

IGS:FF



Das große internationale
Kochbuch der IGS Fransches
Feld



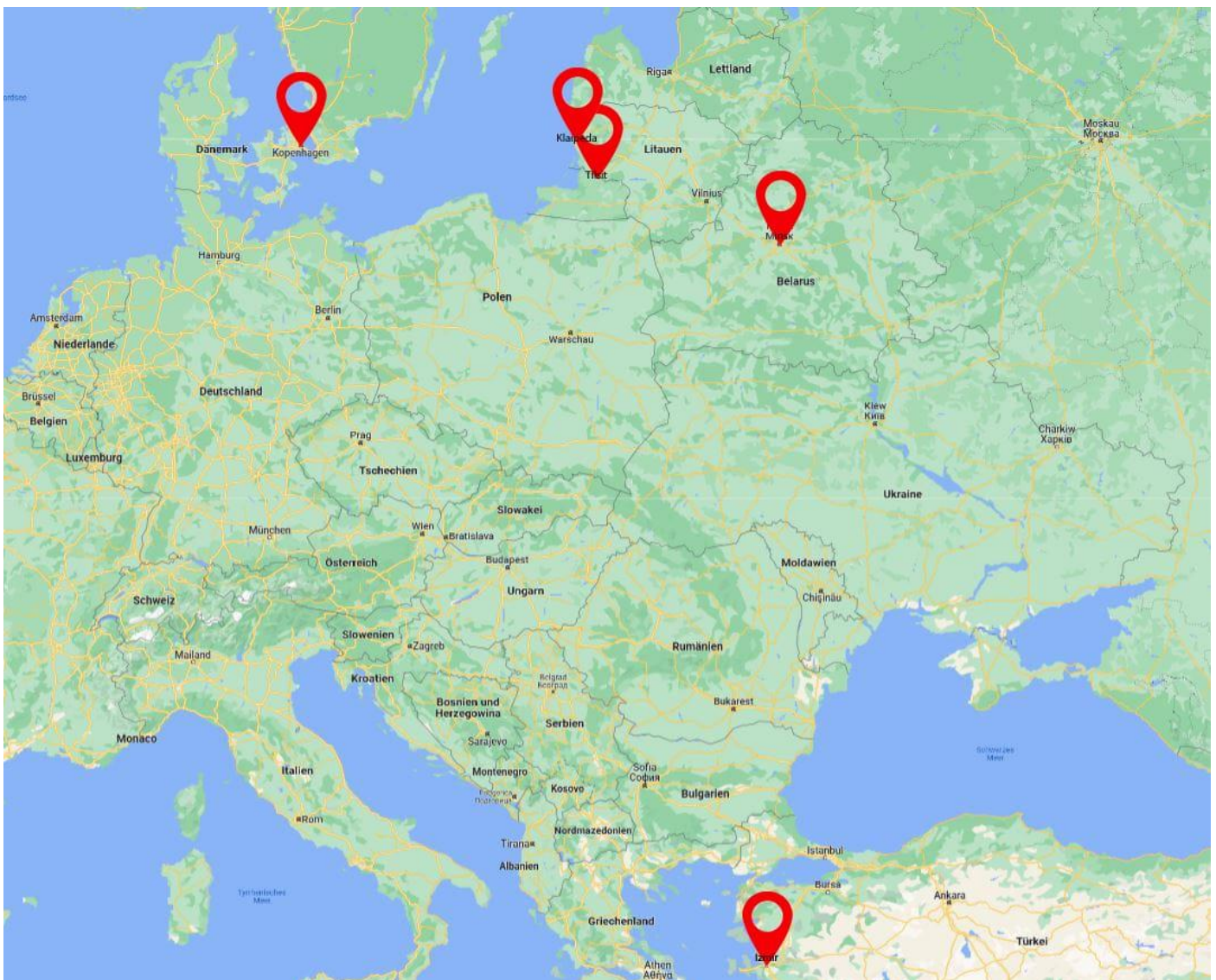
5,0 ★★★★★

Das große internationale Kochbuch der IGS

Franzsches Feld

Von Artem und Mareile

Hallo, Wir sind Artem und Mareile aus dem 10. Jahrgang. Im Rahmen des WPB 2 „Das Projekt“ haben wir in den letzten Monaten ein Kochbuch mit sechs verschiedenen Rezepten von verschiedenen SchülerInnen mit Wurzeln aus verschiedenen Ländern zusammengestellt, um die Internationalität unserer Schule zu repräsentieren. Zusätzlich haben wir mit jedem der SchülerInnen ein kurzes Interview geführt, indem wir sie verschiedene Dinge zu dem Land ihrer Wurzeln und dem Rezept gefragt haben. Dabei lag unser Hauptaugenmerk auf den SchülerInnen. Gemeinsam haben wir alle Rezepte ausprobiert und die Ergebnisse dokumentiert. Das daraus resultierende Kochbuch findet ihr als PDF unter diesem Artikel. Viel Spaß dabei die Gerichte nachzukochen und die verschiedenen SchülerInnen kennenzulernen.



@mar_reile

@artimson_vonfahne

Inhaltsverzeichnis

1. Belarussische Kartoffelpuffer

1.1 Artem

2. Dänische Zitronenfromage

2.1 Lasse

3. Ostpreußische Apfelklöße

3.1 Mareile

4. Ostpreußische Schokotorte

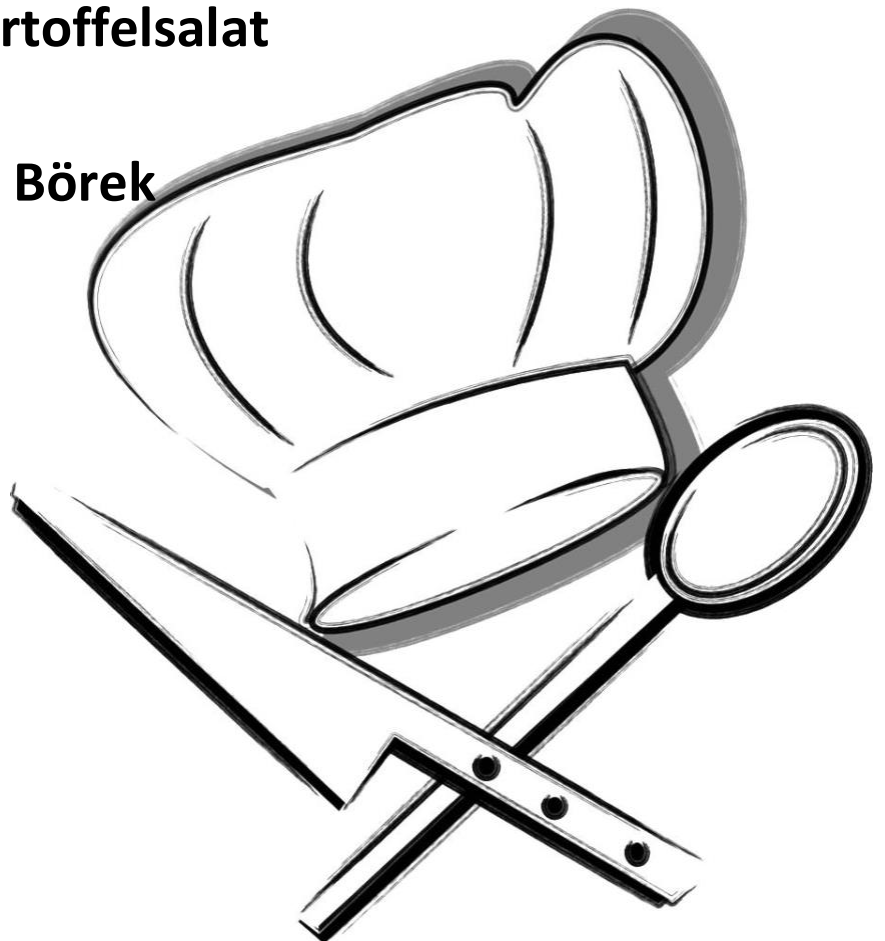
4.1 Helen

5. Ostpreußischer Kartoffelsalat

5.1 Maren

6. Türkische Zigarren Börek

6.1 Melek



Belarussische Kartoffelpuffer

Von Artem



Zutaten für 4 Personen

10 Kartoffeln
2 Zwiebeln
300g Mehl
1 Ei
Öl zum Braten



Zubereitung

Kartoffeln reinigen, schälen und mit einer Reibe reiben. Das Salz, Mehl und Ei in einer Schüssel mischen und die geriebenen Kartoffeln hinzufügen. Eine Bratpfanne mit etwas Öl erhitzen und die Menge, in der Bratpfanne, mit einem Löffel zu kleinen Häufchen portionieren. Die Kartoffelpuffer auf beiden Seiten goldbraun anbraten und anschließend in einer Auflaufform sammeln. Währenddessen Zwiebeln reinigen und fein schneiden, diese dann ebenfalls goldbraun braten und anschließend ebenfalls in der Auflaufform verteilen. Zu guter Letzt die Auflaufform in einem vorgeheizten Backofen bei 170 Grad mehrerer Minuten backen lassen und anschließend mit Schmand servieren.

Artem

Belarussische Wurzeln

Steckbrief

Alter	15
Klasse	10.1
Lieblingsfach	
Muttersprache	Russisch
Nationalität	Belarussisch
Geburtsort	Minsk



Interview

Frage 1: Was verbindest du mit deinem Gericht?

„Mit diesem Gericht verbinde ich meine Großeltern da dieses Gericht oft bei ihnen gekocht wurde. Da ich als kleines Kind sehr viel Zeit draußen verbracht habe, war es immer schön zum Abendessen gerufen zu werden und es gab dieses Gericht.“

Frage 2: In welcher Verbindung stehst du mit Belarus?

„Da ich dort geboren bin und bis zum fünften Lebensjahr gelebt habe ist es meine Heimat. Ebenfalls leben meine Großeltern immer noch dort weswegen ich auch öfters dort zu Besuch bin. Da ich mit meiner Mutter auch immer noch Russisch spreche erinnert mich das auch an Belarus.“

Frage 3: Was unterscheidet Braunschweig von deinen Wurzeln?

„Am meisten unterscheidet sich die Kultur von einander, da Belarus sich nicht viel von Russland unterscheidet. Deshalb wird in Belarus eigentlich nur Russisch gesprochen, was aber auch ein Unterschied zu Deutschland ist. Ebenso ist das Einkaufserlebnis ein ganz anderes. In Belarus ist halt das Essen sehr wichtig weshalb es fast überall etwas zu essen gibt. So wird z.B. im Supermarkt frisches Essen gekocht und vor Ort verkauft.“

Frage 4: Werden bei dir zuhause oft Gerichte der belarussischen Küche gekocht?

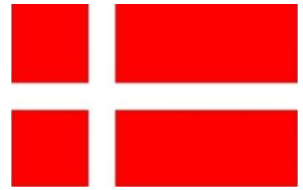
„Ja, da meine Mutter sehr viel kocht gibt es schon öfters Gerichte aus Belarus. Da aber mein Stiefvater Deutscher ist gibt es auch viele andere Gerichte. So wird eigentlich alles mal gekocht.“

Frage 5: Wer hat dieses Gericht an dich weiter gegeben?

„Meine Mutter. Da sie fast ihr ganzes Leben mit dieser Essenrichtung gelebt hat.“

Citronfromage

Von Lasse



Zutaten für 4 Personen

4 Eier
100 g Zucker
1 ½ Bio-Zitronen
4 Blatt Gelatine
2 dl Schlagsahne
(Für Apfelsinfromage:
3 Apfelsinen und ½ Zitrone)



Zubereitung

Eigelb mit Zucker schaumig schlagen, etwas geriebene Zitronenschale dazugeben. Eiweiß und Sahne getrennt schlagen. Gelatine einweichen, auswringen und in Zitronensaft auflösen. Das Eigelb zufügen. Wenn die Masse beginnt zu versteifen, die Hälfte der Sahne und den Eischnee unterheben. Kalt stellen.

Vor dem Servieren die Oberfläche mit einer Sahneschicht abdecken.

Lasse

Dänische Wurzeln

Steckbrief

Alter	16
Klasse	10.1
Lieblingsfach	TW
Muttersprache	Deutsch
Nationalität	Deutsch, Dänisch
Geburtsort	Braunschweig



Interview

Frage 1: Was verbindest du mit deinem Gericht?

„Ich verbinde mit diesem Gericht meine Oma, die ich kaum sehe, weil sie im Altersheim lebt und ich kaum in die Region komme, weil sie 60 km weit weg ist. Dieses Gericht gab es immer bei ihr und es schmeckt sehr gut.“

Frage 2: In welcher Verbindung stehst du mit Dänemark?

„Ich persönlich stehe kaum noch in Verbindung aber mein Vater.“

Frage 3: Was unterscheidet Braunschweig von deinen Wurzeln?

„Kaum was, auch wenn es da oben schöner ist und die Menschen netter sind.“

Frage 4: Werden bei dir zuhause oft Gerichte der dänischen Küche gekocht?

„Bei mir zuhause kommt öfters was davon auf den Tisch, weil es übertrieben gut schmeckt.“

Frage 5: Wer hat dieses Gericht an dich weitergegeben?

„Meine Oma an meinen Vater, meine Mutter und mich.“

Ostpreußische Apfelklöße

Von Mareile Schön



Zutaten für 4 Personen

Für den Teig

30 g Butter
1 El Zucker
3 Eier
Salz
1 Prise Zimt
1/8 l Milch
400 g Mehl

1 Msp. Backpulver
500 g Äpfel

Für den Belag

50 g Butter
Zimt und Zucker



Zubereitung

Die Butter sahnig rühren, alle anderen Zutaten nach und nach hinzugeben. Die Äpfel schälen, in Achtel teilen, fein schneiden und unter den Teig heben.

Mit einem Löffel Klöße abstechen, in kochendes Salzwasser geben, 5 min. auf Stufe 1, dann ohne Strom ziehen lassen.

Mit gebräunter Butter, Zimt und Zucker anrichten oder mit Vanillesauce übergießen.

Tipp zum Bräunen der Butter

1. Butter in Stücken in eine Pfanne geben und wärmen, bis sie geschmolzen ist.
2. Wenn die Butter anfängt zu spritzen und „knallen“, diese etwa 3 – 4 Minuten unterrühren köcheln lassen. Sobald es zu heftig spritzt, die Hitze reduzieren.
3. Weiter ständig umrühren, während die Butter zu einem zarten Schaum wird und sich ihre Farbe von blass zu goldgelb ändert.
4. Die Butter wird nun dunkel tiefgolden und ihr Geruch erinnert an Karamellaromen. Nach einer weiteren Minute rühren ist die gebräunte Butter fertig. Damit sie nicht weiter karamellisiert, muss sie aus der Pfanne genommen werden.
5. Die fertig gebräunte Butter kann im Kühlschrank bis zu sechs Wochen aufbewahrt werden.

Mareile

Ostpreußische Wurzeln

Steckbrief

Alter	16
Klasse	10.1
Lieblingsfach	Mathe
Muttersprache	Deutsch
Nationalität	Deutsch
Geburtsort	Bielefeld, Deutschland



Interview

Frage 1: Was verbindest du mit deinem Gericht?

„Mit dem Gericht verbinde ich unterschiedliches. Zum einen finde ich, dass es einfach nochmal einen ganz anderen Geschmack hat als Gerichte, die zum Beispiel aus Deutschland kommen und die wir ja sonst ganz viel um uns rum haben, da es nochmal anders gewürzt ist als ‚deutsche‘ Gerichte. Zum andern ist es aber auch die Geschichte, die dahinter steckt. Mein Urgroßvater ist auf Rügen geboren, also im Norden von Deutschland. Er war Kapitän und ist dann von da aus in das damalige Memel versetzt worden. Heute heißt die Stadt Klaipėda. Dort lernte er dann seine Frau kennen. In der Kindheit ihrer Kinder blieben sie in Memel, bis mein Urgroßvater kurz vor dem Ersten Weltkrieg nach Swinemünde an der Polnisch-Deutschen-Grenze versetzt wurde. Im Ersten Weltkrieg floh die Familie dann nach Hamburg und Bremen, denn die Söhne waren auch Kapitän bzw. Lotse geworden und in diesen Städten hatten sie die größte Chans auf Arbeit. Diese Geschichte finde ich macht einfach ganz viel aus, vor allem, wenn ich überlege, dass es auch meine Geschichte ist. Ich finde, dass spiegelt sich in dem Gericht für mich alles wieder, weil es ein Teil von mir ist.“

Frage 2: In welcher Verbindung stehst du mit Ostpreußen bzw. heute Litauen?

„Ich muss sagen, dass es für mich einfach so weit weg ist, dass ich da keine so große Bindung zu habe, allerdings merke ich immer wieder, wenn unsere Familie zusammen kommt, dass wir zum Teil auch echt dadurch geprägt sind, dass wir einfach ein Stück andere Kultur mit auf unseren Weg bekommen haben. Dass macht ein Stück unserer Familie aus, vor allem auch, dass unsere Familie quasi immer irgendwie in den Hafentädten unterwegs war. Das hat sich durchgezogen, bis zu meinem Opa. Und auch das macht unsere Familie ganz viel aus. Dementsprechend ist das doch eine große Verbindung zu Klaipėda, auch wenn ich den Ort noch nie selber gesehen habe.“

Frage 3: Was unterscheidet Braunschweig von deinen Wurzeln?

„Braunschweig ist für mich auch nicht der erste Ort, an dem ich lebe, da unsere Familie im Laufe meines Lebens jetzt schon drei verschiedene Städte als Heimat bezeichnet hat. Somit kann ich vielleicht nicht unbedingt sagen, was Braunschweig direkt von meinen Wurzeln unterscheidet, aber ich weiß, dass es ganz viel ausmacht, wenn man von woanders her kommt, in dem neuen Zuhause gut aufgenommen zu werden. Ich kann auch sagen, was es heißt irgendwo neu zu sein und alles Neue kennen zu lernen. Für mich war es nie die neue Sprache, aber verschiedene Kulturen, die so im Alltag gar nicht bewusst sind, unterscheiden sich schon von Stadt zu Stadt und somit würde ich sagen, dass es einfach die Menschen ganz viel sind, die das ausmachen, was Braunschweig ist und auch das ausmachen, was Klaipėda ist.“

Frage 4: Werden bei dir zuhause oft Gerichte der Ostpreußischen Küche gekocht?

„Nein, es werden bei mir zuhause nicht oft Gerichte aus der Ostpreußischen Küche gekocht, allerdings gibt es bei uns in der Familie ganz oft ‚ungewöhnliches‘ Essen, da u.a. mein Opa, als Schiffbauingenieur ganz viel gereist ist und somit haufenweise neue Rezepte mitgebracht hat. Dadurch ist unser Gerichte-Repertoire sehr bunt und wir haben bestimmt irgendwo ein weiteres Ostpreußisches Gericht, aber eben auch ganz viele andere.“

Frage 5: Wer hat dieses Gericht an dich weiter gegeben?

„Das ist für mich eine spannende Frage, weil das Gericht habe ich von meiner Mutter bekommen. Ich habe das Rezept schon ganz oft gesehen, aber nie selber ausprobiert. Als ich jetzt meinem Opa von dem Projekt, dem Kochbuch, erzählt habe, ist er am nächsten Tag zu seiner Schwester, die noch eine erweiterte Version von dem Rezept hat und hat mir die Verbesserungen aufgeschrieben, die über mehrere Generationen angepasst wurden. Und auch seine Nachbarin, die aus Kaliningrad kommt hat einen Teil dazu beigetragen, dass wir die beste Version jetzt in diesem Kochbuch haben. Das ursprüngliche Rezept kommt von meiner Urgroßmutter. Sie hat es an meine Urgroßmutter weitergegeben und diese wiederum an ihre Schwiegertochter, meiner Oma. Meine Mutter hat es dann von ihr bekommen und ich habe es von ihr.“

Ostpreußische Schokotorte

Von Helen



Zutaten für eine Portion

Für den Teig

9 Eier
400 g Zucker
300 g Mehl
150 ml Milch
100 g Backkakao

Zum Servieren

50 g Puderzucker



Zubereitung

1. Backkakao in der Milch auflösen, einmal aufkochen und abkühlen lassen
2. Sieben Eier trennen, sieben Eigelb und zwei ganze Eier mit 375 g Zucker Schaumig schlagen.
3. Kakao und Mehl unter die Massen heben
4. Backofen auf 180°C vorheizen
5. Eiweiß mit 25 g Zucker steif schlagen, unter die Masse heben.
6. Teig in einer Tortenform eine Stunde backen.
7. Torte abkühlen lassen und mit Puderzucker bestauben.

Helen

Ostpreußische Wurzeln

Steckbrief

Alter	16
Klasse	10.1
Lieblingsfach	GL, Deutsch
Muttersprache	Deutsch
Nationalität	Deutsch
Geburtsort	Braunschweig, Deutschland



Interview

Frage 1: Was verbindest du mit deinem Gericht?

„Leider habe ich keinen großen Bezug zu meinem Gericht, wir haben den Kuchen bestimmt schon mal gebacken, aber auch das ist schon länger her.“

Frage 2: In welcher Verbindung stehst du mit Ostpreußen?

„Mein Gericht kommt ja aus Ostpreußen. Mein Opa ist als Kind im zweiten Weltkrieg aus Ostpreußen geflohen. Er hatte viele Geschwister und seine Mutter ist alleine mit den Kindern geflohen, weil sein Vater im Krieg kämpfen musste. Nach dem Krieg hat sich die Familie über Verwandte wieder gefunden. Mein Opa hat dann, mit meiner Oma, in Hessen gelebt. Dort habe ich als Kind sehr gerne und viel Zeit verbracht. Wir haben jetzt nicht bewusst Ostpreußische Gerichte gekocht, allerdings war die Kindheit in Ostpreußen für meine Oma immer noch sehr wichtig, weshalb sicherlich auch die Gerichte gegessen wurden.“

Frage 3: Was unterscheidet Braunschweig von deinen Wurzeln?

„Ich denke das kann man schwer vergleichen, da Ostpreußen ja so einfach nicht mehr existiert und zu der Zeit wo es es noch gab und mein Opa dort lebte generell das Leben ganz anders war, als mein Leben jetzt.“

Frage 4: Werden bei dir zuhause oft Gerichte der ostpreußischen Küche gekocht?

„Nein. Wir probieren generell sehr viele neue Gerichte, die meistens vegetarisch etc. sind. Daher passen die alten Gerichte auch einfach nicht so gut in das was wir gerne mögen.“

Frage 5: Wer hat dieses Gericht an dich weiter gegeben?

„Wie gesagt kommt es ursprünglich aus der Familie meines Opas, da ich aber zu der Zeit als mein Opa noch gelebt hat relativ jung war, hat meine Mutter mir das Rezept gegeben. Leider haben wir auch nur sehr wenige Rezepte bekommen.“

Ostpreußischer Kartoffelsalat

Von Maren



Zutaten

Für 6 Portionen

1000 g	Kartoffeln	1 Tl	Senf
1	Zwiebel	1 Bund	Schnittlauch
250 ml	saure Sahne	1 Bund	Petersilie
3 El	Kräuteressig	1 Bund	Dill
1 Priesel	Zucker	1 Pck	Kresse



Zubereitung

Kartoffeln kochen, pellen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in feine Stücke schneiden. Saure Sahne mit Essig, Salz, Zucker, Senf, Zwiebel und den Kräutern verrühren, Kartoffeln mit der Sahnemarinade übergießen, 60 Minuten kühl stellen und ziehen lassen.

Tipp: Man kann auch gefrorene Kräuter nehmen, es können auch andere Sorten sein, je nach Geschmack!

Maren

Ostpreußische Wurzeln

Steckbrief

Alter	14
Klasse	8.3
Lieblingsfach	Englisch
Muttersprache	Deutsch
Nationalität	Deutsch
Geburtsort	Braunschweig



Interview

Frage 1: Was verbindest du mit deinem Gericht?

„Mit dem Gericht verbinde ich, mit meiner Familie abends im Garten zu sitzen und das Wetter zu genießen. Außerdem verbinde ich es im generellem mit meinem Großvater und den Geschichten aus seiner Heimat.“

Frage 2: In welcher Verbindung stehst du mit Ostpreußen?

„Mein Großvater ist im zweiten Weltkrieg mit seiner Familie aus Ostpreußen nach Deutschland geflohen. Selber war ich zwar noch nie in Litauen, beziehungsweise Ostpreußen. Die Familie meines Großvaters bestand in Ostpreußen so wie in Deutschland aus Bauern und für ihn war es selbstverständlich, dass es immer Kartoffeln gab, was er wohl von seinen Eltern gelernt hat.“

Frage 3: Was unterscheidet Braunschweig von deinen Wurzeln?

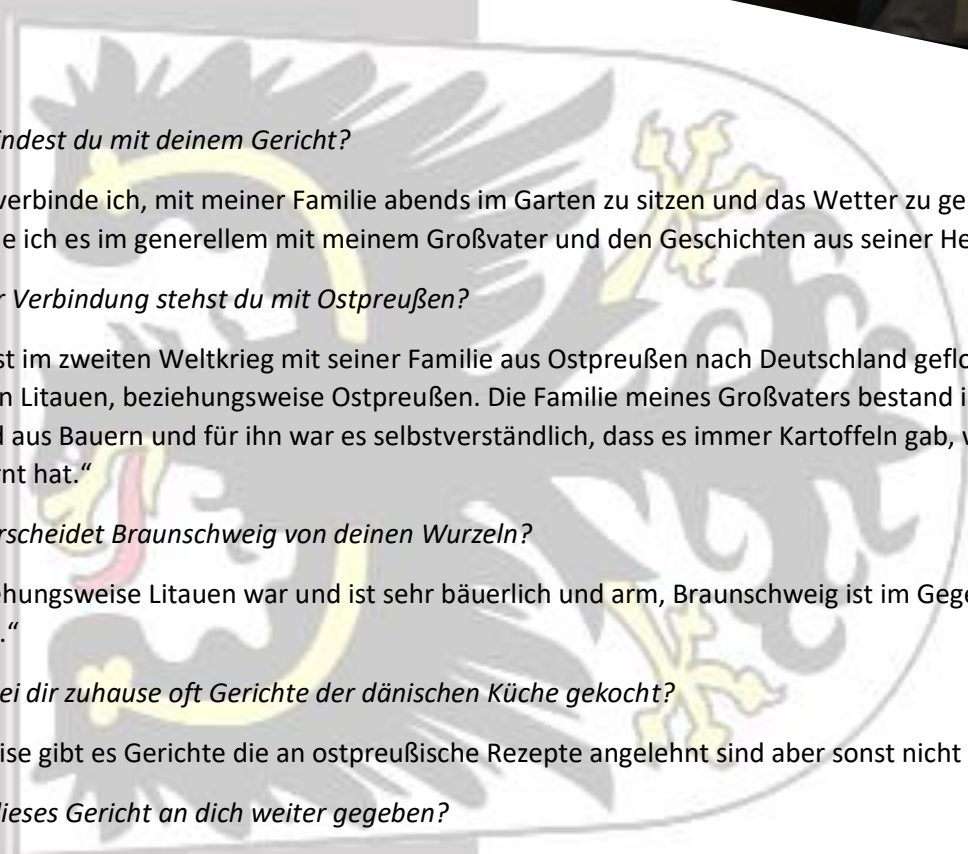
„Ostpreußen beziehungsweise Litauen war und ist sehr bäuerlich und arm, Braunschweig ist im Gegensatz dazu eine relativ große Stadt.“

Frage 4: Werden bei dir zuhause oft Gerichte der dänischen Küche gekocht?

„Eher nicht, teilweise gibt es Gerichte die an ostpreußische Rezepte angelehnt sind aber sonst nicht besonders.“

Frage 5: Wer hat dieses Gericht an dich weiter gegeben?

„Das Gericht hat mein Großvater meiner Großmutter beigebracht, die ist dann ihren Kindern gezeigt hat also auch meiner Mutter.“



Zigarren Börek

Von Melek



Zutaten

Für die Füllung

200 g Spinat
1 Zwiebel
2 El Olivenöl
1 El Tomatenmark
1 El Paprikamark
½ Tl Kreuzkümmel

Für den Teig

360 g Yufka Blätter (Dreieckig)
1 Eiweiß
50 ml Milch
1 Eigelb
Schwarzkümmel, Sesam

Pfeffer, Gewürze

120 g Weichkäse (Fetakäse, Baktat)



Vorbereitung

Zwiebel fein hacken, in Öl dünsten, Spinat hinzufügen und etwa 3 – 4 Minuten dünsten, bis der Spinat zusammengefallen ist. Tomaten-, Paprikamark und Gewürze zufügen und vom Herd nehmen. Etwas abkühlen lassen und anschließend den Käse hinein bröseln.

Eiweiß mit Milch verrühren.

Eigelb verquirlen, etwas von der Eiweiß-Milch zufügen.

Zubereitung

Ein Yufkablatt auf einen Teller legen. Mit der Milchmischung bestreichen, etwa 2 Tl Füllung auflegen, Seiten einklappen, aufrollen. Auf ein Blech setzen und mit der Eigelbmischung bestreichen, mit Sesam oder Schwarzkümmel bestreuen und bei 220°C für etwa 15 -20 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.

Alternative Füllungen sind:

- Feta mit frischen Kräutern (Petersilie, Basilikum, etc.)
- Pastirma und Kasar Käse (Pastirma = türk. Schinken, Kasar = türk. Gouda)
- Hackfleisch

Melek

Türkische Wurzeln

Steckbrief

Alter	12
Klasse	7.3
Lieblingsfach	Englisch
Muttersprache	Türkisch
Nationalität	Türkisch
Geburtsort	Braunschweig



Interview

Frage 1: Was verbindest du mit deinem Gericht?

„Mit diesem Gericht verbinde ich eigentlich ziemlich vieles. Also es ist so, ich habe Erinnerungen von meiner Mutter da wir das oft gemacht haben, auch als ich kleiner war. Auch heutzutage, wenn ich an einem Dönerladen vorbeigehen und sie mich kennen bekomme ich auch manchmal einen Zigarrenbörek.“

Frage 2: In welcher Verbindung stehst du mit der Türkei?

„Die Türkei ist das Land wo meine Mutter geboren wurde, da habe ich noch immer viele Bekannte, die ich auch sehr mag. Immer wenn wir in die Türkei in den Urlaub fliegen besuchen wir sie auch. Das macht mir immer sehr viel Spaß und ich habe sehr viele Erinnerungen an die Türkei.“

Frage 3: Was unterscheidet Braunschweig von deinen Wurzeln?

„Auf jeden Fall ist die Sprache und die Religion eine andere. Es gibt auch viele Menschen in der Türkei, nicht alle, die Respektloser sind als die in Deutschland. Das Wetter ist in der Türkei auch oft sehr Warm und es Regnet nicht viel, außerdem sind die Nächte viel Wärmer.“

Frage 4: Werden bei dir zuhause oft Gerichte der Türkischen Küche gekocht?

„Bei uns Zuhause wird oft Türkisch gekocht, ich kann eigentlich fast keine Gerichte aufzählen die von einer anderen Kultur kommen und wir sie kochen. Wir essen halt sehr oft Türkisch. Meine Mutter ist ja auch Türkin und wurde dort auch aufgezogen und deshalb gibt es oft Türkisches Essen und es schmeckt ja auch sehr gut.“

Frage 5: Wer hat dieses Gericht an dich weiter gegeben?

„Wir haben das Gericht immer mal wieder früher gekocht und meine Mutter kann das mittlerweile schon auswendig, weil wir es schon so oft gemacht haben.“