



ZEIT ZU TEILEN

MENTORIN PROGRAMM

www.zukunft-gemeinsam.de



Vorwort

Frauen coachen Frauen....

Ein Sachbericht der besonderen Art

Liebe Leserinnen und Leser dieses außergewöhnlichen Sachberichtes, der Arbeit eines Jahres,

Ihnen liegt ein neues Buch vor, ein Kochbuch. Besonders an diesem Buch ist, dass mit diesem Kochbuch sich ganz ungewöhnliche besondere Frauen vorstellen und Sie zum Mitmachen anregen wollen.

2021 haben sich 14 Erfurterinnen auf den Weg gemacht, möglichst vielen neuzugewanderten Frauen, Migrantinnen und „vergessenen“ Frauen, die Möglichkeit zu geben, ihren Berufseinstieg, einen Berufswechsel, die eigene Biographie und Lebensumstände zu verändern.

Ermöglicht wurde das Projekt **„Connecting Women“** durch die Bewilligung einer Zuwendung nach der „Projektförderrichtlinie Integration vom 01.03.2021“ des Freistaates Thüringen. Projektleitung hat unsere VHS gemeinsam mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Erfurt übernommen.

Mir als Bürgermeisterin der Stadt war es eine Freude, das Projekt begleiten zu können.

In dem Projekt sind Weiterbildungen, Qualifizierungen, Supervisionen und diverse gemeinsame Aktionen vereinbart, wie zum Beispiel das gemeinsame Kochen mit den Mentees. Corona bedingt wurden mehrere Gruppen gebildet.



Die Frauen erzählen über ihre Rezepte ihre Geschichten, Motivationen und muntern ihre Mentees auf, sich einzubringen in die Vielfalts-gesellschaft, mit zu reden, zu partizipieren.

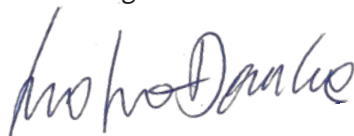
Wir alle wissen, dass nicht abgefragtes Wissen, nicht genutztes Po-tential, nicht geforderte Fähigkeiten = ungehobene Schätze sind. Lei-der finden wir immer wieder gerade bei Frauen Fähigkeiten und Wis-senspotentiale, die nicht eingefordert werden- besonders bei Migran-tinnen.

Das Mentoring Projekt der Stadt Erfurt ist ein ganz besonderer Leuchtturm zur Teilhabe am gesellschaftlichen Leben in unserer schö-nen Stadt.

Das Konzept, den Mentorinnen Zeit zu geben, sich einander und in ihren Erfahrungen und ihrem Wissen kennen zu lernen, ihre Fähigkei-ten und Fertigkeiten einzubringen und somit von der gesamten Grup-pe profitieren zu können, das hat sich als erfolgreich und richtig er-wiesen. So kommen den Mentees die Erfahrungen und Kenntnisse aller Mentorinnen zu Gute. Das neue Mentoring-Konzept wird als nachhaltig eingeschätzt und sollte breiter angewendet werden. Ein Beispiel der Arbeit des letzten Jahres liegt uns hier vor, ein Koch-buch, welches viel mehr ist als eine Rezepte Sammlung

Ich wünsche den Frauen weiterhin viel Erfolg, lege Ihnen das Buch ans Herz und würde mir wünschen, dass wir uns treffen. denn ich werde weiterhin das Projekt begleiten.

Ihre
Bürgermeisterin

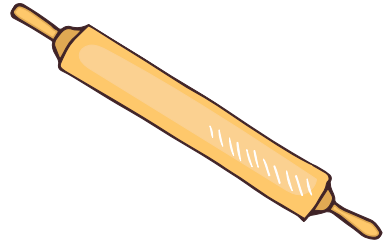
A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Anke Hofmann-Domke', written in a cursive style.

Anke Hofmann-Domke

Vorwort.....	3
Makówki Schlesische Mohnklöße	
<i>Alice Lot</i>	6
Königsberger Klopse für 5 Personen	
<i>Anja Kaufmann</i>	8
Mujaddara Ein syrisches Reis-Linsen-Gericht	
<i>Ayam Sheko</i>	10
Pikante Muffins	
<i>Beate Antonie Tröster</i>	12
Backhauskartoffeln aus Apolda	
<i>Birgit Schuster</i>	14
Quesillo (Flan) Der venezolanische Nachtisch	
<i>Celene Mujica Alfonzo</i>	16
Klöße aus Thüringen	
<i>Dagmar Keller</i>	18
Steckrübeneintopf	
<i>Kristin Müller</i>	20
Wildgulasch nach Opa Gerhardt	
<i>Monica Kaufmann</i>	22
Gebratener Tofu in Tomatensoße	
<i>Nguyen Thi U'ng</i>	26
Georgische Badridschani gefüllte Auberginen	
<i>Sopio Kaplan</i>	28
Blätterteig einfach, süß oder herzhaft gefüllt	
<i>Birgit Adamek</i>	30
Quarkkuchen Nach Omas Rezept	
<i>Anke Döpping</i>	32



Alice Lot



Meine Erfahrungen möchte ich in das Projekt einbringen, um junge Frauen darin zu stärken ihre Chancen zu erkennen und selbstbewusst zu nutzen.



Makówki | Schlesische Mohnklöße

ein Schichtdessert, das mit Löffeln zu Klößen geformt auf einem Teller serviert wird.

Besonders gut schmecken die Mohnklöße, wenn sie mindestens 12 Stunden im Kühlschrank durchziehen konnten.

Zutaten:

- » 200gr gemahlene (gequetschte) Mohn
- » 0,5L Milch
- » 200gr Zucker
- » 100gr Rosinen
- » 100gr Mandelblättchen
- » 1 Vanillezucker



Mohn in eine Schüssel geben. Milch mit dem Zucker, mit den Rosinen, mit den Mandelblättchen und dem Vanillezucker kurz aufkochen lassen. Die noch kochende Milch über den Mohn gießen und vermischen. Mit einem Deckel abdecken und mind. 30 Minuten quellen lassen.

Die Mohnmasse sollte noch etwas dickflüssig sein, da sie noch quellen wird.

In der Zwischenzeit werden Brötchen oder Baguette vom Vortag in ca. 2cm dicke Scheiben geschnitten und abwechselnd mit der noch heißen Mohnmischung in einer hohen Glasschale geschichtet. Die erste Schicht bilden die Brötchenscheiben, dann eine Schicht Mohnmasse, wieder Brötchen usw.

Die Masse in der Glasschale ruhig mit den Händen immer wieder etwas andrücken, damit sich der Mohn gut mit den Brötchen vermischt und die Flüssigkeit in die Brötchen einzieht.

Die oberste Schicht bildet der Mohn und kann mit Mandeln oder Mandelblättchen verziert werden. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Wenn das Dessert etwas abgekühlt ist, sollte die Schale für mindestens 24 Stunden in den Kühlschrank zum Durchziehen gestellt werden.



Anja Kaufmann

Warum möchte ich, Anja Kaufmann, Mentorin sein?

Mentorin zu sein gibt mir die Chance wundervolle Dinge zu bewegen, soziale Verantwortung zu übernehmen, die Mentee in verschiedenen Lebenssituationen mit meinen Erfahrungen, meinem Wissen und meinem Können zu unterstützen und zu begleiten.



Königsberger Klopse | für 5 Personen

Zutaten:

- » 500 Gramm Rinderhack
- » 500 Gramm Kalbshack oder Schweinehack
- » 1 altes Brötchen
- » 1 Gemüsezwiebel (groß)
- » 2 Eier
- » Salz
- » Pfeffer
- » 1 Esslöffel Kapern (das Kapernwasser aufheben)
- » 2 Esslöffel Butter
- » 2 Esslöffel Mehl
- » 2 Esslöffel Gemüsebrühe

Das alte Brötchen in Wasser einweichen, die Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Das Hackfleisch in eine große Schüssel geben und mit dem eingeweichten Brötchen, den kleingehackten Zwiebeln, den 2 Eiern, Pfeffer und Salz mit den Händen zu einem geschmeidigen Fleischteig vermengen.

In einem großen Topf Wasser mit den 2 Esslöffeln Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Aus dem Fleischteig runde Klopse mit einem Durchmesser von ca. 5 cm formen und in die kochende Brühe geben. Die Klopse bei geringer Hitze ca. 20 Minuten ziehen lassen.

2 Esslöffel Butter in einem Topf schmelzen, die 2 Esslöffel Mehl einrühren und mit Brühe auffüllen bis eine dickere Soße entsteht. Schnelles Rühren ist hier erforderlich, sonst gibt es Klumpen. Mit Salz, Pfeffer, Kapern und dem Kapernwasser würzen. Wer mag kann einen kleinen Schuss trockenen Weißwein in die Soße geben. Die Klopse in der Soße fertig garen lassen und je nach Belieben mit Reis oder Petersilienkartoffeln schmecken lassen. Besonders gut schmeckt dazu ein Salat aus Roter Bete, Zwiebeln, Essig und Öl.



Ayam Sheko

Da ich selber eine geflüchtete Frau bin und am Anfang sehr viele Probleme erlebt habe, habe ich mich für dieses Mentorinnen Projekt engagiert. Ich habe selber damals eine Mentorin gehabt, die mich immer motiviert hat, um in den Arbeitsmarkt einzusteigen. Sie hat mir immer erzählt, dass ich immer meine Ziele erreichen kann. Ich versuche immer meine Mentee zu motivieren, damit sie ihre Ziele erreichen können.



Mujaddara | Ein syrisches Reis-Linsen-Gericht

Zutaten:

- » 2 Gläser Braune Linsen
- » 1 Glas Reis
- » 2 El Olivenöl
- » 2 Würfel Maggi
- » 1 prise Salz
- » 6 Gläser Wasser
- » 4 Zwiebeln

Linsen und den Reis mit dem Olivenöl und dem Salz in einen Topf geben und auf dem Herd für 2 Minuten braten.

Danach das Wasser dazugeben und für 30 Minuten kochen lassen bis das wasserverdampft ist (zwischendurch umrühren).

Zwiebeln in Ringe schneiden und scharf anbraten lassen.

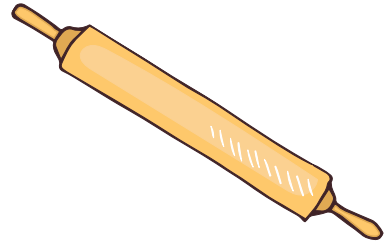
Das Mujaddara in einen Teller geben und die angebratenen Zwiebeln darauf tun.

Nun können Sie es sich schmecken lassen!
Ayam Shekho





Beate Antonie Tröster



Ich bin Mentorin, weil ich möchte, dass Frauen aus anderen Kulturen ihre Potenziale nutzen und ausdrücken, um zu zeigen, wie einzigartig sie sind.

Warum ist das mein Lieblingsrezept?

Es gehört zu meinem Lieblingsrezept, weil die Muffins warm und kalt zu genießen sind. Außerdem geht es schnell und es sind einfache Zutaten. Wenn ich sie garniere, mit Mayonnaise, Lachs, Schinken, getrockneten Tomaten, frischen Kräutern wie Schnittlauch oder Petersilie, schmecken sie noch leckerer und sehen toll aus. Ebenso eignen sich herzhaftere Muffins als Frühstück, für ein Picknick, als Fingerfood, als Mitbringsel für eine Party, als Vorspeise oder mit einem Salat als Mittag und Abendessen.



Pikante Muffins

Zutaten:

- » 12 Eier
- » 1 Paprika
- » 1 Frühlingszwiebel
- » 1–2 Tomaten
- » 5 Esslöffel geriebener Käse
- » 0,5 Teelöffel Salz und Pfeffer



Zusätzlich: 1 Handvoll Babyspinat, Pilze, 100 g Schinken sowie Gewürze nach Wahl

Wie es zubereitet wird? Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Eigelb und Eiweiß in eine Schüssel verrühren, Gewürze dazu fügen. Paprika und Frühlingszwiebel in kleine Würfel schneiden. Tomaten entkernen und ebenfalls würfeln. Verteile das Gemüse in eine Muffin-Backform, diese vorher mit Butter einreiben oder Muffin-Papierform nutzen. Danach die Eiermasse darüber gießen. Zum Schluss den geriebenen Käse darauf streuen. Achtung: Die Formen nicht bis oben anfüllen, sonst läuft alles über. Danach 15 Minuten backen.





Birgit Schuster



„Apoldaer Backhauskartoffeln“ sind ein schöner Beweis für die Findigkeit der Thüringer Frauen, Berufstätigkeit und Haushalt „unter einen Hut“ zu bekommen, denn ohne die Mithilfe der Ehefrauen wären diese Werkstätten nicht so erfolgreich gewesen.

Mein Opa war auch Stricker. Unermüdlich schuftete er in der kleinen Werkstatt unter der Wohnung an vier Strickmaschinen, dazu gab es dann noch die Spulerei, die meine Oma bediente. Die Wolle kam in gewickelten Schlaufen, wurde auf Wickel gespannt und dann auf Holzkegel gespult und diese Kegel wurden dann auf der Strickmaschine verarbeitet.

Das hieß für meine Oma fleißig Spulen herstellen, damit Opa zügig stricken konnte.

Wenig Zeit für Kochen, Putzen oder Wäsche.

Also her mit den Backhauskartoffeln.

Im online Rezept steht Schweinekamm, das ist sicher richtig, denn in Thüringen wird viel Schwein gegessen. Die meisten Handwerker (auch Städter) hatten neben dem Schuppen noch einen Stall für Hühner und ein Schweinchen.

Meine Oma hat jedoch Rindfleisch genommen, das billige Suppen-Rindfleisch, wenn die Milchkuh alt war und geschlachtet wurde.

Apoldaer Backhauskartoffeln

Man nehme das Fleisch so ca. 1kg, einfach nur abwaschen und in den Topf legen. Ca.1kg Kartoffeln, geschält und roh um das Fleisch drum rum legen, drei große Zwiebeln in Scheiben geschnitten um das Fleisch auf die Kartoffeln legen, etwas mit Salz und Pfeffer würzen und 1kg feste Birnen (die alte Sorte „Holzbirnen mit der festen Schale, fest und nicht zu süß... die hatten früher alle in ihren Gärten stehen) geschält und entkernt und in Viertel geschnitten um das Fleisch auf die Kartoffeln legen. Darüber Wasser gegossen, dass die Kartoffeln nur halb bedeckt sind, Butterflöckchen auf die Kartoffeln, Kümmel drauf gestreut...

...und dann etwa 4 Stunden in den Ofen, wie es früher beim Bäcker gemacht wurde. Der schob dann die Töpfe der Frauen in den noch warmen Backofen, wenn die Brote und Brötchen fertig waren. Das Fleisch war in der langen Zeit gegart und die Birnen flossen über die Kartoffeln....herrlich.

Wenn das Rezept heute zubereitet wird...und der Topf nicht vier Stunden im Herd stehen soll, sollte man das Fleisch vorgaren und die Fleischbrühe über Kartoffeln und Birnen geben. (dann ca. 40 bis 45 Minuten alles im Herd garen. Die Kartoffeln werden herrlich knusperbraun.) Wer Petersilie hat, kann alles mit Petersilie garnieren
Guten Appetit und ein Lob aus Apolda.





Celene Mujica Alfonzo

Ursprünglich aus Venezuela | Juristin von Beruf | 3 Kinder

Im Migrationsberatung tätig

"Was bedeutet es für mich Mentorin zu sein"

Für mich Mentorin zu sein bedeutet die Gelegenheit, andere Frauen mit Migrationshintergrund (wie ich) zu unterstützen und zu begleiten, damit sie in Deutschland schneller sich in der Gesellschaft integrieren können. Ich wohne in Deutschland seit 2013 und habe viele Erfahrungen auf dem Weg der Integration gesammelt. Ich habe damals auch Unterstützung von wichtigen Frauen bekommen, die den Weg zur Integration und zu meinem beruflichen Einstieg erleichtern haben. Sie haben mich motiviert und haben mir gezeigt, wie ich mein Ziel im Beruf erfolgreich erreichen könnte. Es gibt immer Gelegenheiten, die man nutzen kann. Aber manchmal als Migrantin benötigt man solche Unterstützung und Begleitung, damit man mit der gesammelten Information die Ziele besser und schneller erreichen kann.



Quesillo (Flan) | Der venezolanische Nachtisch

Zutaten:

- » 1 Dose GEZUCKERTE Kondensmilch 450 ml
- » Milch 450 ml
- » Zucker 5 EL
- » Eier 5
- » 1 TL Rum oder Rum- Aroma
- » 1 TL Vanille- Aroma oder den Mark eine Vanille- Stange

Wärmen Sie den Ofen auf 180 Grad vor.

Bereiten Sie ein Wasserbad vor (baño de María - balneum Mariae), indem Sie einen hitzebeständigen Zentimeter-Behälter mit Wasser füllen.

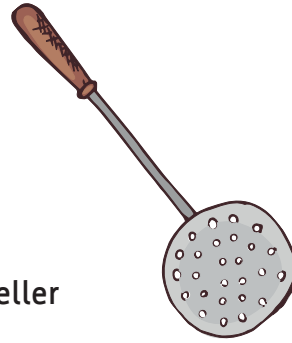
Den Zucker in einer Pfanne karamellisieren und den Boden einer backofenfesten Glasform damit bedecken. Alle anderen Zutaten gründlich vermischen und auf den Karamell gießen. Die Form im Wasserbad (Baño de María - balneum Mariae) stellen und die Mischung im Backrohr 75 Minuten bei 180°C garen. Den Deckel mit einem Messer öffnen. Backen Sie weiter, bis es fest ist, weitere 15 Minuten.

Lassen Sie das Quesillo mindestens 25 Minuten lang auf Raumtemperatur abkühlen. 8 Stunden bis über Nacht im Kühlschrank aufbewahren. Mit einem Messer über die Kanten der Form schieben, um sie zu lösen und auf einen Teller zu drehen.





Dagmar Keller



Mein Name ist Dagmar Keller. Ich bin im Programm Frauen coachen Frauen als Mentorin, weil ich Frauen mit Migrationshintergrund auf dem Weg zur Integration begleiten und unterstützen möchte, mit dem Ziel, dass die Frauen in der Gesellschaft und in der Arbeitswelt Fuß fassen können.

Gebürtig komme ich aus einem kleinen Ort mitten im Thüringer Wald. Meine Großeltern hatten dort einen Bauernhof mit Pferden, Kühen, Schweinen, Hühnern, Enten und Gänsen. Meine Eltern, meine Urgroßoma und ich wohnten mit im Haus meiner Großeltern. Es gab immer viel zu tun, das Vieh musste versorgt, die Felder und Wiesen bestellt und die Ernte eingebracht werden. Ich kann mich noch gut erinnern, als ich mit 3 Jahren meinen ersten Rechen zum Heuwenden bekam. Von da an durfte ich auf der Wiese dabei sein und das bereitete mir großen Spaß.

Doch eines fand ich immer am Tollsten, sonntags war Kloßtag. Die ganze Familie traf sich in der ‚guten Stube‘ und es wurde geschmaust und gegessen. Diese Klöße begleiten mich mein Leben lang. Auch nach dem Tod meiner Großeltern haben meine Eltern diese Tradition aufrechterhalten und auch heute noch ist sonntags Kloßtag.

Klöße | aus Thüringen

25 mittelgroße Kartoffeln (vorwiegend festkochend) schälen, 2/3 der Kartoffeln in eine Schüssel geben und mit Lebensmittelschwefel behandeln.

Die restlichen 1/3 in Salzwasser kochen. Die geschwefelten Kartoffeln mit einer Kartoffelreibe von Hand reiben (ich benutze heute meine Küchenmaschine dazu) und mit Hilfe eines Presssackes gründlich auspressen. Die ausgepresste Flüssigkeit nicht wegschütten, sondern in eine Tasse geben, so dass sich die Kartoffelstärke absetzen kann.

Nun die gekochten Kartoffeln mit einer Kartoffelpresse von Hand pressen und zu den geriebenen Kartoffeln geben, einen Teelöffel Salz und die abgesetzte Stärke dazu. Alles gut vermengen, meine Oma sagte immer der Teig muss singen. Nun ein Brötchen in Würfel schneiden und in zerlassener Butter rösten. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. 2 Esslöffel Mehl mit Wasser verrühren und in das kochende Salzwasser einrühren.

Die Klöße (die Größe kann individuell sein, meine Maßgabe die Größe der Handinnenfläche) formen und mit gerösteten Brötchenwürfeln (4-5 Stück) füllen. Nun die Klöße in das kochende Wasser geben und 10 Minuten leicht kochen lassen, danach den Topf vom Herd nehmen und die Klöße noch 10 Minuten ziehen lassen.

Dazu schmeckt jede Art von Braten mit viel Soße, denn Klöße müssen schwimmen.





Kristin Müller



Warum bin ich Mentorin geworden?

Als Mentorin möchte ich jungen ausländischen Frauen helfen, ihren Weg in die Gesellschaft und den Arbeitsmarkt zu finden. Aus meinem bisher recht kurzen Berufsleben kann ich Gleichaltrigen schon eine Menge Tipps mit auf den Weg geben, Perspektiven aufzeigen und von meinen Erfahrungen beim Berufseinstieg berichten.

*Mir liegt es sehr am Herzen, Frauen, die einen schwierigen Start in Deutschland hatten, beim Ausbau ihrer Fähigkeiten zu unterstützen und **gemeinsam** zu wachsen. Dahingehend freue ich mich auch, mein Wissen in Bezug auf Interkulturalität erweitern zu können. Gleichzeitig möchte ich eine verlässliche Ansprechpartnerin sein, die für Probleme jeglicher Art ein offenes Ohr hat. Und wer weiß, vielleicht entwickeln sich ja auch richtige Freundschaften...*



Steckrübeneintopf

Zutaten:

- » 300 g Kasselerfleisch (alternativ, auch anderes Schweine- oder Hähnchenfleisch)
- » eine große Steckrübe
- » ca. 300 g Kartoffeln
- » 3-4 große Möhren
- » Pfeffer, Salz, Kümmel
- » 1 Bund Petersilie



Das Fleisch klein schneiden und in ca. 1 Liter kochendes, gesalzenes Wasser geben.

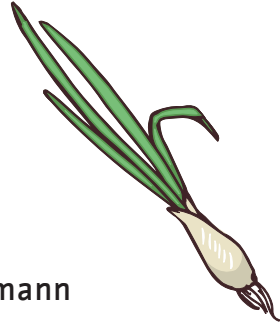
Die Rübe schälen und in kleine Würfel schneiden. Dazu ist ein sehr scharfes Messer notwendig. Die Würfel in das kochende Wasser geben. Kartoffeln und Möhren schälen, würfeln und dem kochenden Wasser hinzufügen.

Nach Bedarf mit Pfeffer, Salz und Kümmel abschmecken. Alles ca. 1 Stunde bei niedriger Temperatur köcheln lassen. Zum Schluss die Petersilie klein hacken und kurz mitkochen. Besonders gut schmeckt der Eintopf, wenn er einen Tag durchgezogen ist.

Das Rezept erinnert mich an meine Ferien im Kindesalter, die ich oft bei meinen Großeltern verbracht habe. Meine Oma stammt aus Pommern und hat das Rezept von dort mitgebracht. Schon als Kind hat es mir sehr gut geschmeckt und meine Schwester und ich haben uns das in jeden Ferien mindestens einmal zum Mittagessen gewünscht. Nach dem Essen haben wir gemeinsam mit meinem Opa Karten oder Brettspiele gespielt, während meine Oma die gesamte Küche wieder aufräumte. Ich habe das Rezept schon oft nachgekocht, aber so richtig perfekt kann es einfach nur meine Großmutter.



Monica Kaufmann



Vielfältige Erfahrungen sammelte ich im Rahmen meiner freiwilligen Abordnung zur Flüchtlingshilfe in den Jahren 2015/16, in meiner Tätigkeit als Vertreterin des Thüringer Ministeriums für Umwelt, Energie und Naturschutz (TMUEN) in der Interministeriellen Arbeitsgruppe „IMAG soziale Landwirtschaft“, wo ich u.a. bei der Erstellung des Leitfadens "Unbegleitete minderjährige Flüchtlinge" mitwirkte. Gemeinsam mit der Betreiberin der Cafeteria „Kochen mit Herz“ im TMUEN unterstützte ich das Migration-Projekt „Stark im Beruf – Mütter mit Migrationshintergrund steigen ein“ durch einen Praktikumsplatz. Hier lernte eine geflüchtete Mutter im Umweltministerium nicht nur die deutsche Arbeitsweise, Sprache, Kultur usw., sondern gleichzeitig erfuhr sie im Sinne der Nachhaltigkeit, wie hochwertige regionale Küche hergestellt wird und schmecken kann.

Es ging in erster Linie um das Aufzeigen von Chancen und Möglichkeiten, aber auch um die Herausforderungen der Integration von jungen Geflüchteten und geflüchteten Frauen sowie um eine innere Einstellung und Haltung. Dieses verbindet uns in der gemeinsamen Gleichstellungsarbeit. Seit 1994 arbeite ich vertrauensvoll mit dem lokalen Frauennetzwerk zusammen. Die Unterstützung als Mentorin des Migrations-Projektes „FrauencoachenFrauen“ als Teil des Internationalen Projektes „Connecting Women“ der Stadt Wien und Erfurt war für mich mit meinen Erfahrungen der logische nächste Schritt.

Wildgulasch | nach Opa Gerhardt

Zutaten:

- » 600 g Wildfleisch, 200 Kassler Kamm
- » 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1 Möhre,
- » ½ Porree Stange und ¼ Sellerie (Suppengemüse)
- » ½ Teelöffel süßes Paprikapulver
- » 2 Blatt Lorbeer, 1 Pimentkorn, 8 Wacholderbeeren
- » 1 TL, 750 ml Brühe, Olivenöl zum Marinieren und Braten
- » Salz, Pfeffer, Chilipulver, Senf, 1 Prise Zucker,
- » 1 Esslöffel Tomatenmark, Kartoffelstärke



Je nach Möglichkeit und Angebot 1 bis 3 verschiedene Wildarten (Wildschwein, Rotwild (Hirsch), Damwild, Reh wer gern Schaf isst auch Muffelwild) sowie Kassler Kamm vorbereiten. Das Fleisch waschen, abtrocknen und von unnötigem Fett befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Gemüse vorbereiten, wie Zwiebeln, Knoblauch, Möhren, Porree und Sellerie schälen und in Streifen oder Stückchen zerkleinern. Alles in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer, Paprika, Chili und Senf würzen. Das Ganze mit einem Schuss Öl vermischen und mindestens 2 Stunden, besser ist über Nacht, einwirken lassen.

Das weggeschnittene Fleisch, Knochen und die Schalen und Abschnitte vom Gemüse mit ca. 1 bis 2 Liter kaltem Wasser in einen Topf geben, Deckel darauf und bei kleiner Hitze für 1-2 Stunden köcheln lassen. Danach absieben und die Brühe zur weiteren Verwendung bereitstellen.

Das weggeschnittene Fett in kleine Würfel schneiden, in einen kleinen Topf geben und solange erhitzen bis die Würfel knusprig braun sind. Alles in eine kleine Schüssel geben und das Schmalz auskühlen lassen.

Zubereitung

In einer für den Backofen geeigneten Pfanne Olivenöl zum Braten hineingeben und heiß werden lassen. Anschließend das marinierte Fleisch ohne Flüssigkeit (Schöpfkelle verwenden) dazu geben und kräftig anbraten. Dabei alles gleichmäßig im Topf verteilen, aber nicht rühren.

Wenn alles schön braun ist, Tomatenmark und noch einmal Senf dazugeben und weiter anbraten lassen. Aber unbedingt aufpassen, dass nichts anbrennt. Sobald die Röstaromen aufsteigen mit der Brühe aufgießen. In einem Mörser Salz, Wacholderbeeren, Piment als Pulver zerkleinern und alles mit den Lorbeerblättern in den Topf geben und leicht umrühren. Den Deckel darauf und das Gulasch für ca. 1,5 bis 2 Stunden bei ca. 120 Grad Celsius im Backofen schmoren lassen. Wenn das Fleisch weich ist, kann bei Bedarf das Gulasch noch etwas ange-dickt werden. Dazu ca. einen Teelöffel Kartoffelstärke mit etwas kaltem Wasser verrühren und langsam in dem Gulasch verteilen bis die Konsistenz angenehm ist. Zum Schluss abschmecken und noch etwas Senf, Chili, Pfeffer, Salz oder frischen, sehr kleingeschnittenen Knoblauch dazugeben.

Wenn das Gulasch schmort, werden die Beilagen zubereitet.

Rotkraut nach Oma Maria

- » 1 kg Rotkraut
- » 5 Esslöffel Schmalz (evtl. vom ausgelöstem Stück Schwarzwild)
- » 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 2 Äpfel, 500 ml Brühe
- » ½ Esslöffel Essig, ½ Esslöffel Honig oder Zucker
- » 2 Blatt Lorbeer, 1 Pimentkorn, 8 Wachholderbeeren
- » 2 Teelöffel Salz, 2 Esslöffel Zucker, Pfeffer, Chilipulver

Vorbereitung

Vom Rotkohl die äußeren Blätter entfernen, vierteln, den Strunk entfernen und fein schneiden. Die Zwiebeln und Äpfel schälen und grob würfeln sowie den Knoblauch schälen und fein würfeln.

Zubereitung

Griebenschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Den geschnittenen Rotkohl und die Zwiebelwürfel zugeben und kräftig anbraten. Zucker und Salz zugeben und kurz mit anbraten, Essig und Brühe zugeben. Weiterhin in einem Mörser Salz, Wacholderbeeren, Piment als Pulver zerkleinern und alles mit den Lorbeerblättern und den gewürfelten Äpfeln in den Topf geben und leicht umrühren. Den Deckel darauf und das Rotkraut für ca. 45 Minuten bei ca. 120 Grad Celsius neben der Gulaschpfanne im Backofen schmoren lassen. Aufpassen, damit der Rotkohl nicht anbrennt, ansonsten evtl. noch etwas Brühe zugeben. Zum Schluss alles abschmecken und evtl. nachwürzen. Der Rotkohl ist für viele Gerichte eine leckere und schmackhafte Beilage und lässt sich gut auf Vorrat einfrieren.

Schnelle Kartoffelklöße mit Heichelheimer Kloßmasse aus meiner Heimatregion

- » 1 kg Heichelheimer Kloßmasse
- » 5 Esslöffel Butterschmalz oder Olivenöl
- » 2 harte Brötchen bzw. Toastscheibe
- » 3 Liter Wasser
- » Salz

Vorbereitung

Die harten Brötchen als Würfel klein schneiden.

Einen großen Topf mit dem Wasser erhitzen. Wenn es kocht, einen Teelöffel Salz dazu geben und mit dem Topf samt Deckel vom Feuer nehmen.

In der Bratpfanne das Schmalz erhitzen, die Brötchenwürfel dazugeben und immer wenden, damit nichts anbrennt. Sobald alles knusprig braun ist vom Feuer nehmen, in eine Schüssel zum Auskühlen umfüllen und die Brotbröckchen sind fertig.

Eine Handvoll Kloßmasse in der Hand breitdrücken und in die Mitte 3-5 Brotbröckchen legen. Jetzt den Kloß schließen und mit etwas kaltem Wasser zu einer Kugel formen. Alle vorbereiteten Klöße in das heiße, aber nicht mehr kochende Wasser geben und ca. 25 ziehen lassen.



Nguyễn Thị Ưng



***Frauen sind der Motor der Integration!
Sie brauchen aber auch Unterstützung!***

Tofu erinnert mich an meine Kindheit. Wenn meine Mutter ihn zubereiten wollte, schickte sie mich schon früh um sechs, als es noch dunkel war, zum Tofu-Macher, um ganz frisch hergestellten Tofu zu kaufen. Der wurde dann meistens naturell in Fischsoße mit Reis gegessen. Nur zu bestimmten Anlässen wurde Tofu gebraten und in Tomatensoße zubereitet. Das Gericht ist schmackhaft, bekömmlich und einfach herzustellen.



Gebratener Tofu | in Tomatensoße

Zutaten für 4 Portionen:

- » 600 g Tofu (im Asia-Markt zu kaufen)
- » Öl
- » 4 mittelgroße Tomaten
- » 1 Zwiebel
- » 1 Bund Frühlingszwiebeln
- » 125 ml Wasser oder besser frischer Kokosnusssaft
- » Gemüsebrühe, Salz, etwas Curry



Der Tofu wird in ca. 2 cm dicke Scheiben geschnitten. Das Öl wird in einem Wok erhitzt, der Tofu hineingegeben und angebraten, bis er gelb bzw. goldgelb wird. Dann wird der Tofu aus dem Wok genommen.

Die klein gehackte Zwiebel wird mit etwas Öl in den Wok gegeben und gold-braun angebraten. Als nächstes kommen die fein zerhackten Tomaten hinein. Nach ca. 5 Min. weiteren Bratens wird nun das Wasser bzw. die Kokosnussmilch, der Curry Gemüsebrühe und etwas Salz dazugegeben. Dann gibt man die vorgebratenen Tofu-Stücken hinzu und lässt alles noch solange köcheln, bis es die gewünschte Sämigkeit erreicht hat.

Schließlich streut man klein geschnittene Frühlingszwiebeln darauf. Nun können Tofu und Soße mit Reis serviert werden.

Guten Appetit!





Sopio Kaplan



Wieso ich Mentorin bin?

Ich kann aus eigenen Erfahrungen sagen, dass selbst kleine Hilfeleistungen/Handreichungen das ganze Leben positiv verändern können. Deswegen sehe ich es als eine Verantwortung und gleichzeitig als eine Bereicherung fürs Leben.

Wieso ich dieses Rezept ausgesucht habe?

Weil es mich an meiner Kindheit erinnert, an zu Hause, an den Kräuter- und Gemüsegarten, an die vertrauten Düfte und es schmeckt sehr lecker.



Georgische Badridschani | gefüllte Auberginen

Zutaten für 4 Portionen:

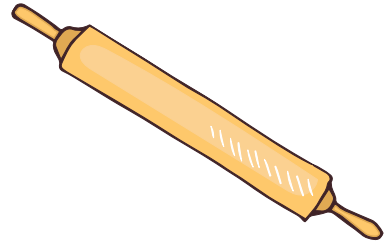
- » 500 g Auberginen, 200 g gemahlene Walnuss
- » 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen
- » 1 Handvoll Koriander- und Petersilienblätter
- » ½ TL gemahlene Koriandersamen, ½ TL gemahlener Bockshornklee
- » ½ TL gemahlene Tagetes oder Safran
- » 1 EL Weinessig
- » Salz und Chili-Pfeffer (ggf. frische Chili Schotten)
- » Sonnenblumenöl, Granatapfel

Zubereitung der Badridschani

1. Schneidet zunächst die Auberginen längs in etwa 5-7mm dicke Scheiben. Bestreut diese von beiden Seiten mit Salz und stellt die Auberginen-Scheiben für ca. 10 Minuten auf Küchenpapier zur Seite. Das Salz hat den Effekt, dass den Auberginen Wasser entzogen wird.
2. Entkernt in der Zwischenzeit den Granatapfel.
3. Erhitzt nun etwas Öl in einer Pfanne. Drückt die Auberginen-Scheiben mit Hilfe von etwas Küchenpapier noch etwas aus und bratet diese dann von beiden Seiten goldbraun an. Stellt die Auberginen anschließend zum Abkühlen beiseite.
4. Jetzt geht es an die Füllung: Schält und hackt dazu den Knoblauch und die Zwiebel, zupft paar Stiele Koriander, Petersilie und gebt alles zusammen mit den Walnüssen, den Gewürzen, etwas Olivenöl und dem Essig in einen Mixer bzw. eine Pürier Schüssel.
5. Püriert die Zutaten zu einer glatten Creme. Bei Bedarf könnt ihr noch etwas Wasser oder auch etwas Olivenöl dazu geben.
6. Streicht nun etwa je einen Esslöffel der Walnuss-Creme auf das dicke Ende einer Auberginen-Scheibe, drückt ein paar Granatapfelkerne hinein und rollt alles zusammen auf.
7. Richtet die Badridschani zusammen mit dem übrigen Koriander und einigen Granatapfelkernen an. Guten Appetit!



Birgit Adamek



In meiner Arbeit als Gleichstellungsbeauftragte habe ich ein Mentoring-Projekt mit weiblichen Nachwuchsführungskräften in der Stadtverwaltung aufgelegt und erfolgreich umgesetzt. Die guten Erfahrungen wollte ich unbedingt weiter geben. Erst die Förderrichtlinie Integration und die Kooperation mit der Volkshochschule und Armin Frank verschafften uns die Möglichkeit der Umsetzung. Eben nur gemeinsam wurde es möglich!

Und genau das verbindet uns nun in dieser Partnerschaft: Vertrauen, Wissen und Können, von dem ich gern abgebe, Erfahrungen, die wir miteinander teilen, Wertschätzung und Umgang auf Augenhöhe. Deshalb bin ich beim Mentoring dabei.



Blätterteig | einfach, süß oder herzhaft gefüllt

Jeweils 250g Margarine, Quark und Mehl vermischen, zu einer Kugel formen, in Klarsichtfolie wickeln und 24 Stunden kalt stellen. Wenn überraschend Gäste kommen, ist schnell ein Gebäck oder eine herzhaftere Nascherei herzustellen.

Den Teig auf einer bemehlten Fläche ausrollen, in Stücke zerteilen und dann süß mit Früchten oder Marmelade, herzhaft mit Käse, Fleisch, Gemüse, Gehacktem füllen, verschließen, mit Eigelb bestreichen und im heißen Ofen bei 200 Grad goldbraun backen. Die heißen Gebäckstücke mit Zuckerguss oder gesalzenem Eiweiß bestreichen und abkühlen lassen.





Anke Döpping



Warum bin ich, Anke Döpping, Mentorin?

Es ist an der Zeit, dass Frauen mit Migrationshintergrund und Fluchterfahrung Kolleginnen werden.

Ich will ihnen zeigen dass in Deutschland alles möglich ist und dir Mentees die Chance nutzen sollten.



Quarkkuchen | Nach Omas Rezept

Butter, Zucker, Mehl, Backpulver, Salz sowie das Ei zu einem glatten Teig verkneten und in eine vorbereitete Springform geben. Boden und Rand, ca. 3 - 4 cm hoch, damit auskleiden.

Quark, Ei, Zucker, Vanillezucker, Vanillepuddingpulver, Öl und Milch miteinander verrühren und in die mit Teig ausgelegte Springform geben.

Im heißen Backofen bei 180 °C Heißluft ca. 1 Std. backen.

Nach 7 Monaten im Kurs gibt es am letzten Tag eine kleine Abschiedsfeier, jeder Teilnehmer bringt was Leckeres zu Essen mit. Ich bin für meinen Quarkkuchen schon berühmt berüchtigt.

PS: Nicht verraten, ist von Omma!!!!



Notizen

Impressum

Herausgeber

Landeshauptstadt Erfurt
Stadtverwaltung

Redaktion

Amt für Bildung
Volkshochschule
Schottenstraße 7 | 99084 Erfurt
E-Mail: volkshochschule@erfurt.de
Internet: www.erfurt.de/vhs

und

Gleichstellungsstelle und Frauenbüro
Benediktspatz 1 | 99084 Erfurt

Fotos/Grafiken: Designed by macrovector / Freepik, Naomi Valdez

Stand: 13.09.2022



