

Der  
**GESCHMACK**  
von **HEIMAT**

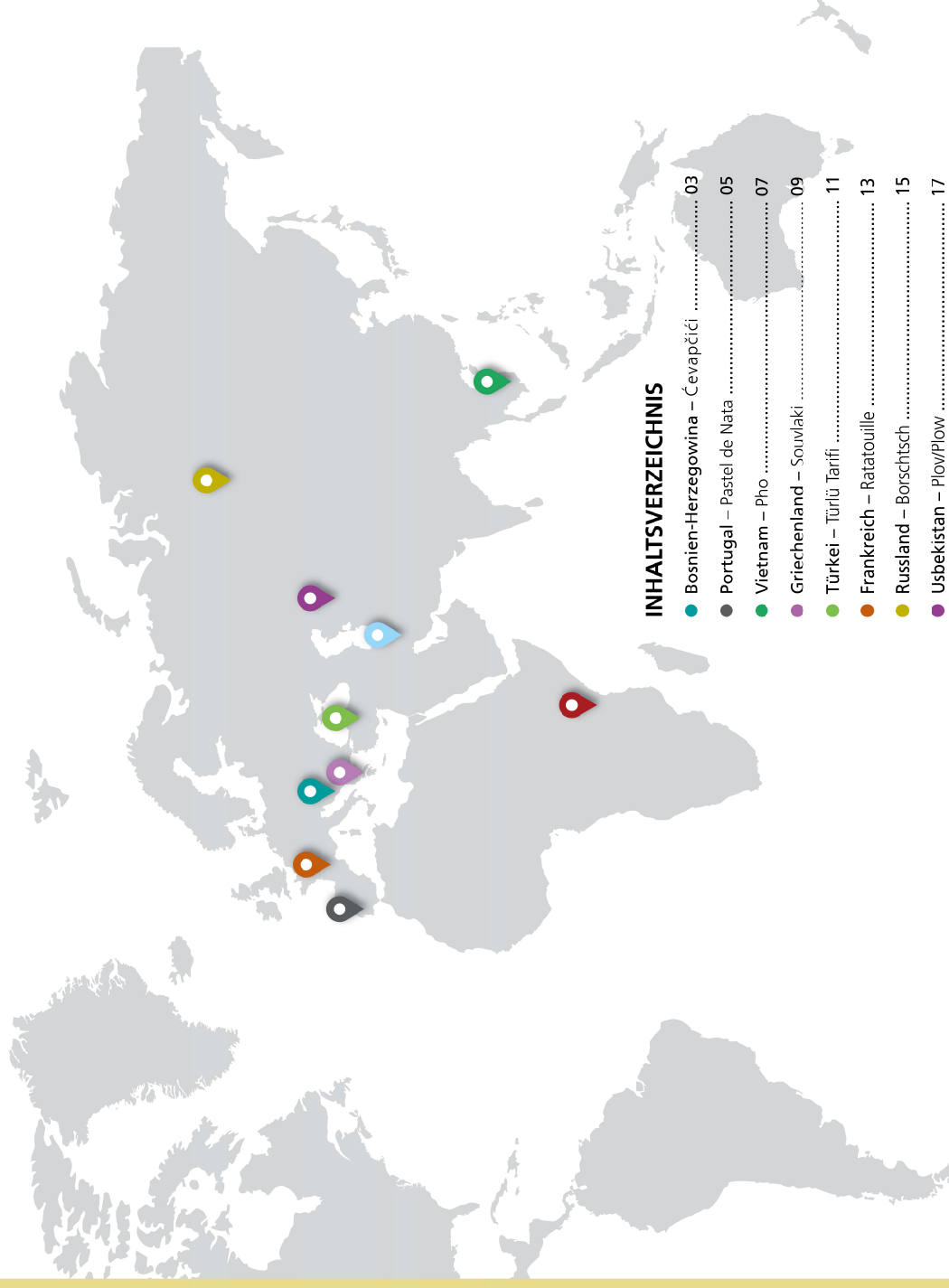
## VORWORT

Ein Thema, welches jeden von uns Tag für Tag begleitet ist „Essen“. Da denken wir an Nudeln mit Tomatensoße, Kartoffeln und Fleisch oder Reis mit Gemüse. Einem wird nicht direkt bewusst, dass dies nur einige von Millionen Gerichten aus der ganzen Welt sind.

Wir haben Menschen aus zehn verschiedenen Ländern gefragt, welches Gericht für sie Heimat bedeutet. Mit diesem Buch wird ein kleiner Einblick in diese Heimatgerichte ermöglicht.

Viel Spaß beim Nachkochen und lassen Sie sich inspirieren von **dem Geschmack von Heimat!**

(Nicht alle Portraitsbilder entsprechen den im Buch aufgeführten Personen.)



## INHALTSVERZEICHNIS

● Bosnien-Herzegowina – Ćevapčići .....	03
● Portugal – Pastel de Nata .....	05
● Vietnam – Pho .....	07
● Griechenland – Souvlaki .....	09
● Türkei – Türlü Tarifi .....	11
● Frankreich – Ratatouille .....	13
● Russland – Borschtsch .....	15
● Usbekistan – Plov/Plov .....	17
● Iran – Ghormeh Sabzi .....	19
● Tansania – Ugali .....	21



**NAME:** Zdravko

**HEIMATLAND:** Bosnien-Herzegowina

**ALTER:** 50 Jahre

**SEIT WANN IN DEUTSCHLAND:** unbekannt

**TÄTIGKEIT:** Koch

*„Unsere nationale Spezialität Cevapcici kommt aus meinem Heimat Bosnien und Herzegowina und ist bei uns bekannt bzw. wird bei uns gekocht. Dieses Gericht ist für mich ein Art von Identifikation. Als ich 5 Jahre alt war, bin mit meinem Vater in meinem Heimat Banjaluca zum ersten Mal in so ein Restaurant gegangen und damals es gab nach Tradition in diesen Restaurant nur ein einziges Essen (Cevapcici) und nichts anderes und das war natürlich Perfektion und ein Geschmack Explosion. So ein Geschmack suche ich vergeblich mein Leben lang. Immer wenn ich Cevapcici esse, komme ich 45 Jahre zurück mit meinem Gedanken und analysiere so schöne positive Eindrücke aus diesen Restaurant, leider so was gibt es heutzutage nicht mehr.“*

BOSNIEN-HERZEGOWINA



## ĆEVAČIĆI

### ZUBEREITUNG

- Fleisch waschen, in Stücke schneiden und mit Küchenpapier abtrocknen und durch einen Fleischwolf drehen.
- Die Knoblauchzehen so klein wie möglich schneiden und mit Salz, Pfeffer und Natron in das Fleisch geben.
- Die Masse abschmecken und mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen, damit die Zutaten einziehen können.
- Danach mit feuchten Händen die Cevapcici zu Röllchen formen, 5 bis 7 cm lang und 2 cm Durchmesser.
- Abschließend in heißem Fett braten oder grillen.

### BEILAGEN

Zwiebelscheiben, scharfe Peperoni, Lepinja (gegrilltes Weißbrot).

### ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

600 g Schweinefleisch

400 g Rindfleisch

1 TL Salz

1/2 Teelöffel gemahlener Pfeffer

2 Knoblauchzehen

1/2 TL Natron





**NAME:** unbekannt

**HEIMATLAND:** Portugal

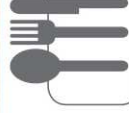
**ALTER:** 32 Jahre

**SEIT WANN IN DEUTSCHLAND:** seit 2008

**TÄTIGKEIT:** Verkäuferin in einer Eisdielerie



PORTUGAL



## PASTEL DE NATA

### ZUTATEN FÜR 12 STÜCK

270 g Blätterteig

1 TL Butter

275 g Zucker

1 Vanilleschote

1 Ei

5 Eigelb

60 g brauner Zucker

Fett

500 ml Milch

2 EL Mehl

1 Prise Salz

*„Ich esse Natas für mein Leben gerne, doch leider schmecken sie hier nicht so gut wie in meiner Heimat. Immer wenn ich den ersten Bissen nehme, kommen Heimatgefühle auf. Ich denke dann immer an meine Verwandten in Portugal und wie meine Mutter mir und meinen Geschwistern die Natas zubereitete.“*

### ZUBEREITUNG

- Blätterteig ausrollen und 12 Kreise ausstechen.
- Kreise in die Mulden eines Muffinblechs auslegen und kaltstellen.
- Butter und Milch zusammen aufkochen.
- Mehl, Zucker und Salz dazugeben, verrühren und nochmals aufkochen.
- Vanillemark, Ei und Eigelb unter die Creme rühren.
- Creme in die Blätterteigmulden füllen und im Backofen ca. 12-14 Minuten backen.
- Törtchen abkühlen lassen.
- Törtchen mit je einem Teelöffel braunem Zucker bestreuen und mit einem Bunsenbrenner karamellisieren.



NAME: To-Trinh

HEIMATLAND: Vietnam

ALTER: 22 Jahre

SEIT WANN IN DEUTSCHLAND: seit der Geburt

TÄTIGKEIT: studiert Psychologie



„Ich bin in Deutschland geboren und aufgewachsen, allerdings war meinen Eltern ihre Heimat sehr wichtig und so wurde mir die vietnamesische Kultur tagtäglich nahe gebracht. Da war die Esskultur wohl der wichtigste Punkt, denn es gab bei uns zuhause fast immer nur typisch vietnamesische Speisen. Mein Lieblingsgericht ist Pho. Letztes Jahr habe ich meine Verwandten in Vietnam besucht und dort auch Pho gegessen. Es war noch viel intensiver, als das was meine Mutter kocht und dort habe ich meine Heimat, in der ich als Kind einige Male war, zum ersten Mal richtig kennen gelernt.“



VIETNAM



## PHO – KLARE NUDELSUPPE

### ZUBEREITUNG

- Rinderknochen mit Beinscheiben, Zwiebeln, Ingwer, Zimt, Pfeffer und Salz mit Wasser aufkochen und 4 Stunden köcheln lassen.
- Fischsauce, Chillischoten und den Saft der Zitronen in eine Schale füllen.
- Rindfleisch braten, restliches Gemüse kochen und mit den Mangobohnensprossen anrichten.
- Nudeln kochen.
- Etwas von der Suppe in eine Schüssel füllen und nach Geschmack Nudeln, Fleisch und Gemüse dazugeben.

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 800 g Rinderknochen
- 400 g Beinscheiben
- 2 Zwiebeln, 5 Frühlingzwiebeln
- 1 EL Ingwer, 1 Zimtstange
- 1 TL Pfeffer, 1/2 TL Salz
- 2 EL Fischsauce
- 8 Chillischoten
- 2 Zitronen, 4 Tomaten
- 4 Stangen Staudensellerie
- 125 g Mangobohnensprossen
- 400 g Rindfleisch
- 125 g Reismudeln



## SOUVLAKI – σουβλάκι

### ZUBEREITUNG

- Das Lammfleisch in Würfel schneiden.
- Salzen, pfeffern und in Zitronensaft wenden.
- Über Nacht einziehen lassen.
- Das Fleisch auf Holzspieße stecken, mit Oregano würzen und grillen.

### BEILAGEN

Griechischer Salat, Brot, Zaziki



**NAME:** unbekannt

**HEIMATLAND:** Griechenland

**ALTER:** 40 Jahre

**SEIT WANN IN DEUTSCHLAND:** seit 2012

**TÄTIGKEIT:** Besitzerin einer Greperie

„Souvlaki wird bei uns in Griechenland ganz groß an Ostern gegessen. Da feiern wir wie eine riesige Hochzeit, mit sehr vielen Leuten und sehr viel Essen. Neben Souvlaki gibt es einen typisch griechischen Salat und für die Erwachsenden einen Wein, der heißt Mavrodaphni. Ich bin jedes Jahr dort, besuche meine Verwandten und genieße es Speisen aus meiner Heimat zu essen.“

### ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

500 g Lammfleisch

2 Zitronen

Salz

Pfeffer

Oregano





NAME: unbekannt

HEIMATLAND: Türkei

ALTER: 52 Jahre

SEIT WANN IN DEUTSCHLAND: seit 1997

TÄTIGKEIT: Besitzer eines Kiosk



## ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

500 g Lammfleisch

2 Zwiebeln

2 Zucchini

1 Aubergine

1 Paprikaschote

200 g grüne Bohnen

1 Karotte

2 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer

2 EL Tomatenmark

1 Tomate

1/2 EL Petersilie

1 Kartoffel

*„Ich werde Türfü für immer in meinem Kopf behalten. Meine Mutter hatte es mir damals gekocht, meine Schwester hatte es von ihr gelernt und jetzt kocht auch meine Frau Türfü für mich. Meine Frau möchte die Tradition auch an unsere Töchter weitergeben.“*



TÜRKEI



## TÜRLÜ TARIFI – Eintopf

### ZUBEREITUNG

- Zwiebeln und Knoblauch andünsten und Fleisch dazugeben, bis es einen gräulichen Farbton ergibt.
- Tomatenmark, Salz und Pfeffer hinzugeben und kurz weiter anschmoren.
- Tomaten häuten und in Würfel schneiden, diese mit 1-2 Tassen Wasser dazugeben und aufkochen.
- Die Hitze wieder reduzieren und köcheln lassen, bis das Fleisch nach ca. 30 Minuten zart ist.
- In der Zwischenzeit das restliche Gemüse klein schneiden und nacheinander in den Topf geben.



NAME: Nicole  
HEIMATLAND: Frankreich  
ALTER: 70 Jahre  
SEIT WANN IN DEUTSCHLAND: unbekannt  
TÄTIGKEIT: Rentnerin



FRANKREICH



## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- „Dieses Gericht erinnert mich an die Sommermonate in Frankreich, das Gemüse frisch aus dem Garten erntet. Dann als Beilage zu Fleisch oder mit frischem Baguette. Köstlich wenn wir draußen auf der Terrasse unter dem Sonnenschirm gegessen haben und uns bei einem Glas Rotwein unterhalten haben.“
- 2 kleine Zucchini
  - 1 Aubergine
  - 400 g geschälte Tomaten
  - 2 kleine Zwiebeln
  - 1 rote, 1 gelbe Paprikaschote
  - 1-2 Knoblauchzehen
  - Kräuter der Provence
  - 2-3 EL Olivenöl
  - 2 EL Tomatenmark
  - 100-150 ml Gemüsebrühe
  - Salz, Pfeffer



## RATATOUILLE

### ZUBEREITUNG

- Zucchini, Aubergine und Tomaten waschen, putzen und in Stücke schneiden.
- Knoblauchzehen schälen und fein hacken.
- Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden.
- Paprikaschoten waschen und in Stücke schneiden.
- Öl in einer Pfanne oder in einem Topf erhitzen.
- Zwiebeln und Paprikawürfel darin 4-5 Minuten andünsten.
- Knoblauch und übriges Gemüse dazugeben.
- Tomatenmark und Kräuter dazugeben und kurz andünsten.
- Gemüsebrühe nach und nach dazugießen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Alles 15-20 Minuten bei mittlerer Hitze garen.





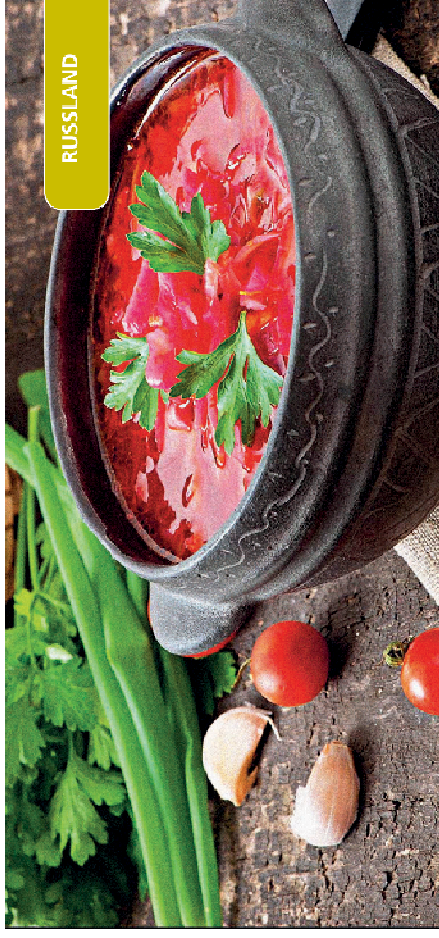
**NAME:** Elena  
**HEMATLAND:** Russland  
**ALTER:** 53 Jahre  
**SEIT WANN IN DEUTSCHLAND:** seit 1990  
**TÄTIGKEIT:** PTA

*„Ich koche dieses Gericht immer wieder gern für meine Familie. Es ist ein typisch russisches Essen, das mich sehr an meine Heimat erinnert. Ich lebe bereits seit 28 Jahren in Deutschland, koche aber immer noch meist russische Gerichte.“*



### ZUTATEN FÜR 4-6 PORTIONEN

- 2 l Fleischbrühe oder Wasser
- 200 g Rindfleisch oder Kasslerkamm
- 2 Lorbeerblätter, 1 Zwiebel
- 200 g Weißkohl
- 150 g Kartoffeln
- 200 g Rote Beete
- 100 g Karotten
- 1 EL Tomatenmark
- 100 g Schmalz oder Butter
- 1 EL Zucker
- 1 EL Essig oder Zitronensaft
- 1 Becher Schmand



RUSSLAND

## BORSCHTSCH – Борщ

### ZUBEREITUNG

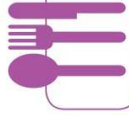
- Rote Beete, Möhren, Kartoffeln, Weißkohl und Zwiebel schälen und in Streifen bzw. Würfel schneiden.
- Gemüse in Fett anschwitzen.
- Danach Essig bzw. Zitronensaft und Tomatenmark dazugeben und mit Brühe auffüllen.
- Rindfleisch bzw. Kasslerkamm, Pfeffer und Lorbeerblätter mitkochen.
- Das gegarte Fleisch herausnehmen und die Suppe mit Schmand binden.
- Ein übrig gebliebenes Stück Rote Beete reiben, das Fruchtfleisch so wie den Saft in die Suppe geben und mit aufkochen lassen.
- Mit Salz abschmecken.
- Zu jeder Portion gehört je eine Scheibe Fleisch.



**NAME:** Waldemar  
**HEIMATLAND:** Usbekistan  
**ALTER:** 57 Jahre  
**SEIT WANN IN DEUTSCHLAND:** seit 1990  
**TÄTIGKEIT:** Hausmeister



USBEKISTAN



## PLOW / PLOW

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

500 g Fleisch nach Belieben

250 g Reis

500 g Möhren

2 Zwiebeln

3 Knoblauchzehen

1 Lorbeerblatt

3 TL Gemüsebrühe (Pulver)

Salz und Pfeffer

Fett zum Anbraten

Wasser nach Belieben

*„Ich komme ursprünglich aus Usbekistan und lebe jetzt schon seit 28 Jahren hier in Deutschland. Plov ist ein usbekisches Gericht, das meist von Männern gekocht wird. Es wird in sehr großen Töpfen/Pfannen zubereitet, da es traditionell für größere Feiern gekocht wird. Auf meiner Hochzeit wurde es ebenfalls serviert. Es erinnert mich immer sehr an meine Heimat.“*

### ZUBEREITUNG

- Fleisch in ca. 2-3 cm große Würfel schneiden.
- In einem großen Topf Fett erhitzen und das Fleisch anbraten.
- Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Zwiebeln in Streifen schneiden, Knoblauch würfeln und beides kurz mit andünsten.
- Das Lorbeerblatt dazugeben und mit etwas Wasser ablöschen.
- Möhren in grobe Stifte schneiden (ca. 1 x 1 x 4 cm) und auf das Fleisch schichten (nicht umrühren).
- Den ungekochten Reis auf die Möhren schichten (nicht umrühren) und mit Brühe würzen.
- Mit Wasser auffüllen, sodass der Reis ca. 2,5 cm mit Wasser überdeckt ist.
- Bei niedriger Hitze ca. 30-45 Minuten köcheln lassen.
- Das Fleisch und das Gemüse unter den Reis rühren.



NAME: Masood  
HEIMATLAND: Iran  
ALTER: 56 Jahre  
SEIT WANN IN DEUTSCHLAND: seit 1993  
TÄTIGKEIT: Sozialarbeiter



„Meine Frau kommt aus Deutschland und zuhause kocht sie sehr gerne für mich und unsere Familie. Ich liebe es, wenn sie kocht, doch ab und zu koche ich persische Gerichte für sie und meine Kinder, um ihnen ein Stück von meiner Heimat zu zeigen. Am meisten freuen sie sich, wenn es Ghormeh Sabzi gibt, denn das hat meine Tante für sie gekocht, als wir sie vor einigen Jahren im Iran besucht hatten. Im Sommer machen wir manchmal Grillabende, wo wir all unsere Freunde einladen und alle freuen sich auf die vielen leckeren und würzigen persischen Spezialitäten.“

### ZUTATEN FÜR 5-6 PORTIONEN

- 250 g getrocknete Kräuter
- 1 Bund Schnittlauch, Dille, Petersilie
- 3 getrocknete Limetten
- 3 Zwiebeln
- Butterschmalz, Suppenbrühe
- 1 kg Lamm mit Knochen
- 1 Dose rote Bohnen
- ½ TL Safranfäden
- 2 Zimtstangen
- ½ TL Kurkuma
- Saft einer halben Zitrone
- Salz, Pfeffer



IRAN



## غزبس هورغ – GHORMEH SABZI

### ZUBEREITUNG

- Getrocknete Kräuter in Wasser einweichen und mit anderen gewaschenen und geschnittenen Kräutern zusammenmischen.
- Kräutermischung und geschnittene Zwiebeln separat mit Butterschmalz anbraten.
- Fleisch in Würfel schneiden und mit Butterschmalz anbraten, würzen und Knochen hinzugeben.
- Limetten, gebratene Zwiebeln, Kräuter und rote Bohnen zum Fleisch geben und mit Suppenbrühe aufgießen.
- Topf ca. 1 ½ Stunden bei niedriger Hitze kochen.
- Deckel vom Topf nehmen und 30 Minuten weiter köcheln lassen. Abschmecken und eventuell nachwürzen.

### BEILAGE

Reis





NAME: Upendo

HEIMATLAND: Tansania

ALTER: 34 Jahre

SEIT WANN IN DEUTSCHLAND: seit 1987

TÄTIGKEIT: Musikerin



*„Ugali sehe ich als ein Gericht, welches Menschen verbindet. Alle zwei Jahre, wenn ich meine Verwandten in Tansania besuche, wird dieses Gericht gekocht. Es wird in großen Mengen zubereitet und oft kommt das ganze Dorf zusammen, um gemeinsam Ugali zu essen. Das Gericht ist sehr sättigend und dazu günstig, sodass es sich alle Bewohner unseres Dorfes leisten können. Dadurch wurde es zur Tradition.“*

### ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

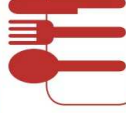
2 Tassen Wasser

2 Tassen feiner Maismehl

Salz



TANSANIA



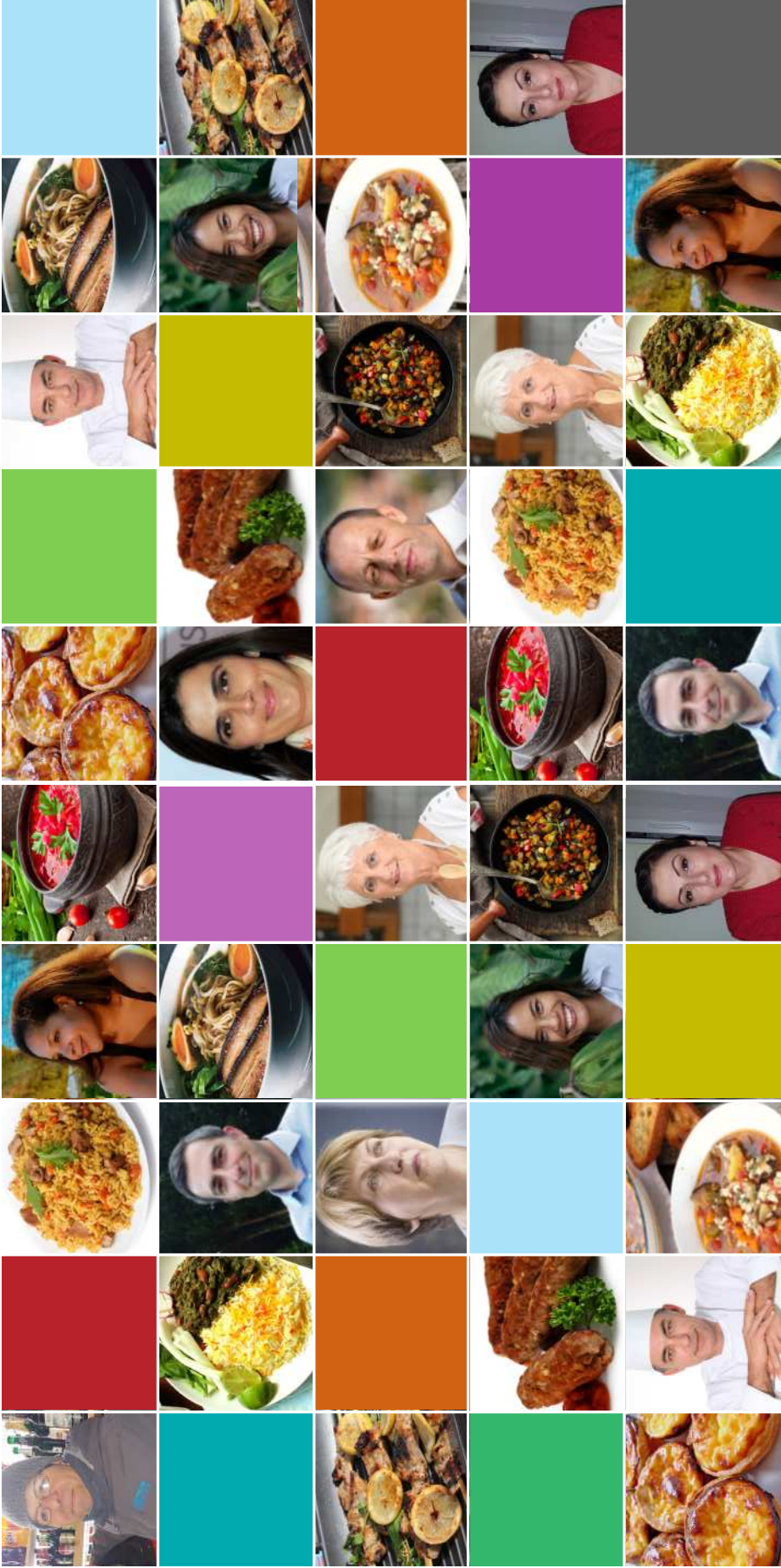
## UGALI

### ZUBEREITUNG

- Wasser aufkochen und Maismehl hineinstreuen, bis es eine feste Konsistenz hat.
- Ständig umrühren und bei schwacher Hitze 10-15 Minuten mit geschlossenem Deckel stehen lassen. Nach Geschmack würzen.

### BEILAGE

Gemüse, Reis, Hühnchen



**DIESES KOCHBUCH WURDE ERSTELLT VON:**  
Jasche Kornacker, Moritz Heptner,  
Zoe Marie Hensel und Luca Marlen Röhrbein