3. Kochbuch
des Projekts

- kochen, backen und schnacken -

Das 3. com!Büse Kochbuch

com!Büse ist ein Projekt von Jungenarbeit Hamburg e.V.

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	05
2	Ramen, Nudelsuppe und Feldsalat	06
3	Mujaddara	09
4	Geröstete Harissa-Kartoffeln	15
5	Romantische Beziehungen	18
6	Crispy Tofu mit Brokkoli	21
7	Pasta mit Lachs-Sahne-Soße	25
8	Sabich - Israelisches Sandwich	29
9	Liebesbeziehungen	32
10	Fufu mit geschmortem Rind	33
11	Steak mit Pilzsoße, Süßkartofell Pommes	37
12	Spargel-Risotto und Salat	41
13	Männlichkeiten und Rollenerwartungen	45
14	Quesadillas mit Bohnen	47
15	Tacos mit Salat	51
16	Gemüse und Lachs	53
17	Diskriminierung aufgrund von Herkunft	55
18	Drei veganen Dips und Nudeln Bolognese	57
19	Grillen mit marinierten Hühnchenteilen	63
20	Salat mit Burrata und Erdbeerbalsamico	67
21	Zweiklassengesellschaft?	71
22	Albanisches überbackenes Schmorlamm	73
23	Hamburger Pannfisch	77
24	Parmigiana	81
25	Geschlechterstereotype und Ernähung	83

Inhaltsverzeichnis

26 Gefüllte Zucchini mit Quinoa 85
27 Menemen 89
28 Religion 91
29 Vegane und klassische Pizza 93
30 Vegane und klassische Hamburger mit Pommes 95
31 Hot-dog mit Coleslaw 97
32 Elternzeit und Männlichkeit 101
33 Was gefiel Dir an com!Büse? 103
34 Danksagung und Kontakt 105

Einleitung

Seit drei Jahren gibt es nun schon com!Büse, unser Kochprojekt für junge Männer*, bei dem es nicht nur um das gemeinsame Kochen von Lieblingsrezepten und um neue kulinarische Erfahrungen geht, sondern auch um den Austausch zu verschiedene Themen.

Dieses Kochbuch ist das dritte Kochbuch, welches im Rahmen des Projekts entstanden ist. Es umfasst 24 neue Rezepte aus allen Ecken der Welt und viele schönes Fotos, die Appetit machen.

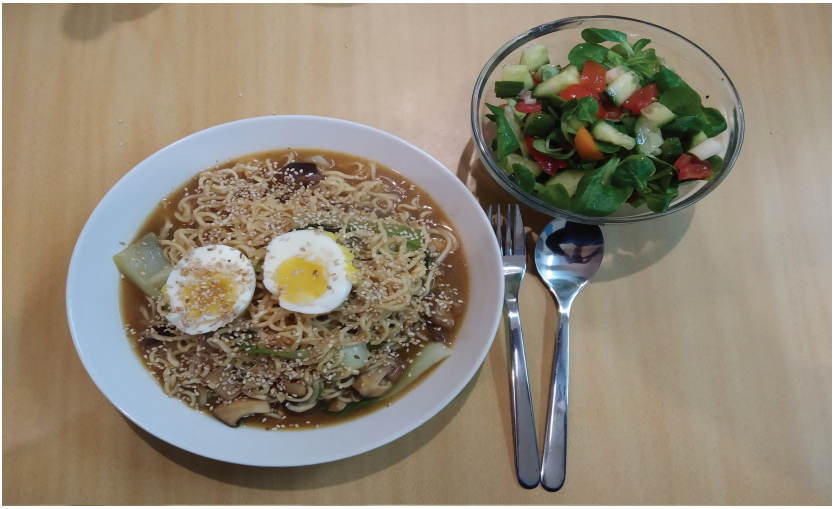
Des Weiteren findet ihr zwischen den Rezepten immer wieder Seiten mit kurzen Einblicken zu einigen Themen, die in der Gruppe besprochen wurden. Beim Gemüse Schneiden oder wenn wir darauf gewartet haben, dass das Essen im Ofen fertig wird, haben sich häufig gute Gespräche zu ganz unterschiedlichen Themen ergeben.

Wir wünschen viel Spaß beim Lesen und Nachkochen.

Ramen Nudelsuppe und Feldsalat

Viele von euch kennen Ramen Nudelsuppe sicherlich als instant Fertiggericht. Trockene Nudeln mit dem Inhalt kleiner Plastiktütchen in eine Schüssel, heißes Wasser drüber, fertig. Wenn es mal schnell gehen soll, kann diese Nudelsuppe schon praktisch sein, sie enthält aber viel Geschmacksverstärker und ist nicht gerade gesund.

Aber habt ihr schon Mal probiert Ramen Nudelsuppe frisch selber zuzubereiten? Diese Nudelsuppe ist nicht nur viel gesünder, sie ist auch unkompliziert zuzubereiten und schmeckt viel leckerer als das Fertiggericht. Zusätzlich haben wir noch einen knackigen Feldsalat gemacht. Dieser eignet sich besonders für die kalte Jahreszeit, da er fast den ganzen Winter Saison hat.



Zutaten für 6 Personen

Für die Nudelsuppe

- 180 g Pilze
- 3,0 Pak Choi
- 1,5 Frühlingszwiebel
- 3,0 cm Ingwer
- 3,0 Knoblauchzehen
- 6,0 Eier
- 375 g Ramennudeln
- 75 g Misopaste
- 2,3 l Gemüsebrühe
- 3,0 EL Sojasauce
- 3,0 EL Sesamöl
- 1,5 EL Apfelessig
- 1,5 EL Sesam

Für den Feldsalat

- 2 Packungen Feldsalat
- 1 Gurke
- 5-6 Tomaten
- 1-2 gelbe Paprika
- Öl
- Essig
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Pilze vierteln, den Ingwer und den Knoblauch fein hacken. Den Pak Choi in Streifen und die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Die Eier in heißem Wasser ca. 6 Minuten kochen, dann schälen und halbieren. Das Sesamöl in einem großen Topf erhitzen und den Knoblauch und Ingwer darin abraten. Pilze, Miso, Sojasauce, Apfelessig und Gemüsebrühe zugeben. Alles aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen. Die Ramennudeln und den Pak Choi zugeben und weitere 2 Minuten kochen. Die Ramen-Suppe auf Schalen aufteilen. Ein Ei in jede Schale geben und mit den Frühlingszwiebel und dem Sesam toppen.

Den Feldsalat gut putzen und die Wurzeln entfernen. Zusammen mit dem kleingeschnittenen Gemüse in eine Schüssel geben. In einem Schälchen aus Öl, Essig, Salz und Pfeffer (wer möchte auch einen Löffel Senf und ein paar Kräuter) ein Dressing zubereiten und über den Salat geben.

Mujaddara (arabisches Linsen-Reisgericht) mit veganer Bohnenfrikadelle, Joghurtsoße und Salat

Bei diesem Treffen haben wir uns von einem arabischen Gericht inspirieren lassen. Mujaddara ist ein köstliche Fusion aus Reis und Linsen, getoppt mit frittierten Zwiebeln. Das ganze haben wir mit veganen Bohnenfrikadellen kombiniert und zusammen mit Joghurtsoße und Salat ergibt sich ein wunderbar schmackhaftes Gericht welches sich perfekt für Vegetarier*innen und Veganer*innen eignet. Die Joghurtsoße kann nämlich auch gut durch Kokosjoghurt oder anderen Alternativen ersetzt werden. Aber auch Menschen die gerne Fleisch essen werden bei diesem Gericht nicht vermissen.

Zutaten für 6 Personen:

- 375 g grüne Linsen
- 300 g Basmati Reis
- 6 große Zwiebeln
- 7,5 EL Mehl gemischt mit einem 1,5 Tl Salz
- 3 TL Kreuzkümmelsamen
- 3 grüne Kardamomkapsel
- 6 EL Kokosöl
- 3 Lorbeerblatt
- 3 TL Koriander gemahlen
- 3 TL Zimt gemahlen
- 1,5 TL Piment gemahlen
- 3 TL Kurkuma gemahlen
- 1,5 Tl Salz
- 3 TL Zucker oder Ahornsirup
- 700 ml Öl zum Frittieren
- 600 g Joghurt oder vegane Joghurtalternative

Für die Bohnenfrikadellen:

- 1.200 g Kidneybohnen, z.B. aus der Dose
- Haferflocken
- Paniermehl
- 150 ml Senf
- 3 m.-große Zwiebeln
- 150 ml Pflanzenöl, Raps- oder Sonnenblumenöl
- 60 ml Ketchup
- Salz und Pfeffer
- Majoran
- Paprikapulver
- Knoblauchpulver
- Chilipulver

Zubereitung:

Die Kidneybohnen in ein Sieb abschütten und dann mit einem Zauberstab oder im Mixer zerkleinern. Wenn mehrere Dosen verwendet werden, ist es ratsam den Inhalt jeder Dose einzeln zu zerkleinern, damit die Bohnen gründlich zerkleinert werden.Die Zwiebeln klein schneiden und mit den Bohnen mischen. Die flüssigen Zutaten (Senf, Ketchup, Öl) dazugeben und die Masse gut mischen. Dann die Haferflocken und / oder Paniermehl hinzufügen, sodass eine relativ feste Masse entsteht. Hier muss jeder selbst abschätzen, wieviele Haferflocken oder Paniermehl hinzugefügt werden sollen. Je mehr hinein kommt, desto fester sind die Bratlinge am Ende. Zum Schluss die Masse stark würzen. Die Masse zu Bratlingen formen und im Ofen bei ca. 180 °C je nach Größe 30 - 50 Min vorbacken und dann in der Pfanne mit etwas Öl knusprig braten. Falls die vorherige Würzung nicht ausreicht, können die Bratlinge in der Pfanne auch noch einmal nachgewürzt werden.
Linsen in einem Sieb gut durchspülen, in einen kleinen Topf geben, mit reichlich Wasser bedecken und alles auf hoher Stufe aufkochen lassen. Hitze reduzieren und die Linsen ca. 15 Minuten leise köcheln lassen. Den Reis in eine Schüssel geben und mit kaltem Wasser bedecken. Mit den Händen den Reis in kreisenden Bewegungen bearbeiten. Das Wasser wird nun trüb. Das trübe Wasser abgießen und den Vorgang mindestens einmal wiederholen, bis das Wasser beim Abgießen klar ist. Reis im Sieb abtropfen lassen. Alternativ noch

20 Minuten in kaltem Wasser einweichen, dann abtropfen lassen.
Zwiebeln schälen, halbieren und mit einer Mandoline in feine Scheiben hobeln. Zwiebelscheiben auf einen großen Teller geben und mit 2,5 El Mehl sowie Salz bestäuben und alles gut durchmischen. Kardamomkapseln mit dem Messerrücken etwas zerdrücken. Die Pfanne auf mittelhoher Stufe erhitzen und die Kreuzkümmelsamen und Kardamom hinzugeben. Gewürze ca. 1 Minute unter gelegentlichem Schwenken der Pfanne anrösten, dann Kokosöl, den abgetropften Reis, das Lorbeerblatt und die pulverisierten Gewürze, 3/4 Tl Salz und 1 Tl Zucker zugeben.
Alles unter Rühren ca. 1 Minute anbraten lassen, dann die Linsen und ca. 350 ml Wasser zugeben. Alles kurz aufkochen lassen, dann die Hitze auf niedrig reduzieren, den Deckel auflegen, und alles ca. 13 bis 15 Minuten köcheln lassen. Bei Bedarf einen Schuss Wasser zugeben, falls dieses zu schnell verdunstet.
Einstweilen Pflanzenöl in eine tiefe Pfanne oder einen mittelgroßen Topf geben, bis dieses ca. 2 cm tief steht. Öl auf 170 bis 180 Grad erhitzen. Nun jeweils nur 1 Handvoll Zwiebelscheiben in das Fett geben und goldbraun braten lassen. Zwiebel zum Abtropfen auf einen mit Küchenpapier ausgelegten Teller geben. Mit den restlichen Zwiebeln ebenso verfahren. Sobald die 15 Minuten abgelaufen sind, den Linsenreis vom Herd nehmen, den Deckel lüften und schnell ein sauberes Küchentuch auf den Topf oder die Pfanne legen. Den Deckel wieder auflegen und den Reis etwa 10 Minuten ziehen lassen. Danach Linsenreis mit einer Gabel

auflockern und die Hälfte der Röstzwiebeln untermengen. Mit Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken. Die andere Hälfte der Zwiebeln kommt beim Servieren zur Deko auf den Reis.
Das Mujaddara mit den Frikadellen, dem Joghurt und Salat servieren und genießen.

Coca-Cola
ORIGINAL

Geröstete Harissa-Kartoffeln und Gemüse mit Tahinasauce auf Couscous

Unser heutiges Rezept enthält zwei sehr würzige und geschmackvolle Komponenten. Harissa ist eine Gewürzmischung aus dem Maghreb welche in Pasten- oder Pulverform angeboten wird. Harissa gibt es in unterschiedlichen Schärfegraden und ist sehr würzig. Chili kommt in als eine Hauptzutat in unterschiedlicher Menge in allen Varianten vor. In Tunesien werden fast alle Gerichte damit gewürzt und es wird selbst zum Frühstück mit Brot gegessen. Tahina wird die Paste aus feingemahlenem, meist geröstetem Sesam genannt, die in der arabischen Küche viel Verwendung findet. In Kombination mit anderen Zutaten können daraus sehr leckere Soßen kreiert werden.

Zutaten für 6 Personen

- 1,5 Zitronen
- 90g Tahin (Sesampaste)
- 1,5 Brokkoli
- 45 g Harissa
- 30 g Petersilie, frisch
- 300 g Couscous
- 750 g Frühkartoffeln
- 180 g Griechischer Joghurt
- 600 g Champignons
- 3 rote Zwiebel
- 1 Zitrone
- 3 TLKreuzkümmel (Cumin), gemahlen
- 3 EL Olivenöl
- 3 EL Weißweinessig
- 6 EL Wasser
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Backofen auf 220°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Kartoffeln waschen und halbieren oder vierteln, so dass alle Stücke etwas die gleiche Größe haben. Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit Olivenöl beträufeln und mit Harissa, Salz und Pfeffer würzen. Alles gut mischen und 20 Minuten goldbraun rösten. Währenddessen Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Zwiebeln in einer Schüssel mit Essig mischen und mit Salz würzen und zur Seite stellen. Pilze putzen und in viertel schneiden. Brokkoli waschen und in Röschen schneiden.

Brokkoli waschen und in Röschen schneiden. Brokkoli und Pilze nach 20 Minuten zu den Kartoffeln geben und zusammen weitere 10 Minuten backen. Währenddessen Couscous nach Packungsanleitung zubereiten. Petersilie waschen, und fein hacken. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Für die Soße Joghurt, Zitronensaft, Kreuzkümmel, Tahin und Wasser in einer Schüssel mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie mit Couscous mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Geröstetes Gemüse auf Couscous anrichten. Mit roten Zwiebeln garnieren und mit der Soße anrichten.

Romantische Beziehungen

Bei einem unserer Treffen sprachen über romanische Beziehungen, Heirat und Kinder bekommen beziehungsweise darüber wann der Richtige Zeitpunkt für solche weitreichenden Entscheidungen ist und welche Unterschiede es in diesem Kontext in unterschiedlichen Ländern, Kulturen und Religionen gibt. Heutzutage lassen sich viele Menschen in Deutschland eher Zeit bis sie heiraten und meist noch länger bis sie Kinder bekommen.

Einige Menschen entscheiden sich auch weder romanische Beziehungen zu führen, noch zu heiraten oder Kinder zu bekommen. Andere wiederum halten es nicht für nötig zu heiraten oder wollen es nicht und führen trotzdem eine eheähnliche Beziehung und haben Kinder. Doch dies war nicht immer so in Deutschland. Vor einigen Jahrzehnten war es noch viel verbreiteter früh zu heiraten und Kinder zu bekommen.

Auch in anderen Ländern, Kulturen oder generell bei religiös geprägten Menschen werden diese wichtigen Entscheidungen früher im Leben getroffen und für einige Menschen ist es gar nicht vorstellbar nicht zu heiraten, Kinder ohne vorherige Heirat zu bekommen oder eine romantische Beziehung ohne vorherige Eheschließung zu führen.

In diesem Kontext haben wir auch darüber gesprochen, dass die Bürokratie in Deutschland alle diese wichtigen Lebensentscheidungen angefangen mit der Geburt dokumentiert, es in anderen Ländern aber nicht die Regel ist, dass es eine Geburts- oder Heiratsurkunde gibt. Dies kann zu erheblichen Problemen für zugewanderte Menschen führen, etwa bei der Anerkennung von Ehen oder den Sorgerecht für Kinder.

Was denkt ihr über das Thema? Wann ist für euch der richtige Zeitpunkt für so wichtige Lebensentscheidungen, bzw. gibt es den überhaupt? Gibt es für euch eine richtige Reihenfolge oder ist es egal wenn man erst Kinder bekommt und danach oder gar nicht heiratet?

Crispy Tofu mit Brokkoli, Erdnuss-Tahina Soße auf Reis

Auch bei com!Büse muss nicht immer Fleisch auf den Teller. Einige Teilnehmer* essen beispielsweise aus religiösen oder persönlichen Gründen gar kein oder nur bestimmtes Fleisch. Mittlerweile gibt es auch eine Menge leckerer Ersatzprodukte im Supermarkt. Tofu ist allerdings kein modernes Ersatzprodukt für Fleisch sondern hat in Asien eine jahrhundertealte Tradition und ist mittlerweile auch in Europa weit verbreitet. Knusprig ummantelt und in Kombination mit Brokkoli, Sesam und Erdnuss ist Tofu bei diesem Rezept ein echtes Geschmackserlebnis. Probiert es mal aus, es wird euch sicher so gut schmecken wie uns.

Zutaten für 6 Personen:

Knuspriger Tofu:

- 4 EL Sojasauce
- 1,5 EL Agavendicksaft oder Ahornsirup oder Zucker
- 1,5 EL Sesamöl geröstet
- 3 Knoblauchzehen gepresst
- 1 kleines Stück Ingwer gerieben
- 1 TL Chili oder Sriracha nach Geschmack
- 4-5 EL Sesam
- 4-5 EL Semmelbrösel
- 4 EL Brat-Öl
- Reis & Brokkoli:
- 600 g Reis Sorte nach Wahl
- 1,5 Brokkoli
- 2 EL Sesamö

Tahini-Erdnuss-Soße:

- 4 EL Sesammus Tahini
- 2 EL Erdnussmus
- 2 EL Sojasauce
- 1,5 EL Agavendicksaft oder Ahornsirup oder Zucker
- 7 EL Wasser je nach gewünschter Konsistenz
- 2 Knoblauchzehe gepresst
- optional 1 kleines Stück Ingwer gerieben,
- optional 1 Spritzer Zitronen- oder Limettensaft

Toppings:

- Erdnüsse Sesam Frühlingszwiebeln Limetten

Zubereitung:

Knuspriger Sesam-Tofu:
Den Tofu abtropfen lassen, in Papiertücher einwickeln und sehr trocken pressen. Dann in Würfel schneiden und erneut trocken tupfen. In einer Schüssel Sojasauce, Agavendicksaft, 1 EL Sesamöl, Knoblauch, Ingwer und Chilipulver verrühren. Den Tofu untermischen und mindestens 20 Minuten (oder über Nacht im Kühlschrank) marinieren lassen. Die Tofuwürfel aus der Marinade nehmen, kurz abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Sesam und Semmelbrösel darüber streuen und gut durchmischen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu von allen Seiten goldbraun und knusprig braten.

Brokkoli und Reis:
Den Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen. Die Brokkoliröschen in den letzten 6-8 Minuten dazugeben und mitgaren. 1 EL Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und die vorgekochten Brokkoliröschen etwa 3-5 Minuten anbraten, bis sie leicht knusprig sind. Dann die restliche Tofu-Marinade hinzufügen und weitere 2-3 Minuten anbraten. Die gebräunte Kruste vom Boden der Pfanne vorsichtig abkratzen, so dass man nach einiger Zeit leckere knusprige "Brösel" hat.

Tahini-Erdnuss-Soße:
Zuletzt noch alle Zutaten für die Tahini-Erdnuss-Sauce glatt und cremig mixen.
Den gekochten Reis, den Brokkoli sowie die Krümel und den knusprigen Tofu in Schüsseln verteilen. Mit der Tahini-Erdnuss-Sauce beträufeln und mit gerösteten Erdnüssen, Sesam, Frühlingszwiebeln und frischen Limettenspalten garnieren. Guten Appetit!

Pasta mit Lachs-Sahne-Soße, Honig-Ofentomaten mit Burrata

Wie wird die echte italienische Pasta zubereitet? Wir haben versucht, uns in einem typischen Gericht zu experimentieren, aber es ist für viele unbekannt. Penne mit Sahne und Lachs. Dieses Gericht wurde von Aurora vorgeschlagen, die italienische Herkunft hat. Lachsnudeln werden oft in mehr oder weniger eleganten Zeremonien präsentiert, für Abendessen mit Freunden, oder Geburtstagsfeiern. Sie sind ein reichhaltiges und schmackhaftes, aber auch schnelles und einfaches Gericht, das in der Liste euren Rezepte nicht fehlen darf.

Zutaten für 6 Personen:

- 250 g Nudeln (Penne oder Rigatoni)
- 1 große Zwiebel
- 250 g Räucherlachs
- frische Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- 2 Gläser Weißwein
- 1 Packung Küchencreme
- Olivenöl

Für unsere Tomaten mit Burrata in Ofen:

- 6 große Tomaten
- 2 frische Burrata
- frische Minze
- eine Packung Pistazien
- Honig
- Balsamico-Essig
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Zuerst müssen wir uns um die Soße kümmern. Eine große Zwiebel, Petersilie und Fisch in drei verschiedene Schalen hacken. Olivenöl in eine Pfanne gießen und die gehackte Zwiebel (die Flamme muss mäßig sein). Wenn die Zwiebel goldbraun wird, d. h. gelb wird, können Sie den geräucherten Lachs hinzufügen. Nach 5 Minuten Kochen die Flamme erhöhen und die Sauce mit Weißwein bestreuen. Der Wein wird verwendet, um den Geschmack der Sauce für unsere Pasta zu intensivieren. In Italien gibt es besondere Vorschriften für die Verwendung von Wein bei der Zubereitung von Speisen. Für Fisch wird ausschließlich Weißwein verwendet, weil er zarter ist als Rotwein, der in Gerichten mit rotem Fleisch verwendet wird. Nach 5 Minuten Kochen mit dem Wein, Salz, Petersilie und Pfeffer hinzufügen. Aufgrund des starken Geschmacks des Gerichts raten wir von einer hohen Verwendung von Salz ab. Als letzten Schritt müssen wir die Sahne hinzufügen. Dieser Ofen wird bei ausgeschaltetem Feuer verwendet und dient dazu, unsere Pasta-Platte cremig zu machen. Jetzt müssen wir die Nudeln kochen, also wird es einen Topf mit Wasser geben, das wir salzen, wenn das Wasser kocht. In der Regel werden für dieses spezielle Gericht Penne oder Rigatoni verwendet. Das Geheimnis für eine cremige Pasta mit jeder Sauce und speichern Sie das Kochwasser der Pasta (ca. ein halbes Glas), dann abtropfen lassen Sie die Pasta aus dem Wasser und fügen Sie die Pasta zu der Sauce bei sehr schwacher Flamme.

Mischen Sie alles und fügen Sie ein wenig von unserem Kochwasser, das wir zuvor beiseite gelegt und in die Pfanne springen, bis es eine cremige Konsistenz annimmt. Das ist das wahre Geheimnis für eine echte italienische Pasta!
Um unsere Pasta zu begleiten, haben wir gedacht, gebackene Tomaten mit Burrata, einem typischen Frischkäse Süditaliens, zu backen. Wir schneiden die Tomaten in Scheiben und backen sie im Ofen für eine maximale Zeit von 10 Minuten. In der Zwischenzeit haben wir die Minze und Pistazien geschnitten und eine Soße mit Honig, Salz, Pfeffer und Balsamico zubereitet. Als die Tomaten gekocht wurden, legten wir die in Stücke geschnittene Burrata, Pistazien, Minze und die Sauce, die wir vorher zubereitet hatten, in die Pfanne. Wir ließen es für weitere 5 Minuten im Ofen backen. Unsere Tomaten und Burrata sind jetzt bereit, geschmeckt zu werden!

Buon Appetito!

Sabich – Israelisches Sandwich mit gebackenen Kartoffeln und Auberginen, Ei und selbstgemachtem Humus

Habt ihr schon einmal israelisches Streetfood probiert? Hier ist ein einfaches, aber schmackhaftes Rezept.

Zutaten für 6 Personen

- 6 Fladenbrot (Kebab Brot)
- 3 Aubergine
- 3 Eier
- 3 große Tomaten
- 6 EL Tahin
- 6 ELHummus
- 6 EL Naturjoghurt oder Frischkäse
- Kreuzkümmelpulver
- Petersilie
- Öl zum Braten

Zubereitung:

Zuerst schieben wir unser Brot zum Aufwärmen in den Ofen. In der Zwischenzeit waschen wir unsere Auberginen und schneiden sie in Scheiben. Dann braten wir sie in einer Pfanne, in die wir etwas Öl gegeben haben. Jetzt kochen wir das Ei gut durch und schneiden dann die Eier und die Tomaten in Scheiben. Auf unsere Brotscheiben streichen wir nun unseren Hummus und unser Tahini. Darauf legen wir unsere Auberginen, Tomaten und Eier. Nun streichen wir etwas Joghurt oder Frischkäse darauf, würzen mit Salz und Pfeffer und geben Kreuzkümmel und Petersilie dazu. Dieses typische Gericht wird als Streetfood wie ein Sandwich oder Döner gegessen.

Liebesbeziehungen

Auch bei einem anderen Treffen ging es um das Thema Liebesbeziehungen. In diesem Fall sprachen wir allerdings über Beziehungen zwischen Menschen mit unterschiedlichen ethnischen oder religiösen Hintergründen und darüber ob dies akzeptiert wird oder nicht. Ein Teilnehmer mit afghanischen Wurzeln berichtete, dass die Familie seine Freundin ihn nicht akzeptiere weil er zwar auch Afghane sei aber einer anderen ethischen Minderheit angehöre, woraufhin die Beziehung beendet wurde. Bei diesem Thema sprachen wir auch darüber, dass zu unterschiedlichen Zeitpunkten in der Geschichte und in unterschiedlichen Gebieten dieser Welt mal mehr und mal weniger Toleranz für Beziehungen von Menschen unterschiedlicher Kulturen oder Religionen gab. Beispielsweise waren Ehen zwischen Christ*innen und Muslim*innen im Osmanischen Reich nicht unüblich.

Was denkt ihr über das Thema? Ist es euch oder eurer Familie wichtig das eure Partner*innen die gleiche Religion oder kulturellen Hintergrund haben?

Ist es nicht traurig, wenn zwei Menschen, die sich lieben, nicht zusammen seien können, nur weil sie unterschiedliche ethnische oder religiöse Hintergründe haben?

Wäre es nicht schön in einer Welt zu leben wo so etwas keine Rolle spielt und Menschen, die sich lieben einfach zusammen sein können?

Fufu mit geschmortem Rind in pikanter Soße

Auf Wunsch eines Teilnehmers haben wir bei diesem Treffen eine kulinarische Reise nach Westafrika unternommen und Fufu zubereitet. Fufu sind große Bällchen aus Maniok und Kochbanane die in vielen Ländern Westafrikas weit verbreitet sind und häufig als Beilage zu Fleisch und kräftigen Soßen gereicht werden. Maniok und Kochbanane sind in deutschen Supermärkten eher selten zu finden, es gibt sie aber häufig in asiatischen oder türkischen Lebensmittelgeschäften. Alternativ kann Fufu auch aus Maismehl und Grieß oder Kartoffelflocken bzw. Pulver zubereitet werden.

Zutaten für 6 Personen:

- 1200 g Rindfleisch
- 1,5 große Zwiebel
- 3 große Karotten
- 4 Stiele Petersilie, frisch
- 3 EL Butterschmalz
- 3 EL Tomatenmark
- 1200 g Tomaten, stückig
- 300 ml Rinderfond
- 1,5 Prise Salz
- 1,5 Prise Pfeffer
- Chiliflocken
- Muskatnuss
- 750 g Maniok
- 375 g Kochbanane, grün (alternativ zu Maniok und Kochbanane kann ein Gemisch aus Maismehl und Weizengrieß verwendet werden)

Zubereitung:

Rindfleisch trocken tupfen und in 0,5 cm - 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel pellen und fein würfeln. Karotten schälen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, fein schneiden und beiseite stellen.
Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Rindfleisch hineingeben und ca. 4 Minuten scharf anbraten. Zwiebel und Karotte zugeben und 2 Minuten mit anschwitzen. Tomatenmark zugeben und leicht rösten. Mit stückigen Tomaten und Rinderfond ablöschen. Bei geringer Hitze ca. 60 Minuten köcheln lassen. Petersilie zugeben und mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken und frisch geriebener Muskatnuss kräftig abschmecken.
In der Zwischenzeit Maniok und Kochbanane schälen und in daumendicke Scheiben schneiden. In einem Topf mit Salzwasser bedeckt 25-30 Minuten bei mittlerer Hitze weichkochen. Abgießen und mit einem Kartoffelstampfer oder einem Pürierstab zu einem feinen Püree stampfen. Fufu in große Knödel formen.

Fufu mit Rindergulasch servieren.

Steak mit Pilzsoße, Süßkartoffel Pommes und Sour Cream Dip.

Bei diesem Treffen wünschten sich die Teilnehmer ein saftiges Rindersteak und eine cremige Pilzsoße. Als Beilage haben wir uns Süßkartoffel-Pommes überlegt und das ganze mit einem Sour Cream Dip abgerundet. Ein einfach zubereitetes Gericht, welches das Herz von Steak-Liebhaber*innen höher schlagen lässt.

Zutaten für 6 Personen

- 6 Rindersteaks
- Öl zum Braten
- Salz und Pfeffer

- 600g Pilze
- 1 Zwiebel
- 200g Sahne
- 200g Creme Fraiche
- Salz und Pfeffer
- Frischer Thymian

- Süßkartoffeln
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Maisstärke

- 200g Saure-Sahne
- 200g Creme Fraiche
- Frische Petersilie oder Schnittlauch
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Zu Beginn den Backofen auf 180° Grad Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Dann die Süßkartoffeln schälen und in ca. 1 cm dicke und ca. 6-8 cm lange Streifen schneiden. Die Streifen sollten ungefähr gleich groß sein, damit sie auch gleichmäßig gegart werden. Nun die Kartoffelstreifen in kaltes Wasser legen, gut 30 Minuten darin einlegen und danach gut abtrocknen. In einer großen Schüssel die Süßkartoffelstreifen mit dem Maisstärke, Meersalz und Olivenöl gut vermengen und anschließend auf dem Backblech gleichmäßig verteilen. Die Pommes sollten sich nicht überlappen, sonst werden sie nicht knusprig. Im vorgeheizten Ofen für 10-15 Minuten goldbraun backen und dann vorsichtig umdrehen. Für weitere 10 Minuten von der anderen Seite ebenfalls bräunen.

Die Zwiebel fein hacken und die Pilze in Viertel schneiden. In einer Pfanne mit etwas Öl die Zwiebel anschwitzen und die Pilze dazugeben. Anschließend mit Sahne und Creme Fraiche auffüllen und köcheln lassen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und frischem Thymian abschmecken.

In einer weiteren großen Pfanne die Rindersteaks für wenige Minuten von beiden Seiten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Pfanne für 5-10 Minuten bei 150 Grad in den Ofen stellen.
Saure Sahne und Creme Fraiche in einer Schüssel mischen. Mit Salz, Pfeffer und fein gehackter Petersilie und/oder Schnittlauch vermengen.
Alle Komponenten zusammen auf Tellern anrichten und genießen.

Vorher

Nachher

Spargel-Risotto und Salat

Risotto mit Spargel ist ein typisch italienisches Frühlingsgericht, mit einem zarten und unverwechselbaren Geschmack.
Dieses Gericht erzählt von der italienischen Tradition und Kultur. Historisch versammelt sich die ganze Familie zur Spargelernte. Das gemeinsame Essen wird zu einem Moment des Zusammenseins und des Feierns. Aber wie bereitet man ein typisches Spargelrisotto zu? Finden wir es gemeinsam heraus.

Zutaten für 6 Personen:

- 350 g Carnaroli-Reis
- 800 g grüner Spargel
- 60 g Grana Padano
- 60 g Butter
- 2 Schalotten
- Natives Olivenöl extra

für die Brühe:

- 2 Karotten
- 1 Sellerie
- 1 Zwiebeln
- 2 L Wasser
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Natives Olivenöl extra

Zubereitung:

Zuerst müssen wir unsere Gemüsebrühe herstellen. Dazu schneiden wir das Gemüse in Stücke und kochen es bei mittlerer Hitze eine halbe Stunde lang in einem Topf mit Wasser.

In einen anderen Topf geben wir die fein gehackte Zwiebel und ein wenig Olivenöl und lassen sie bei mäßiger Hitze anschwitzen. Sobald die Zwiebel glasig ist, fügen wir den klein geschnittenen Spargel hinzu.Leicht mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wenn der Spargel gar ist, fügen wir den Reis hinzu und kochen ihn unter Rühren 5 Minuten lang.
Dann geben wir nach und nach die Brühe hinzu. Dabei ist es wichtig, dass die Brühe nicht auf einmal in den Topf kommt, sondern nach und nach, sodass der Reis die Brühe aufnehmen kann, bevor neue hinzukommt. Das dauert eine Weile, gibt aber erst die gewünschte Konsistenz.

Wenn der Reis gar ist, schalten wir den Herd aus. Jetzt geben wir einen Esslöffel Butter hinzu, schließen den Deckel und warten 2 Minuten. Dadurch wird das Risotto besonders cremig.
Zum Schluss rühren wir noch etwas Parmesan unter, der unserem Gericht seinen unverwechselbaren Geschmack verleiht.

Unser Spargel-Risotto ist nun servierfertig.

F

Für den Salat:

- 2 Köpfe Romana-Salat
- 5 Kirschtomaten
- 2 Avocados
- 1 Salatgurke
- Basilikum
- Öl
- Salz
- Essig

Zunächst waschen wir den Salat sowie das Gemüse und schneiden alles klein, würzen es mit Olivenöl, Salz und Essig. Unser Salat ist jetzt fertig!

Männlichkeiten und Rollenerwartungen

Bei einem unserer Treffen kamen wir auf das Thema Männlichkeit und unterschiedliche Rollenerwartungen gegenüber Männern und Frauen zu sprechen. Da einige unserer Teilnehmer aus Afghanistan stammen, kamen hier auch Unterschiede der Rollenverteilung und Erwartungen zwischen verschiedenen Ländern zur Sprache. Wir sprachen darüber, dass unabhängig vom Land von Männern oft erwartet wird, keine Schwäche zu zeigen. Wir waren aber der Meinung, dass es auch eine große Stärke sein kann, seine Schwächen zu erkennen, zu reflektieren und selbstbewusst dazu zu stehen. Dazu gehört nämlich eine Menge Mut. Und mutig zu sein ist eine Eigenschaft, die auch vielfach von Männern erwartet wird und generell bei allen Menschen egal welchen Geschlechts hoch geschätzt wird. Außerdem sprachen wir darüber wie Aufgaben in Beziehungen und Familien zwischen den Geschlechtern verteilt sind und wer wichtige Entscheidungen trifft und wie sich diese Rollenverteilung auch geschichtlich entwickelt und verändert hat sowie welchen Einfluss Traditionen und Religion darauf haben.

Was denkt ihr über das Thema? Wie ist es in euren Beziehungen oder Familien? Gibt es überhaupt so etwas wie typisch weibliche oder typisch männliche Aufgaben? Was für eine Aufteilung stellt ihr euch vor, eher traditionell oder je nach persönlichen Neigungen und Wünschen oder ganz anders?

Quesadillas mit Bohnen, Gemüse, Käse, Rind oder Huhn

Quesadilla ist ein traditionell mexikanisches Rezept, ist aber auch in Abwandlungen in den USA sehr verbreitet. Die Kombination aus Tortilla-Fladen, Bohnen, Gemüse, Fleisch und Käse ist sehr reichhaltig, schmackhaft und dennoch nicht zu schwer. Unseren Teilnehmern hat es auf jeden Fall sehr gut geschmeckt. Abgerundet wird das Gericht durch eine Tomaten-Salsa, die dem Rezept zusätzlich eine frische Note gibt.

Zutaten für 6 Personen:

Quesadillas:

- 300g Hähnchenbrust in Streifen
- 300g Rinderfilet in Streifen
- 300g Borlotti-Bohnen aus der Dose (oder andere Bohnen)
- 2 TLKreuzkümmel (gemahlen)
- 3 TL edelsüßes, geräuchertes Paprikapulver
- Salz
- 375g Zucchini
- 525g gelbe Paprikaschoten
- 1,5 weiße Zwiebeln
- 1,5 Zehen Knoblauch

- 150g Jalapeños (eingelegt)
- 1,5 EL Öl (neutral)
- 6 EL Tomatenmark
- Pfeffer
- 300g Käse (milder Gouda oder Cheddar)
- 12 Tortillafladen (22 cm)
- 225 g Schmand
- 1,5 Limetten (in Spalten geschnitten)

Salsa:

- 600g Tomaten
- 1,5 rote Zwiebeln (klein)
- 1,5 Zehen Knoblauch
- 1,5 grüne Jalapeños
- 0,5 Bund Koriandergrün
- Salz

Zubereitung:
Hühnchen- und Rinderstreifen in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.
Bohnen in einem Sieb abspülen und in einer Schüssel mit Kreuzkümmel, Paprikapulver und Salz würzen.
Für die Salsa Tomaten waschen, vierteln, Stielansätze keilförmig enfernen. Die Hälfte der Tomaten entkernen und fein würfeln. Kerne und restliche Tomaten in einem Rührbecher fein pürieren. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Grüne Jalapeño halbieren, entkernen und fein würfeln.

Korianderblättchen von den Stielen abzupfen und hacken. Zwiebeln, Knoblauch, Jalapeño, Tomatenwürfel und Koriander zum Tomatenpüree geben, mit Salz abschmecken. Bis zum Servieren kalt stellen.

Für die Füllung Zucchini und Paprika putzen, waschen und klein würfeln. Zwiebel und Knoblauch würfeln. Jalapeños abtropfen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Paprika und Zucchini zugeben und anbraten. Restlichen Kreuzkümmel, restliches Paprikapulver und Tomatenmark zugeben, kurz anbraten und mit 200 ml Wasser auffüllen. Aufkochen, Bohnen zugeben und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Käse reiben. Tortilla-Fladen auf die Arbeitsfläche legen. Die Bohnen-Füllung und Fleisch darauf verteilen. Käse und Jalapeños darüber streuen, mit jeweils einem Fladen belegen, diese fest andrücken.

Quesadillas nacheinander bei mittlerer Hitze in einer Pfanne goldbraun anbraten, mithilfe eines Topfdeckels wenden und von der anderen Seite ebenso braten. Im vorgeheizten Backofen bei 80 Grad (Gas und Umluft nicht empfehlenswert) warm halten. Quesadillas mit Schmand, Salsa und Limettenspalten servieren.

Quesadillas mit Bohnen und Gemüse.

Tacos mit Salat, Hühnchen, Käse, Guacamole und Schmand

Nach den super leckeren Quesadillas beim letzten Treffen hatten wir Lust auf noch mehr mexikanisches Essen. Dieses Mal haben wir uns daher für gefüllte Taco Shells entschieden. Dieses Gericht ist einfach und schnell zubereitet und sehr flexibel, da jede*r die Tacos nach eigenem Geschmack füllen kann. Außerdem eignen sich Tacos wunderbar für Feiern oder gemütliche Abende mit Freund*innen oder Familie. Probiert es doch mal aus.

Zutaten für 6 Personen:

- 3 Hähnchenbrustfilets
- 4 Tomaten
- 1,5 Zwiebeln
- Öl zum Braten
- 1,5 TL Paprikapulver (scharf)
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1,5 EL Zitronensaft
- 1 Salatkopf
- 18 Tacoschalen (Fertigprodukt)

Guacamole

- Tomaten
- 1 ½ Knoblauchzehen
- 1 ½ kleine Zwiebeln
- 1 ½ frische grüne Chilischoten
- 1 ½ reife Avocados
- 1 ½ EL Zitronensaft
- ¾ Bund frischer Koriander
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Gemüse und Lachs aus dem Ofen mit Zitronen-Dill-Soße

Für Fischliebhaber gibt es heute ein gesundes und schmackhaftes Rezept: Gebackener Lachs mit Gemüse, begleitet von einer Käsesauce.

Zutaten für 6 Personen:

- 6 Lachsfilets
- 2 Zitronen
- 2 Möhren
- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- 1 weiße Zwiebel
- 5 Kirschtomaten
- 1 Paprika
- Saft von 1 Zitrone

Für die Käsesauce:

- 1 Packung Frischkäse
- Petersilie
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:
Wir beginnen damit, unser Gemüse zu waschen und in kleine Würfel zu schneiden. Dann geben wir es in eine mit Olivenöl bestrichene Form in den Ofen und backen es zusammen mit unseren Lachsfilets bei 180 Grad.

Die Garzeit von Fisch und Gemüse kann zwischen 30 und 45 Minuten variieren.
Vergesst nicht, das Gemüse und den Fisch mit Salz und Pfeffer zu würzen.

In der Zwischenzeit kümmern wir uns um die Frischkäsesoße, die einen Zitronengeschmack haben sollte, damit unsere Soße frischer wird.
Um diesen Geschmack zu erreichen, geben wir den Frischkäse zusammen mit dem Saft einer Zitrone, Salz, Pfeffer und der zuvor gehackten Petersilie in eine Schüssel.

Sobald der Fisch und das Gemüse gar sind, servieren wir sie auf einem Teller, auf den wir eine geschnittene Zitronenscheibe gelegt haben. Daneben richten wir unsere Käsesauce an.
Dieses Gericht kann nach Belieben mit Brot oder Kartoffeln serviert werden.

Diskriminierung aufgrund von Herkunft

Bei zwei unserer Treffen haben wir über Probleme mit Bürokratie und die Ungerechtigkeiten bei unterschiedlichen Pässen angesprochen. Konkret ging es darum, dass zugewanderte Menschen es oft schwer in Deutschland haben, ihre ausländischen Abschlüsse oder Berufserfahrungen anerkennen zu lassen. Gerade auch bei Schul- oder Studienabschlüssen gibt es hier große Probleme für die Betroffenen. Entweder ist es mit großem Aufwand verbunden und es muss viel Zeit und Geld investiert werden sowie zusätzliche Qualifikationen erworben werden, um sich die Abschlüsse anrechnen lassen zu können, oder es wird gar nicht anerkannt, und viele Menschen sind gezwungen eine Tätigkeit anzunehmen, die weit unter ihren eigentlichen Qualifikationen liegt.

Es scheint manchmal so, dass es in Deutschland egal ist, was du kannst, solange du es nicht auf einem Papier nachweisen kannst. Nicht nur aufgrund der damit verbundenen persönlichen Schicksale, auch im Kontext von Fachkräftemangel wäre eine Vereinfachung der Anerkennung von ausländischen Abschlüssen sehr zu begrüßen.

Außerdem sprachen wir über Reiseerfahrungen und darüber, wer überhaupt das Privileg hat zu reisen. Menschen mit deutschem Pass müssen sich in der Regel gar keine Gedanken über irgendwelche Reisebeschränkungen machen, sie können einfach ohne große Probleme und ohne komplizierte Visaverfahren in fast jedes Land der Erde reisen. Menschen aus anderen Ländern haben dieses Glück nicht, nur weil sie den „falschen“ Pass haben oder nicht das „Glück“ in Deutschland geboren worden zu sein.

Wie sind eure Erfahrungen mit diesen Themen? Wie findet ihr es, dass es in Deutschland so kompliziert ist, sich ausländische Abschlüsse anerkennen zu lassen?

Habt ihr euch schon Mal Gedanken darüber gemacht, was die Möglichkeit zu Reisen mit dem Pass zu tun hat?

Drei verschiedene vegane Dips (Guacamole, Datteln und Bohnen-Hummus) mit Brot, Spagetti Bolognese

Vegetarisch? Why not.

Für dieses Treffen haben wir an exotische vegetarische Dips gedacht, die man gut gut zu Brot essen kann, nämlich Guacamole, Bohnen-Hummus und ein süßer Dattel-Dip. Als Brot haben wir Tortillas gewählt, aber ihr könnt frei entscheiden, was euch am liebsten ist (Focaccia, Baguette usw.).

Zu unserem üblichen Treffen gesellten sich ein paar Jugendliche, die trotzdem gerne Fleisch essen wollten. Deshalb haben wir Pasta Bolognese (auf italienisch sagt man tatsächlich gar nicht Bolognese, sondern „Ragù di Carne“) als alternatives Gericht zubereitet, um alle zufrieden zu stellen.

Zutaten für 6 Personen:

Guacamole:

- 2 Avocados
- halbe weiße Zwiebel
- 4 Kirschtomaten
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Saft einer halben Zitrone

Bohnen-Hummus:

- 1 Glas Cannellini-Bohnen
- 1 weiße Zwiebel
- 1 Knoblauch
- 4 Kirschtomaten
- Kreuzkümmel
- Salz
- Pfeffer
- Chilischote
- Saft einer Zitrone

Dattel-Dip:

- 1 Feta
- 1 Becher frische Sahne
- 125 g Datteln
- 1 Knoblauch
- Currypaste
- Salz

Zubereitung:

Für den Dattel-Dip und die Guacamole haben wir alle Zutaten einfach nur gemischt.

Den Hummus haben so zubereitet: Gehackter Knoblauch und Zwiebel wurden in einer Pfanne mit Olivenöl 5 Minuten lang angeschwitzt. Dann die Bohnen hinzufügen und bei mittlerer Hitze 10 Minuten lang mitbraten lassen. Dann die gehackten Kirschtomaten, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und den Saft einer ganzen Zitrone hinzugefügen. Die Hitze reduzieren und weitere 10 Minuten kochen lassen. Zum Schluss alles pürieren. Den Hummus haben wir auf einem Teller serviert und mit Kreuzkümmel bestreut.

Pasta Bolognese

In Italien wird dieses Rezept sowohl unter der Woche als auch an Feiertagen serviert (an Feiertagen in Form von Lasagne). Es ist ein Gericht, dass sowohl Kindern, als auch Erwachsene begeistert. Die Geschichte dieses Gerichts geht weit zurück und soll ihren Ursprung in der Emilia Romagna, genauer gesagt in Bologna, haben. Eine andere Version der Bolognese findet man in Süditalien, wo weitere Zutaten wie Erbsen, Oliven, gekochter Schinken und Mozzarella hinzugefügt werden, was das Gericht einzigartig macht.

Zutaten für 6 Personen:

- 2 weiße Zwiebeln
- 1 Staudensellerie
- 2 Karotten
- eine große Packung gemischtes Rind- und Schweinefleisch (in unserem Fall haben wir Rindfleisch gewählt)
- 1 L Tomatensauce
- Salz
- Pfeffer
- Chilischote
- Rotwein (optional; wir haben ihn weggelassen, weil unsere Teilnehmer es aus religiösen Gründen lieber nicht wollten)
- Parmigiano Reggiano

Zubereitung:

Etwas Olivenöl in eine Pfanne geben und fein gehackte Zwiebel, die Karotte und den Sellerie hinzufügen.

Mindestens 10 Minuten anschwitzen lassen. Danach das Fleisch dazugeben und 10 Minuten anbraten lassen. Wer mag, kann anschließend ein Glas Rotwein zum Würzen und Entfetten des Fleisches hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben Chilischote hinzufügen. Sobald die Flüssigkeit verdampft ist, die Tomatensauce und ein Glas Wasser hinzugeben.

Jetzt mit einem Deckel verschließen, damit die Flüssigkeit in der Sauce nicht zu schnell verdunstet, und auf kleiner Flamme mindestens 1 bis 3 Stunden kochen lassen.

Wenn die Nudeln gar sind, die Nudeln in die Sauce geben und, wenn die Hitze aus ist, den geriebenen Parmesankäse hinzufügen. Wir haben uns für Penne entschieden.

Nicht alle wissen...

In Italien wird auch der Art der verwendeten Pasta eine zentrale Bedeutung beigemessen. Nicht jeder weiß, dass nicht alle Nudeln zu gekochten Saucen passen. In manchen Rezepten findet man Makkaroni, in anderen Spaghetti und in wieder anderen Penne. Warum so kompliziert?
Es mag absurd klingen, aber es gibt Saucen, die cremiger sind und gut zu kurzen Nudeln wie Penne passen, weil die Sauce durch die Löcher in den Nudeln dringt und sich gut verbindet. Bei Spaghetti wäre das anders. Für diese braucht man eine flüssigere Sauce, z. B. eine Tomatensauce oder eine Fischsauce (Nudeln mit Venusmuscheln).

Grillen mit marinierten Hühnchenteilen, Hühnchen-Gemüse-Spießen, Geflügelwürstchen. Seelachs, Maiskolben, Zucchini, Knoblauch aus der Glut mit Baguette, Tabulee-Salat

Bei gutem Wetter grillen wir gerne hin und wieder bei com!Büse. Das JuBa mit seinem gemütlichen Außenbereich und großen Grill bietet uns dafür eine tolle Möglichkeit. Neben verschieden Geflügelfleisch- und Gemüsevarianten haben wir uns bei diesem Mal für Knoblauch aus der Glut entschieden, der sich perfekt als vegane Knoblauchbutter mit Baguette eignet. Außerdem haben wir einen Tabulee-Salat zubereitet, der super lecker und erfrischend schmeckt und sich besonders für die Sommermonate eignet. Neben den genannten wünschte sich ein Teilnehmer auch Seelachsfilet, welches wir in Alufolie gegrillt haben.

Zutaten für 6 Personen:

- 6 Hühnerschenkel
- 3 Hühnchenfilets
- Olivenöl
- 3-4 Knoblauchzehen
- Currypulver
- Kreuzkümmelpulver
- Paprikapulver, edelsüß
- Salz
- Pfeffer
- 3 Zucchini

- 2 Paprika
- 6 Maiskolben
- Kräuterbutter
- 2-3 Knoblauchknollen
- verschiedene Grillsoßen und Senf
- Seelachsfilet
- Geflügelwürstchen
- 2-3 Baguettes

Tabuleh:

- 225 g Bulgur
- 6 Tomaten
- 1 Salatgurken
- 6 Bund glatte Petersilie
- 2 kleine Zwiebeln
- 1,5 Bund Minze
- 2 Zitronen, Saft davon
- 7 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer, schwarzer, aus der Mühle

Zubereitung:

In zwei großen Schüsseln jeweils eine Marinade aus Olivenöl, Currypulver, Kreuzkümmelpulver, Paprikapulver, gepressten Knoblauchzehen und Salz und Pfeffer herstellen. Hähnchenschenkel in die eine Schüssel geben, gut durchmischen und ziehen lassen. In der anderen Schüssel klein geschnittenes Hühnchenfilet geben, gut durchmischen und ziehen lassen. Die Hälfte der Zucchini längs in dünne Scheiben schneiden, mit Olivenöl bestreichen und mit Salz würzen, diese werden als Gemüsebeilage auf dem Grill zubereitet.

Die andere Hälfte der Zucchini in Mundgerechte Stücke schneiden. Paprika ebenfalls in Mundgerechte Stücke schneiden. Anschließend das Hühnerfilet, die Zucchini- und Paprikastücke abwechselnd auf Holzspieße stecken

Den Bulgur in eine Schüssel geben, mit reichlich kochendem Wasser (oder, noch besser, mit Gemüsebrühe) übergießen und ca. eine halbe Stunde quellen lassen. Tomaten und Gurke würfeln, Zwiebel fein schneiden. Petersilie und Minze grob hacken. Den Bulgur abgießen und abkühlen lassen. Mit dem Gemüse und den Kräutern mischen. Kurz vor dem Servieren mit Zitrone, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Anschließend Hähnchenschenkel, Spieße, Würstchen, Fisch (in Alufolie) und das Gemüse auf dem Grill garen. Die Knoblauchknollen in Alufolie in die Glut legen, diese können nach etwa 15 Minuten aus der Glut geholt und von den äußeren Schichten befreit werden, Dann lassen sich die einzelnen Zehen ganz einfach mit der Hand auf Baguette drücken und mit dem Messer verschmieren. Alle Komponenten auf dem Tisch anrichten.

Salat mit Burrata und Erdbeerbalsamico, Reissalat, Vegane Burritos

Im Sommer gibt es nichts Besseres als eine schnelle, leichte und leckere Mahlzeit. Heute gibt es italienischen Reissalat, begleitet von einem reichhaltigen Salat mit Burrata (ein typisch süditalienischer Käse, der aber überall beliebt ist) und vegane Burritos.

Zutaten für 6 Personen:

- 350 g Arborio-Reis
- 250 g abgetropfter Thunfisch in Öl
- 200 g Ramato-Tomaten
- 180 g Caciocavallo-Käse
- 180 g gewürfelter gekochter Schinken
- 80 g Erbsen
- 75 g rote Paprikaschoten
- 75 g gelbe Paprikaschoten
- 80 g entsteinte schwarze Oliven
- 80 g Essiggurken
- Schnittlauch nach Belieben
- Basilikum
- 2 EL Ketchup
- 3 EL Mayonnaise
- Olivenöl zum Abschmecken
- Salz zum Abschmecken

Zubereitung:

Wir beginnen damit, den Reis zu kochen. Normalerweise dauert das nicht länger als 10 Minuten, hängt aber von der gewählten Reissorte ab. Wir empfehlen ein dickes, gehaltvolles Korn.
Die Zutaten für den Salat schneiden wir in Würfel und hacken den Basilikum und geben beides in eine Schüssel.Danach geben wir das Olivenöl, die Mayonnaise und den Ketchup in die Schüssel und schmecken mit Salz und Pfeffer ab.
Wenn der Reis gekocht ist, abtropfen lassen und in die Schüssel mit den anderen Zutaten geben. Jetzt muss nur noch alles vermischt und in den Kühlschrank gestellt werden.

Für unsere veganen Burritos:

- 200 g Tomatensauce
- 125 g Maiskörner
- 2 Paprikaschoten
- 2 Zwiebeln
- Olivenöl
- 400 g veganer Hackfleisch
- Salz und Pfeffer
- 1 Prise Cayennepfeffer
- ½ TL Kreuzkümmelpulver
- 1EL Tomatenmark
- 1 Prise Zucker
- 6 EL Weizentortilla
- 200 g Käse, gerieben

Zubereitung:

Zuerst schneiden wir die Tomaten, lassen den Mais abtropfen, würfeln die Paprika und hacken unsere die fein.
In einer Pfanne erhitzen wir Olivenöl und braten unser veganes Hackfleisch an. Dann fügen wir die gehackten Zwiebeln und Paprika hinzu und lassen die Zutaten 5 Minuten lang anbraten.
Gut mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Kreuzkümmel würzen.
Als Nächstes fügen wir unsere Tomatensauce, den Mais und die gehackten Tomaten hinzu. Die Mischung sollte etwas einkochen, bis die überschüssige Flüssigkeit verdampft ist. Ein wenig Zucker hinzufügen und nochmal abschmecken.

Nun bestreichen wir die Tortillas mit der Crème fraîche und verteilen das vegane Hack und die Sauce darauf. Dann rollen wir die Tortillas zu Burritos und legen sie auf ein Backblech. Mit dem restlichen geriebenen Käse bestreuen und die Burritos 4-5 Minuten bei 200 Grad im Ofen backen.

Für den Salat mit Burrata:

- pro Person eine halbe Burrata, damit man satt wird
- 5 Kirschtomaten
- 2 Köpfe Romanasalat
- Balsamico-Essig mit Erdbeergeschmack
- 1 Salatgurke
- 1 Paprika
- 1-2 Frühlingszwiebeln
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Wir waschen das Gemüse und den Salat und schneiden sie in Würfel, schneiden die Zwiebel in Ringe und würzen alles mit Salz, Pfeffer und Olivenöl. Jetzt legen wir noch den Burrata-Käse auf den Salat.

Zweiklassengesellschaft?

Einige unserer Teilnehmer sind nach Deutschland geflüchtet. Von daher kommen auch immer wieder Themen in diesem Kontext zur Sprache.
Bei diesem Treffen sprachen wir über eine wahrgenommene „Zweiklassengesellschaft“ bei Geflüchteten in Deutschland und einer damit verbundenen Ungleichbehandlung. Konkret ging es darum, dass Geflüchtete aus der Ukraine bessere Bedingungen oder Vorteile gegenüber anderen Geflüchteten haben. Selbst Geflüchtete aus der Ukraine die keinen ukrainischen Pass haben, sogenannte „Drittstaatler“, weil sie z.B. als ausländische Studenten in der Ukraine gelebt haben und somit vor dem gleichen Krieg geflohen sind, werden in Deutschland schlechter behandelt.

Auch Syrer und Afghanen fühlen sich im Vergleich benachteiligt. Aber auch unter afghanischen Geflüchteten werden noch Unterschiede gemacht, so haben sogenannte „Ortskräfte“ Vorteile gegenüber anderen Geflüchteten aus Afghanistan.

Was denkt ihr über das Thema? Haltet ihr eine Ungleichbehandlung je nach Herkunftsland oder sogar innerhalb einer Gruppe für gerechtfertigt? Zu welchen Problemen könnte solch eine Ungleichbehandlung führen?

Albanisches überbackenes Schmorlamm und bunter Salat

Heute wollte einer unserer Teilnehmer ein Rezept aus Albanien vorschlagen.
Habt ihr schon einmal Lammragout mit Joghurt, Reis und Käse probiert?
Ein Gericht, dass ihr unbedingt probieren solltet!

Plant etwa 30 Minuten für die Vorbereitung und 40 Minuten Kochzeit ein.

Zutaten für 6 Personen:

- 2,5 kg Lammfleisch
- 2 EL Olivenöl
- 3 EL Butter
- 4 Knoblauchzehen
- 80 g Langkornreis
- 3 EL Mehl
- 600 g griechischer Joghurt
- 6 Eier
- Salz
- Pfeffer
- Thymian
- 150 g geriebener Käse

Für den Salat:

- 2 Avocado
- 2 rote Paprikaschoten
- 5 große Tomaten
- 4 Frühlingszwiebel
- 1 Salatgurke
- 2 Römersalat
- 2 Paprika
- Salz

Zubereitung:

Wir haben den Salat einfach mit etwas Olivenöl, Salz und Essig angemacht.

Schneide zunächst das Lammfleisch in Würfel, etwa 5 x 5 cm. Erhitze in einem Topf einen Esslöffel Butter und Olivenöl und brate das Fleisch an, bis es medium rare ist. Dann den gehackten Knoblauch, 300 ml Wasser und den gehackten Oregano in den Topf geben. Nun die Pfanne mit einem Deckel abdecken und 50 Minuten lang kochen, bis das Fleisch zart ist. Nun den Reis dazugeben und in der Sauce garen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Inhalt in einen großen Topf geben, etwas Butter schmelzen und das Mehl dazugeben, umrühren und den Joghurt dazugeben und auf mittlerer Flamme weiter erhitzen.

Nun die Eier hinzufügen, salzen und pfeffern. Zum Schluss die Joghurtsoße über das Lammfleisch gießen und mit geriebenem Käse bestreuen.

Dann die Auflaufform in den auf 180 Grad vorgeheizten Ofen stellen und etwa 45 Minuten lang backen, bis der Käse knusprig geworden ist.

Hamburger Pannfisch in Senfsoße mit Bratkartoffeln

Heute haben wir ein typisches Hamburger Fischgericht ausprobiert.
Dabei handelt es sich um panierten und gebratenen Fisch (nach Belieben), zu dem in der Regel Kartoffeln in verschiedenen Zubereitungsarten gereicht werden.
Für unser Treffen haben wir uns entschieden, die Kartoffeln in der Pfanne zu braten. Als Fisch wählten wir Rotbarsch.
Die Zubereitung dieses Gerichts ist nicht kompliziert, dauert aber etwa eine Stunde.

Zutaten für 6 Personen:

- 1050 g Fischfilet
- 12 EL Mehl
- 150 g Bacon
- 13 große Kartoffeln
- 3 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 Eier
- 8 EL Öl
- 600 g Bouillonzubereitung/Brühe
- 350 g Sahne
- 6 EL mittelscharfer Senf
- Petersilie
- zwei Prisen Zucker
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Zuerst die Frühlingszwiebeln waschen und putzen und in Scheiben schneiden (auch der grüne Teil der Frühlingszwieben schmeckt sehr lecker!). Nun die Kartoffeln in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl braten. Die Kartoffeln müssen nur zehn Minuten lang braten, da sie später mit dem Fisch zusammen nochmal gegart werden.

Für die Sauce nehmen wir die Eier und mischen sie mit einem Liter kaltem Wasser, Zucker, Salz und Pfeffer.

Dann waschen wir den Fisch, teilen ihn gegebenenfalls in kleine Stücke und trocknen diese mit Küchenpapier. Zum Panieren des Fisches brauchen wir eine Schüssel mit Mehl und eine mit verquirltem Ei. Wir tauchen den Fisch zuerst in das Mehl und dann in das Ei.

Bereiten wir schonmal eine Pfanne mit Frittieröl vor, und wenn das Öl heiß ist, braten wir den Fisch.

In einer anderen Pfanne braten wir den in Würfel geschnittenen Speck (wir haben veganen Speck gewählt, da einige unserer Teilnehmer kein Schweinefleisch essen). Dann fügen wir einige Frühlingszwiebeln hinzu und lassen sie kurz anbraten. Wir fügen einen Esslöffel Mehl hinzu und lassen es ebenfalls anbraten. Dann mit etwas Brühe und Sahne aufgießen. Jetzt bringen wir die Soße zum Kochen und lassen sie 5 Minuten lang köcheln.

Wir braten die Kartoffeln ohne Deckel weitere 15 Minuten knusprig und geben am Ende der Garzeit Salz und Pfeffer hinzu.

Nun rühren wir 6 Esslöffel mittelscharfen Senf in die Sauce und würzen zum Schluss mit Salz und schwarzem Pfeffer. Nun erhitzen wir unseren Fisch in der Sauce und geben vorsichtig die Kartoffeln dazu.

Nach Geschmack mit fein gehackter Petersilie servieren.

Parmigiana

Heute stellen wir euch ein typisches Gericht der süditalienischen Küche vor, das aber auch in nördlichen Regionen sehr beliebt ist.
Parmigiana ist ein typisches Sonntagsgericht und ist auch für Vegetarier geeignet, denn es besteht aus Tomatensauce, Auberginen und Käse. Wenige Zutaten, aber sehr lecker.

Zutaten für 6 Personen:

- 4 Auberginen
- 200 g Mozzarella
- 1 Knoblauch
- 1 Zwiebel
- 3 Dosen Passata
- geriebener Parmesankäse (Eine Packung)
- Basilikum, Oregano, Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Öl (zum Braten)

Zubereitung:

Zuerst schneiden wir unsere Auberginen in Scheiben, die nicht dicker als 10 Millimeter sein sollten.
Nun hacken wir eine ganze Zwiebel und unseren Knoblauch.
Wir geben reichlich Olivenöl in einen Topf, geben die gehackte Zwiebel und den Knoblauch hinein und lassen sie anschwitzen.

In der Zwischenzeit geben wir reichlich Öl in eine weitere Pfanne und drehen die Hitze auf Maximum. Wenn die Auberginenscheiben gebraten sind, stellen wir beiseite, sobald sie gar und gesalzen sind.
Wenn die Zwiebel und der Knoblauch gar sind, fügen wir die Tomatensauce hinzu und würzen sie mit Salz und Pfeffer und eventuell etwas Basilikum und frischem Oregano, um dem Gericht einen intensiven Geschmack zu verleihen. Die Sauce etwa 30 Minuten einkochen lassen. Wenn die Soße gut eingekocht ist, schichten wir in einer Auflaufform in gleichbleibender Reihenfolge zuerst die Tomatensoße, unsere gebratenen Auberginen und Mozzarellascheiben mit etwas Parmesan, ähnlich wie bei einer Lasagne.

Da heute auch Veganer dabei waren, haben wir unser Rezept angepasst, wobei wir in einer Backform den klassischen Käse, und in einer anderen veganen Käse verwendet haben.

Die Parmigiana wird mit der Tomatensauce und etwas geriebenem Parmesan abgeschlossen, so dass eine Art Kruste entsteht, wenn die Auberginen gar sind.

Die Backzeit hängt von der Art des Ofens ab, aber in der Regel sollte man die Parmigiana etwa 20 bis 25 Minuten bei 200 Grad backen lassen.

Guten Appetit!

Geschlechterstereotype und Ernähung

Die Zutaten für unsere leckeren Gerichte erhalten wir dankenswerterweise als Spenden von Edeka-Struve.

Bei einem unserer Treffen hatten sich die Teilnehmenden Steaks gewünscht. Dementsprechend haben wir uns an der Fleischtheke nach Rindersteaks umgeschaut und uns von einem freundlichen Mitarbeiter beraten lassen. Neben den Teilnehmenden waren ein männlicher Gruppenleiter und eine weibliche Gruppenleiterin beim Einkauf dabei.

Als es um die Größe der Steaks ging, betonte der Mitarbeiter an der Fleischtheke wie selbstverständlich, dass das größte Steak für den männlichen Gruppenleiter sein müsste, die mittelgroßen für die jungen, männlichen Teilnehmer und das kleinste für die weibliche Gruppenleiterin. Irritiert von dieser stereotypen Zuordnung stellten wir klar, dass es genau umgekehrt sei und die weibliche Gruppenleiterin das größte Steak bekomme und der männliche Gruppenleiter das kleinste.

Der Mitarbeiter zeigte sich überrascht und musste lachen.

Im Nachgang diskutierten wir noch in der Gruppe, warum in der Gesellschaft oft das Bild vorherrscht, dass Männer besonders viel Fleisch bräuchten und wollen, und Frauen eher weniger. Oft genug stimmt dieses Bild eben nicht.

Wir haben übrigens auch männliche Teilnehmer, die sich ausschließlich vegan oder vegetarisch ernähren und kochen in der Gruppe oft leckere Gerichte ohne Fleisch. Vielfach herrscht noch die Vorstellung vor, dass der (männliche) Körper tierisches Eiweiß zum Muskelaufbau und Erhalt bräuchte. Proteine lassen sich allerdings auch gut über pflanzliche Nahrung aufnehmen und es gibt auch vegane Bodybuilder.

Was haltet ihr von dem Vorurteil, Männer bräuchten und wollen besonders viel Fleisch und Frauen eher nicht? Esst ihr viel Fleisch und habt ihr schon mal probiert, vegan oder vegetarisch zu kochen?

Gefüllte Zucchini mit Quinoa und Blätterteigtaschen mit Spinat und Feta

Zutaten für 6 Personen:

Quinoa
- 400 ml Gemüsebrühe
- 4 EL Öl
- 2 kleine Zwiebeln
- 400 g Zucchini, grob geraspelt
- 200 g Karotte, grob geraspelt
- 4 Zehen Knoblauch, gepresst
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Rosmarin
- 200 g Sauerrahm
- 2 Eier
- 160 g Käse, gerieben
- 2 Pck. Blätterteig, 275 g

Zubereitung:

Wir beginnen damit, die Quinoa in einen Topf mit heißem Wasser zu geben, fügen einen Esslöffel Gemüsebrühe hinzu und kochen sie auf kleiner Flamme mit geschlossenem Deckel etwa eine halbe Stunde lang.

In der Zwischenzeit putzen und schneiden wir das Gemüse. Das Öl erhitzen wir in einer Pfanne und braten die Zwiebel an. Dann das geraspelte Gemüse dazugeben und anbraten. Dann den Knoblauch, Salz, Pfeffer und Rosmarin hinzugeben.

Wenn die Quinoa gar ist, nehmen wir sie aus der Pfanne, lassen sie abtropfen und mischen sie mit dem Gemüse. In einer separaten Schüssel die saure Sahne mit dem Ei verrühren und diese Mischung zusammen mit dem geriebenen Käse zu dem Gemüse und der Quinoa geben.
In der Zwischenzeit den Backofen auf 200°C vorheizen.

Für den Blätterteig:

Wir rollen den Blätterteig aus (wir haben aus Zeitgründen fertigen Blätterteig gekauft).
Wir bereiten einige Formen vor, auf die wir in der Mitte unsere Füllung geben, die Seiten einklappen und aufrollen. Nun legen wir den Teig in ein Backblech und backen ihn etwa 30 Minuten lang.

Wenn unser Teig fertig ist, servieren Sie ihn mit saurer Sahne und eventuell etwas Salat als Beilage.

Blätterteigtaschen

gefüllte Zucchini mit Quinoa

Menemen

Heute gibt es ein afghanisches Rezept mit Eiern, Thunfisch, Tomaten und Pilzen. Einer von zwei neuen Teilnehmern schlug sein Lieblingsrezept vor.

Zutaten für 6 Personen:

- 6 Eier
- 2 große Zwiebeln
- Tomatensoße (1 Glas)
- 2 große Tomaten
- 5 Champignons
- 2 Dosen Thunfisch in Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitung:
Die Vorbereitung dieses Gerichts ist sehr einfach.
Wir beginnen damit, unsere Zwiebeln fein zu hacken. Diese werden dann in einer Pfanne mit Olivenöl angebraten. In der Zwischenzeit waschen wir unser Gemüse und schneiden es grob.Wenn die Zwiebeln gar sind, kochen wir auch unser Gemüse und würzen es mit Salz und Pfeffer. Als Nächstes fügen wir etwas Tomatenpüree hinzu, das dem Gemüse eine cremige Konsistenz verleiht. Nach etwa zwanzig Minuten können wir den Thunfisch hinzufügen und das Salz nach Geschmack anpassen. Am Ende der Garzeit fügen wir die Eier hinzu. Wir haben dieses Gericht mit Brot serviert.
Afiyet olsun!

Religion

Bei einem unserer Treffen kamen wir auf das Thema Religion. Wir haben über unterschiedliche Religionen gesprochen und wie sich diese geschichtlich entwickelt und beeinflusst und teilweise ersetzt haben. Außerdem haben wir darüber gesprochen, dass sich manche Religionen über die Zeit reformiert haben und heutzutage anders ausgelegt oder gelesen werden als in der Zeit ihrer Entstehung. Die Schriften einiger Religionen werden von manchen Menschen auch heutzutage noch wortwörtlich genommen und nicht an die heutige Zeit angepasst. In einigen Ländern der Welt sind Religion, Politik und Gesetzte eng miteinander verknüpft und in anderen Ländern herrscht eine strikte Trennung zwischen Staat und Religion und wieder anderen Mischformen. Bei uns in der Gruppe herrschte die Meinung vor, dass Religion Privatsache ist und sein sollte und dass jeder Mensch seine Religion frei ausleben dürfen sollte, solange niemand anderes dadurch eingeschränkt wird.

Was denkt ihr über das Thema? Ist euch Religion wichtig? Denkt ihr, Staat und Religion sollten getrennt sein oder seid ihr der Meinung, Religion sollte Einfluss auf Politik und Gesetzte nehmen?

Vegane und klassische Pizza

Heute gibt es ein einfaches Gericht, das ganz sicher allen schmeckt: Die Pizza. Da wir vegetarische und manchmal auch vegane Teilnehmer haben, haben wir beschlossen, eine klassische und eine vegane Version zuzubereiten.

Zutaten für 6 Personen:
Wir haben einen fertigen Teig verwendet, den wir ausgerollt und mit den Zutaten belegt haben, die die Teilnehmern am liebsten mögen.

- fertiger Pizzateig
- Würstchen
- Salami
- schwarze Oliven
- Tomatensauce
- Mozzarella
- Olivenöl
- Salz
- Oregano
- Basilikum
- vegane Salami und Mortadella
- veganer Käse

Zubereitung:
Wir haben unseren Teig auf Backbleche gelegt und jeder hat seine Pizza je nach persönlicher Vorliebe belegt.

Wir haben den Ofen auf 180/200 Grad eingestellt.
Nach einer halben Stunde waren unsere Pizzen fertig!

Vegane und klassische Hamburger mit Pommes

Heute haben sich einige Kursteilnehmer gewünscht, dass wir Hamburger mit Pommes machen. Wir wollten das Rezept an die Bedürfnisse aller Teilnehmer anpassen, indem wir eine klassische und eine vegane Version zubereitet haben.

Zutaten für 6 Personen:

Für den klassischen Hamburger:

- 750 g Rinderhackfleisch
- Salz
- Pfeffer
- 4,5 EL Sonnenblumenöl zum Braten
- 6 Kopfsalatblätter
- 3 Gewürzgurken
- 6 kleine Tomaten
- 120 g Zwiebeln
- Mayonnaise
- Ketchup
- Burger-Brötchen

Für den veganen Hamburger zusätzlich:

- vegane Mayonaise
- vegane Burger-Patties

Für die Pommes frites:

- 1,5 kg große mehlig kochende Kartoffeln

Zubereitung:

Um unsere Burger zuzubereiten, haben wir zunächst die Kirschtomaten, Zwiebeln und Gurken gewaschen und in Scheiben geschnitten. Getrennt davon haben wir unseren Salat gewaschen.

Unsere Burger haben wir in eine Pfanne mit Öl gelegt, sie mit Salz und Pfeffer gewürzt und sie bei mittlerer Hitze etwa zehn Minuten braten lassen.

Dann haben wir unsere Kartoffeln in Streifen geschnitten und sie ebenfalls mit Salz und Pfeffer gewürzt. Wir haben sie auf einem Backblech bei 180 Grad eine gute halbe Stunde im Ofen gebacken.

Die Burger sind einfach zusammengestellt: Die Teilnehmer haben ihre Brötchen einfach mit allem belegt, was sie gerne mochten.

Hot-dogs mit Coleslaw

Einer unserer Teilnehmenden liebt vegane Würstchen und würde sie in unterschiedlichen Variationen am liebsten bei jedem Treffen essen. Dieses Mal haben wir uns für Hot-dogs mit amerikanischem Krautsalat entschieden. Beides sind Klassiker des amerikanischen Streetfood. Es ist einfach zuzubereiten und schmeckt fantastisch.

Zutaten für 6 Personen:

- ca. 12 Hot-dog Brötchen
- ca. 12 vegane Würstchen (z.B. wie Wiener)
- 1 Glas Gurkenscheiben
- 1 Becher Röstzwiebeln
- Senf
- Ketchup
- Hot-dog Soße

- 1,2 kg Weißkohl
- 3 Möhren
- 1 Zwiebel
- 1 Zitrone
- 150 g Naturjoghurt
- 100 g Mayonnaise
- 100 ml Milch, oder Buttermilch
- 1,5 TL Apfelessig
- 1 Prise Salz
- Pfeffer nach Geschmack
- 1 TL Senf
- 2 TL Rohrzucker, oder Zucker
- 1 Handvoll Petersilie, frisch oder getrocknet

Zubereitung

Den Weißkohl putzen, vierteln, den Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden oder hobeln. Am einfachsten geht es mit einer Küchenmaschine. Karotten schälen und fein raspeln. Die Zwiebel in feine Streifen schneiden.

Für das Dressing:
Die Zitrone auspressen, den Saft mit Mayonnaise, Joghurt, Milch und Apfelessig verrühren. Dressing mit 1 TL Salz, Pfeffer nach Geschmack und Zucker würzen. Weißkohl und Karotten unterheben und gut durchmischen. Am besten in einer Schüssel mit Deckel durchschütteln. Den Salat am besten 2 Stunden kalt stellen und ziehen lassen.

Vor dem Servieren nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen, trocken schütteln und Salat mit Petersilie garniert servieren.

Die Würstchen in Wasser erwärmen. Die Brötchen für wenige Minuten im Ofen erwärmen. Anschließend Soßen auf den Brötchen verteilen, mit Gurkenscheiben und Röstzwiebeln toppen.

Die Hot-dogs mit dem Salat auf Tellern anrichten.

Elternzeit und Männlichkeit

Da der männliche Gruppenleiter von com!Büse für sechs Monate in Elternzeit geht, kamen wir auf das Thema Erziehungsverantwortung.

Auch wenn die Zahl von Vätern zunimmt, die eine aktivere Rolle in der Erziehung ihrer Kinder einnehmen wollen und auch Elternzeit nehmen, ist es dennoch nach wie vor so, dass in vielen Familien die Mütter die Hauptverantwortung für die Kindererziehung übernehmen.

Eltern bekommen insgesamt 14 Monate Elterngeld und können sich diese Monate untereinander aufteilen, trotzdem ist es oft so, dass die Väter nur zwei Monate in Elternzeit gehen und die Mütter die restlichen Monate. Zum Teil hat dieser Umstand wirtschaftliche Gründe, da in vielen Familien der Mann mehr verdient als die Frau, und es daher aus finanzieller Sicht mehr Sinn macht, dass der Mann möglichst schnell wieder arbeiten geht.

Außerdem herrscht vielfach noch das Bild vor, dass der Mann der Ernährer der Familie ist und dass Frauen sowieso besser für die Kindererziehung und den Haushalt wären.

Auf der anderen Seite gibt es auch mehr und mehr Familien, die sich eine modernere und gleichberechtigtere Aufteilung in der Beziehung wünschen.
Es gibt immer mehr Väter die gerne Zeit mit ihren Kindern verbringen und mehr Verantwortung tragen wollen, genauso wie Frauen, denen ihr Job wichtig ist und die gerne möglichst schnell wieder in den Beruf einsteigen wollen.

Egal für welche Modelle sich Paare oder Familien auch entscheiden, wichtig ist, dass die Aufgabenverteilung und Vorstellungen zwischen allen Beteiligten ausgehandelt werden und niemand zu kurz kommt.

Wie kennt ihr das aus euren Familien? Welches Modell würdet ihr für euch wählen? Würdet ihr eher länger oder kürzer in Elternzeit gehen?

Was gefiel Dir an com!Büse? Warum bist Du gerne zu unseren Treffen gekommen?

Danksagung

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bezirksamtes Altona gefördert.

Die Lebensmittel fürs Kochen erhalten wir als Spende über das Projekt Elvblick von EDEKA Stuve.

Dafür bedanken wir uns herzlichst.

Ein weiterer Dank gilt dem Jugendzentrum Bahrenfeld für die Bereitstellung der Räumlichkeiten, in welchen unsere com!Büse stattfinden kann.

Kontakt

combuese@jungenarbeit.info
instagram.com/projekt.combuese

com!Büse ist ein Projekt von
Jungenarbeit Hamburg e.V.
Tel.: 040/60785919
https://jungenarbeit.info