

**GESUNDE
ERNÄHRUNG**

Tipps & Rezepte

**Herz-Kreislauf-Gesundheit für
MigrantInnen**

TIP TOP

**Prävention durch Ernährungsumstellung
und Bewegungsförderung**



INHALTSVERZEICHNIS

SUPPEN & EINTÖPFE

Bosnischer Eintopf	5
Karfiolsuppe	6
Bulgursuppe mit Hackfleischbällchen	8
Linsensuppe	10
Kürbissuppe mit Kokosmilch und Curry	13
Rote-Rüben-Suppe	14
Bulgursalat	16
Grüner Linsensalat	19
Zucchinirollchen mit Schafskäse	20
Frische grüne Bohnen	22
Gefüllte Weinblätter	25
Gefüllte Zwiebeln	26

EIERSPEISEN & AUFLÄUFE

Egga (Ägyptisches Omelett)	28
Kartoffel-Eier-Omelett	31
Ägyptisches Moussaka	32
Schakschuka	35



GESUNDES MIT FLEISCH

Hähnchenkeulen mit Kartoffeln und Gemüse	36
Vollkornnudeln mit Fleisch und Gemüse	38
Gefüllte Wraps	41

AUS JASMINKAS BROTBÄCKSTUBE

Lupinenbrötchen	43
Maisbrot	44
Lupinenbrötchen	47
Weizenbrot	48

SÜSS & GESUND

Eiweiß-Shake	51
Energiebällchen	52
Feigenpudding	54
Basbousa - Arabischer Grießkuchen	57
Tufahije - Gefüllte Äpfel	58

Bitte beachten Sie auch die TIP TOP-Videos zu den Rezepten!
www.tiptop.tirol

Bildnachweis: Verein Multikulturell, Pixabay



SUPPEN & EINTÖPFE

Tipps & Tricks:

- * mit Weißbrot servieren
- * schmeckt das ganze Jahr über gut

Zubereitung:

- das Fleisch in Würfel schneiden
- das Gemüse putzen, schälen, waschen und in grobe Stücke schneiden
- mit Knoblauch, Pfeffer, Salz, Lorbeerblatt und Pfefferkörnern würzen
- im gewässerten Römertopf Fleisch und Gemüse übereinander schichten
- auf die letzte Schicht eine Mischung aus Tomatenmark, Gewürz und Wasser gießen, bis alles knapp damit bedeckt ist
- den Römertopf mit dem Deckel schließen
- den Topf in den kalten Backofen schieben und das Gericht ca. 90 Minuten bei 180° C garen lassen

Schwierigkeit:



Rezept für 6 Personen

Vorbereitung: 15 Minuten

Zubereitung: 90 Minuten

Benötigte Utensilien:

Schneidbrett

Messer

Topf

Kochlöffel

Bosnischer Eintopf

von Amela Kovacevic, 33 Jahre, Bosnien und Herzegowina

Zutaten:

200 g Rindfleisch

200 g Lammfleisch

300 g Weißkohl

300 g Kartoffeln

100 g Brechbohnen

200 g Tomaten

200 g Paprikaschote

100 g Sellerie

1 Zwiebel

3 Knoblauchzehen

1 EL Tomatenmark

1 Lorbeerblatt

Petersilie, gehackt

Salz

Wasser nach Bedarf



Karfiolsuppe

von Jasminka Aljic, 48 Jahre, Bosnien und Herzegowina

Zutaten:

- 1 Stück Karfiol (ca. 500 g)
- 1 Esslöffel Grieß
- 1 Esslöffel Bioapfelessig
- 1 Ei
- 3 Esslöffel Sonnenblumenöl
- 100 ml Milch
- ca. 10 g Petersilie
- 2 Karotten (ca. 100 g)

Benötigte Utensilien:

- Schneidbrett
- Messer
- 2 Töpfe
- Großer Löffel

Schwierigkeit:



Rezept für 4 Personen
Vorbereitung: 10 Minuten
Zubereitung: 35 Minuten



Zubereitung:

- Karfiol in kaltem Wasser waschen und zerkleinern
- für 20 min in 1,5 l Wasser kochen lassen
- den gekochten Karfiol aus dem Wasser in eine Schüssel geben und mit einem größeren Löffel oder ähnlichem zerdrücken, das Kochwasser im Topf lassen
- Karotten hobeln und kurz (~ 2 Minuten) im anderen Topf in Sonnenblumenöl dünsten
- Grieß zu den Karotten geben, weitere 2 Minuten dünsten
- Karfiol dazugeben, 2 – 3 Minuten dünsten
- Wasser aus dem ersten Topf dazugeben, bei mittlerer Hitze 10 Minuten kochen lassen
- nach Wunsch würzen, z. B. Salz, Kurkuma und Pfeffer
- Milch und Ei miteinander verschlagen und zur Suppe geben

Tipps & Tricks:

- * in die Suppenteller einen Löffel Joghurt geben
- * vor dem Servieren mit Petersilie garnieren
- * enthält Eiweiß, Vitamin K, Karotin
- * schmeckt das ganze Jahr über gut



Bulgursuppe mit Hackfleischbällchen

von Mihrican Ilgün, 33 Jahre, Deutschland

Benötigte Utensilien:

Kochtopf

Schüssel

flacher großer Teller

Zutaten:

6 Gläser Wasser

200 g Hackfleisch

1/2 Teelöffel Kreuzkümmel

1/2 Teelöffel schwarzen Pfeffer

1/2 Teelöffel Paprikapulver

1/2 Teelöffel Meersalz

5 Esslöffel Weizengrieß

1/2 Teeglas Bulgur

1 Ei

1 Glas Joghurt

1 ganze Zitrone



***Orientalisches leicht
nachkochbar***

Tipps & Tricks:

- * gehackte Petersilie passt sehr gut dazu
- * schmeckt das ganze Jahr über gut

Zubereitung:

- Hackfleisch, Kreuzkümmel, schwarzen Pfeffer, Paprikapulver und Salz in einer Schüssel verkneten
- in haselnussgroße Stücke teilen und in der Hand zu kleinen Bällchen formen
- die Bällchen auf dem großen Teller mit dem Weizen Grieß gut durchmischen
- das Wasser in einen Topf geben und zum Köcheln bringen
- wenn das Wasser kocht, die Bällchen hineingeben und bei mittlerer Stufe 10 - 15 Minuten sieden lassen
- Bulgur dazugeben und noch ca. 5 Minuten kochen lassen
- in der Zwischenzeit das Joghurt-Zitronen-Wasser anrühren und
- in einer kleinen Schüssel mit einem Schneebesen mit dem Eigelb gut verquirlen
- den Herd abschalten und die Joghurt-Zitronen-Ei-Mischung langsam einrühren

Schwierigkeit:



Rezept für 4 Personen
Vorbereitung: 20 Minuten
Zubereitung: 20-25 Minuten

Linsensuppe

von Rania, 49 Jahre, Ägypten

Zutaten:

- 200 g Rote Linsen (eingeweicht)
- 2 Karotten
- 1 Zwiebel
- 1 kleine Kartoffel
- 5 Knoblauchzehen (gepresst)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel (gemahlen)
- 1 Liter Brühe

Benötigte Utensilien:

- Stabmixer
- Kochtopf
- Schneidbrett
- Messer



Schwierigkeit:



Rezept für 4 Personen
Vorbereitung: 30 Minuten
Zubereitung: 15 Minuten

Tipps & Tricks:

- * mit geröstetem Vollkorn-Fladenbrot servieren
- * ideal im Winter

Zubereitung:

- rote Linsen in Wasser mind. eine Stunde einweichen lassen
- Gemüse in mittelgroße Stücke schneiden
- Zwiebel mit dem gepressten Knoblauch andünsten
- Karotten und Kartoffel dazu geben und kurz anrösten
- danach die Linsen zugeben und mit Suppe aufgießen
- alles weich kochen lassen
- mit Salz, Pfeffer, Muskat und Kreuzkümmel würzen
- die Linsensuppe mit dem Pürierstab mixen
- zum Schluss die Suppe mit ausgepresster Zitrone verfeinern

**1001 Nacht in jeder
Küche**



Benötigte Utensilien:

Schneidbrett
Messer
Topf
Stabmixer
Kochlöffel



Schwierigkeit:



Rezept für 6 - 8 Personen
Vorbereitung: 10 Minuten
Zubereitung: 40 Minuten

Tipps & Tricks:

- * scharfer Curry gibt die besondere Note und wärmt
- * Kurkuma färbt die Suppe intensiv gelb
- * 1 Schuss Kürbiskernöl (ca. 1 Esslöffel) vor dem Servieren verleiht dem Gericht noch einen feinen nussigen Geschmack
- * Kokosfett oder Olivenöl zum Braten verwenden
- * Kokosmilch anstelle von Sahne ist gesünder
- * Herbst / Winter = Erntezeit für Kürbis

Kürbissuppe mit Kokosmilch und Curry

von Derya Cara-Yilmaz, 28 Jahre und Murat Cara, 27 Jahre, beide Türkei

Zutaten:

1 kg Kürbis
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Karotte
3 Kartoffeln
½ Liter Kokosmilch
1 Liter Wasser
1 Esslöffel Tomatenmark
Olivenöl
Curry, Chili
getrocknete Minze
Salz, Pfeffer

Österreich trifft Asien



Zubereitung:

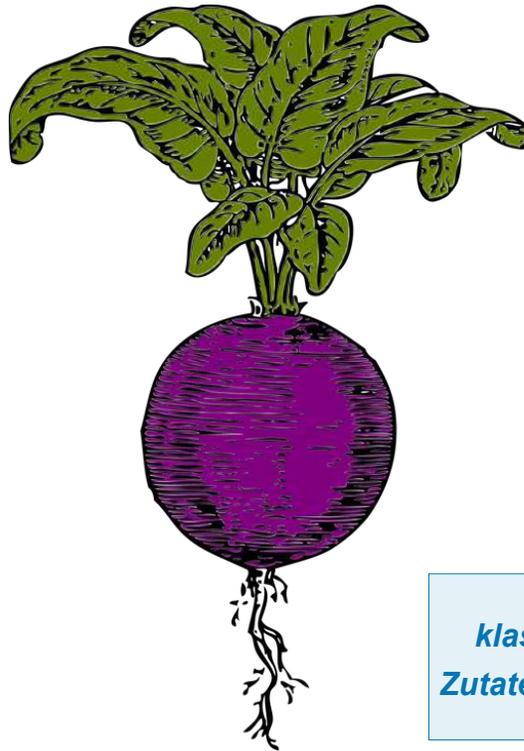
- * grob gewürfelte Zwiebel und Knoblauch leicht anbraten
- Karotte, Kartoffel, Kürbis ebenfalls würfeln und dazu geben
- mit 1 Liter Wasser aufgießen
- mit den Gewürzen verfeinern
- ca. 20 Minuten köcheln lassen
- anschließend mit dem Stabmixer pürieren
- zum Schluss die Kokosmilch zugeben und nochmals aufkochen lassen.

Rote-Rüben-Suppe

von Sultan Yilmaz, 32, Türkei

Benötigte Utensilien:

Schneidbrett
Messer
Topf
Schälmesser
Wasserkocher



Zutaten:

100 g Rote Rüben
40 g Karotten
40 g Kartoffeln
20 g Sellerie
20 g Lauch
60 g Weißkraut
400 ml Wasser oder Brühe
Knoblauch
Sauerrahm
Kümmel
Lorbeer
Schnittlauch
Salz

*klassische österreichische
Zutaten interessant komponiert*

Schwierigkeit:



Rezept für 2 Personen

Vorbereitung: 15 Minuten

Zubereitung: 30 Minuten

Tipps & Tricks:

- * anstatt Wasser kann auch Gemüse-, Rinds- oder Hühnerbrühe verwendet werden
- * Fleisch als Einlage macht sich auch gut
- * enthält viele Vitamine
- * ideal im Winter wegen der aufwärmenden Wirkung

Zubereitung:

- Gemüse waschen und in kleine Würfel schneiden
- Gemüse in wenig Öl anschwitzen, mit Wasser auffüllen, würzen und köcheln lassen, bis es die gewünschte Konsistenz hat
- Sauerrahm, Knoblauch und Schnittlauch in einer Tasse vermischen und zur Suppe geben





Bulgursalat

von Derya Cara-Yilmaz, 28 Jahre, Türkei

Benötigte Utensilien:

Schneidbrett

Messer

Schüssel

Topf

Zutaten:

2 Paprika

2 Tomaten

1 rote Zwiebel

1 Pkg. Feta-Käse

250 g Bulgur

getrocknete Tomaten

2 Knoblauchzehen

Oliven nach Geschmack

½ Salatgurke

Chili

Salz, Pfeffer

Schwierigkeit:



Rezept für 6 Personen
Vorbereitung: 30 Minuten
Zubereitung: 15 Minuten



SALATE, GEMÜSE & CO.

Zubereitung:

- das Gemüse und den Käse in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben
- Bulgur nach Anleitung kochen und abkühlen lassen
- Bulgar zum Gemüse geben
- alle Zutaten vermischen
- mit Olivenöl und den Gewürzen verfeinern



Tipps & Tricks:

- * getrockneter Thymian, frisches Basilikum oder Minze geben dem Gericht noch eine zusätzliche Note
- * frische Kräuter sind gesünder und verbessern den Geschmack
- * unbedingt hochwertiges Olivenöl verwenden
- * Bulgur ist sehr gesund und hält lange satt
- * ideal im Sommer

*Kochkultur aus Griechenland, Italien
und der Türkei*

Zutaten:

- 0,5 bis 1 kg grüne Linsen
- 2 Stk. große Paprika (rot, grün oder gelb)
- 1 große rote Zwiebel oder Jungzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Fenchelknolle
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund frische Minze je nach Verfügbarkeit
- 5 EL Olivenöl
- Saft einer Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- Chili

Benötigte Utensilien:

- Kochtopf
- Schüssel
- Schneidbrett
- Messer

Tipps & Tricks:

- * mit 3 - 4 Esslöffeln Granatapfelsirup wird der Salat noch geschmackvoller
- * Gemüse der Saison verwenden
- * Hülsenfrüchte enthalten hochwertiges Eiweiß, Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente
- * diesen Salat kann man gut zu jeder Jahreszeit essen
- * im Sommer passt er sehr gut zu gegrilltem Fleisch
- * er hält satt und ist sehr gesund

Schwierigkeit:



Rezept für 6 - 8 Personen

Vorbereitung: 30 Minuten

Zubereitung: 40 Minuten

**Hauptzutat aus der Türkei -
kombiniert mit saisonalem
Gemüse aus Österreich**

Grüner Linsensalat

von Selma Tunc, 37, Türkei

Zubereitung:

- die grünen Linsen waschen und im Topf mit Wasser kochen
- nur so viel Wasser dazugeben, dass die Linsen es aufsaugen
- das Gemüse kleinwürfelig schneiden und in eine tiefe Schüssel geben
- Marinade aus Olivenöl, Zitronensaft, Knoblauch, Salz, Pfeffer und Chili vorbereiten
- die erkalteten grünen Linsen zum Gemüse dazugeben
- mit der Marinade vermischen und mit einem Löffel gut umrühren
- zum Schluss die kleingeschnittenen Kräuter dazugeben

Zucchinirollchen mit Schafskäse

von Derya Cara-Yilmaz, 28 Jahre, Türkei

Benötigte Utensilien:

Schneidbrett

großes Messer

Gemüsehobel

Küchenrolle

Teflonpfanne zum Anbraten

Behälter für die fertigen Röllchen

*Mediterrane Küche -
einfach und schmackhaft*

Schwierigkeit:



Rezept für 5 - 6 Personen (als Vorspeise)

Vorbereitung: 15 Minuten

Zubereitung: 15 Minuten

Zutaten:

2 Zucchini

200 g Schafskäse

Olivenöl zum Braten und für die Marinade

1 ausgepresste Knoblauchzehe

Salz, Pfeffer und Chili



Zubereitung:

- Zucchini waschen und mit einem Gemüsehobel der Länge nach in dünne Scheiben hobeln
- Schafskäse in längliche Stifte schneiden
- die Zucchinistreifen leicht in Olivenöl anbraten, sodass sie weich werden um sie einrollen zu können
- die gebratenen Zucchini auf eine Küchenrolle geben und abtupfen
- wenn die Zucchini abgekühlt sind, jeweils einen Schafskäsestift in jeden Zucchinistreifen einrollen
- die fertigen Zucchiniröllchen in einen Glasbehälter oder in eine Plastikdose dicht nebeneinander aufstellen, sodass sie nicht aufgehen
- danach aus Olivenöl, Knoblauch, Salz, Pfeffer und Chili eine Marinade herstellen und über die fertigen Röllchen gießen

Tipps & Tricks:
* mit Minze, Thymian oder Basilikum verfeinern



Frische grüne Bohnen

von Mihrican Ilgün, 33 Jahre, Deutschland

Zutaten:

- 1 kg grüne (Brech)bohnen
- 500 g Tomaten
- 3 große Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone
- 150 ml Olivenöl
- 1/2 Teelöffel Paprikapulver
- 1 1/2 Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel Zucker



Schwierigkeit:



Rezept für 4 Personen
Vorbereitung: 5 Minuten
Zubereitung: 30 Minuten

Benötigte Utensilien:

- Kochtopf
- Messer
- Schneidbrett
- Schüssel

Zubereitung:

- Bohnen putzen und einmal halbieren
- Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen und häuten, Stielansatz herausschneiden
- Tomaten würfeln
- Zwiebeln fein würfeln
- Knoblauch und Zitrone auspressen
- etwa die Hälfte der Bohnen in einen Topf geben, in die Mitte eine Vertiefung drücken und Zwiebeln, Knoblauch und Tomaten hineingeben
- restliche Bohnen darüberschichten
- Öl, Zitronensaft, Salz, Paprikapulver und Zucker gut verrühren und über das Gemüse gießen
- das Ganze einmal aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa eine halbe Stunde garen

Tipps & Tricks:

- * Schmeckt in den heißen Sommertagen sehr gut kalt mit Knoblauchjoghurt
- * ideal im Sommer und Herbst, wenn es frische Bohnen gibt

**Türkisches Olivenöl - kombiniert
mit österreichischem Gemüse**



Zubereitung:

- die in Salzlake eingelegten Weinblätter mit Wasser abspülen, 10 Minuten in heißes Wasser legen, nochmals abspülen und auf einem Sieb abtropfen lassen
- Reis mit kaltem Wasser waschen und abtropfen lassen
- Zwiebeln und Frühlingszwiebeln schälen und fein würfeln
- Dill und Petersilie waschen, trockenschütteln und ebenfalls ganz fein hacken
- 3 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Reis und Pinienkerne anschwitzen
- mit der Gemüsebrühe auffüllen bis der Reis gerade bedeckt ist
- ca. 5 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen, dann durch ein Sieb gießen und abtropfen lassen
- Reismischung zusammen mit Dill, Petersilie und Minze in eine Schüssel geben, 8 Esslöffel Olivenöl und 5 Esslöffel Zitronensaft hinzufügen und unterrühren
 - mit Salz und Pfeffer abschmecken
 - den abgekühlten Reis als kleine Häufchen auf die Weinblätter setzen
 - die Seiten des Weinblattes rechts und links einschlagen und locker aufrollen
 - die gefüllten Weinblätter mit der Nahtstelle nach unten nebeneinander in einen breiten Topf legen
 - die geschichteten Weinblätter mit Olivenöl, Zitronensaft und Wasser bedecken, mit einem Teller beschweren, zum Kochen bringen und im geschlossenen Topf mindestens 30 Minuten garen

Griechisch-orientalischer
Klassiker



Schwierigkeit:



Rezept für 4 Personen

Vorbereitung: ?? Minuten

Zubereitung: ?? Minuten

Tipps & Tricks:
* das fertige Gericht mit Zitronenscheiben belegen



Gefüllte Weinblätter

von Ayşe Binna, 51 Jahre, Türkei

Benötigte Utensilien:

Schneidbrett

Messer

2 Töpfe

Sieb

Zutaten:

250 g eingelegte Weinblätter

175 g Rundkornreis

250 ml Gemüsebrühe

Saft von 1 - 2 Zitronen

250 g Zwiebeln

4 Frühlingszwiebeln

2 EL geröstete Pinienkerne

150 ml Olivenöl

1/2 Bund Dill

1/2 Bund Petersilie

2 Teelöffel frische Minze

Salz, Pfeffer

Gefüllte Zwiebeln

von Sultan Yilmaz, 32 Jahre, Türkei

Zutaten:

2 weiße Zwiebeln
2 rote Zwiebeln
100 ml Suppe

Fülle 1:

100 g Faschiertes
1 Semmel
20 g Pinienkerne
Knoblauch
Oregano, Thymian
Liebstöckel
Salz, Pfeffer

Fülle 2:

100 g Kartoffeln
30 g Blauschimmelkäse
1 Eidotter
Knoblauch
Salbei, Muskat
etwas Honig
Salz

Österreichische Zutaten
mediterran gewürzt

Schwierigkeit:



Rezept für 2 Personen
Vorbereitung: 20 Minuten
Zubereitung: 35 Minuten

Benötigte Utensilien:

Schneidbrett
Messer
Ofen
Feuerfeste Form

Zubereitung:

- Zwiebeln aushöhlen
- Faschiertes mit der eingeweichten Semmel, fein gehackten und gerösteten Zwiebeln (einen Teil der ausgehöhlten Zwiebelmasse verwenden), Pinienkernen und den Gewürzen gut vermengen und in die Zwiebeln füllen
- für die zweite Fülle gekochte Erdäpfel pressen, Blauschimmelkäse, Dotter, Gewürze und etwas Honig untermengen und in die ausgehöhlten roten Zwiebeln füllen
- Zwiebeln in eine feuerfeste Form setzen, Suppe zugießen und im Rohr bei 180° C etwa eine halbe Stunde garen



Tipps & Tricks:

- * die ausgehöhlte Zwiebelmasse kann fein gehackt für Saucen, Suppen oder Gemüsegерichte verwendet werden
- * ideales Gericht für Herbst und Winter

Egga (Ägyptisches Omelett)

von Mona, 61 Jahre, Ägypten

Schwierigkeit:



Zutaten:

6 Eier
2 Zwiebeln
2 Tomaten
3 Esslöffel Mehl
2 Esslöffel Öl
1 Teelöffel Backpulver
½ Bund Petersilie
Butter
Koriander (optional)
Salz, Pfeffer



Rezept für 4 Personen
Vorbereitung: 10 Minuten
Zubereitung: 10 Minuten

Benötigte Utensilien:

Schneidbrett
Messer
Schüssel
Pfanne
feuerfeste Form

EIERSPEISEN & AUFLÄUFE

Zubereitung:

- Zwiebel in Würfel schneiden
- in einer Pfanne mit Öl kurz anrösten
- vom Herd nehmen und abkühlen lassen
- Tomaten und Kräuter klein schneiden
- Eier in einer Schüssel aufschlagen und würzen
- Kräuter, Tomaten, geröstete Zwiebeln unterrühren
- Mehl und Backpulver dazugeben und verrühren
- in einer gebutterten Form im Ofen bei 180°C garen bis die Masse fest geworden ist und eine goldene Farbe angenommen hat

***Koriander macht's
orientalisch***

Tipps & Tricks:

- * Oliven und Dill eignen sich gut als Garnierung
- * ganzjährig zu genießen



Zutaten:

2 Eier
2 Kartoffeln (festkochend)
Salz, Pfeffer
Butter oder Butterschmalz

Zubereitung:

- Kartoffeln kochen und in Scheiben schneiden
- Butter in die Pfanne geben und Kartoffeln kurz anbraten
- Eier würzen und gleichmäßig über die Kartoffeln verteilen
- bei mittlerer Temperatur braten lassen
- auf einem Teller servieren
- ideale Beilage grüner Salat

Tipps & Tricks:

- * man kann Paprika, Oliven, Zwiebeln und/oder Haferflocken dazu geben
- * hoher Eiweißgehalt
- * Butter und Butterschmalz sind gut geeignet zum Anbraten
- * am besten zur Kartoffelerntezeit von Juni bis Oktober zu genießen

**international
beliebt**



Schwierigkeit:



Rezept für 1 Person

Vorbereitung: 20 Minuten

Zubereitung: 5 Minuten

Benötigte Utensilien:

(Crêpe-)Pfanne

Topf

Kartoffel-Eier-Omelett

von H. A., 43 Jahre, Ägypten



Ägyptisches Moussaka

von Mona, 61 Jahre, Ägypten

Zutaten:

- 2 Melanzani
- 1 Dose Tomaten
- 2 Esslöffel Tomatenmark
- 3 Zwiebeln
- 400 g faschiertes Fleisch
- 3 Esslöffel Öl
- Paprika, Chili
- Salz, Pfeffer

Benötigte Utensilien:

- feuerfeste Auflaufform

mediterran-orientalisches
Gericht

Schwierigkeit:



Rezept für 4 Personen
Vorbereitung: 60 Minuten
Zubereitung: 30 Minuten



Zubereitung:

- Melanzani in Scheiben schneiden und kräftig salzen, mindestens 30 Minuten ziehen lassen, danach gründlich abspülen und trockentupfen
- Melanzani mit Fett bestreichen und im Backrohr bräunen
- Hackfleisch andünsten
- 2 Zwiebeln hacken und hinzufügen
- alles würzen und etwa eine halbe Stunde dünsten
- den Boden der Auflaufform mit der Hälfte der Melanzani belegen und die Fleischmasse darüber verteilen, die restlichen Melanzanischeiben darauf legen und mit Tomatensauce bedecken
- bei 200 °C auf der mittleren Schiene des Backofens 30 Minuten backen

Tipps & Tricks:

- * ideale Beilage: Reis



Zubereitung:

- Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten und Paprika fein würfeln
- Koriander, Kardamom und Chili in einer großen Pfanne ohne Fett rösten bis die Gewürze zu duften beginnen
- beiseitestellen
- Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten
- Paprika zugeben und 5 Minuten weich dünsten
- Tomatenmark untermischen und kurz mitrösten
- Tomaten, Gewürze und Paprikapulver dazugeben
- mit Salz und Pfeffer abschmecken

- bei mittlerer Hitze 30 - 40 Minuten einkochen
- 4 Löcher in die Tomatensauce drücken
- Eier einzeln aufschlagen und jeweils eines in jede Mulde geben
- Eier in 10 - 15 Minuten bei mittlerer Hitze stocken lassen, Pfanne dabei zudecken
- mit geschnittener Petersilie bestreuen

Schwierigkeit:



Rezept für 4 Personen
Vorbereitung: 50 Minuten
Zubereitung: 60 Minuten



Tipps & Tricks:

- * köstlich mit Vollkorn-Fladenbrot
- * ideales Gericht für den Sommer

Zutaten:

- 500 g Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 rote Paprika
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel (gemahlen)
- 1 Teelöffel Koriandersamen
- 2 Kardamomkapseln oder -pulver
- 1 Teelöffel Chilipulver
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 2 Esslöffel Tomatenmark
- 1 Teelöffel süßes Paprikapulver
- 4 Eier
- Salz, Pfeffer
- 2 Esslöffel geschnittene Petersilie

***bodenständig mit
nordafrikanischer Würze***

Schakschuka

von Rania, 49 Jahre, Ägypten

Benötigte Utensilien:
Schneidbrett
Messer
Pfanne



Hähnchenkeulen mit Kartoffeln und Gemüse

von Tinay Karasu, 45 Jahre, Türkei

Zutaten:

- 6 Hähnchenkeulen,
- 6 - 8 große Kartoffeln
- 6 Paprikaschoten oder 3 Paprika tricolore (rot/grün/gelb),
- 1 große Zucchini
- 1 große Melanzani
- 1 kleiner Staudensellerie oder 1 Fenchelknolle
- 3 große Karotten
- 6 Knoblauchzehen
- 6 EL Olivenöl
- ½ Bund Thymian
- ½ Bund Rosmarin, Oregano
- 2 TL Paprika edelsüß
- Salz und Pfeffer

Benötigte Utensilien:

- Ofenblech
- Schneidbrett
- Fleischmesser
- Gemüsemesser
- 2 Schüsseln

Tipps & Tricks:

- * Hähnchenkeulen ein paar Stunden in der Marinade liegen lassen, dann werden sie noch knuspriger!
- * statt der Keulen kann man auch Hähnchenbrust oder Lachs verwenden, das reduziert den Fettgehalt
- * passt zu jeder Jahreszeit, da man das Gemüse saisonal variieren kann

GESUNDES MIT FLEISCH

Zubereitung:

- Gemüse waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden
- Knoblauch schälen, 4 Zehen in dünne Scheiben schneiden
- Knoblauchscheiben mit dem Gemüse und 4 EL Olivenöl in einer Schüssel mischen
- Kräuter waschen und trocken schütteln
- Nadeln vom Rosmarin und Blättchen von 3 Stängeln Thymian fein zupfen und unter das Gemüse mischen
- die Mischung salzen und pfeffern
- Kartoffeln schälen, waschen und vierteln, mit Salz und Pfeffer würzen
- Backofen auf 220° vorheizen
- Hähnchenkeulen kalt abspülen und trocken tupfen
- Marinade: die übrigen Knoblauchzehen auspressen und mit 2 Esslöffeln Olivenöl, 2 Teelöffeln Paprikapulver und den restlichen, kleingehackten Kräutern verrühren
- Keulen damit bestreichen, dann salzen und pfeffern
- Kartoffeln in ein tiefes Blech geben, die Keulen darauf verteilen
- auf der mittleren Schiene bei 200° Umluft/ 220° Ober-/Unterhitze in 50 - 60 Minuten schmoren lassen
- nach 30 Minuten der Bratzeit das Gemüse auf den Kartoffeln verteilen und fertig garen
- am besten heiß, direkt vom Blech servieren

Schwierigkeit:



Rezept für 6 - 8 Personen

Vorbereitung: 40 Minuten

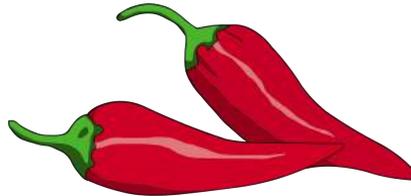
Zubereitung: 60 Minuten

Vollkornnudeln mit Fleisch und Gemüse

von Jasminka Aljic, 48 Jahre, Bosnien und Herzegowina

Zutaten:

- 250g Vollkornnudeln
- 2 rote Paprika
- 2 Zwiebeln (mittelgroß)
- 4 Esslöffel Sonnenblumenöl
- 2 Bio-Hühnerkeulen
- 2 Esslöffel geschnittene Petersilie
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Esslöffel. Olivenöl
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1/2 Teelöffel Kurkuma
- Prise Pfeffer



Schwierigkeit:



Rezept für 2 Personen
Vorbereitung: 20 Minuten
Zubereitung: 60 Minuten

*Volles Korn mit
Balkan-Pepp*

Benötigte Utensilien:

Topf mit Deckel
Pfanne

Zubereitung:

- Hühnerkeulen in einem Liter Wasser ca. 20 Minuten kochen
- Keulen aus dem Wasser nehmen und beiseitestellen
- Vollkornnudeln ca. 10 Minuten im Siedewasser kochen
- gleichzeitig in einer Pfanne das Sonnenblumenöl erhitzen
- Paprika und Zwiebeln schön schneiden und ca. 10 Minuten in der Pfanne dünsten
- Fleisch vom Knochen trennen, zum Gemüse geben und 5 Minuten weiterdünsten
- Vollkornnudeln abgießen und in die Pfanne geben, weitere 5 Minuten auf mittlerer Hitze dünsten
- während des Dünstens Salz, Kurkuma und Pfeffer unterrühren
- die Pfanne vom Herd nehmen und zwei Esslöffel Olivenöl, gehackte Petersilie und die Knoblauchzehen unter das Gericht mischen
- 5 Minuten mit geschlossenem Topfdeckel ziehen lassen, damit das Aroma sich voll entfalten kann

Tipps & Tricks:

- * Vollkornnudeln nicht zu weich kochen, sie sollen noch Biss haben
- * Vollkornnudeln liefern wichtige Ballaststoffe
- * das Gericht ist zu jeder Jahreszeit zu genießen, besonders wärmend und sättigend im Winter





Zubereitung:

- alle Zutaten für die Wraps zu einem glatten, flüssigen Teig verrühren und 40 Minuten stehen lassen
- in einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen, Fladen von beiden Seiten braten und im Backrohr warmhalten
- Hühnerbrustfilets in kleine Streifen schneiden
- Öl und Salz in einer Schüssel vermischen, die Hühnerstreifen in der Soße wenden und darin liegen lassen
- inzwischen Paprikaschoten, Zucchini und Karotte waschen und in feine Streifen schneiden
- Pfanne erhitzen und Hühnerbruststreifen darin 4 - 5 Minuten von beiden Seiten goldbraun anbraten
- Paprikastreifen, Zucchini, Karotte und etwas Limettensaft zum Fleisch geben und alles vier bis fünf Minuten bei mittlerer bis hoher Hitze garen, ab und zu umrühren
- die Fülle jeweils auf den oberen Rand einer Flade verteilen, die untere Hälfte und die Ränder bleiben leer
- zuerst das untere Ende und dann die Seiten der Flade über die Fleischfüllung klappen

Tipps & Tricks:

- * mit frischem Basilikum und selbstgemachten Dips servieren
- * mit hochwertigen Produkten arbeiten, Vollkornmehl benutzen
- * Sommer/Herbst sind die idealen Jahreszeiten

Mexiko trifft Türkei trifft Österreich

Schwierigkeit:



Rezept für 4 Personen

Vorbereitung: 60 Minuten

Zubereitung: 15 Minuten

Benötigte Utensilien:

Schüssel für Teig

Schneidbrett

Messer

beschichtete Pfanne

Ofen zum Warmhalten

Gefüllte Wraps

von Sultan Yilmaz, 32 Jahre, Türkei

Zutaten:

120 g Vollkornmehl

125 ml fettarme Milch

125 ml Mineralwasser

2 Eier

Salz

etwas Rapsöl zum Braten

2 Stk. Hühnerbrustfilets

1 Teelöffel Olivenöl

1 Prise Salz

je ½ gelbe und rote

Paprikaschote

½ Zucchini

1 Karotte

etwas Limettensaft



AUS JASMINKAS BROTBÄCKSTUBE

Zutaten:

600 g Weizenmehl
400 g Lupinenmehl
3 Eier
1/3 Teelöffel Salz
1/3 Teelöffel Rohrzucker
50 g frische Hefe
800 ml Milch

Benötigte Utensilien:

1 Schüssel
1 Blech

Schwierigkeit:



Rezept für 6 Personen
Vorbereitung: 15 Minuten
Zubereitung: 50 Minuten

Tipps & Tricks:

- * eine Handvoll Kürbiskerne unter den Teig mischen, so erhalten die Brötchen eine besondere Note
- * Lupinenmehl ist reich an Eiweiß
- * passt zu vielen Gerichten
- * das ganze Jahr über zu genießen

Zubereitung:

- Milch auf 40° erwärmen
- Hefe hinzugeben
- Weizen- und Lupinenmehl vermischen
- Eier, Salz und Zucker dazugeben
- aus der Masse einen Teig herstellen
- gut durchkneten
- bei 200° C Ober-/Unterhitze ca. 30 min backen

Lupinenbrötchen

von Jasminka Aljic, 48 Jahre, Bosnien und Herzegowina



Maisbrot

von Jasminka Aljic, 48 Jahre, Bosnien und Herzegowina

Zutaten:

- 1 kg Maismehl
- 100 g Weizenmehl
- 1 Packung Backpulver
- 800 ml Wasser
- 1/2 TL Salz

Benötigte Utensilien:

- 1 Schüssel
- 1 Messkrug
- 1 Blech



Schwierigkeit:



Rezept für 5 Personen
Vorbereitung: 8 Minuten
Zubereitung: 50 Minuten

Zubereitung:

- alle Zutaten zusammenmischen
- gut mit den Händen verkneten
- bei Zimmertemperatur 20 Minuten ruhen lassen
- Ofen vorheizen
- 5 Brötchen aus dem Teig formen
- bei 200° C Ober-/Unterhitze ca. 30 Minuten backen
- weitere 15 Minuten bei 150° C fertigbacken

**Jasminkas Brote verbinden
fantasievoll internationale Elemente**



Tipps & Tricks:

- * vor dem Backen die Brötchen mit Sauerrahm bestreichen
- * enthält reichlich Ballaststoffe
- * wenn man das Weizenmehl durch 100 g gekochte Kartoffeln ersetzt, gilt das Brot als glutenfrei
- * besonders geeignet im Winter, wenn man weniger Bewegung macht



Tipps & Tricks:

- * Ballaststoffe, Vitamine und Spurenelemente im vollen Korn sowie in den Sonnenblumenkernen und im Sesam
- * Ahornsirup enthält viele Mineralstoffe

Zutaten:

1500 g Vollkornweizenmehl
375 ml Wasser
375 ml Milch
1 Ei
100 ml Sonnenblumenöl
3 Eier
1 Teelöffel Salz
1 Esslöffel Ahornsirup
2 Päckchen Trockenhefe
Sonnenblumenkerne
Sesam (nach Wunsch)

Schwierigkeit:



Rezept für ca. 6 Personen
Vorbereitung: 20 Minuten
Zubereitung: 60 Minuten

Benötigte Utensilien:

1 Schüssel
1 Blech



Vollkornbrot

von Jasminka Aljic, 48 Jahre, Bosnien und Herzegowina

Zubereitung:

- alle Zutaten sollen Raumtemperatur haben
- Zutaten mischen, zudecken und eine Stunde gehen lassen
- mit den Händen gut durchkneten und Teig in beliebige Form(en) kneten
- Backpapier auf das Blech legen und die Brötchen/Brote darauf legen
- zugedeckt weitere 20 Minuten gehen lassen
- Ei mit einer Gabel aufschlagen und die Brötchen bestreichen
- mit Sonnenblumenkernen und Sesam bestreuen
- bei 200° C Ober-/Unterhitze ca. 30 Minuten auf mittlerer Schiene backen (Brötchen)
- ca. 40 Minuten (Brotlaib aus dem ganzen Teig)



Weizenbrot

von Jasminka Aljic, 48 Jahre, Bosnien und Herzegowina

Zutaten:

- 1 kg Weizenmehl
- 50 g frische Hefe
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel Rohrzucker
- 250 ml Milch
- 250 ml Wasser
- 100 g Sesampaste
- 2 Eier
- diverse Körner (Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne etc.)



Schwierigkeit:



Rezept für 6 Personen
Vorbereitung: 15 Minuten
Zubereitung: 50 Minuten

Benötigte Utensilien:

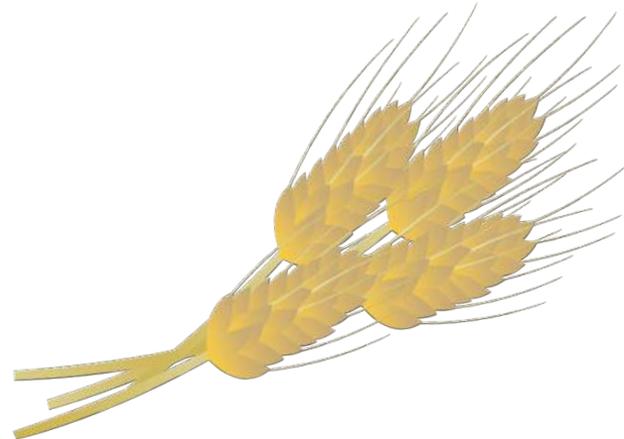
- 1 Schüssel
- 1 Messkrug
- 1 Blech

Zubereitung:

- Milch und Wasser mischen und auf ca. 40°C erwärmen
- alle Zutaten (außer Körner) hineingeben und gut mit der Hand vermischen bis ein Teig entsteht
- ca. 10 Minuten rasten lassen, dann weiterkneten
- in beliebige Form bringen, z. B. Zöpfe
- weitere 10 Minuten rasten lassen
- Ofen auf 200° C vorheizen
- Eier verschlagen und das Brot damit bestreichen
- Körner darüberstreuen
- bei 200° C im Ofen backen

Tipps & Tricks:

- * das fertige Brot in einen Stoffbeutel legen, das Ganze dann 10 Minuten in einen Plastikbeutel - das Brot wird angenehm weich und doch knusprig
- * Sesampaste ist reich an Kalzium
- * besonders im Sommer zu genießen, schmeckt aber immer gut



SÜSS & GESUND

Zutaten:

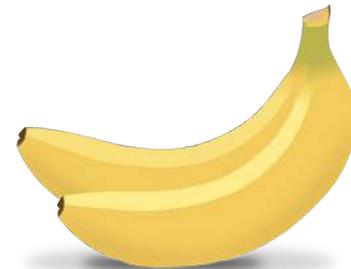
- ¼ Liter Milch oder Kokos-/Mandelmilch
- 1 Banane
- 1 rohes Ei
- 1 Esslöffel grob gehackte Nüsse

Tipps & Tricks:

- * mit Honig süßen
- * gesünder als Fertig-Shakes, weil alles frisch ist und man weiß, welche Zutaten enthalten sind
- * am besten im Sommer, weil die Bananen süß und reif sind
- * zur Erfrischung Eiswürfel ins Glas geben

Zubereitung:

- Milch in einen hohen schmalen Behälter gießen und das rohe Ei unterrühren
- Banane schälen und in grobe Stücke schneiden
- in den Behälter mit der Eiermilch geben
- Nüsse dazugeben und alles mit dem Mixer verquirlen
- in ein Glas gießen und genießen!



Schwierigkeit:



Rezept für 1 Person
Vorbereitung: keine
Zubereitung: 10 Minuten

mit Kokos wird es
asiatisch

Eiweiß-Shake

von Hilal Turgut, 29 Jahre, Türkei

Benötigte Utensilien:

Mixer od Stabmixer
hoher Behälter
Teelöffel
Messer
Glas



Energiebällchen

von Hilal Turgut, 29 Jahre, Türkei



Tipps & Tricks:

- * Bällchen können gleich verspeist werden, sind aber auch bis zu einer Woche haltbar!
- * ideal im Herbst, weil man in dieser Zeit am besten frische Datteln und Feigen bekommen kann

Schwierigkeit:



Rezept für 2 - 4 Personen
Vorbereitung: keine
Zubereitung: 15 - 20 Minuten

Benötigte Utensilien:

Schüssel
Brett
Messer
Teller
Esslöffel
Teelöffel

Zubereitung:

- in einer Schüssel alle Zutaten – bis auf Milch und Kokosraspeln – grob miteinander vermischen
- nach und nach Milch zugeben und zu einem Teig verarbeiten
- der Teig soll so fest sein, dass man kleine Kugeln formen kann
- Teig zu weich > Gerste hinzugeben
- Teig zu fest > Milch hinzugeben
- Kokosraspeln auf einen Teller schütten und die Bällchen darin wenden bis sie rundherum mit Raspeln bedeckt sind

Zutaten:

- 250 g Gerste fein gemahlen und geröstet
- 1 Esslöffel Kokosfett
- 1 Teelöffel Kakaopulver
- 1 Teelöffel Kokosraspeln
- 2 Esslöffel Rosinen
- 2 Esslöffel klein geschnittene Datteln
- 2 Esslöffel klein geschnittene Feigen
- 1 Tasse Kokosmilch (alternativ Hafermilch)
- 1 Teelöffel Rohrzucker
- 1 Messerspitze Zimt

Asien trifft Österreich



Feigenpudding

von Mihrican Ilgün, 33 Jahre, Deutschland

Benötigte Utensilien:

Kochtopf
Schüssel
Messer
Stabmixer

Zutaten:

1 Liter Milch
10 getrocknete Feigen



Tipps & Tricks:

- * gemahlene Haselnüsse, Kokosflocken und/oder Zimt hinzufügen
- * kein extra Zucker - ideal auch für Kinder
- * kann zu jeder Jahreszeit genossen werden

Schwierigkeit:



Rezept für 4 - 6 Personen
Vorbereitung: 5 Minuten
Zubereitung: 5 Minuten

Zubereitung:

- die Feigen in eine Schüssel geben und mit heißem Wasser übergießen
- einweichen lassen
- inzwischen die Milch auf mittlerer Stufe erhitzen



55

- die Feigen mit dem Messer vierteln und in die gekochte Milch legen
- mit dem Stabmixer pürieren, in Dessertschüsseln verteilen
- etwas abkühlen lassen
- im Kühlschrank ca. 2 Stunden kaltstellen

ein Gruß von Aladin



Zutaten Kuchen:

100 g Mandeln mit Schale (oder blanchiert und enthäutet)

100 g weiche Butter oder Butterschmalz

100 g Kokosflocken

250 g Grieß

1 Becher Joghurt (200 - 250 g)

100 – 150 g Rohrzucker

2 Päckchen Vanillezucker

1 Teelöffel Backpulver

ca. 25 g Butter für die Form

Zutaten Sirup:

100 ml Wasser

Saft einer ½ Zitrone

200 g Zucker

Benötigte Utensilien:

große Schüssel

runde Backform oder

rechteckiges Backblech ca. 50 x 35 cm

Tipps & Tricks:

- * statt Joghurt kann auch Milch verwendet werden, wenn der Teig noch zu fest ist
- * kein Backpapier nötig!
- * Zuckermenge gering halten!
- * Butter und Butterschmalz geben einen guten Geschmack, aber sparsam verwenden!
- * ganzjährig zu genießen, besonders ideal bei Feiern oder Einladungen

Schwierigkeit:



Rezept für ca. 6 Personen

Vorbereitung: 20 Minuten

Zubereitung: 45 Minuten



Basbousa - Arabischer Grießkuchen

von H. A., 43 Jahre, Ägypten

Zubereitung Sirup:

- Wasser und Zucker aufkochen und 10 Minuten köcheln lassen
- mit dem Zitronensaft und 1 Päckchen Vanillezucker verrühren
- Sirup beiseitestellen und abkühlen lassen

Zubereitung Kuchenteig:

- Grieß, Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker und Backpulver in einer großen Schüssel vermischen
- mit Butter verkneten
- Kokosflocken, dann Joghurt einrühren
- die Masse etwa 1 cm hoch in einer gefetteten Form (ca. 25 g Butter) gleichmäßig verteilen
- etwas Butter zerlassen und über die Basbousa träufeln
- Mandeln halbieren, auf dem Kuchen verteilen und leicht andrücken
- im vorgeheizten Backofen bei 180°C Ober-/Unterhitze ca. 45 Minuten goldbraun backen
- Backform aus dem Ofen nehmen und den Sirup gleichmäßig über den Kuchen gießen
- die Basbousa auskühlen lassen
- Kuchen in Quadrate oder Rauten schneiden

Süßes aus dem Orient



Zutaten:

10 große, feste Äpfel
350 g Zucker
2 Päckchen Vanillezucker
½ Zitrone
500 ml Wasser
150 g gemahlene Walnüsse

Benötigte Utensilien:

Apfelentkerner
Topf
Schüssel

Schwierigkeit:



Rezept für 10 Personen

Vorbereitung: 20 Minuten

Zubereitung: 8 Minuten

Tipps & Tricks:

- * Walnuss-Stückchen, Streusel und/oder Kakao als Dekoration über das Tufahije streuen
- * ganzjährig zu genießen

Tufahije - Gefüllte Äpfel

von Amela Kovacevic, 33 Jahre, Bosnien und Herzegowina

Zubereitung:

- Äpfel schälen und das Kerngehäuse entfernen
- Wasser, Zitronensaft, Zucker und Vanillezucker kurz aufkochen, dann auf kleiner Flamme weiterköcheln lassen
- entkernte Äpfel von beiden Seiten ca. 5 - 8 Minuten kochen
- gemahlene Nüsse mit etwas Zuckerwasser vermischen, bis ein fester „Brei“ entsteht
- Walnussmasse etwas abkühlen lassen, danach die Äpfel damit füllen.

***gemeinsames kulinarisches Erbe
von Österreich und Balkan***

PARTNER

VHS Tirol
Frauenklinik Innsbruck
Gemeinde Fulpmes
Sozial- und Gesundheitssprengel Telfs und Umgebung

KOOPERATIONSPARTNER

Land Tirol – Fachbereich Integration
Land Tirol – Gruppe Gesundheit und Soziales
Stadt Innsbruck
Tiroler Gebietskrankenkasse
avomed - Arbeitskreis für Vorsorgemedizin und Gesundheitsförderung in Tirol
Sportunion Tirol
Vitalakademie
Integrationsforum Tirol
Kindergärten / Schulen
Eltern-Kind-Zentren Tirols

GEFÖRDERT VON:

