


Home in a Bowl

Augsburger Kochgeschichten und Rezepte aus aller Welt

Was verrät das Lieblingsgericht eines Menschen über ihn und was erzählt es uns über seine Kultur? Wir haben Menschen, die wie wir in Augsburg ihre Heimat gefunden haben, beim Kochen über die Schulter gesehen und Rezepte aus den unterschiedlichsten Ländern gesammelt. Das Besondere: Es handelt sich nicht nur um ein Kochbuch, es wird erst durch die wertvollen Geschichten der Köchinnen und Köche vollständig. Das Ziel: Menschen verbinden. Denn gemeinsames Essen lässt uns aufeinander zugehen und in neue Welten eintauchen.



Augsburger Kochgeschichten und Rezepte aus aller Welt



Home
in a
Bowl

Vorwort

Unsere Gesellschaft und damit auch jeder einzelne von uns steht im Moment vor der Herausforderung, verschiedene Menschen und Kulturen in eine Gemeinschaft zu integrieren. Das kostet Zeit und Energie. Die Veränderungen können manchmal Angst machen, sie bringen aber zweifelsohne auch viel Positives mit sich. Ein Aspekt ist gutes Essen: Jeder Mensch isst und die meisten Menschen essen sehr gerne. Wir möchten mit diesem Buch an einen ganz alltäglichen Gewinn durch den Culture Clash erinnern: die kulinarische Vielfalt.

Dazu haben wir uns in unserer Heimatstadt Augsburg auf die Suche nach Köchinnen und Köchen aus aller Welt gemacht, die hier ihr Zuhause gefunden haben. Mit ihnen haben wir uns unterhalten, gemeinsam gekocht und vor allem natürlich zusammen gegessen. Sie haben uns viel über sich verraten und dazu noch ihre Lieblingsrezepte.

In den letzten Monaten vor der Fertigstellung des Buches haben sogar noch mehr Menschen ihre Rezepte mit uns geteilt. Leider konnten wir nicht mehr alle davon gemeinsam mit ihnen kochen. Diese Rezepte sind am Ende des Buches zu finden.

All diese Rezepte warten nun darauf, entdeckt und in kulinarische Köstlichkeiten verwandelt zu werden. Mit den kurzen Portraits möchten wir dazu einladen, über den eigenen Tellerrand zu spitzeln. Vielleicht entdeckt der ein oder andere ja mehr Gemeinsamkeiten mit unseren Köchinnen und Köchen aus aller Welt als gedacht.

Die Rezepte sollten ohne großes Vorwissen einfach nachzukochen sein. Wir haben darauf geachtet, dass die meisten Zutaten in normalen Supermärkten zu finden sind. Für die etwas exotischeren Bestandteile haben wir für den Raum Augsburg auf unserer Internetseite eine kleine Auswahl an Geschäften zusammengetragen. Erklärungen zu den Zutaten finden Sie im Zutatenindex.

Die meisten der Rezepte sind vegetarisch. Diese Richtung hat sich im Laufe des Projekts entwickelt und hängt vermutlich damit zusammen, dass in den meisten Kulturen Fleisch eher an Festtagen gekocht wird. Bei den von uns gesammelten Rezepten handelt es sich dagegen vor allem um Wohlfühl- und Alltagsgerichte, die unsere Köche noch aus der Kindheit kennen und lieben.

Einen großen Teil unseres Gewinnes werden wir an soziale Projekte spenden. Wer sich über den Kauf des Buches hinaus gerne engagieren möchte, findet auf unserer Internetseite verschiedene interkulturelle Projekte aus unserer Stadt, die sich über Unterstützung – in welcher Form auch immer – freuen.

Damit bleibt uns nur noch, Ihnen mit unserem Kochbuch viel Vergnügen zu wünschen, viel Spaß beim Kochen und Experimentieren und vor allem natürlich: Guten Appetit!

Johanna, Karin & Tanja.

Impressum

ISBN 978-3-00-050812-7

Text: Johanna Wehle
Projektmanagement: Tanja Blum
Art Direktion und Zutatenindex: Karin Wehle
Lektorat: Petra Hofmann

Fotos: Karin Wehle (92), Tanja Blum (8), donstock / iStockphoto (1)

Druck: Druckerei Joh. Walch GmbH & Co KG

Copyright: Alle Rechte vorbehalten. Die vollständige oder auszugsweise Speicherung, Vervielfältigung oder Übertragung dieses Werkes, ob elektronisch, mechanisch, durch Fotokopie oder Aufzeichnung, ist ohne vorherige Genehmigung des Rechteinhabers urheberrechtlich untersagt.

Alle Angaben sind sorgfältig recherchiert, eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden.

1. Auflage, November 2015

www.homeinabowl.de

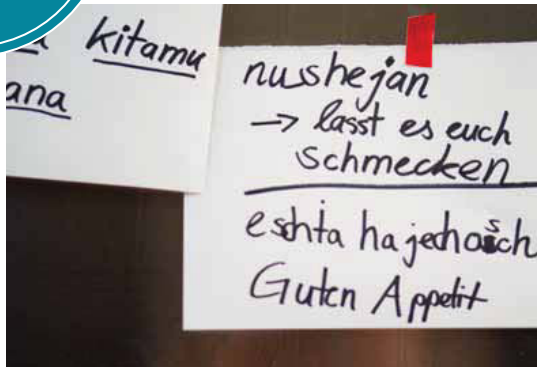
Inhalt

Pouya	7
Dhal mit Gewürzreis	8
Okra-Eintopf	10
Tomatenchutney	12
Anita	15
Reis-Pilau	16
Eddy	19
Karibische Enchiladas	20
Fikret	23
Neruda-Börek	24
Elena	27
Borschtsch	28
Rote-Bete-Vinaigrette	30
Karin	33
Mamas Frühlingsrollen	34
Erdnussoße	36
Chilisoße	36
Gebratener Tofu	38
Aubergine mit Thaibasilikum	40
Gebratener Wasserspinaat	42
Ihlani	45
Erdnusseintopf mit frittierten Kochbananen	48
Chocolate Pudding	50
Frédéric	53
Galettes Bretonnes	54
Milena	57
Pohovana Paprika und Tikvice	58
Proja (Maisbrot)	60
Milchkuchen	62

Abdou, Oumar und Babacar	65
Thiébou Dieune	68
Beignet	70
Mommy	73
Dhal mit Papadam	74
Yamspudding	76
Aarón	79
Guacamole	80
Quesadillas Emoladas	82
Limonada	84
Meki	87
Injera	88
Eier-Tomaten-Wot	92
Linse-Wot	93
Aybi (Käse)	93
Bulgur-Salat	94
Jüdischer Vorschmack	96
Süßer Couscous	98
Fladenbrot	100
Oma Basias Piroggen	102
Ohrfeigen	104
Brotsalat	106
Ful	108
Käsefondue	110
Karottenchips	112
Zutatenindex	114
Über Uns	118
Danke	120



**Eshlahaye
khosh!**
(Persisch)



Pouya

„Welche Musik soll ich auflegen, was Indisches?“ Quirlig, freundlich und humorvoll wirkt der junge Mann aus Afghanistan, den wir im Café des Grandhotel Augsburg zu unserem ersten Kochen treffen. Während er in der Küche des Grandhotel die Zutaten zusammen sucht, erklärt er uns, dass Okra als Kind immer sein Lieblingsgericht war. Okraschoten gibt es in Afghanistan nur vom späten Frühling an bis zur Sommermitte, deshalb seien sie immer etwas Besonderes gewesen, auf das er sich gefreut habe. Die Schote, erzählt Pouya, heißt in Afghanistan „Bamia“, seine Familie hat sie selbst im eigenen Garten angebaut. Auch in den Supermärkten der Orte habe es nur saisonales Gemüse aus der Umgebung gegeben, dafür hätten die Geschäfte auch gleichzeitig als Haushalts- und Handwerksbedarfsläden fungiert. Seine Familie, in der er mit ursprünglich zehn weiteren Geschwistern aufwuchs, kombinierte die Schoten in verschiedensten Variationen mit anderem Gemüse. Fleisch gab es eher selten. Gewürzt wurde oft mit der Gewürzmischung Garam masala oder Schnittknoblauch (nicht zu verwechseln mit Schnittlauch – diesen und auch Petersilie hat Pouya erst in Deutschland als wichtige Kräuter kennengelernt).

Das Kochen hat er sich selbst beigebracht, immer nach Gefühl und mit den Zutaten, die er kriegen konnte. „Wenn Ihr mich fragen wollt, was ich am Kochen am liebsten mag, wäre die Antwort aber Musik“, fügt er mit einem breiten Grinsen hinzu. Die Zutaten schneidet er in der Hand anstatt auf einem Schneidebrett, denn „auf so etwas schneiden nur Mädchen“, erklärt er uns mit spitzbübischem Blick und bringt uns damit einmal mehr zum Lachen.

Der studierte Zahnarzt ist in Deutschland inzwischen zum Musiker, Künstler, Schauspieler und Koch geworden. Im Grandhotel kocht er freiwillig ein- bis zweimal die Woche und wenn er nicht für seine Freunde oder für sich kochen muss, wird er inzwischen auch von befreundeten Künstlern beauftragt, ihnen bei ihren Vernissagen als Koch unter die Arme zu greifen.

Traditionell Afghanisch, an einem Esstisch auf dem Boden (Sofra), haben wir zwar nicht gegessen, das hat dem hervorragenden Geschmack aber keinen Abbruch getan. Hätten wir mit den Händen gegessen, gibt Pouya uns noch als Tipp mit, dann nur mit der rechten Hand, die linke ist traditionell für unappetitlichere Verrichtungen reserviert.

Dem Kochbuch wünscht Pouya, dass es Menschen zusammenführt, die durch das Kochen und beim Kochen von einander lernen. Möglich ist das laut Pouya auf jeden Fall, denn „Unmögliches gibt es nicht“. Aus dem englischen Wort „impossible“ (unmöglich) wird bei ihm schlichtweg „I'm possible“, also „Ich bin möglich“ Dass ihm alle Möglichkeiten offen stehen, glaubt man diesem humorvollen und energiegeladenen Menschen sofort.

Dhal mit Gewürzreis

Für 3-4 Personen

- 3 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 3 EL Öl
- ½ Tube Tomatenmark
- 1 Dose Tomatenstücke
- 250 g Linsen
- je 2 TL Salz, Paprikapulver, Curry
- 1 TL Chili
- 1 EL Zucker

- 250 g Reis
- 1 TL Salz
- 3 EL Öl
- 2 EL Kreuzkümmelsamen

Zwiebeln in Würfel schneiden, Knoblauchzehen fein würfeln oder pressen.

In einem Topf das Öl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig braten. Tomatenmark hinzufügen und kurz mit anbraten. Die Tomaten, die Gewürze sowie 300 ml Wasser dazugeben. Zugedeckt ca. 45 min kochen lassen, bis die Linsen weich sind. Dabei regelmäßig umrühren. Mit Salz und Chili abschmecken.

Den Reis in die doppelte Menge gesalzenes Wasser geben, aufkochen und bei sehr niedriger Hitze zugedeckt ca. 15 min garen lassen. Die Kreuzkümmelsamen in Öl anbraten und über den fertigen Reis streuen.

Dhal und Reis zusammen anrichten und servieren.

🌱 Dieses Gericht ist vegan.



Tomatenchutney

Für 3-4 Personen

250 g	grüne (notfalls rote) Tomaten
½	grüne Paprika
1	frische Chilischote (nach Belieben mehr)
½ Bund	Koriander
2 Zehen	Knoblauch
1	Zitrone
1 EL	Weißweinessig
1 TL	Salz
1 Prise	schwarzer Pfeffer

Die Tomaten, die Paprika, den Knoblauch und die Chilischoten in den Mixer geben und pürieren. Anschließend den Koriander hinzufügen und nochmals pürieren.

Das Chutney mit dem Saft der Zitrone, dem Weißweinessig, Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken.

🌱 Dieses Rezept ist vegan.

*Serviervorschlag: Chutney wird in Afghanistan häufig zu Reisgerichten gereicht.
Es schmeckt aber auch zu einem Fladenbrot sehr lecker.*





Karibu
chakula!
(Swahili)



Anita

Das ist Anita aus Uganda. Wenn es nach der jungen Frau ginge, würde der Text mit diesem Satz enden, aber damit würden wir uns nie zufrieden geben, das wäre in ihrem Fall viel zu schade.

Als einen äußerst offenen und optimistischen Menschen durften wir sie kennenlernen, auch wenn sie im ersten Moment etwas kritisch dreinblickt. In den Stunden, die wir zusammen verbringen, reden wir viel und über alles Mögliche: angefangen bei den deutschen Männern, die der selbstbewussten Frau oft ängstlich gegenüber stehen über geflochtene Zöpfe bis hin zu den beruflichen, sozialen und wohnlichen Problemen von Flüchtlingen. Es ist erstaunlich, wie schnell es sich anfühlt, als wären wir sehr alte Bekannte. Das ist vor allem ein Verdienst Anitas ruhiger und offener Art.

Beim Kochen ist es hingegen schwierig, ihr Tipps und Kniffe zu entlocken, denn ihre Antwort auf die meisten unserer Fragen lautet: „So, wie man es mag“. Sie lacht, als sie auf diese Angewohnheit angesprochen wird und entgegnet: „Stimmt aber doch, oder?“ Und eigentlich hat sie recht. Nach Gefühl kochen wir vor lauter Anweisungen und Mengenangaben viel zu selten. Es ist gut, hin und wieder daran erinnert zu werden. Für unser Kochverständnis dauert es auch ewig, bis der Reis fertig ist. Tatsächlich stellt sich die lange Kochzeit aber als hervorragende Gelegenheit heraus, beim Warten zu relaxen – Und schon haben wir wieder etwas von Anita gelernt, ohne dass sie uns dafür irgendeine Erklärung hätte geben müssen. Einen Tipp aber können wir Ihr am Ende doch noch entlocken: Den Reis mit Kokosmilch zu kochen und dann mit separat angebratenem Gemüse („was man eben so da hat“) zu essen – auch das werden wir baldmöglichst ausprobieren.

Das Gewürz Pilau Masala kannten wir alle zuvor nicht, inzwischen hat es seinen Platz in unseren Gewürzregalen gefunden. Dem bekannteren Garam Masala ähnlich, ist es doch weniger Curry-lastig – und sehr lecker.

Auch neu für uns war Anitas Art Avocados zu entkernen, indem sie die Klinkle des Messers in den Kern einhackt und den Kern dann über das Messer herauszieht. Mal sehen, ob wir uns da auch einmal heran trauen.

Dem Kochbuch wünscht Anita, dass es Skeptikern zeigt, dass Asylbewerber oder Ausländer auch nur Menschen sind, genau wie sie selbst, und dass dadurch mehr Kontakte zwischen den Bevölkerungsgruppen entstehen. Da können wir uns nur anschließen und wünschen einen guten Appetit.