungen mit
je 3 Beuteln, ca. 15.)
Bitterer Kakao zum Bestreuen
Eine Schüssel Kaffee zum
Eintunken der Löffelbiskuits
Eine Prise Salz

ZUBEREITUNG

1. Trennen Sie das Eigelb vom Eiweiß.
 2. Schlagen Sie das Eigelb und den Zucker mit einem elektrischen Schneebesen schaumig
 3. Das Eiweiß mit der Prise Salz steif schlagen
 4. Mascarpone und den aus dem Eigelb gewonnenen Schaum mit einem Handrührgerät zügig verrühren
 5. Den Eischnee sanft unter die Mischung aus Mascarpone heben
 6. Einen Teil der Mischung in die als Grundlage in die Form geben
 7. Eine erste Schicht Löffelbiskuits (mit Kaffee getränkt) hinzufügen.
 8. Löffelbiskuits mit der Mischung bedecken
 9. Eine zweite Schicht mit den in Kaffee getränkten Löffelbiskuits hinzufügen
 10. Eine weitere Schicht der Mischung hinüber geben
 11. Je nach Vorliebe können Sie eine 3. Schicht Löffelbiskuits getränkt in Kaffee hinzufügen. 12 Stunden im Kühlschrank lassen und das Dessert vor dem Servieren mit Kakao bestäuben.
-



Kaiserschmarrn - Österreich

ZUTATEN

4 Eier
1 haselnussgroße Menge Butter
30 g Zucker
150 g Mehl
250 ml Milch
1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

1. Nehmen Sie zwei Schüsseln. In der einen werden Mehl, Salz, Milch und Eigelb vermischt, in der anderen wird das Eiweiß mit dem Zucker steif geschlagen. Anschließend werden beide Rührschüsseln miteinander vermengt.
 2. Schmelzen Sie die Butter in der Pfanne und backen Sie die Mischung wie einen Pfannkuchen (wegen der großen Masse in zwei Durchgängen).
 3. Schneiden Sie den Pfannkuchen in Stücke
 4. Servieren Sie ihn warm mit Puderzucker und Apfelmus.
-

En Route Pour Le Monde

Enroutepourlemonde.org

**Le site breton pour les jeunes qui voyagent
et les pros qui les accompagnent**



Folge uns!
@enroutepourlemonde

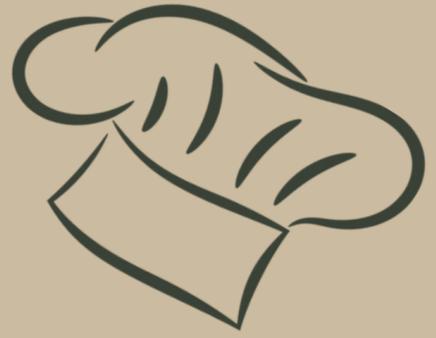


Bildquellen : canva, pixabay, freepik, enroutepourlemonde

Rezeptquellen : les volontaires et leurs proches, les galet'trotteurs, la recette.net,



Galet' Trotteurs



Dieses Rezeptheft wurde von Natia (Georgien), Lilly (Deutschland) und Maria (Spanien) im Rahmen ihres Freiwilligendienstes ESK (Europäischer Solidaritätskorps) erstellt.

Es ist ein Gemeinschaftsprojekt, das im CRIJ Bretagne anlässlich der Teilnahme am Festival der Galettes du Monde (August 2023) durchgeführt wurde.



Galet'trotteurs ist eine Plattform für Erfahrungsberichte von jungen Bretonen, die eine Erfahrung im Ausland gemacht haben, und von internationalen Jugendlichen, die eine Erfahrung in der Bretagne machen. Sie ist auf der Informationsseite für Jugendliche und Ressourcen für Profis www.enroutepourlemonde.org zugänglich.



En Route Pour
Le Monde



Alle Rezepte der Galet'trotteurs sowie das ins Französische, Georgische, Spanische und Deutsche übersetzte Büchlein finden Sie auf der Website www.enroutepourlemonde.org oder indem Sie diesen Code benutzen,



Folge uns !
[@enroutepourlemonde](https://www.instagram.com/enroutepourlemonde)

