



DIE GESCHMÄCKER SIND VERSCHIEDEN

ESSEN KULTUR SPRACHE
EIN INTERNATIONALES KOCHBUCH

HERAUSGEGEBEN VOM SPRACHENZENTRUM DER UNIVERSITÄT HAMBURG



Universität Hamburg
DER FORSCHUNG | DER LEHRE | DER BILDUNG





DIE GESCHMÄCKER
SIND VERSCHIEDEN

ESSEN KULTUR SPRACHE

EIN INTERNATIONALES KOCHBUCH

HERAUSGEGEBEN VOM
SPRACHENZENTRUM
DER UNIVERSITÄT HAMBURG





Vorwort

In diesem internationalen Kochbuch des Sprachenzentrums der Universität Hamburg, das in Zusammenarbeit mit den internationalen Studierenden und den Kollegen am Sprachenzentrum entstanden ist, dreht sich alles um die Themen Essen, Kultur und Sprache.

An ihren interkulturellen Erfahrungen mit der fremden Esskultur lassen uns die Studierenden in ihren Texten über ihre Geschmackserlebnisse in Deutschland teilhaben. Welches Essen für sie Heimat bedeutet, erzählen sie im Abschnitt „Essen ist Heimat.“

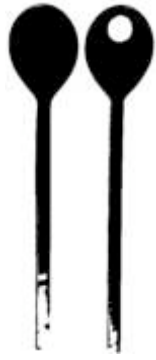
Die Beiträge unserer Kursteilnehmer bringen uns aber nicht nur kulinarisch auf den Geschmack. Die zweisprachigen Rezepte ab S. 31 und literarische Texte, die Gerichtgedichte auf Seite 27, machen uns auch Appetit auf fremde Sprachen.

Das Sprachenzentrum möchte diesen Appetit gerne stillen. In zahlreichen Kursen zu verschiedenen Themen wie akademischer Sprache, Beruf und Präsentationen oder Fachthemen bietet es für LernerInnen mit Vorkenntnissen, für Fortgeschrittene und LernerInnen mit nahezu muttersprachlichen Fähigkeiten Unterricht in Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch, Portugiesisch, Türkisch, Russisch und Chinesisch an. Für ausländische LernerInnen an der Universität Hamburg, die Deutsch als Fremdsprache studieren möchten, umfasst das Angebot Kurse für Totalanfänger, Fortgeschrittene und LernerInnen auf fast muttersprachlichem Niveau.

Diese Kurse machen Sie nicht nur fit für den Beruf und den akademischen Alltag, auch interkulturelle Kenntnisse werden von den muttersprachlichen DozentInnen vermittelt. Detaillierte Informationen zur Anmeldung und Kursteilnahme finden Sie auf unserer Website www.uni-hamburg.de/sprachenzentrum.

Wir hoffen, dass unser Kochbuch Ihnen Fremdsprachen und fremde (Ess-)Kultur schmackhaft machen kann. Wir bedanken uns bei allen Kursteilnehmern, die mit ihren Texten und Ideen zu unserem Buch beigetragen haben, und wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Lesen.

Martin Kesting
Redakteur



Inhalt

	Geschmackserlebnisse	5
	Restaurants	16
	Essen ist Heimat	21
	Feature: Fischmarkt	24
	GerichtGedichte	27
	Rezepte	31
	Impressum	68





VOM WORST WURST CASE BIS ZUR BLUTIGEN ÜBERRASCHUNG:
KURSTEILNEHMER AM SPRACHENZENTRUM BERICHTEN VON
IHREN INTERKULTURELLEN GESCHMACKSERFAHRUNGEN



GESCHMACKSERLEBNISSE



Schwein gehabt

Als ich nach Deutschland geflogen bin, hatte ich Aufenthalt am Flughafen in Lissabon. Dort konnte ich kostenlos alles essen, was ich wollte. Und ich habe eine Pizza gegessen. Sie war sehr lecker. Ich habe es genossen.

Aber ich habe einen Fehler gemacht. Ich habe nicht gefragt, ob das Fleisch auf der Pizza Schweine- oder Schafsfleisch war. Ein Freund von mir fragte mich, ob ich schon gegessen hätte. Ich antwortete: „Ja, eine Pizza, sehr lecker!“ Er hat angefangen zu lachen und ich fragte: „Was ist los?“ Er sagte: „Das war Schwein.“ Und ich sagte: „Ooh nein! Oh nein!“

Trotzdem war die Pizza so lecker!



Frühstücksaufstrich

Bei meiner bisherigen Firma gab es jeden Freitag Mittagessen, wo alle Kollegen zusammen essen. An einem solchen Freitag gab es Brötchen, Käse, Schinken usw. und auch Mett. Zuerst habe ich nicht gewusst, was das wirklich ist und ich habe sehr gerne ziemlich viel auf mein Brötchen gestrichen. Es hat mir richtig gut geschmeckt!

Am Abend habe ich im Internet nachgeschaut und war total überrascht und geschockt. Mett ist rohes Schweinefleisch!

Als ich das meiner Mutter erzählte, hat sie gleich gefragt: „Lebst du noch?“ Sie konnte nicht glauben, dass man in Deutschland rohes Schweinefleisch isst. Ich musste ihr den Wikipedia-Artikel zeigen, um sie zu überzeugen.

Ich esse trotzdem immer noch sehr gerne Mett, das ist das Beste zum Frühstück.



Spargelsaison

Einmal hat mich die Mutter meines Freundes zum Essen eingeladen Es gab Spargel.
Das war ok, lecker ... kein Problem.

Das nächste Wochenende war ich noch einmal bei ihr und was gab es? Spargel
(nach einem anderen Rezept).

Alles in allem habe ich fast sechs Mal in den ersten zwei Wochen Spargel
gegessen. Das letzte Mal habe ich mich leider übergeben.

Ich hatte keine Ahnung, dass es eine bestimmte „Spargelzeit“ in Deutschland gibt,
und da die Deutschen Spargel lieben, nutzen sie jede Möglichkeit aus, um Spargel zu
essen. Heutzutage hasse ich Spargel!

Mal sehen, wie die nächste Spargelzeit wird!



Wurst Case Scenario

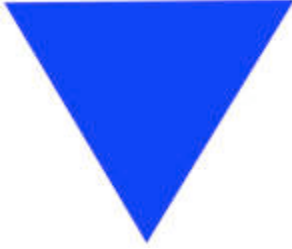
Vor einem Jahr studierte ich in Berlin. Es war mein erstes Mal in Deutschland und ich hatte etwas Angst vor meiner ersten Essenserfahrung. Ein Freund von mir hatte mich zum Mittagessen eingeladen, damit wir ein echtes deutsches Gericht probieren. Sein Deutsch war besser als meins und er hatte nicht nur das Restaurant reserviert, sondern sagte auch, dass er mich einladen und bezahlen würde.

Seine Idee von einem deutschen Essen war ein Teller voll Blutwürsten mit einem großen Stück Brot. Obwohl ich Würste normalerweise mag, hatte ich vor Blutwurst immer ein bisschen Respekt (meistens wegen des Namens). Deshalb fing ich nur langsam mit meinem Messer an zu schneiden.

Ich hatte die Wurst nur ein wenig angeschnitten, als sie anfing zu explodieren. Braunrotes Fleisch lief aus dem Darm wie ein Fluss. Mir wurde übel.

Aber mein Freund saß daneben. Er aß und lächelte, als er meinen Gesichtsausdruck sah. „Es ist sehr lecker. Probier mal.“

Das erste Stück schmeckte beinahe gut, wenn ein Mundvoll Brot folgte. Aber meine Neugier und mein Hunger schwanden und ich konnte nicht mehr. Irgendwann nach dem dritten Biss war ich besiegt und ich aß nichts mehr. Ekelig, entschied ich mich schließlich. Mein Freund hat nur gelacht.



Überraschung

Als ich mit meinem Studium angefangen habe, habe ich im ersten Semester einen Deutschkurs besucht. In der Mitte des Kurses sind wir mit unserer Lehrerin auf eine Konferenz eingeladen worden. Es gab viele Vorträge und wir waren richtig hungrig.

Es war 14.30 Uhr, als wir zum Essen eingeladen wurden. Es gab verschiedene Fleischarten. Ich habe Steak mit Kartoffelpüree genommen. Das Fleisch sah ganz roh aus. Ich konnte das Blut sehen.

Ich hatte kein gutes Gefühl und anfangs wollte ich es nicht essen, aber ich war sehr hungrig und musste es essen.

Ich habe es probiert und wow! – das war sehr lecker. Seitdem esse ich gerne deutsches Steak und es schmeckt mir immer sehr gut. Sogar mit Blut.



Gummireifen

Ich kannte Lakritz nicht, bevor ich nach Deutschland kam. Ein Freund hat zu mir gesagt: „Möchtest du das mal probieren?“ Ich habe ja gesagt, weil ich es nicht gekannt habe.

Und leider war es gar nicht gut. Der Geschmack erinnerte mich sozusagen an Gummireifen. Deswegen habe ich das nur einmal gegessen.



Manche mögen´s scharf

Ich komme aus Italien und bin seit einem Monat in Deutschland. Ich liebe das italienische Essen, aber es gefällt mir, verschiedene Speisen zu probieren.

Hier in Hamburg habe ich drei Mitbewohner und letzte Woche hat mein indischer Mitbewohner ein indisches Abendessen organisiert. Ich war sehr froh, weil ich seine Gerichte probieren wollte, aber das Fleisch war viel zu knusprig, der Reis war viel zu hart und die Sauce war viel zu scharf! Das Essen schmeckte mir nicht, aber ich konnte nicht sagen: „Das schmeckt mir nicht!“

Deshalb habe ich alles gegessen und nichts gesagt, auch wenn mein Gesicht wegen der Schärfe ganz rot war! Zumindest mein Mitbewohner war sehr zufrieden mit seinem Abendessen.



Doppelter Fehlschlag

Ich gehe hier in die WiWi-Mensa mit vier, fünf neuen Freunden, die ich im Deutschkurs getroffen habe. Jeden Tag versuche ich, die Speisekarte zu verstehen, aber es ist immer sehr schwierig für mich, auf Deutsch das Essen zu verstehen, deshalb lese ich die Speisekarte auf Englisch.

Aber dieses Mal hatte ich keine Zeit zu lesen. Ich ging in die Mensa und nahm ein Gericht mit Fleisch (Fleisch mag ich sehr), aber als ich anfang zu essen, bemerkte ich, dass darin auch viele Pilze waren – und ich bin allergisch.

Also habe ich mich noch einmal angestellt und ein anderes Gericht genommen. Ich ging zu meinen Freunden zurück, sehr zufrieden mit meinem neuen Gericht. Dann fragte mich eine meiner Freundinnen: „Warum hast du jetzt Fisch genommen?“ Und ich antwortete: „Nein, das ist kein Fisch!“

Ich fing an zu essen und bemerkte – es war Fisch. Und ich hasse Fisch.

Am Ende hatten alle meine Freunde gegessen und waren fertig, ich hatte aber noch gar nichts gegessen.



Gabelstapler

Ich komme aus dem Iran und bin seit zwei Monaten in Hamburg. Das ist das erste Mal, dass ich in Europa bin und ich habe bis jetzt viele gute Erfahrungen gemacht.

Einmal war ich in der Mensa und mir fiel auf, dass fast alle Europäer Reis mit der Gabel essen. Das war eine Überraschung für mich, weil man im Iran Reis mit dem Löffel isst. Ich habe einmal eine Freundin von mir gefragt, warum man den Reis hier mit der Gabel isst. Sie hat mir geantwortet, dass es so viel einfacher ist.

Ein Reiskorn ist aber sehr klein und fällt von Gabeln herunter. Ich muss ehrlich sein, ich versuche jeden Tag, Reis mit der Gabel zu essen, aber es klappt nicht. Und ich finde es immer noch komisch, dass man Reis mit der Gabel isst...



Kartoffelvariationen

Einmal hat mich ein deutscher Freund von mir zu einer Geburtstagsparty in einer Studentenwohnung eingeladen. Ich war total aufgeregt! Meine erste Geburtstagsparty in Deutschland!

Ich kam also in die Wohnung und war total überrascht. Fast das ganze Essen bestand aus Kartoffeln! Ich wusste schon, dass Kartoffeln ein typisch deutsches Essen sind, aber ich hätte nie gedacht, dass man so viel isst! Kartoffelsalat, Kartoffeln mit Nudeln, mit Fleisch, mit verschiedenen Saucen...

Ich hatte damit kein Problem, weil ich Kartoffeln mag, aber dass es so viele verschiedene Arten gibt, Kartoffeln zuzubereiten, wusste ich nicht.

Zusammengestellt von Martin Kesting



RESTAURANTS





ZIPANG

Traditionelle japanische Gerichte mit lokalen Zutaten und modernem Touch, zubereitet nach dem „Fusion-Style“ des Küchenchefs Minami, serviert das japanische Restaurant Zipang in einem vom Zen inspirierten, zurückgenommen gestalteten Interieur. Wer die authentische japanische Geschmackserfahrung sucht, liegt hier bei Atmosphäre, Einrichtung, Speisen und auch dem sprichwörtlichen japanischen Service genau richtig.

Mittagsmenüs gibt es mit Misosuppe, Salat und Dessert. Als Hauptgericht kann man neben dem obligatorischen Sushi und Sashimi (rohen Fischfilets) etwa Tempura (frittiertes Gemüse und Meeresfrüchte), Lachs in Teriyaki-Sauce oder Entenbrust wählen. Eine besondere Spezialität ist das hausgemachte Eis aus Matcha (Teepulver) – ein original japanisches Dessert.

Die Abendkarte zeigt sich exklusiver und raffinierter: Wagyu-Steaks aus Japan importiertem Kobe-Rindfleisch (japanisch Wagyu), Jakobsmuscheln in Miso und Aal sind die Top-Spezialitäten, die dann auch entsprechende Preise auf der Speisekarte erzielen. Für ein exklusives Geschmackserlebnis ist das Zipang aber auf jeden Fall einen Besuch wert.

Eppendorfer Weg 171

20253 Hamburg

Do-Sa 12.00 – 14.30 und 18.30 – 22.00 Uhr

So, Di, Mi 18.30 – 22.00 Uhr

Mo Ruhetag

www.zipang.de



BISTRO PARIS

Spezialität des Bistro Paris sind Galettes (Crêpes ähnelnde, herzhaft Pfannkuchen aus der bretonischen Küche), die in zahlreichen Variationen angeboten werden: mit Käse und Schinken oder ausgefalleneren Versionen mit Brie, Walnusspesto und Birne.

Neben Galettes umfasst das Sortiment des Bistros aber auch andere französische Spezialitäten wie Backwaren, verschiedene Tartes, Salate und natürlich französische Weine. Das Tagesmenü, die Plat du Jour, ist günstig und schnell an den Tisch geliefert.

Im hauseigenen kleinen Spezialitätenshop werden außerdem Feinkostprodukte, wie Marmeladen, Honig, Schokolade und Süßwaren oder Kräuter und Essig, aus Landwirtschaftsbetrieben in Frankreich angeboten. Viele Produkte sind Bio-Produkte und der angebotene Kaffee ist fair trade.

Die Hafencity ist zwar nicht Paris, aber das Interieur des Bistro ist typisch französisch und an den Tischen im geräumigen Außenbereich kommt besonders an sonnigen Tagen beim Café au lait französisches Flair auf.

Osakaallee 2-4

20457 Hamburg

Mo-Fr 8.00 – 19.00 Uhr

Sa, So 10.00 – 19.00 Uhr

www.bistro-paris.de



PANTHERA RODIZIO

Das Panthera Rodizio im Portugiesenviertel zwischen Michel und Hafen ist ein brasilianisches Restaurant, in dem das Interieur im Finca-Stil eine authentische Hazienda-Atmosphäre aufkommen lässt.

Als echtes Rodizio-Restaurant serviert das Panthera Fleischspieße, die Beilagen kommen vom offenen Büffet, wo man sich mit Salaten, Desserts und anderen Speisen bedienen kann.

Neben dem klassischen Fleisch am Spieß bietet das Panthera Rodizio aber auch andere, auf individuellere Bedürfnisse abgestimmte Gerichte an: Lammrücken, Lachs oder Pfeffersteak.

Den richtigen Ausklang findet der Abend dann in der angeschlossenen Brazillounge bei Caipirinha und anderen Cocktails.

Bewertung einer Kursteilnehmerin am SZ:

„Ich habe noch nie solch leckeres Fleisch gegessen und solche Geschmackserlebnisse gehabt.“

Panthera Rodizio Hamburg Hafen
Ditmar-Koel-Str. 3
20459 Hamburg
Mo-So 12.00 – 0.00 Uhr
www.panthera-rodizio.de



CAFÉ DAVID

Nicht im Portugiesenviertel, sondern in Eimsbüttel in der Nähe der Uni gelegen, ist dies der richtige Ort für Fußballfans portugiesischer und anderer Teams: im Café David werden regelmäßig Liga- und Länderspiele übertragen, bei wichtigeren Begegnungen auch auf der Leinwand.

Die mediterran inspirierte Innengestaltung ist angenehm reduziert, so dass bei Galão (Milchkaffee im Glas) und Natas (Puddingtörtchen) eine authentische Atmosphäre aufkommt.

Zum Frühstück gibt es eine Auswahl an Tostadas und anderen Backwaren. Abends sind die gegrillten Calamares mit Salat zu empfehlen.

Highlight ist aber der günstige Mittagstisch: 6 Tagesgerichte, etwa Lachs oder Putenschnitzel in Knoblauchsauce und Bratkartoffeln, stehen zur Wahl. Dazu gibt es Salat, Brot und Kaffee.

Die guten Preise, die angenehme Atmosphäre und der schnelle Mittagstisch machen das Café David zu einem portugiesischen Wohlfühl-Café.

Grindelhof 63
20146 Hamburg
Mo-Fr 8.00 – 20.00 Uhr
Sa, So 9.00 – 20.00 Uhr



HAN-MI

Restauranttipp unserer koreanischen Kursteilnehmer für die authentische kulinarische Erfahrung echter koreanische Küche.

Frequentierte von vielen koreanischen Expats und Studenten, ist das eher einfache Interieur zwar nicht die Stärke des Han-Mi, die Gäste aber sprechen für die Küche: es gibt beste unverfälschte koreanische Gerichte.

Bulgogi (gegrillte marinierte Rindersteakscheiben) mit vielen Beilagen wie Spinat oder geschichteten Eiern, Bibimbap (Reis gemischt mit Gemüse, Ei und scharfer Sauce) und das obligatorische Kimchi (eingelegter Chinakohl) sind für den Einstieg in die koreanische Küche zu empfehlen. Darüber hinaus führt das Han Mi noch eine Vielzahl anderer Gerichte auf seiner Speisekarte.

Der Mittagstisch ist günstig und wer sich nicht mit der Zubereitung bestimmter Gerichte – manches wird am Tisch gegrillt – auskennt, dem wird vom höflichen und zuvorkommenden Servicepersonal geholfen. Wer also Korea in Hamburg sucht, ist hier genau richtig.

Rentzelstraße 36
20146 Hamburg
Mo-Sa 11.30 – 15.00 und 17.30 – 23.00 Uhr
So 17.00 – 23.00 Uhr
www.facebook.com/hanmi-restaurant



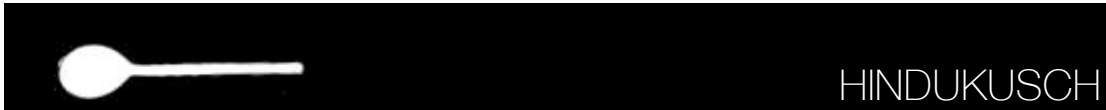
RESTAURANT SAFRAN

Ein iranischer Kursteilnehmer empfiehlt dieses persische Restaurant am Berlinertordamm.

Im ganz in Tönen der Safranblüten gehaltenen, mit persischen Stilelementen versetzten Ambiente werden hier Auberginenmuß mit Minze, Gurke in Joghurt, Tschelokabab (Fleischspieße) in vielen Variationen, Gormeh Sabzi (Lammfleisch in Kräutersauce, siehe Kapitel „Essen ist Heimat“ S. 23) und andere Spezialitäten der persischen Küche serviert. Als Beilage wird Safranreis gereicht, wie auch andere Gerichte mit dieser Grundzutat der persischen Küche aromatisiert sind: Für das exotische Geschmackserlebnis bestellt man ein persisches Eis mit Safran und Rosenwasser zum Dessert.

Toll auch hier der Mittagstisch mit Preisen um die sechs Euro für ein Gericht, auch sonst ist das Preis-Leistungsverhältnis ausgewogen. Das Personal ist zuvorkommend und beantwortet Fragen für Unerfahrene in der persischen Küche gerne.

Berlinertordamm 4
20099 Hamburg
Mo-So 12.00 – 22.00 Uhr
www.safranhamburg.de



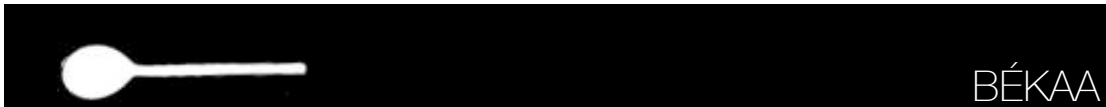
HINDUKUSCH

Wer Abwechslung von der Mensa braucht, sollte unbedingt das auch für den studentischen Geldbeutel sehr erschwingliche afghanische Restaurant Hindukusch aufsuchen, denn es liegt gleich vom Campus um die Ecke im Grindelhof.

Den traditionsreichen Familienbetrieb gibt es schon seit 1978. Er bietet Spezialitäten der afghanischen Küche an, die Einflüsse aus Indien, Persien und auch China vereint und den Gerichten mit Safran, Kurkuma oder Koriander eine individuelle Note verleiht.

Die reichhaltige Speisekarte bietet neben Palau (braunem gebackenen Basmati-Reis) mit verschiedenen Beilagen, Kababe (Fleischspießen) und Teigtaschen auch zahlreiche vegetarische Gerichte. Dazu gibt es Tschai nach afghanischer Art.

Grindelhof 15
20146 Hamburg
Mo-So 12.00 – 0.00 Uhr
www.hindukusch-hamburg.jimdo.com



BÉKAA

Libanesisches Restaurant in Rotherbaum mit tollem orientalischem Flair. Der Restaurantchef warnt: Besucher sollten keine Angst vorm Zunehmen haben! Eignet sich hervorragend für ein ausgedehntes Abendessen zu zweit oder in größerer Runde.

Highlight des Békaa: die Mesa, kleine Gerichte wie Hummus, Falafel, Taboulé (Petersilien-Weizen-Salat) oder Moutabal (Auberginenmuß), die als Vorspeise mit Fladenbrot gereicht werden.

Spezialitäten der libanesisch-arabischen Küche sind auch die Hauptgerichte. Gegrillte Wachteln, Lammfilet mit Granatapfelsauce und Auberginenaufbau. Für Weinliebhaber gibt es libanesische Weine dazu. Zum Abschluss des Essens unbedingt einen Mokka mit Kardamom und Baklava genießen.

Rentzelstraße 50
20146 Hamburg
Mo-Sa 18.00 – 23.00 Uhr
www.mybekaa.de



ESSEN IST HEIMAT





Ich komme aus England. Fisch und Pommes Frites erinnern mich an meine Heimat, da es vielleicht das beliebteste Essen in England ist. Für mich ist es besonders wichtig, denn als ich jünger war, aß ich jeden Freitag nach der Schule Fisch und Pommes.

Lorraine
Kursteilnehmerin im Kurs „Fit für internationale Sprachtests“



Ich komme aus der Ukraine. Ein typisches Essen in der Ukraine ist Borsch. Das ist, was man in jedem Haushalt bei jeder Familie finden kann. Borsch ist auch mein Lieblingsessen.

Obwohl ich schon sechs Jahre in Deutschland wohne, erinnere ich mich jeden Tag an den Borsch, den meine Mutter immer für mich gemacht hat. Wenn Sie irgendwann in die Ukraine reisen, probieren Sie unbedingt dieses Gericht!

Oleksandr
Kursteilnehmer im Kurs „Fit für internationale Sprachtests“



Ich komme aus Italien. Ich liebe das italienische Essen und wenn ich ein italienisches Restaurant hier in Hamburg sehe, denke ich immer an meine Heimat. Die typischen Speisen sind Pizza oder Pasta. Oft koche ich hier Pasta für mich und meine Mitbewohner und erinnere mich an meine Heimat!

Alessia
Kursteilnehmerin im Kurs „Fit für internationale Sprachtests“



Ich komme aus dem Iran und das Essen „Ghormeh Sabzi“ erinnert mich immer an mein Heimatland, weil es einen besonderen Geruch hat. Immer wenn ich dieses Essen rieche, erinnere ich mich erst an meine Mutter und dann an meine Heimat, zuletzt auch an meine Kindheit.

Mahdieh
Kursteilnehmer im Kurs „Fit für internationale Sprachtests“



Ich komme aus Frankreich, aus der Bretagne. Crêpes erinnern mich an meine Heimat, weil wir sie häufig essen. Ich mag sie einfach mit Zucker und Butter.

Als ich ein Kind war, haben meine Mutter und Großmutter Crêpes gebacken, und bei Festen hatten wir auch oft Crêpes. Auch heute noch habe ich sie echt gerne, wenn ich mit meinen Freunden essen gehe.

Louise

Kursteilnehmerin im Kurs „Fit für internationale Sprachtests“

Ich liebe Miso Suppe, das ist eine japanische Suppe. Dafür braucht man Sojabohnenpaste und Fischpulver, und in Japan gibt es viele verschiedene Sojabohnenpasten und Fischpulver. Deswegen ist der Geschmack von Miso Suppe je nach Familie ganz unterschiedlich.

Haruka

Kursteilnehmerin im Kurs „Fit für internationale Sprachtests“



Ich komme aus Südkorea. Das erste Essen, an das ich mich erinnere, ist Jok-Bal. Das sieht so ähnlich aus wie Schweinshaxe und schmeckt auch so. Weil es je nach Rezept immer ein bisschen anders schmeckt, möchte ich das die ganze Zeit essen. In einigen Monaten fliege ich zurück, dann will ich das gleich essen.

Serim

Kursteilnehmerin im Kurs „Fit für internationale Sprachtests“

Wir kommen aus Polen. Wir denken an die guten Speisen wie Pierogi, Bigos und Käsekuchen, die unsere Mütter machen. Wir warten auf Weihnachten, um das möglichst schnell zu essen!

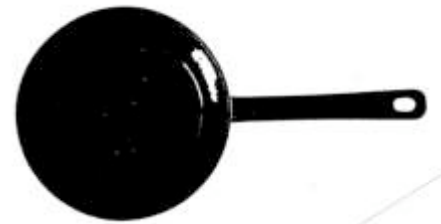
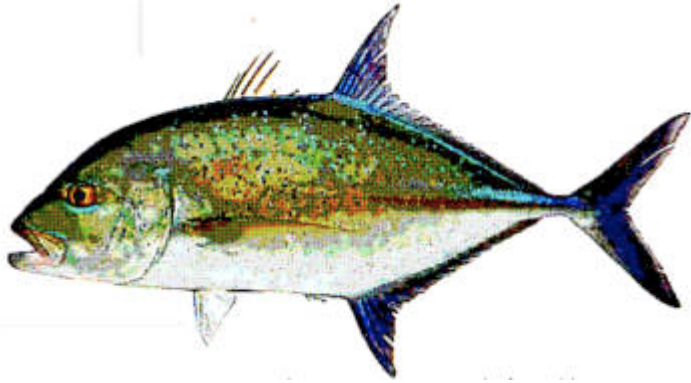
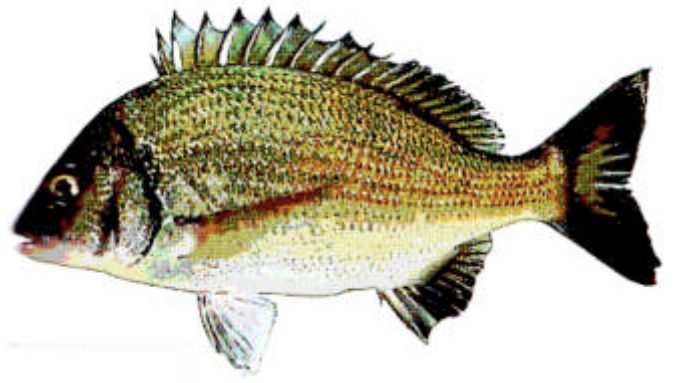
Kataryna und Natalia

Kursteilnehmerinnen im Kurs „Fit für internationale Sprachtests“

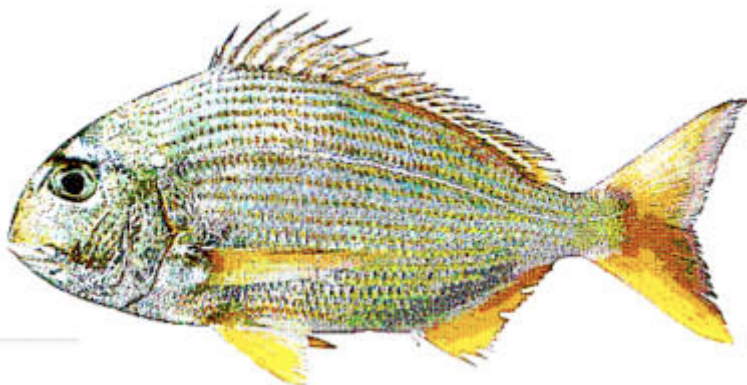
Ich komme aus Äthiopien. Es gibt in Äthiopien viele verschiedene traditionelle Gerichte und Getränke. Davon erinnere ich mich insbesondere an Enjära (gesäuertes Fladenbrot) und Doro-Wät (Sauce mit Hühnerfleisch und Gemüse). Enjära wird aus Hirsemehl gebacken. Mit Doro-Wät schmeckt es so gut! Das vermisse ich.

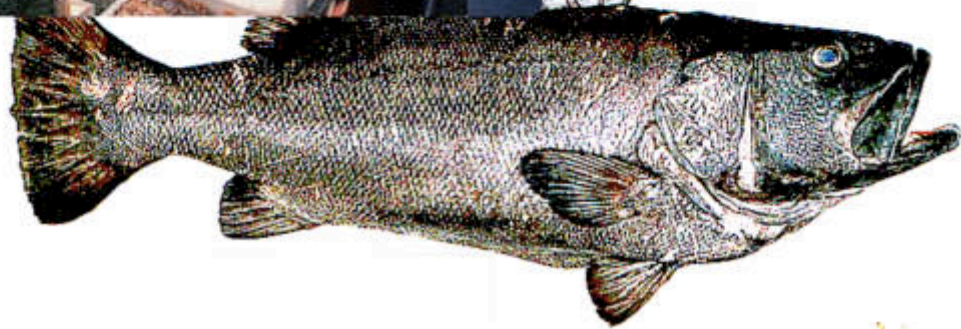
Hiruie

Kursteilnehmer im Kurs „Fit für internationale Sprachtests“



FEATURE: FISCHMARKT
REPORTAGE UND KURZINTERVIEWS





DER FISCHMARKT

EIN BELIEBTER ORT, WO JUNG UND ALT ZUSAMMENKOMMEN

Text und Interviews von Tuan Ngoc Tran, Mie Albrechtsen, Ruyi Du und Muhn Son; Kursteilnehmer in verschiedenen Dutschkursen am Sprachenzentrum

Der Fischmarkt in Hamburg-Altona, ein berühmter Anziehungspunkt für Touristen, hat eine lange Geschichte. Er ist ein Ort, wo die Fischverkäufer eine vierhundert Jahre alte Tradition pflegen. Diese Tradition wird durch ein besonderes Merkmal geprägt, nämlich durch das Aushandeln des Preises beim Kauf und Verkaufen des Fisches. Dies ist seit der Vergangenheit bis heute so geblieben.

Seit 1703 war es den Fischern erlaubt, ihre Fänge auch an Sonntagen zu verkaufen, weil man morgens die Waren vor dem Kirchengang verkaufen und die herrschaftlichen Küchen die Fische so frisch wie möglich bekommen wollten. So begründet sich die frühe Öffnungszeit am Sonntagmorgen.

Ursprünglich konkurrierend, legten Hamburg und Altona ihre Fischmärkte im Jahre 1934 zusammen, um im Wettbewerb zu bestehen.

Der Altonaer Fischmarkt befindet sich westlich der Landungsbrücken. Er findet jeden Sonntagmorgen statt, aber nur für eine kurze Zeit. Man kann um 10:00 morgens keine Fische mehr kaufen. Viele Leute fahren zum Fischmarkt mit öffentlichen Verkehrsmitteln, weil es nicht viele Parkplätze gibt, und man kann am einfachsten mit der U3, der S3 oder dem Bus zum Fischmarkt kommen.

Auf dem Fischmarkt kann man natürlich Fisch kaufen, aber Fisch ist nur ein kleiner Teil des großen Angebots. Man kann außerdem frisches Obst, Kaninchen, Blumen, Kleidung, Taschen und so viele andere Dinge kaufen.

Sehr viele Studenten und Studentinnen der Universität Hamburg gehen zum Fischmarkt, weil sie dort Schnäppchen finden können. Unsere chinesischen Kollegen warten oft bis 9:30 Uhr, um billiges Obst und günstigen Fisch zu kaufen.



Der Fischmarkt ist nicht nur ein Platz zum Kaufen und Verkaufen. Man kann schöne Musik hören und sehr typisches Hamburger Essen finden, zum Beispiel das Fischbrötchen. Man kann auch einfach mit einem Schiff eine sehr entspannte Hafentrundfahrt machen.

Wir empfehlen Ihnen den Fischmarkt aus mehreren Gründen.

Der erste ist, dass Sie am frühen Morgen noch trinken und tanzen können. Trotz der frühen Morgenstunde am Sonntag gibt es viele Leute und Live Bands.

Zweitens, Sie können frische Fischprodukte, Obst und Gemüse billig kaufen.

Drittens, Sie können die wunderbare Stimmung der Hafenstadt fühlen. Was machen Sie sonst am Sonntagmorgen? Schlafen oder Fernsehen? Hier gibt es einen passenden Ort, um Zeit mit Ihrer Familie zu verbringen. Leckeres Essen und eine vergnügliche Stimmung warten auf Sie.

Viertens, Sie können die Party vom Samstagabend weiterfeiern. Also, wie fänden Sie es, an diesem Sonntagmorgen zum Fischmarkt zu gehen?



KURZINTERVIEWS

Ein Interview mit Yazawa San, 31, aus Japan

Was ist Ihr erster Eindruck vom Fischmarkt?

„Aktiv, belebt!! Das ist, was ich als Erstes gefühlt habe. Natürlich gibt es viele Häfen in Japan, aber sie sind keine Vergnügungsorte am frühen Sonntagmorgen. Ich komme aus Osaka und bevor ich kam, dachte ich, dass es nichts Besonderes im Hamburger Hafen gibt. Aber dieser Fischmarkt hat eine umwerfende und einzigartige Stimmung. Ich habe nie gedacht oder zuvor gesehen, dass Live-Bands und Tanzflächen auf einem Fischmarkt zu finden sind. Das ist echt cool.“

Ein Interview mit Johann, 19

Warum sind Sie auf dem Fischmarkt?

„Ich versuche den Fischmarkt einmal pro Monat zu besuchen. Es ist eine alte Familientradition, mein Großvater und sein Vater waren Fischer und hatten früher eine Bude hier. Ich komme gerne mit meiner Familie her, wenn ich Zeit habe. Natürlich ist es früh und wenn ich am Samstagabend etwas gemacht habe, dann schlafe ich gerne und bleibe lieber zu Hause. Aber ich finde es sehr gemütlich, wenn ich hier bin, und es ist ein schöner Anfang des Tages, damit man nicht bis in den hellen Tag hinein schläft. Außerdem wird ziemlich alles gehandelt und das finde ich echt cool.“



Ein Interview mit Sibel, 23, aus der Türkei

Was ist Ihr erster Eindruck vom Fischmarkt?

„Das ist das erste Mal, dass ich den Fischmarkt besuche. Ich bin mit meinem Freund hergekommen. Er wohnt in Hamburg und wir möchten einen besonderen Ort in Hamburg sehen. Offen gestanden bin ich sehr müde, weil mein Freund und ich die ganze Nacht unterwegs waren. Ich wollte daher nach Hause gehen, aber mein Freund wollte mir den Fischmarkt zeigen. Danach hat er mir ein Fischbrötchen gekauft. Das war sehr lecker und jetzt ist meine Müdigkeit ganz verschwunden. Ich kann als mein erster Eindruck „leckere Fischbrötchen!“ sagen.“



GERICHTGEDICHTE

GERICHTE UND GEDICHTE – GERICHTGEDICHTE,
VON DEN KURSTEILNEHMERN AM SZ

Se si vuole ottenere un pezzo d'Italia,
non si ha bisogno di un grill,
ma di un forno
per cucinare una pizza.
Prendete la farina, l'acqua e il lievito,
e mischiateli in una ciotola.
Con amore impastate e stendete,
ma con rabbia battete.
Pomodori rossi come la passione,
mozzarella bianca come le Alpi,
basilico verde come la natura, così selvaggia,
la pizza è pronta, buon appetito!



Wenn man ein Stück Italien haben will,
braucht man keinen Grill,
sondern einen Ofen
um eine Pizza zu backen.
Nimm Mehl, Wasser und Hefe,
und vermisch sie auf einer Fläche
mit Liebe kneten und ausrollen
mit Wut sie den Teig schlagen sollen.
Wie die Passion rote Tomaten,
weißer Mozzarella wie die Alpen,
grüner Basilikum wie die Natur, so wild
die Pizza ist unbedingt, guten Appetit!



Блины

Отделить желтки и взбить довольно таки тщательно до образования пенки белки. Добавить белый и хрустящий сахар. Но о муке нельзя ни в коем случае забывать, так-как мука - это некая сила в выпечке. Молоко тоже играет в этом блюде одну из значительных ролей. Все ингредиенты добавить в мисочку, где царит волшебство. Взбивать, взбивать и при этом о чем-то хорошем думать, поскольку именно Вы являетесь неким создателем. Как результат этой искусствоведческой работы получаем ароматное тесто. Сковорода уже ждет и ей довольно таки жарко. Блины разрисовать вареньем, медом или же нутэллой. Искусство не заставляет себя долго ждать.

PFANNKUCHEN

4 Ei(er)
 400 g Mehl
 100 ml Milch
 1 Pack. Vanillezucker
 200 g Zucker
 1 Prise(n) Salz

Die sonnigen Eier trennen und das Eiweiß schaumig, schön schaumig schlagen. Dazu weißen und knusprigen Zucker geben. Aber Mehl auch nicht vergessen, weil Mehl eine Macht des Backens ist. Die Milch spielt in diesem Gericht auch eine wichtige und zentrale Rolle. Alle Zutaten in die Schüssel geben, wo die Zauberei herrscht. Mischen, mischen und dabei an etwas Schönes denken, weil genau Sie ein Schöpfer sind! Als Ergebnis dieser künstlerischen Arbeit bekommt man wohl riechenden Teig. Die Pfanne wartet schon und sie brennt ganz schön. Die Pfannkuchen mit Marmelade, Honig oder Nutella bemalen. Die Kunst lässt nicht lange warten!

Wyciśnij mocno kapustę,
Ostrożnie pokrój kielbasę,
Wlej powoli wodę,
Podgotuj trochę grzyby,
Przypraw pieprzem i solą,
tak aby wygonić diabła.

Kto gotuje kapustę tylko jeden dzień.
Smakuje ona przeciętnie.
Kto gotuje ją długo, ten zostanie zdrowy.



SAUERKRAUT

Presse das Sauerkraut kräftig aus,
Schneide die Wurst vorsichtig fein,
Gieße das Wasser langsam ein,
Koche die Pilze ein bisschen ab.
Würze die Speise mit Pfeffer und Salz,
damit der Teufel geht endlich raus.

Kocht es einen Tag, dann schmeckt es fein.
Kocht es lang, dann wird man nie krank.

REZEPTE





VORSPEISEN/FRÜHSTÜCK





Русский салат (Оливье)

500 гр Вареная колбаса
 500 гр картофель
 200 гр Горох
 200 гр Морковь
 200 гр Солёные огурцы
 4 Яйца
 700 гр Майонез
 Горчица
 Петрушка
 2 Щепотки Соль
 2 Щепотки Перец

Время приготовления-20 мин.

Время настоя-2 часа.

Морковь, горох, картофель, яйца отварить и дать остыть. Нарезать маленькими кубиками. Добавить также нарезанные кубиками колбасу и солёные огурцы. Все ингредиенты перемешать майонезом.

Перед сервировкой охладить в холодильнике.

RUSSISCHER SALAT (OLVIERSALAT)

500 g Gekochter Schinken
 500 g Kartoffeln
 200 g Erbsen
 200 g Karotten
 200 g saure Gurken
 4 Eier
 700 g Mayonnaise
 Mittelscharfer Senf
 Frische gehackte Petersilie
 2 Prisen Salz
 2 Prisen frisch gemahlener Pfeffer

Arbeitszeit- ca. 20 Min.

Ruhezeit-ca. 2 Std.

Die Karotten, Erbsen, Kartoffeln und 4 Eier gar kochen und erkalten lassen. Alles in kleine Würfelchen schneiden, ebenso mit dem gekochten Schinken und den sauren Gurken verfahren.

Alle Zutaten mit der Mayonnaise mischen.

Vor dem Servieren im Kühlschrank kühlen.



SKAGENTOAST

Ingredienser (2 personer):

200 g räkor
 ½ citron
 1 dl majonnäs
 1 msk dill
 2 skivor vitt bröd
 2 msk löjrom
 Smör
 Salt
 Peppar

Tillagning:

1. Hacka räkorna.
2. Blanda räkorna med majonnäsen. Tillsätt saft från citronen, salt och peppar.
3. Blanda i dillen och kyl ned röran.
4. Stek brödet knaprigt i smör.
5. Fördela röran över brödet och tillsätt romen.

Färdig!

SKAGENTOAST AUS SCHWEDEN

Zutaten (2 Personen):

200 g Garnelen
 ½ Zitrone
 1 Deziliter Majonäse
 1 Esslöffel Dill
 2 Scheiben Weißbrot
 2 Esslöffel Rogen
 Butter
 Salz
 Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Garnelen klein hacken.
2. Garnelen mit der Majonäse vermischen. Zitronensaft, Salz und Pfeffer hinzufügen.
3. Den Dill untermischen und die Mischung abkühlen.
4. Das Brot in Butter knusprig braten.
5. Die Mischung über das Brot verteilen und die Rogen hinzufügen.

Fertig!



INSALATA CAPRESE

Ingredienti per 4 persone:

500 gr di mozzarella di bufala
 400 gr di pomodori tondi
 Olio extravergine d'oliva
 16 foglie di basilico
 Sale, pepe
 Origano

Preparazione:

1. Affettate i pomodori nel senso della lunghezza ottenendo delle fette spesse circa 1 cm. Affettate la mozzarella a fette di 1 cm di spessore. Sciacquate il basilico.
2. Sistemate in un piatto di portata le fette di pomodoro, alternandole con quelle di mozzarella. Sistemate una fogliolina di basilico su ogni fetta di mozzarella.
3. Salate, spolverizzate con l'origano ed irrorate tutto con l'olio extravergine di oliva a filo. Trasferite l'insalata caprese in frigo per circa 1 ora prima di servirla in tavola.

CAPRESE-SALAT

Zutaten (4 Personen):

500 g Mozzarella
 400 g Tomaten
 Olivenöl
 Balsamico-Essig
 Oregano
 16 Blätter frisches Basilikum
 Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Tomaten längs in etwa 1 cm dicke Stücke schneiden. Auch den Mozzarella in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Das Basilikum waschen..
2. Die Tomaten und den Mozzarella auf einem Teller abwechselnd verteilen. Ein Blatt Basilikum auf jede Mozzarellascheibe legen. Salzen und pfeffern und Oregano und Basilikum darüber streuen. Das Olivenöl und den Balsamico gleichmäßig über den Salat träufeln.

Salzen, pfeffern, mit dem Oregano bestreuen und alles mit dem Olivenöl besprenkeln. Vor dem Servieren etwa eine Stunde im Kühlschrank aufbewahren.



ČESNEČKA SE SÝREM

Pro 4 osoby s kocovinou

Ingredience:

4 brambory
 Zeleninový vývar
 1 ks cibule
 10 stroužků česneku
 Sýr
 Krutóny
 Pepř
 Majoránka
 Kmín

Příprava:

Menší cibuli a česnek očistíme. Cibuli a česnek nasekáme najemno. Brambory oloupeme a nakrájíme na kostičky.

V hrnci rozežhřejeme sádlo a zesklivatíme cibuli. Přidáme česnek, krátce orestujeme a zalijeme horkou vodou. Přidáme brambory, kostku bujónu a polévku osolíme, opepříme a přidáme drcený kmín. Česnečku vaříme do změknutí brambor.

Ke konci přidáme do česnečky drhnutou majoránku. Horkou česnečku servírujeme s krutóny.

KNOBLAUCHSUPPE MIT KÄSE

Für vier verkaterter Personen

Zutaten:

4 Kartoffeln
 1 Liter Gemüsebrühe
 1 Zwiebeln
 10 Knoblauchzehen
 Käse
 Croutons
 Pfeffer
 Majoran
 Kümmel

Zubereitung:

Wir schneiden die Zwiebeln und den Knoblauch klein und schälen und würfeln die Kartoffeln.

In einem Topf rösten wir die Zwiebeln und den Knoblauch an und geben die Brühe und die Kartoffeln hinzu. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Danach warten wir, bis die Kartoffeln fertig werden.

Zum Schluss geben wir Majoran und Käse hinzu. Wir servieren die Suppe mit Croutons.



ETLİ YAPRAK SARMA

Malzemeler:

250 gr taze yaprak
 300 gr kıyma
 2 adet orta boy kuru soğan
 1 çay bardağı pirinç
 1 karışık (domates biber karışık) salça
 yarım demet maydanoz
 1 çay kaşığı karabiber
 2-3 yemek kaşığı sıvıyağ
 tuz

Sosu için:

1 adet domates rendesi
 yarım çay bardağı sıvıyağ
 tuz
 2 su bardağı su

Yapılışı:

1. Taze yaprakları kaynatmış suya 4-5 dk. yatırın, rengi hafifçe değişen yaprakları süzgeçe alarak süzün.
2. Pirinci sıcak suda ıslattın 30 dakika kadar bekleyin ve süzün.
3. Soğanı ve maydanozu yemeklik doğrayın.
4. Pirinç, kıyma, soğan, salça, tuz ve baharatları geniş ve derin bir kaba alın ve yoğurun.
5. Asma yaprağını avuç içinize alın (mat ve damarlı kısmı size doğru bakmalı), içine bir tatlı kaşığı kıymalı harçtan koyarak sarın.
6. Domateslerin kabuklarını soyun. Sıvıyağda soteleyin suyunu, tuzunu ekleyerek karıştırın ve 2-3 dakika daha pişirerek ocaktan alın.
7. Sarmaları boşluk bırakmadan tencereye dizin. Domatesli sosu üzerine dökün.
8. Pişme esnasında yaprakların açılmaması için üzerine porselen bir tabağı ters çevirerek kapatın.
9. Orta ateşte suyunu çekip pirinçler şişinceye kadar kapağı kapalı olarak pişirin.
10. Yoğurtla birlikte sıcak servis yapın.

GEFÜLLTE WEINBLÄTTER MIT HACKFLEISCH

Zutaten:

250 g eingelegte Weinblätter (auf türkisch asma yaprağı)
 300 g gemischtes Hackfleisch (Rind und Lamm)
 80 g Reis, gewaschen und abgeseiht
 1 große Zwiebel, gerieben
 1/2 Bund glatte Petersilie, fein gehackt
 2 Tomaten, enthäutet und gerieben
 2 EL Salça (Tomatensauce)
 4 EL Butter
 1 TL Salz
 1/2 TL frisch gemahlener Pfeffer
 1/2 TL Piment, frisch gemahlen
 1/2 TL getrocknete Minze
 3 Knoblauchzehen, fein gehackt
 Frisch gekochtes Wasser
 Süzme yoğurt (10% Fettgehalt)

Zubereitung:

1. Die Weinblätter in eine Schüssel legen, mit kochendem Wasser übergießen und 1-2 Stunden stehen lassen. Das macht sie weicher.
2. Im Topf 2 EL Butter, 1 EL salça und die Knoblauchzehen kurz glasig anbraten.
3. Den Reis mit klarem Wasser spülen und in eine große Schüssel geben. Hackfleisch, geriebene Zwiebeln, Petersilie, Tomaten, Salça, Butter, Salz, Pfeffer, Piment und die getrocknete Minze hinzufügen. Alle Zutaten gut mischen.
4. Die Stielansätze der Weinblätter vorsichtig entfernen und auch in den Topf mit der Butter-salça-Mischung verteilen.
5. Die Weinblätter mit der matten Seite nach oben ausbreiten. 1 TL Hackfleisch-Füllung unten am Blatt platzieren. Zuklappen und dicht zusammenrollen. In den Topf mit der Butter-salça-Mischung legen und schichten, bis alle Weinblätter verarbeitet sind.
6. Die gewickelten Weinblätter im Topf mit einem umgedrehten Teller beschweren. Ca. 500 ml kochendes Wasser in den Topf füllen. Deckel schließen, kurz aufkochen und dann bei leichter Hitze ca. 45 Minuten fertig garen.
7. Zwischendurch kontrollieren, ob genug Wasser im Topf ist.



ENGLISH BREAKFAST (For 1 Person)

Ingredients:

Butter	1 tablespoon
Eggs	2
Bacon	2 slices
Baked Beans	Half a tin
Sausages	2
Bread	2 slices
Tomatoes	2
Tea bag	1
Milk	To your taste
Mushrooms	5
Potatoes	2
Salt	Pinch
Pepper	Pinch

Method:

1. Fry the bacon and sausages.
2. Peel the potatoes and cut into cubes.
3. Fry the potatoes until soft and brown.
4. Toast the bread
5. Heat the beans in a pan.
6. Fry the eggs.
7. Fry tomatoes and mushrooms.
8. Boil water and make a cup of tea.
9. Serve everything on a plate and season with salt and pepper.

ENGLISH BREAKFAST (Für 1 Person)

Zutaten:

Butter	14g
Eier	2
Speck	2 Stücke
Baked Beans	Eine halbe Dose
Würste	2
Brot	2 Scheiben
Tomaten	2
Teebeutel	1
Milch	Nach Ihrem Geschmack
Pilze	5
Kartoffeln	2
Salz	Eine Prise
Pfeffer	Eine Prise

Zubereitung:

1. Braten Sie die Würste und den Speck 10 Minuten.
2. Schälen Sie die Kartoffeln und schneiden Sie sie in Würfel.
3. Braten Sie die Kartoffeln, bis sie weich und braun sind.
4. Toasten Sie das Brot.
5. Erhitzen Sie die gebackenen Bohnen in einer Pfanne.
6. Braten Sie die Eier an.
7. Braten Sie die Tomaten und Pilze an.
8. Kochen Sie einen Tee mit Milch.
9. Servieren Sie alles auf einem Teller und würzen Sie mit Salz und Pfeffer.



BISCUITS AND GRAVY (quick version for busy people)

Ingredients:

Biscuits (canned or mix)
 500g Pork mince
 Salt and black pepper
 Pinches of nutmeg, ginger powder, Cayenne
 pepper, thyme and paprika
 60g Butter
 2 tbsp plain flour
 1 ½ cups milk
 2 rashers bacon

Method:

1. Bake the biscuits according to preparation method in the oven.
2. Saute the pork mince and the herbs and spices with 30g of the butter in a frying pan. Grill the bacon until crispy.
3. Take the mince from the frying pan and, without cleaning the pan, add the rest of the butter, the plain flour and the milk to make a roux. Whisk continuously for about 4 min and make sure all the flour has had time to cook.
4. Add the mince to the roux and mix well. Chop the bacon into small pieces and add it. Halve the biscuits and pour the gravy onto them.

BISCUITS AND GRAVY (schnelle Variante für Beschäftigte)

Zutaten:

Scones oder Buttermilchbrötchen, je nach
 Personenanzahl (Scone-Backmischung z. B.
 von „Green´s“, erhältlich online, oder Butter-
 milchbrötchen zum Fertigbacken aus dem
 Supermarkt)
 500 g Schweinegehacktes
 Salz und schwarzer Pfeffer
 Jeweils eine Prise Muskatnuss, Ingwer,
 Cayenepfeffer, Thymian und Paprika
 2 EL Mehl
 1 ½ Tassen Milch
 2 Streifen Bacon

Zubereitung:

1. Die Scones/Buttermilchbrötchen im Ofen nach Anleitung aufbacken.
2. Das Hackfleisch mit den Gewürzen in der Pfanne mit 30 g Butter anbraten. Den Bacon knusprig braten.
3. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und, ohne die Pfanne zu säubern, die restliche Butter, das Mehl und die Milch hineingeben, um eine Mehlschwitze zu machen. Dabei kontinuierlich etwa 4 Minuten mit dem Schneebesen schlagen und sichergehen, dass das Mehl genug Zeit zum Kochen hat.
4. Das Hackfleisch zur Mehlschwitze geben und gut verrühren. Den Bacon in kleine Stücke schneiden und dazugeben. Die Scones/Brötchen halbieren und die Soße darüber gießen.



CHILAQUILES

Ingredientes:

10 tortillas cortadas en tiritas, doradas en suficiente aceite (O una bolsa de totopos ya fritos)
 ½ litro de agua
 3 jitomates
 7 chiles serranos (o más si quieren que pique de verdad)
 ¼ de cebolla
 3 dientes de ajo
 Caldo de pollo
 Sal y pimienta al gusto
 Queso manchego, crema y cebolla picadita para a acompañar

Preparación:

Para la salsa: El chiste de unos buenos chilaquiles reside en el sazón de la salsa, así que aquí es donde se vale jugar con su imaginación. Hierve el agua y coloca los jitomates dentro durante 30 segundos, sólo para que se afloje la piel. Pélalos y luego regrésalos al agua y déjalos hervir junto con los chiles.

Cuando estén blandos coloca todo en la licuadora y agrega la cebolla y los dientes de ajo. Licúa bien. A mí en lo personal me gustan las salsas más espesas, pero todo depende del gusto de quien cocina, así que puedes agregar o quitar agua según tu gusto.

En un sartén caliente sofríe la salsa en un poco de aceite y sazona con sal, pimienta y caldo de pollo. Cuando la salsa esté hirviendo agrega los totopos. Para que los chilaquiles crujan debes retirar todo del fuego y servir rápidamente; si los prefieres blanditos déjalos remojando un poco más de tiempo en la salsa.

Para servir coloca los chilaquiles y espolvorea un poco de queso encima. Si quieres que se derrita puedes meterlos unos 30 segundos al micro, luego coloca una cucharada de crema y un poco de cebolla picada encima.

Acompáñalos con frijolitos refritos y ¡listo! Un desayuno súper mexicano.

CHILAQUILES

Zutaten:

10 in Scheiben geschnittene Tortillas, frittiert (oder Totopos, die in Deutschland oft Nacho-Chips heißen)
 0,5 Liter Wasser
 3 Tomaten
 7 Chili-Schoten (oder mehr, wenn ihr es scharf mögt)
 Eine Viertel Zwiebel
 3 Knoblauchzehen
 Hühnerbrühe
 Salz und Pfeffer
 Manchego-Käse, Sahne und eingelegte Zwiebel zum Garnieren

Zubereitung:

Für die Soße: Der Witz bei den Chilaquiles ist das Würzen der Soße, dabei kann man etwas improvisieren. Das Wasser kochen und die Tomaten hineinlegen, damit sich die Haut löst. Die Haut abmachen und zusammen mit den Chili-Schoten kochen.

Wenn sie weich sind, alles in einen Mixer und dann mit der Zwiebel und den Knoblauchzehen gut durchmischen. Mir persönlich gefallen eher die dicken Soßen, aber das muss jeder selbst entscheiden. Also kann man Wasser dazu gießen oder eben nicht.

Dann in einer Pfanne die Soße in Öl anbraten und mit Salz, Pfeffer und Hühnerbrühe abschmecken. Wenn die Soße kocht, die Totopos hinzufügen. Damit sie schön knusprig sind, schnell vom Herd nehmen und sofort servieren. Wenn man sie weich mag, dann ein wenig länger in der Soße lassen

Beim Servieren wenig vom Käse darübergerben. Damit er schmilzt, das Gericht für 30 Sek. in die Mikrowelle stellen. Danach noch einen Esslöffel Sahne oben drauf und etwas von der in Zitrone eingelegten Zwiebel. Dazu frittierte Bohnen servieren und fertig ist das mexikanische Frühstück.



HAUPTGERICHTE





HAMBURGER

Ingredients:

A hamburger bun
 200g minced beef
 A medium onion
 A medium tomato
 Ketchup / mayonnaise sauce (to taste)
 Sun seed oil (to taste)
 Spices (for example, salt and pepper)
 Lettuce (to taste)

Preparation:

1. Grate the onion and mix it with the meat.
2. Add salt pepper and other spices according to your taste to the mixture.
3. Form the mixture to circular shape (not spherical) with almost the same size of the bun.
4. Fry both sides of the hamburger with oil.
5. Place the roasted meat between the two bun halves.
6. Cut the tomato and the lettuce into slices.
7. Put the tomato and the lettuce on the meat.

Now the Hamburger is ready and you can eat it with the sauce.
 Enjoy your meal!

HAMBURGER

Zutaten:

Ein Hamburgerbrötchen
 200 g gehacktes Rindfleisch
 Eine mittelgroße Zwiebel
 Eine mittelgroße Tomate
 Ketchup/Mayonnaise (nach Belieben)
 Sonnenblumenöl (nach Belieben)
 Gewürze (z.B. Salz und Pfeffer)
 Salat (nach Belieben)

Zubereitung:

1. Die Zwiebel reiben und mit dem Rindfleisch vermischen.
2. Salz, Pfeffer und andere Gewürze nach Belieben zu der Mischung hinzufügen.
3. Die Mischung zu einem Kreis (nicht kugelförmig) in fast gleicher Größe des Brötchens formen.
4. Beide Seiten der Frikadelle mit Öl braten.
5. Das gebratene Fleisch zwischen die zwei Brötchenhälften legen.
6. Die Tomate und den Salat in Scheiben schneiden.
7. Die Tomate und den Salat auf das Fleisch legen.

Jetzt ist der Hamburger fertig und Sie können ihn mit der Soße essen.
 Guten Appetit!



IRISH BEEF STEW

Ingredients:

500g chopped beef
 1 onion, chopped
 2 cups peeled carrots
 1kg potatoes
 ¼ cup olive oil
 6 minced garlic cloves
 4 cups beef stock
 1 cup each of Guinness and red wine
 2 tbsp tomato paste
 1 tbsp each of sugar, parsley, thyme and
 Worcester sauce
 Salt and pepper

Preparation method:

1. Dry the beef with kitchen paper, add some salt and cook the beef in batches without stirring on one side until nicely browned, then turn onto the other side.
2. Add the garlic and saute 30 sec. Add the beef stock, water, Guinness, red wine, tomato paste, sugar, thyme and Worcestershire sauce. Stir to combine and bring to simmer. Turn the heat down to the lowest setting, cover with a lid and let cook for 1 hour.
3. Melt the butter in another pot, add carrots and onions and sauté about 15 min until the onions are golden.
4. Add the potatoes, carrots and onions to the beef stew. Add salt and pepper to taste. Simmer uncovered until meat and vegetables are tender (about 40min). Before serving, sprinkle with parsley.

IRISCHES RINDER-STEWE

Zutaten:

500 g kleingeschnittenes Rindfleisch
 1 kleingeschnittene Zwiebel
 2 Tassen geschälte Möhren
 1kg Kartoffel
 ¼ Tasse Olivenöl
 6 gehackte Knoblauchzehen
 4 Tassen Rinderbrühe
 Jeweils 1 Tasse Guinness und Rotwein
 2 EL Tomatenpüree
 Jeweils 1 EL Zucker, Petersilie, Thymian und
 Worcestersauce
 Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Das Fleisch mit Küchenpapier abtrocknen, salzen und in Portionen im Topf anbraten, bis es braun ist. Dabei nicht umrühren, sondern eine Seite braun braten und dann wenden.
2. Den Knoblauch hinzugeben und 30 Sekunden anbraten. Dann die Fleischbrühe, Wasser, Guinness, Rotwein, Tomatenpüree, Zucker, Thymian und Worcestersauce dazu geben. Umrühren und aufkochen, dann die Hitze auf die niedrigste Stufe stellen, mit einem Deckel bedecken und eine Stunde kochen lassen.
3. Die Butter in einem anderen Topf zerlassen und darin die Zwiebeln und Möhren anbraten, bis die Zwiebeln golden sind.
4. Die Kartoffeln, Möhren und Zwiebeln zum Stew hinzugeben. Nach Geschmack salzen und pfeffern. Unbedeckt weiterkochen, bis das Fleisch und das Gemüse weich ist (etwa 40 Minuten). Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.



SHEPHERD'S PIE WITH CHEESE-CRUSTED LEEKS

Ingredients:

450g minced lamb
 1 tbsp olive oil
 2 medium onions, peeled and chopped
 75g carrot, peeled and chopped very small
 75g swede, peeled and chopped very small
 1 pinch of cinnamon
 1 tsp thyme
 1 tbsp each of parsley, plain flour, tomato purée
 Salt and pepper

For the topping:

50g cheddar
 2 medium leeks, cleaned and cut into 1cm slices
 900g potatoes
 50g butter

Method:

1. Fry the onions in olive oil until they are tinged brown at the edges. Add the chopped carrots and swede and cook for about 5 min, then remove the vegetables and put them to the side.
2. Brown the meat and season with salt and pepper. Add cooked vegetables, thyme and parsley.
3. Stir in the flour and then the tomato purée. Turn the heat down, put on a lid and let cook for 30 min.
4. While the meat is cooking, prepare the topping: Peel and cut the potatoes. Put them in a steamer over a pan of boiling water, add salt, put on a lid and steam until they are tender. Pre-heat the oven to 200°C.
5. Mash the steamed potatoes and the butter into a purée. Add salt if necessary.
6. When the meat is ready, spoon it into a baking dish, level it out and spread the mashed potato evenly all over. Sprinkle the leeks and scatter the cheese over it.
7. Bake in the oven on a high shelf for about 25 min until the top is crusty and golden.

SHEPHERD'S PIE MIT KÄSE-LAUCH-KRUSTE

Zutaten:

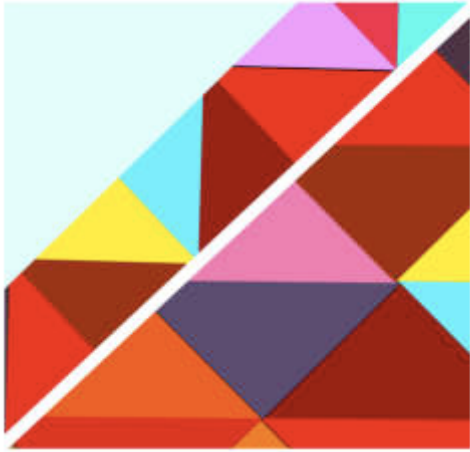
450g Hackfleisch vom Lamm
 1 EL Olivenöl
 2 mittelgroße Zwiebeln, geschält und kleingeschnitten
 75g Karotten, geschält und kleingeschnitten
 75g Kohlrübe, geschält und kleingeschnitten
 1 Prise Zimt
 1 TL Thymian
 Jeweils 1 EL Petersilie, Mehl, Tomatenpüree
 Salz und Pfeffer

Für die Kruste:

50g Cheddar
 2 mittelgroße Lauchstangen, gewaschen und in 1 cm große Stücke geschnitten
 900g Kartoffeln
 50g Butter

Zubereitung:

1. Die Zwiebeln anbraten, bis sie an den Enden gebräunt sind. Die geschnittenen Karotten und die Kohlrüben hinzugeben und 5 Minuten kochen. Dann das Gemüse aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
2. Das Fleisch anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Das gekochte Gemüse, den Thymian und die Petersilie dazugeben.
3. Das Mehl und dann das Tomatenpüree einrühren. Die Hitze klein stellen, mit einem Deckel bedecken und 30 Minuten kochen lassen.
4. Während das Fleisch kocht, die Kruste zubereiten: Die Kartoffeln schälen und schneiden. In einen Dampfgarer über einem Topf kochendem Wasser geben, salzen, den Deckel darauf machen und garen, bis die Kartoffeln weich sind. Den Ofen auf 200°C vorheizen.
5. Die Butter und die Kartoffeln zu Kartoffelpüree zerstampfen. Wenn nötig, salzen.
6. Wenn das Fleisch fertig ist, in eine Auflaufform füllen, verteilen und den Kartoffelbrei darüber streichen. Lauch und Käse darüber streuen.
7. Im Ofen auf oberer Schiene etwa 25 backen, bis die Kruste angebräunt ist.



LES ESCARGOTS AU BEURRE PERSILLÉ (8 pers.)

Ingrédients :

Pour les escargots :

48 escargots
60 gr. de sel gris
2 verres de vinaigre
20 cl. de vin blanc
1 bouquet garni
1 gousse d'ail

Pour le beurre d'escargots :

200 gr. de beurre
8 branches de persil
1 échalote
4 gousses d'ail

Préparation :

Pour réaliser vos escargots au beurre persillé :

1. Faire dégorger les escargots 3h dans de l'eau salée et vinaigrée, pour que le sable se dépose au fond de la bassine. Les brasser et les laver à nouveau dans plusieurs eaux et, couverts d'eau, les faire cuire 8 min dans une casserole.
2. Les égoutter, les rincer et les sortir de leur coquille, puis supprimer le bout noir avec un couteau. Les laver encore une fois et les faire cuire avec le vin blanc, le bouquet garni, l'ail pilé, le sel et le poivre à feu doux pendant 2h. Les laisser refroidir dans leur jus.
3. Pendant qu'ils refroidissent, préparer le beurre escargots peler l'ail et l'échalote; laver et essorer le persil et les mixer ensemble dans un mixeur muni du couteau métallique. Mettre en marche 1 min; rajouter le beurre coupé en morceaux, saler et poivrer, puis mixer encore 1 min.
4. Remplir les coquilles avec la chair et le beurre d'escargots. Les passer 5 min au four à feu très chaud (thermostat 9).

ESCARGOTS MIT PETERSILIENBUTTER (8 Personen)

Zutaten

Für die Schnecken :

48 Schnecken
60g Salz
2 Gläser Essig
20cl Weißwein
1 Kräuterstrauß
Pfeffer und Knoblauch

Für die Butter :

200 g Butter
4 Knoblauchzehen
1 Schalotte
8 Bund Petersilie

Zubereitung :

1. Die Schnecken 3 Stunden in Salzwasser und Essig legen, damit sich der Sand im Gefäß absetzt. Dann die Schnecken noch einmal waschen. Schließlich 8 Minuten in heißem Wasser kochen.
2. Die Schnecken abtropfen lassen, aus dem Gehäuse entfernen und das schwarze Ende abschneiden. Noch einmal waschen. Dann mit Weißwein, Kräutern, Knoblauch, Salz und Pfeffer zwei Stunden bei schwacher Hitze kochen lassen. Im Saft abkühlen lassen
3. Dann die Butter der Schnecken vorbereiten. Knoblauch und Schalotte schälen, waschen und Petersilie zusammen in einem Mixer zerkleinern. Die Butter in Würfel schneiden, salzen und pfeffern und hinzumischen.
4. Dann die Schalen mit dem Fleisch der Schnecken und der Butter füllen. 5 Minuten im Ofen bei starker Hitze erhitzen.



TORTILLA ESPAÑOLA DE PATATAS

Ingredientes:

5 o 6 patatas
3 cebollas
Aceite
Sal
5 huevos

Preparación:

Primero lavar y pelar las patatas. Cortar en trozos muy finos y meterlas en una olla con agua y sal. Vertir aceite en la sartén.

Cortar la cebolla y seguidamente poner las patatas en la sartén junto con la cebolla. Dejar freír 15 minutos.

Batir los huevos y vertir en la sartén y freír. Dejar hacer 15 minutos. Cuando el huevo se haya cocinado, ya tenemos la tortilla hecha.

SPANISCHE KARTOFFELTORTILLA

Zutaten:

5 bis 6 Kartoffeln
3 Zwiebeln
Öl
Salz
5 Eier

Zubereitung:

Zuerst die Kartoffeln waschen und schälen. In sehr feine Scheiben schneiden und in einen Topf mit kaltem Salzwasser legen.

Dann Öl in die Pfanne geben. Die Zwiebel schneiden und später mit den Kartoffeln in die Pfanne geben. 15 Minuten braten.

Die Eier verquirlen, in die Pfanne geben und vermischen. 15 Minuten braten lassen. Wenn das Ei in der Mitte gebacken ist, ist die Tortilla fertig.

Marina Cano Almendros, Carolina Ospina Rodríguez, Saray Muñoz Serrano und Alicia González Martínez
Kursteilnehmerinnen im Kurs "Ich bin ganz Ohr! – Auf Deutsch kommunizieren"



PAELLA

Ingredientes:

Carne (pollo y conejo) kg
 Aceite de oliva
 Azafrán
 Alcachofas (4 piezas)
 Sal
 Tomate natural rallado
 Agua (2 partes por cada parte de arroz)

Preparación:

Echar el aceite en la paellera y rehogar la carne unos minutos.

Cuando la carne esté dorada, echamos las alcachofas y las rehogamos también.

Echar el tomate rallado y esperar unos minutos.

Subir el fuego y echar el agua. Probar el punto de sal y echar el azafrán. Dejar cocer 20 minutos.

Echar el arroz y repartir homogéneamente.

Apagar el fuego. Tapar con un trapo y dejar reposar 5 minutos.

PAELLA

Zutaten:

Fleisch
 Olivenöl
 Safran
 Artischocken (4 Stück)
 Salz
 Geriebene Tomaten
 Wasser (2 Tassen Wasser für 1 Tasse Reis)

Zubereitung:

Das Öl in der Pfanne erhitzen und das Fleisch einige Minuten schmoren.

Wenn das Fleisch angebräunt ist, die Artischocken dazugeben und schmoren.

Die geriebenen Tomaten dazugeben und zwei Minuten warten.

Auf größere Hitze stellen und Wasser hinzugeben. Das Wasser mit Salz abschmecken und den Safran untermischen. Alles 20 Minuten kochen lassen.

Den Reis dazugießen und gleichmäßig verteilen.

Den Herd ausstellen. Mit einem Küchenhandtuch bedecken und 5 Minuten ziehen lassen.



SPAGHETTI ALLA CARBONARA

Ingredienti per 4 persone:

4 Uova
 1/5 kg di Spaghetti
 250 g di Pancetta;
 300 g di Parmigiano
 Sale e pepe q.b.
 Olio

Preparazione:

Romperle le uova in una terrina e mescolare energicamente con una forchetta, aggiungere un pizzico di sale e pepe.

Nel frattempo mettere a bollire l'acqua. Quando bolle, aggiungere sale grosso e gli spaghetti, lasciare in cottura per 10 minuti e mescolare ogni 2.

Aggiungere il Parmigiano nella terrina insieme alle uova e mescolare il tutto. Soffriggere la pancetta fin quando non diventa dorata.

Scolare gli spaghetti e metterli nella padella con la pancetta, aggiungere le uova col parmigiano e mescolare.

Buon Appetito!

SPAGHETTI ALLA CARBONARA

Zutaten für 4 Personen:

4 Eier
 1,5 kg Spaghetti
 250 g Bauchspeck
 300 g Parmesan
 Salz und Pfeffer;
 Öl

Zubereitung:

Die Eier in eine Schüssel brechen und mit einer Gabel kraftvoll vermischen. Eine Prise Salz und Pfeffer hinzufügen.

Gleichzeitig das Wasser in einem Topf kochen. Wenn das Wasser kocht, die Spaghetti hineingeben und Salz hinzufügen. Die Spaghetti 10-12 Minuten lang kochen, alle 2 Minuten umrühren.

Den Parmesan in die Schüssel mit den Eiern hinzugeben und vermischen. Den Bauchspeck, in einer Pfanne anbraten, bis er goldbraun ist.

Die Spaghetti abgießen, wenn sie fertig sind, Die Spaghetti in die Pfanne mit dem Bauchspeck geben, die Eier mit Parmesan hinzufügen und vermischen.

Guten Appetit!

Marco Scanferla, Federica Lunghini,
 Alessia Lacedelli, Giulia Citro und Chiara De Maio
 Kursteilnehmer im Kurs "Ich bin ganz Ohr! – Auf Deutsch
 kommunizieren"



김치 전 만들기

재료:

계란 1,
물 1 컵,
밀가루 2 컵,
청양고추 1 개,
김치 한줌,
식용유 조금

1. 계란 하나, 물 한 컵, 밀가루 두 컵을 섞어주세요.
2. 김치 한줌을 작게 썰어주세요.
3. 그런 다음 김치와 반죽을 함께 섞어주세요.
4. 프라이팬에 기름을 조금 두르고 가열 해주세요.
5. 청양고추를 얇게 썰고 섞어 주세요.
6. 반죽을 한 국자 정도 떠서 프라이팬에 얇게 펴 넣어 주세요. 양 면을 모두 익혀 줍니다.

KIMCHI-PFANNKUCHEN

Zutaten:

1 Ei
1 Glas Wasser
2 Gläser Weissmehl
1 scharfe Chillischote
1 Handvoll Kimchi (eingelegter Chinakohl)
Etwas Öl

Zubereitung:

1. Das Ei, das Wasser und 2 Gläser Weißmehl zusammenmischen.
2. Eine Handvoll Kimchi klein schneiden.
3. Danach das Kimchi mit dem Teig vermischen.
4. Ein bisschen Öl in der Pfanne erhitzen.
5. Die Chillischote in dünne Streifen schneiden und mit dem Teig vermischen.
6. Anschließend eine Kelle voll Teig in die Pfanne geben. Dieser wird glatt gestrichen und von beiden Seiten gebraten.



餃子

材料：

餃子の皮

挽肉： 200g

ニラ： 1束

白菜： 100g

ニンニク： 1欠片

玉ねぎ： 1つ

しょうが (お好みで)

醤油： 大さじ2

酢： 大さじ1

ラー油

1. アジアンマーケットに餃子の皮を買いに行く。
2. 野菜を細かく切る。
3. 挽肉と野菜をよく混ぜる。味付け（塩、コショウ、醤油）。
4. 皮で包む。
5. 焼く(水をかけて、ふたを閉めて5分ぐらい→出来上がり)。

GYÔZA

(Japanische Teigtaschen)

Zutaten:

Gyôza-Teigscheiben (aus dem Asia-Shop)

200g Hackfleisch

100g Chinakohl

1 Bund Schnittlauch

1-2 Knoblauchzehen

1 Zwiebel

Ingwer (nach Belieben)

2 EL Sojasoße

1 EL Essig

Chilisoße

1. Kaufen Sie im Asienmarkt oder Supermarkt Gyôza-Teig (1 Packung kleine runde Teigscheiben).
2. Schneiden Sie das Gemüse klein.
3. Mischen Sie Hackfleisch und Gemüse und würzen Sie mit Pfeffer, Salz und Soja.
4. Geben Sie die gewürzte Mischung in den Gyôza-Teig. Teigtaschen formen und mit mit Wasser benetzten Fingern am Rand verkleben.
5. Braten Sie die Teigtaschen in Öl kurz an, geben Sie dann 1-2 EL Wasser hinzu. Bedecken Sie die Pfanne mit einem Deckel und braten Sie ungefähr fünf Minuten weiter. Dippen Sie die Gyôza in die Chilisoße.



鶏肉と玉ねぎのカレー

材 (4~5人分) :

鶏もも肉 : 150g
 玉ねぎ : 1つ
 リンゴジャム : 大きじ1
 ケチャップ : 大きじ2
 市販のカレールー : 約100g (1/2箱)
 水 : 900cc
 サラダ油 : 大きじ2
 ラード : 小さじ1
 ニンニク : 1欠片 (みじん切り)

鶏もも肉を小さく切ります。

玉ねぎを千切りにしサラダ油大きじ1ラード小さじ1、ニンニクのみじん切りで炒めます。炒めた玉ねぎを鍋に移します。

鶏もも肉をサラダ油大きじ1で炒めます。

鶏もも肉に火が通ったらフライパンに水900ccを入れて鶏肉の旨味ごと鍋に移します。

沸騰させます。沸騰してきたらアクを取ります。

弱火にしカレールーを入れます、ルーが溶けたらリンゴジャム、ケチャップを入れ味を調節します。

弱火で焦げ付かないよう混ぜながら10分くらい煮込んでできあがり。

HÄHNCHEN-ZWIEBEL-CURRY

Zutaten (für 4-5 Personen):

150g Hähnchenfleisch
 1 Zwiebel
 1 EL Apfelmus
 2 EL Ketchup
 ca. 100g (1/2 Packung) jap. Currypaste (aus dem Asia-Shop)
 900 ml Wasser
 2 EL Öl
 1 TL Schweineschmalz
 1 Zehe Knoblauch (gehackt)

Zubereitung:

Das Hähnchenfleisch in kleine Stücke schneiden.

Die Zwiebel halbieren, in Streifen schneiden und in der Pfanne mit 1 EL Öl, Schmalz und Knoblauch anbraten. Die gebratene Zwiebel in einen Topf geben.

Das Hähnchenfleisch mit 1 EL Öl anbraten.

Das durchgebratene Hähnchenfleisch in den Topf zu den Zwiebeln geben. Das Wasser in die Pfanne hinzugeben und den Sud ebenfalls in den Topf geben.

Das Ganze aufkochen und den entstehenden Schaum abschöpfen.

Bei schwacher Hitze die Currypaste hinzufügen. Apfelmus und Ketchup einrühren und abschmecken.

Etwa 10 Min. bei schwacher Hitze weiterkochen lassen. Gelegentlich umrühren, damit es nicht anbrennt.



돌솥비빔밥

재료(인분 : 6)

간장 1/2컵	흑설탕 1/2컵
다진파 1/3컵	쇠고기 550g
후추 약간	표고버섯 4개
애호박 1개	참기름 적당량
계란 6개	참기름 6큰술
설탕 1/2컵	다진마늘 1/4컵
참깨 4큰술	소금 약간
밥 6인분	시금치 450g
당근 1개	콩나물 225g
김 6장	고추장 1/4컵

1. 큰 불에 간장, 설탕, 마늘, 파, 참깨를 넣고 섞어준 뒤, 얇게 썬 쇠고기를 넣고 소금과 후추로 간을 하세요. 그리고 랍을 씌워서 냉장고에 넣고 한 2시간 정도 재워주세요.
2. 작은 불에 뜨거운 물 1/2컵을 붓고, 표고버섯을 넣고 한 10분 정도 담궈두어 불려주세요. 그 다음 기둥은 잘라내고, 버섯머리를 얇게 썰어주세요.
3. 냄비에 물을 끓이고 시금치를 넣고 살짝 데쳐준 뒤, 체에 걸러 물기를 빼주세요.
4. 애호박과 당근은 얇고 길게 채썰고, 달걀 후라이팬에 참기름을 둘러 볶아주세요. 소금과 후추로 간을 해주세요. 접시에 담아내세요.
5. 같은 후라이팬에 참기름을 조금 더 두르고 시금치를 1-2분 정도 볶아주세요. 접시에 담아내세요.
6. 같은 후라이팬에 양념에 재워둔 쇠고기를 볶아주세요. 중-강불에서 4-5분 정도만 볶아주시면 되요. 그리고는 얇게 썰어주세요.
7. 따뜻한 돌솥 (오븐을 이용하시려면 220도 오븐에 넣어두시면 되요)에 참기름을 발라준 뒤, 밥을 담아내세요. 그 다음에 애호박, 당근, 콩나물, 파, 버섯, 쇠고기를 예쁘게 담아주세요.
8. 그리고 여기에 계란 하나씩 깨올리고, 참기름 1큰술을 뿌린 뒤, 김을 썰어 올려주시면 되요. 고추장은 기호에 따라.

BIBIMBAP

(Gemischer Reis mit Gemüse)

Zutaten (pro Person):

150g Reis
 Eine halbe Zucchini
 50g Karotten
 50g Paprika
 50g Shiitake-Pilze
 50g geschnittenes Rindfleisch,
 2 Eier
 Jeweils 1 TL Chilipaste und Chillipulver
 Jeweils 1 TL Zucker, Sesam, Sojasoße und
 Sesamöl
 Knoblauch

Zubereitung:

1. Den Reis aufsetzen. Für die Bibimbap-Soße Chillipulver, Zucker, Sesam, Sesamöl und Knoblauch mischen.
2. Die Zucchini in dünne Scheiben schneiden und in der Pfanne anbraten.
3. Karotten und Paprika klein schneiden, salzen und anbraten.
4. Die Pilze waschen, etwa 20 Minuten im Wasser ziehen lassen und dann in kleine Stücke schneiden. In der Pfanne mit 1 TL Sojasoße und Salz anbraten.
5. Das Fleisch ebenfalls mit Sojasoße und Sesamöl braten. Dann die Eier braten.
6. Den gekochten Reis in eine Schale legen und darauf das Gemüse, die Eier und das Fleisch legen. Die Bibimbap-Soße und die Chilipaste darübergeben und gut vermischen.



PIERÓGI

Składniki:

Ciasto:
mąka pszenna 300g
Ciepła woda 200ml

Farsz:
Ziemniaki 0,5kg
Twaróg 150g
1 Cebula
Masło
Sól i pieprz

Przygotowanie:

1. Zrób masę z mąki i ciepłej wody i rozwałkuj ciasto.
2. Przygotuj farsz- podsmaż cebulę, zmiel ugotowane ziemniaki i dodaj pozostałe składniki.
3. Powycinaj z ciasta kółka i dodaj łyżeczkę farszu.
4. Ulep pierogi - zaklej ciasto.
5. Usmaż albo ugotuj ok 5 minut.

Smacznego!

PIEROGI AUS POLEN

Zutaten:

Teig:
300g Weizenmehl
200ml Warmes Wasser

Piroggenfüllung:
0,5kg Kartoffeln
150g Quark
1 Zwiebel
Butter
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Machen Sie einen Teig aus Weizenmehl und Wasser. Den Teig ausrollen.
2. Piroggenfüllung: braten Sie die Zwiebel an, zerstampfen Sie die Kartoffeln und geben Sie die anderen Zutaten dazu.
3. Schneiden Sie Kreise aus dem Teig und geben Sie einen Teelöffel von der Piroggenfüllung hinein.
4. Kleben Sie die Piroggen zu.
5. Braten oder kochen Sie die Piroggen etwa 5 Minuten.

Guten Appetit!



蚵仔煎

食材:

青菜: 少許
 番薯粉: 2 大匙
 太白粉: 1 大匙
 鹽: 少許
 水: 3 大匙
 雞蛋: 2 顆
 油: 1 大匙

醬汁:

味噌: 1 大匙
 番茄醬: 1 大匙
 糖: 1 大匙
 辣椒粉: 少許
 太白粉: 1 大匙
 水: 6 大匙

作法:

- 一、把所有醬汁所有材料攪拌均勻，煮沸放涼備用。
- 二、青菜洗淨切好。
- 三、番薯粉與太白粉加水加鹽攪拌均勻成漿狀。
- 四、熱鍋，先放入蚵仔。
- 五、蚵仔略縮後，將粉漿倒入鍋中。將粉漿煎至金黃狀後，放入青菜，打上雞蛋，翻面後繼續煎至金黃狀即成。

AUSTERNOMELETT

Zutaten:

Austern: 200g
 Chinakohl: einige Blätter
 Süßkartoffelmehl: 2 EL
 Mehl: 1 EL
 Salz: eine Prise
 Wasser: 1 EL
 Ei: 1

Soße:

Miso: 1 EL
 Ketchup: 1 EL
 Zucker: 1 EL
 etwas Chillisoße
 Mehl: 1 EL
 Wasser: 6 EL

Zubereitung:

1. Die Zutaten der Soße in eine Schüssel geben und umrühren. Aufkochen.
2. Den Kohl waschen und klein hacken.
3. Das Süßkartoffelmehl und das Weißmehl mit Wasser und Salz in eine andere Schüssel geben und vermischen.
4. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Austern bei mittlerer Flamme 2-3 Minuten braten.
5. Den Teig auf die gebratenen Austern verteilen. Wenn der Teig ein bisschen braun wird, den Chinakohl und das Ei hinzugeben. Das Austern-Omelett auf beiden Seiten braten. Nach Belieben Soße darübergerben.

NACHSPEISEN/SÜSSES





APPLE CRUMBLE (with a twist)

Ingredients:

For the crumble:

300g plain flour, sieved pinch of salt
 175g unrefined brown sugar
 200g unsalted butter, cubed at room temperature
 Knob of butter for greasing

For the filling:

450g apples, peeled, cored and cut into small pieces
 50g unrefined brown sugar
 1 tbsp plain flour
 1 pinch of ground cinnamon
 Juice of 1 lemon
 2 tbsp apple liqueur

Preparation method:

1. Preheat the oven to 180C.
2. Place the flour and sugar in a large bowl and mix well. Take a few cubes of butter at a time and rub into the flour mixture. Keep rubbing until the mixture resembles breadcrumbs.
3. Place the fruit in a large bowl and sprinkle over the sugar, flour and cinnamon, the lemon juice and the liqueur. Stir well being careful not to break up the fruit.
4. Butter a 24cm ovenproof dish. Spoon the fruit mixture into the bottom, then sprinkle the crumble mixture on top.
5. Bake in the oven for 40-45 minutes until the crumble is browned and the fruit mixture bubbling. Serve with thick cream or custard.

APPLE CRUMBLE (mit Pfiff)

Zutaten:

Für die Streusel:

300g Mehl, gesiebte Prise Salz
 175g unraffiniertes brauner Zucker
 200g ungesalzene Butter, bei Raumtemperatur gewürfelt
 Etwas Butter zum Einfetten

Für die Füllung:

450g Äpfel, geschält, entkernt und in kleine Stücke geschnitten
 50g unraffiniertes brauner Zucker
 1 EL Mehl
 1 Prise gemahlener Zimt
 Saft einer Zitrone
 2 EL Apfellokör

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.
2. Das Mehl und den Zucker in eine große Schüssel geben und gut vermischen. Jeweils einige Butterwürfel nacheinander in das Mehl rühren. Weiter verrühren, bis die Mischung Brotkrümeln ähnelt.
3. Die Äpfel in eine große Schüssel geben und Zucker, Mehl und Zimt darüber streuen und den Zitronensaft und den Likör darüber gießen. Gut vermischen, aber dabei vorsichtig vorgehen, um das Obst nicht zu zerquetschen.
4. Eine 24cm große Backform einfetten. Mit dem Löffel die Obstmischung auf dem Boden verteilen und die Streusel darüber streuen.
5. 40-45 Minuten im Ofen backen, bis die Streusel gebräunt sind und die Obstmischung kocht. Mit Sahne oder Custard-Creme servieren.



FLAPJACKS

Ingredients:

225g Rolled Oats
85g Brown sugar
150g Butter
20g Golden Syrup

Method:

1. Pre-heat the oven to 160°C. Mix the oats and the brown sugar. Melt the butter in a saucepan and pour over the oat mix together with the syrup. Stir well and spread evenly on a baking tray lined with baking parchment. Press and level the mixture firmly with a tablespoon.

2. Put the tray into the oven and bake for about 15-20 min until golden. Let cool for 10 min and cut into square pieces. Leave to cool completely. Store in a box in the fridge.

FLAPJACKS

(englische Haferplätzchen)

Zutaten:

225 g Haferflocken
85 g Rohrzucker
150 g Butter
20 g Zuckerrübensirup

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 160°C vorheizen. Die Haferflocken und den Rohrzucker mischen. Die Butter in einem Topf zerlassen und mit dem Sirup zusammen über die Flocken geben. Vermischen und gleichmäßig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen. Mit einem Esslöffel festdrücken.

2. Im Ofen etwa 15-20 Minuten hellbraun backen. 10 Minuten abkühlen lassen und in quadratische oder rechteckige Stücke schneiden. Vollständig abkühlen lassen und in einer Dose im Kühlschrank aufbewahren.



PUMPKIN PIE

Ingredients:

750g pumpkin
 350g sweet shortcrust pastry
 Plain flour, for dusting
 140g caster sugar
 ½ tsp salt, ½ tsp nutmeg, 1 tsp cinnamon
 2 eggs, beaten
 25g butter, melted
 175ml milk
 1 tbsp icing sugar

Method:

1. Peel and deseed the pumpkin and cut it into chunks. Place it in a saucepan, cover with water and boil. Cover with a lid and simmer for 15 mins until tender. Drain pumpkin and let it cool.
2. Heat oven to 180°C. Roll out the pastry on a lightly floured surface and use it to line a tart tin. Chill for 15 mins. Line the pastry with baking parchment and bake for 15 mins. Remove the paper and cook for a further 10 mins. Remove from the oven and allow to cool slightly.
3. Increase oven to 220°C. Push the cooled pumpkin through a sieve into a bowl. Mix the sugar, salt, nutmeg, half the cinnamon and the beaten eggs, melted butter and milk in a second bowl. Add to the pumpkin purée and stir to combine.
4. Pour into the tart shell and cook for 10 mins, then reduce the temperature to 180°C. Bake for another 35-40 mins until the filling has just set.
5. Leave to cool, then remove the pie from the tin. Mix the remaining cinnamon with the icing sugar and dust over the pie. Serve chilled.

PUMPKIN PIE

750g Kürbis
 350g Mürbteig
 Mehl zum Bestäuben
 140g Zucker
 ½ TL Salz, ½ TL Muskatnuss, 1 TL Zimt
 2 geschlagene Eier
 25g geschmolzene Butter
 175 ml Milch
 1 EL Puderzucker

Zubereitung:

1. Den Kürbis schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. In einen Topf geben, mit Wasser auffüllen, bis die Kürbisstücke bedeckt sind und aufkochen. Abdecken und 15 Minuten weichkochen. Den Kürbis abschütten und abkühlen lassen.
2. Den Ofen auf 180°C stellen. Den Mürbeteig auf einer mit Mehl bestäubten Oberfläche ausrollen und auf ein Kuchenblech legen. 15 Minuten abkühlen. Den Teig mit Backpapier bedecken und 15 Minuten backen. Das Backpapier entfernen und weitere 10 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und leicht abkühlen lassen.
3. Den Ofen auf 220°C stellen. Den abgekühlten Kürbis durch ein Sieb drücken und in eine Schüssel geben. In einer zweiten Schüssel Zucker, Salz, Muskatnuss, die Hälfte des Zimts und die geschlagenen Eier, die Butter und die Milch vermischen. Zum Kürbispüree dazugeben und gut vermischen.
4. In den gebackenen Teig füllen und 10 Minuten backen, dann den Ofen auf 180°C kleiner stellen. Weitere 35-45 Minuten backen, bis die Kürbismasse fest geworden ist.
5. Abkühlen lassen und dann den Kuchen aus der Form nehmen. Zimt und Puderzucker mischen und darüberstreuen. Gekühlt servieren.



MUMMY MUFFINS (for Halloween)

Ingredients:

Chocolate Cupcakes:

2 eggs
 ¾ cup buttermilk
 ½ cup oil
 1 ½ tsp vanilla extract
 225g flour
 35g unsweetened cocoa powder
 200 g brown sugar
 ½ tsp baking powder, 1 tsp baking soda, ½ tsp salt

Frosting:

110g butter, at room temperature
 1 tsp vanilla extract
 230g icing or powdered sugar
 1-3 tbsp cream

Candy

1. Pre-heat the oven to 190°C and butter 12 muffin cups. Whisk together the eggs, buttermilk, oil and vanilla extract in a bowl.
2. In another bowl, mix the flour, cocoa powder, brown sugar, baking powder, baking soda, and salt. Add the eggs etc. and fold the wet ingredients into the dry ingredients and stir only until the ingredients are combined, over mixing can lead to the cupcakes being tough.
3. Fill the muffin cups and bake in the oven for 18-20 min. Remove and let cool.
4. For the frosting, beat the butter with an electric mixer. Beat in the vanilla extract, cream and the icing sugar with the mixer on low speed. On high speed, beat frosting until it is light and fluffy (about 3 minutes).
5. Place the frosting in a piping bag and pipe lines on the top of each cupcake. Place two candy eyes on each cupcake.

MUMIEN-MUFFINS (zu Halloween)

Zutaten:

Schoko-Muffins:

2 Eier
 ¾ Tasse Buttermilch
 ½ Tasse Öl
 1 ½ TL Vanillin
 225 g Mehl
 35g Kakaopulver, ungesüßt
 200 g brauner Zucker
 ½ TL Backpulver, 1 TL Natron, ½ TL Salz

Zuckerguss:

110 g Butter, Raumtemperatur
 1TL Vanillin
 230 g Puderzucker
 1-3 EL Sahne
 M&Ms ohne Nüsse

1. Den Ofen auf 190°C vorheizen und 12 Muffinformen einfetten. In einer Schüssel Eier, Buttermilch, Öl und Vanillin vermischen.
2. In einer anderen Schüssel Mehl, Kakaopulver, braunen Zucker, Backpulver, Natron und Salz verrühren. Die Eier etc. hinzugeben, das Mehl etc. unterheben und nur soweit umrühren, bis alles vermischt ist. Zu intensives Mischen kann dazu führen, dass die Muffins zu hart werden.
3. Die Muffinformen füllen und 18-20 Minuten im Ofen backen. Dann herausnehmen und abkühlen lassen
4. Für den Guss: die Butter mit dem Mixer verrühren, dann auf niedriger Mixerstufe Sahne, Vanillin und Puderzucker einrühren. Auf hoher Stufe den Guss schlagen, bis er leicht und locker ist.
5. Den Guss in einen Spritzbeutel geben und Linien auf die Muffins zeichnen. Zwei M&Ms als Augen auf jeden Muffin kleben.



FRENCH TOAST

Ingredients:

6 slices of bread
 250cc Milk
 4 eggs
 1-2 tbsp sugar
 Maple syrup, honey or vanilla sauce
 Oil or butter

Method:

1. Whisk milk, eggs and sugar. Put the bread into a bowl or on a soup plate and pour the egg-milk mixture. Let it soak in, turning the slices 1-2 times.

2. At medium heat, bake in a pan in oil or butter until golden and crispy. Serve alternatively with maple syrup, honey or vanilla sauce while still warm.

FRENCH TOAST (Arme Ritter)

Zutaten:

6 Scheiben Toastbrot
 250 ml Milch
 4 Eier
 1-2 EL Zucker
 Ahornsirup, Honig oder Vanillesauce
 Öl oder Butter

Zubereitung:

1. Eier, Milch und Zucker verquirlen. Das Brot in eine Schüssel oder einen Suppenteller legen und den Eier-Milch-Mix darüber gießen.

2. In der Pfanne in Öl oder Butter bei mittlerer Hitze knusprig goldgelb braten. Auf die noch warmen Toasts je nach Geschmack Ahornsirup, Honig oder Vanillesauce geben und servieren.



CRÊPES

Ingrédients:

250 g de farine
 4 oeufs
 1/2 l de lait
 1 pincée de sel
 2 cuillères à soupe de sucre
 50 g de beurre fondu

Préparation:

Mettre la farine dans un saladier avec le sel et le sucre. Faire un puits au milieu, y verser l'oeuf. Mélanger doucement. Quand le mélange est devenu épais, ajouter le lait petit à petit. La préparation doit être fluide.

Cuire les crêpes dans une poêle chaude. Retourner quand un côté devient couleur or, cuire l'autre côté pendant environ une minute.

Manger avec du sucre et de la confiture.

CRÊPES

Zutaten:

250g Mehl
 4 Eier
 ½ l Milch
 1 Prise Salz
 2 Suppenlöffel Zucker
 50g Butterschmalz

Zubereitung:

In einer Schale das Mehl, den Zucker und das Salz mischen. Ein Loch in der Mitte formen. Dann die Eier auf das Mehl geben. Langsam mischen. Wenn die Mischung dick geworden ist, langsam die Milch hinzufügen. Am Ende muss die Mischung etwas flüssig sein.

Die Crêpes in einer heißen Pfanne braten. Die Crêpes umdrehen, wenn eine Seite golden gebraten ist, auf der anderen Seite noch ungefähr eine Minute backen lassen.

Mit Zucker und Marmelade essen.



CRÉME BRÛLÉE

Ingrédients (pour 6 petits ramequins):

180 ml de lait
 180 ml de crème liquide à 35% de matière grasse
 4 jaunes d'oeuf
 55 g de sucre en poudre
 3 cuillères à soupe de cassonade
 1 gousse de vanille

1. Mélanger le lait et la crème dans une casserole. Fendre la gousse de vanille et râcler les grains, ajouter et faire bouillir. Eteindre le feu dès l'ébullition. Puis couvrir et laisser la vanille infuser quelques minutes.

2. Préchauffer le four à 100°C. Dans un saladier, fouetter le sucre en poudre avec les jaunes d'oeufs jusqu'à ce que le mélange devienne blanc et mousseux.

3. Verser le lait et la crème sur les jaunes blanchis et mélanger doucement.

4. Passer cette crème à la passoire et répartir-la dans les ramequins. Mettre les ramequins au four pour 45 minutes. La crème ne doit pas bouillir, baissez à 90° si nécessaire.

5. Laisser les crèmes refroidir et mettre au réfrigérateur au moins 2 heures. Au moment de servir, saupoudrer une cuillère à soupe de cassonade sur chaque ramequin. Puis caraméliser avec un chalumeau ou faire-les caraméliser sous le grill de four.

CRÉME BRÛLÉE

Zutaten (für 6 kleine Auflaufformen)

180 ml Milch
 180 ml Schlagsahne (35% Fett)
 4 Eigelb
 55g Puderzucker
 3 EL Zuckerwasser (aus Rohrzucker)
 1 Vanilleschote

1. Die Milch und die Sahne in einem Topf vermischen. Die Vanilleschote aufbrechen und die Kerne klein reiben. Dazugeben und aufkochen. Wenn es kocht, die Herdplatte ausstellen, mit einem Deckel bedecken und einige Minuten ziehen lassen.

2. Den Ofen auf 100°C vorheizen. In einer Schüssel das Eigelb mit dem Puderzucker verrühren und schlagen, bis eine weiße, schaumige Masse entsteht.

3. Die Milch und die Sahne auf das schaumig geschlagene Eigelb gießen und vorsichtig vermischen.

4. Die Creme durch ein Sieb in die Backformen geben. Die Formen in den Ofen stellen und 45 Minuten backen. Die Creme darf nicht kochen, stellen Sie den Ofen wenn nötig auf 90° herunter.

5. Die Cremes abkühlen lassen und mindestens 2 Stunden lang in den Kühlschrank stellen. Beim Servieren einen EL Zuckerwasser über jede Crème geben. Dann mit einem Brenner oder mit dem Grill des Ofens karamelisieren.



杨枝甘露

五个芒果，削皮，去核，切丁。

2-4EL 西米，浸泡；

1-2 片西柚，切细条；

芒果汁(可选)

准备时间: 10 分钟

烹饪时间: 10 分钟

冷却时间: 放冰箱冷却 1 个小时 10 分钟

完成时间: 1 个小时 30 分钟

把 3 个芒果的果肉在搅拌机里搅碎。

将西米放进锅里用水煮十分钟，同时搅拌。当西米膨胀变软时，把锅从炉子里拿开，盖子拿开，静止 10 分钟。

把芒果泥，西米，西柚和剩下的芒果丁在一个碗里面搅拌。如果太稠密的话，可以加入芒果进行搅拌。最后放进冷藏室静止和冷却。

YANG ZHI GAN LU

(MANGO SAGO MIT POMELO)

5 Mangos, geschält, entsteint und gewürfelt

2-4 EL Sago, eingeweicht

1-2 Scheiben Pomelo, in feine Streifen
geschnitten

Mangosaft (optional)

Zubereitung: 10 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

Ruhezeit: 1 Stunde 10 Minuten kühl stellen

Fertig in: 1 Stunde 30 Minuten

Das Fruchtfleisch von 3 Mangos in der
Küchenmaschine oder einem Standmixer
pürieren.

Sago in einem Topf mit Wasser ca. 10 Minuten
kochen, dabei gelegentlich umrühren. Wenn er
aufgequollen und weich ist, den Topf vom Herd
nehmen, abdecken und 10 Minuten ruhen
lassen.

Mangopüree, Sago, Pomelo und restliche
Mangowürfel in einer Schüssel vermengen.
Wenn das Dessert zu dickflüssig ist, kann man
es mit etwas Mangosaft verdünnen. In den
Kühlschrank stellen und gekühlt servieren.



抹茶パウンドケーキ

材料：

マーガリン又はバター：70g
 砂糖：30g
 卵：2個
 メープルシロップ又ははちみつ：大1
 ホットケーキミックス：1袋(200g)
 ベーキングパウダー：2g
 抹茶パウダー：5g

作り方：

1. バター又はマーガリンを常温に戻し、ホイッパーでよく混ぜる。
2. 砂糖を少しずつ加え、さらに良く混ぜる。
3. 溶き卵を3回～4回に分けて入れて素早く混ぜる。メープルシロップ又ははちみつを入れる。
4. ホットケーキミックス、抹茶パウダー、ベーキングパウダーを入れてヘラで切るようにして混ぜる。
5. 混ぜたら型に入れて2, 3回トントンと落として空気を抜く。オーブンを180度に予熱する。
6. 180度のオーブンで10分焼いて、一度取り出し水で濡らした包丁で真ん中に切り込みを入れる。深めに入れてください。
7. 切り込みを入れたら170度に下げ、30分間焼く。途中焦げそうならアルミホイルを被せてください。
8. 焼き上がったたら、20cmほどの高さから落として型から外し、ケーキクーラーに横に倒して置く。
9. 温かいうちにラップで包み1日置く。1日置いたら切って完成です。

MATCHA-KUCHEN

Zutaten:

70g Margarine oder Butter
 30g Zucker
 2 Eier
 1 EL Ahornsirup oder Honig
 200g Mehl
 2g Backpulver
 5g Matcha-Pulver (aus dem Asia-Markt)

Zubereitung:

1. Butter oder Margarine auf Zimmertemperatur erwärmen und mit dem Schneebesen gut vermischen.
2. Den Zucker nach und nach hinzugeben und gut vermischen.
3. Die Eier in 3 bis 4 Schritten hinzugeben und schnell vermischen. Ahornsirup bzw. Honig dazugeben.
4. Mehl, Matcha-Pulver und Backpulver beimischen.
5. Den Teig in eine Form geben. 2-3 Mal klopfen, um Luft zu entfernen. Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.
6. Bei 180 Grad 10 Minuten backen. Nach 10 Minuten den Kuchen herausnehmen, benetzen und in der Mitte mit einem Messer der Länge nach recht tief anschneiden.
7. Den Ofen auf 170 Grad stellen und 30 Minuten weiterbacken. Falls der Kuchen droht, anzubrennen, mit Alufolie bedecken.
8. Wenn der Kuchen fertiggebacken ist, aus der Form nehmen und abkühlen lassen.
9. Mit Frischhaltefolie umwickeln, solange der Kuchen noch warm ist. 1 Tag lagern, dann ist er zum Verzehr bereit.





Impressum

Herausgeber: Sprachenzentrum der Universität Hamburg

Redaktion, Layout und Artwork: Martin Kesting

Fotos: Fischmarkt S. 25 und 26: Autoren, S. 34: Salome Tculaiia, S. 44: Mehdi Karimi-Nasab, S. 65: Yiming Liang, Jingnan Ding, S. 35, 36, 38, 45, 49, 50, 51, 58, 60, 62, 63, 66: Barbara Kesting.

Alle anderen: Martin Kesting.

Druck: Universitätsdruckerei

Dank:

Einen herzlichen Dank an alle Autoren,
die zu diesem Newsletter beigetragen haben.

Vielen Dank an die Kollegen am
Sprachenzentrum für Ihre Hilfe.

www.uni-hamburg.de/sprachenzentrum

