

Melting Popote



Genüsse aus aller Welt



Geschichten
und Rezepte



melting-popote.fvdg.ch



@chissai



Ville de Fribourg

Introduction

Eine Woche lang klapperte eine Strassenküche auf dem Parkplatz der Heiteraschule, mitten im Schönbergquartier, mit ihren Kochtöpfen. Melting popote wurde unter dem Label GenussStadt Freiburg 2023 gemeinsam von der Stadt Freiburg, dem Büro frinat und dem Wanderbistro Chez Paulette organisiert und setzte der geschmacklichen Vielfalt der städtischen Bevölkerung ein Zeichen. Die Kochkurse standen allen offen, die ihre Kochkünste erweitern wollten. *Tavče gravče, tajnelahme bil fawakih ljafa* oder *tortilla de patata con cebolla caramelizad*: Diese exotischen Rezepte wurden während dieser Woche unter dem gleichen Dach gekocht und finden sich nun in dieser Broschüre.



Recettes

Melting popote 2023

- 6 **Poulet à la Muamba**
Poulet an Erdnusssauce, Gemüse, Reis
[Republik Kongo](#)
- 8 **Süsse Krapfen**
[Republik Kongo](#)
- 12 **Tavče gravče**
Bohneneintopf, mit oder ohne Bratwurst
[Nordmazedonien](#)
- 16 **Bacalhau com natas**
Gratinierter Stockfisch
[Portugal](#)
- 18 **Bolo de amêndoa do Algarve**
Mandelkuchen aus der Algarve
[Portugal](#)
- 22 **Tajine lahme bil fawakih ljafa**
Lamm-Tajine mit Trockenfrüchten
[Marroko](#)
- 24 **Limoune bil karfa wa mae zhar**
Orangen mit Orangenblüten und Zimt
[Marroko](#)
- 30 **Kebbeh**
Krapfen aus Bulgur gefüllt mit Hackfleisch
[Syrien](#)
- 32 **Yalanju**
Gefüllte Weinblätter
[Syrien](#)
- 36 **Tortilla de patata con cebolla caramelizada**
Spanische Tortilla mit karamellisierten Zwiebeln
[Spanien](#)
- 40 **Cà tím nướng mỡ hành**
Gebackene Auberginen, Zwiebelöl und Nuoc Mam
[Vietnam](#)
- 41 **Đậu hũ sốt cà chua**
Gebratener Tofu mit Crevetten
[Vietnam](#)
- 46 **Picanha ao forno**
Rindfleisch im Ofen mit grobem Salz
[Brasilien](#)
- 50 **Delícia de abacaxi**
Ananas-Süssigkeit
[Brasilien](#)





Véronique Bakajika & Marthe Soki

Republik Kongo

Ich heiße Marthe Soki und werde mit meiner Schwester Véronique kochen, denn wir kochen beide sehr gerne. Ich liebe es, neue Sachen kennenzulernen und habe die Ausbildung « Fribourg Sympa » gemacht. Ich lerne bin immer offen für neue Begegnungen, auch wenn dies schwierig für mich ist, weil ich sehr häuslich bin (sie lacht).

Mein Name ist Véronique Bakajika, ich bin pensioniert und meine Schwester und ich arbeiten mit Müttern und Kindern.

Die beiden Köchinnen nehmen uns mit dem Poulet Mafé an Erdnusssauce mit auf die Reise. Warum sie dieses Gericht gewählt haben ? « Weil es sehr schmackhaft ist und sich gut für die Einführung in die afrikanische Küche eignet. Die Erdnusssauce ist so fein, sie schmeckt allen ! » Marthe ist sich der verschiedenen Allergien bewusst und kocht alle Zutaten getrennt. « Heute muss man aufpassen beim Kochen. Ich koche meine Erdnusssauce separat. Ebenso die Spinat- und die Bohnensauce. Das gleiche gilt für den Reis, die Chilis und den Ingwer. Ich mische nichts. », fügt sie hinzu. Und nach diesem geselligen Gericht, das mit den Händen aus einer gemeinsamen grossen Schüssel gegessen wird, gibt es zum Dessert die frittierten kongolesischen Bällchen der beiden Schwestern. Aber Achtung, warnt Marthe : « Es wird ein Gaumenschmaus. Ihr werdet nicht mit Schlemmen aufhören können ! »

Poulet à la Muamba

Poulet an Erdnussauce, Reis, Gemüse

Republik Kongo



Marthe Soki

4 Personen

Zutaten

4	Pouletschenkel
2 EL	Erdnussbutter
2 EL	Pflanzenöl
3	frische Tomaten
1	Zwiebel
500gr	Lattich
1	rote Paprika
500gr	Spinat
2	kleine Zucchini
1	Bund frische Zwiebeln
400gr	Parfumreis

Zubereitung

Die Pouletschenkel waschen und würzen und im Ofen garen.

Tomaten und Zwiebeln mit Salz und Muskatnuss würzen.

Die Zwiebeln in Öl anbraten.

Die zerkleinerten Tomaten 5 Minuten lang mitkochen.

Erdnussbutter und etwas Wasser hinzufügen.

Auf kleiner Flamme unter Rühren 20 min lang kochen.

Das Gemüse schneiden und dann in Pflanzenöl mit etwas gehackter Frühlingszwiebel anbraten.

Reis im Salzwasser kochen.



Beignets sucrés

Süsse Krapfen

Republik Kongo



Marthe Soki

4 Personen

Zutaten

500 gr Weizenmehl
250 gr Zucker
1 Päckchen Trockenhefe
1 Päckchen Vanillezucker
etwas Salz
Frittieröl

Zubereitung

Zutaten vermischen und Wasser beifügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Den Teig mindestens 30 Minuten gehen lassen.

Kleine Kugeln formen und im Öl frittieren.







Alexander Barisnikov

Nordmazedonien

Mein Name ist Alexander Barisnikov. Ich bin der Projektleiter von GenussStadt Freiburg 2023. Ich habe oft eine Gitarre oder ein gutes Glas Wein in der Hand.

Tavče Gravče (ausgesprochen tavsche Gravtsche) ist das Nationalgericht von Nordmazedonien. Es ist auch im übrigen Balkan und in den Nachbarregionen sehr beliebt. *Tavče Gravče* ist verwandt mit Pasulj aus Serbien, Bosnien und Herzegowina und Kroatien (auch Grah genannt) und dem albanischen Pasul. Es ist eine Bohnensuppe, die mit Würsten, Speck oder geräuchertem Fleisch verfeinert wird. Es ist eine der unzähligen Varianten des Bohneneintopfs im Balkan. Das Besondere daran ist, dass er in einem Tontopf serviert wird. *Tavče Gravče* bedeutet übersetzt so viel wie Bohnen im Topf.

Diese Spezialität ist einfach in der Zubereitung und tut der Seele gut. Sie stärkt und ihr Geschmack entführt mich immer in entfernte Gefilde. Dieses Gericht erinnert mich an Momente, die ich mit meiner Familie aus Ex-Jugoslawien verbracht habe. Meine Mama kochte es oft, als ich Kind war. Die Variante, die ich koche, habe ich aber erst mit der Zeit bei meinen Recherchen gefunden. Für mich ist das Geheimnis für ein gelungenes *tavče Gravče* der Geschmack des geräucherten Paprikas.

Tavče gravče

Bohneneintopf, mit oder ohne Bratwurst

Nordmazedonien.



Alexander Barisnikov

4 Personen

Zutaten

- 2 Büchsen weisse Bohnen
(Wenn trocken, 500g in der Nacht
davor 15-18 Stunden einweichen)
- 1-2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Peperoni
- 4-5 Kirschtomaten oder 1 Tomate bzw.
Tomatenmark (optional)
- 1 TL Paprika
- 2 Bratwurst (optional, alternativ
ganze Peperoni)
Trockenminze
frische Rosmarinzweige (optional)
- 2-3 Chilischoten (optional)
Salz und Pfeffer

Die weissen Bohnen dazugeben, salzen und gut umrühren. Kurz aufkochen. Wenn Sie getrocknete Bohnen verwenden: Bohnen über Nacht in Wasser einlegen. 4-5 Stunden kochen bei niedriger Hitze. Dabei zwei mal das Wasser durch Frisches ersetzen.

Die Hitze reduzieren und in der Pfanne köcheln lassen oder wie traditionell üblich im Ofen fertigstellen. Wenn Sie eine Tonschale zu Hause haben oder ein anderes Gefäß, das für den Ofen geeignet ist, Gericht bei 250°C etwa 20 Minuten im Ofen lassen, bis eine schöne goldene Kruste entsteht.

Zubereitung

Zwiebeln in Streifen schneiden oder hacken, die Peperoni (in Streifen oder ganze Ringe), jede Kirschtomate längs halbieren und die Chilischoten längs aufschneiden (optional).

Olivenöl auf ein heisses Backblech geben. Zwiebeln und gepressten Knoblauch dazu geben, dann das Gemüse beifügen und mitgaren lassen.

Paprika (Sie können ruhig grosszügig damit umgehen, ich mische gerne die Sorten und gebe etwas « Pimentón de la Vera AOP » dazu, das bringt einen rauchigen Geschmack) und Pfeffer hinzu. Optional kann man einen kleinen Platz in der Pfanne freimachen und Schmalz als Grundlage für die Mischung dieser Gewürze hineingeben. Dann die folgenden Gewürze nach Geschmack hinzufügen (mindestens zwei): traditionell Minze, Petersilie, Lorbeerblätter und frischen Rosmarin.

Vorsicht, Tonschale kalt in den Ofen stellen, da diese keine plötzlichen Temperaturänderungen verträgt.

Die Würste separat braten (oder grillieren ist noch besser!) und mit dem Rest oben drauf legen. Sie können auch scharfe Würste verwenden, wenn Sie möchten. Als vegetarische oder vegane Alternative stattdessen Paprikaschoten grillen oder getrocknete (dehydrierte) rote Paprika auflegen.

Abschmecken und warm servieren.







Conceição Carvalho & Maria et Carlos Costa

Portugal

Ich heiße Conceição und koche wie meine Nachbarin Maria gerne. Ich arbeite auch gerne im Garten. So war ich übrigens bei der Eröffnung des Gemeinschaftsgartens im Schönberg dabei. Maria hatte früher mit ihrem Mann Carlos ein Restaurant in Portugal. Es ist uns ein Anliegen, das portugiesische Essen bekannt zu machen und mit den Teilnehmer*innen des Kochateliers einen schönen Moment zu verbringen.

Conceição Carvalho und Maria Costa geben uns einen Einblick in die portugiesische Küche. Ihr Gericht? *Bacalhau com natas*.

Bacal-was? Ein einfacher Stockfisch. Oder eben doch nicht ganz so einfach. Der Stockfisch wird in Olivenöl und Zwiebeln angedünstet und dann mit Pommes Frites gemischt! Danach wird das Ganze mit Béchamelsauce übergossen und in den Backofen geschoben. Conceição besteht darauf: Es wird ALLES – Fisch, Pommes und die anderen Zutaten – gemischt und das Gericht kommt erst aus dem Ofen, wenn es schön goldbraun gebacken ist. Fragt man Conceição, warum sie den *Bacalhau com natas* gewählt hat, antwortet die Tagesmutter lachend: « Weil es megagut ist! Und die Kinder lieben portugiesische Spezialitäten. » Zum Dessert gibt es einen traditionellen Kuchen aus der Algarve mit gemahlenden Mandeln und Portwein.

Bacalhau com natas

Gratiniertes Stockfisch

Portugal



Conceição Carvalho

4 Personen

Zutaten

800 g Stockfisch
800 g Kartoffeln
2 mittelgroße Zwiebeln
100 g Oliven
100 ml Olivenöl
100 g geriebener Mozzarella
500 g Bechamelsauce Thomy
50 g Petersilie
Lorbeer
Salz
Muskatnuss
Pfeffer

Zubereitung

Kartoffeln vorbereiten, in der Fritteuse frittieren.

Den Stockfisch zubereiten, die frittierten Kartoffeln dazugeben, etwas umrühren.

In Ofenschalen anrichten, mit Mozzarella gut bedecken und mit den Oliven dekorieren.

Die Bechamelsauce hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und anderen Gewürzen abschmecken und alles gut vermischen.

Im vorgeheizten Backofen bei 250°C ca. 20 Minuten backen.



Bolo de amêndoa do Algarve

Mandelkuchen aus der Algarve

Portugal



Conceição Carvalho

4 Personen

Zutaten

25 g Zucker
4 Eier
Zitrone Schale
150 ml Portwein
150 g Gemahlene Mandeln
100 ml Wasser
1 dl Zimt
runder Mürbteig
~200 g Puderzucker

Zubereitung

Den Backofen auf 200° vorheizen.

Zucker und Wasser in die Pfanne geben und aufkochen, bis der Zucker aufgelöst ist.

In der Zwischenzeit die Eier in eine Schüssel geben und die gemahlene Mandeln, die Zitronenschale, den Wein und den Zimt dazugeben und alles verrühren.

Den Mürbeteig in die Form legen, die Masse darüber giessen und grosszügig mit Puderzucker bestäuben. Den Kuchen für 20 Minuten im Ofen backen.

Nachdem der Kuchen gebacken ist, kann er noch einmal mit Puderzucker bestäubt werden.







Zahira Waada

Marokko

Ich heisse Zahira Waada. Ich bin Franko-Marokkanerin und habe nach meinem Abschluss in Psychologie mehrere Jahre in Frankreich gelebt. Die Liebe hat mich in die Schweiz geführt und seit 13 Jahren wohne ich mit meinem Mann und unseren drei Kindern in Freiburg.

Für diesen Kochkurs habe ich ein Festessen gewählt, das direkt aus der königlichen Palastküche stammt. Die *Tajine Lahme Bil Fawakih Ljafa* ist eine Spezialität, die bei keinem grossen Fest fehlen darf. Sie wird für jede Hochzeit oder Geburtstage zubereitet. Aber was ist *Tajine Lahme Bil Fawakih Ljafa* genau? Es ist eine Tajine mit Lammhaxe und Trockenfrüchten. Der süss-salzige Geschmack der Tajine weckt Erinnerungen an Marokko. Dieses Gericht kann auf verschiedene Arten zubereitet werden. Man kann Kalb- oder Lammfleisch verwenden. Für mein Rezept verwende ich Lammhaxe, Pflaumen, Aprikosen und Mandeln. Ich habe das Rezept von meiner Grossmutter und verfeinere es mit verschiedenen Zutaten (Wachteleier, Blumen, Trockenfrüchte), um es an die heutige Zeit anzupassen.

Tajine lahme bil fawakih Ijafa

Lamm-Tajine mit Trockenfrüchten

Marokko



Zahira Wadaa

4 Personen

Zutaten

- 1 EL Ingwerpulver
- 1 EL Kurkuma
- 1 EL Ras el-Hanout
- 1 TL Pfeffer
- 1 TL Zimtpulver
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Glas heisses Wasser
- 1 TL Safran
- 3 Lammkeulen
- 5 längs geschnittene Zwiebeln
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund frischer Koriander
- 2 Zimtstangen
- Salz nach Geschmack
- 1/2 Glas Olivenöl
- 250 g getrocknete Pflaumen
- 250 g getrocknete Aprikosen
- Orangenblütenwasser
- Zucker
- Butter
- Handvoll Mandeln, die geschält und im Ofen oder in der Pfanne geröstet werden, und etwas Sesam.
- Salz nach Geschmack
- marokkanisches Brot

Zubereitung

In einer Schüssel mischt man den Safran mit einem Glas heissem Wasser und gibt dann alle Gewürze und den Knoblauch hinzu. Das Fleisch mit dieser Mischung marinieren und eine Stunde ruhen lassen.

Das Fleisch in einem Schmortopf bei geringer Hitze schmoren lassen. Die Zwiebeln, Petersilie, Koriander und Zimtstange hinzufügen, dann das Öl und ein Glas heisses Wasser hinzufügen und den Topf schließen. Ca 1.5. Stunden schmoren lassen

Nachdem das Fleisch gar ist, nehmen wir es aus dem Topf auf ein Backblech, bestreichen es mit Butter und schieben es direkt in den auf 180°C vorgeheizten Ofen, bis es goldbraun wird.

Die Pflaumen und Aprikosen in einen Topf geben, ein kleines Glas Wasser, einen Esslöffel Zucker, einen Teelöffel Zimtpulver und eine Zimtstange sowie ein Viertel eines Glases Orangenblütenwasser hinzufügen und auf den Herd stellen, bis eine karamellierte Textur entsteht.

Den Fond reduzieren, bis er die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

Die Lammkeulen auf eine Platte legen, mit der Sauce übergießen und mit den getrockneten Früchten, Mandeln und Sesam garnieren.



Limoune bil karfa wa mae zhar

Orangen mit Orangenblüten und Zimt

Marokko



Zahira Wadaa

4 Personen

Zutaten

3 kg Orangen mit Saft
Zimtpulver
Puderzucker
Orangenblütenwasser
frische Minzeblätter

Zubereitung

Man schneidet die Orangen auf, entfernt den gesamten weissen Teil, schneidet sie in Scheiben und breitet sie auf einer Platte aus. Mit Zimt und Orangenblütenwasser süßen und parfümieren und mit frischen Minzeblättern garnieren.











Shirin Youssef

Syrien



Ich heiße Shirin Youssef. Ich habe Syrien wegen des Krieges verlassen. Während des Studiums habe ich gelernt zu kochen, als ich wenig Geld hatte und weit weg von Zuhause war. Ich kochte die Rezepte meiner Mama nach und passe sie meinem Geschmack an. Heute koche ich gerne mit meiner Tochter! In der Schweiz konnte ich übrigens mein Studium abschließen und werde bald im Bereich der Kleinkindbetreuung arbeiten.

Für mich ist Kochen Liebe und Teilen. Ich teile meine Kultur und meine Rezepte gerne mit anderen, auch wenn es für mich nicht einfach ist, sie aufzuschreiben. Ich verwende « einen Gutsch Wasser », aber es ist schwierig, diesen zu bemessen. Ich musste mir die genauen Mengen überlegen, da ich frei nach Gefühl koche. Bei mir wird geliefert, nicht geliefert! Ich werde *Kebbe* zubereiten, Krapfen aus Bulgur gefüllt mit Hackfleisch. Dazu gibt es gefüllte Weinblätter, die gut dazu passen. In meinem Land sagt man, dass « das Auge vor dem Mund isst ».



Kebbeh

Krapfen aus Bulgur gefüllt mit Hackfleisch

Syrien



Shirin Youssef

4 Personen

Zutaten

- 1.5 Glas Bulgur fein
- 1.5 Glas Griess fein
- 500 g Hackfleisch vom Schaf oder anderes
- 3 Zwiebeln
- 1 EL rote Chilipaste
- 1 Salz
- schwarzer Pfeffer
- Petersilie

Zubereitung

Bulgur und Griess in einer Schüssel mischen.

Zwei Gläser heisses Wasser hinzufügen.

30 Minuten stehen lassen.

Kneten, bis ein Teig entsteht.

Zwiebeln in kleine Stücke schneiden und anbraten.

Das Fleisch hinzufügen, würzen und mit den Zwiebeln braten.

Abkühlen lassen und Petersilie hinzufügen.

Den Teig «öffnen» und das Fleisch dazugeben.

In der Fritteuse goldbraun frittieren.



Yalanjy

Gefüllte Weinblätter

Syrien



Shirin Youssef

4 Personen

Zutaten

1.5 Glas Reis
1 Grosse Tomate
1 Zwiebel
4 Knoblauchzehen
2 Zitronen
250 g Weinblätter
Olivenöl
Petersilie
Minze
Salz

Zubereitung

Die Weinblätter waschen.

Den Reis in heissem Wasser waschen.

Gemüse klein schneiden und zum Reis geben.

Alles in einer grossen Schüssel mischen und würzen.

Die Füllung in das Blatt geben und einrollen.

Die Blätter in einem Topf mit Wasser bedecken.

Das Wasser zum Kochen bringen und auf kleiner Flamme köcheln lassen.

Nach ca. 45 Minuten den Garzustand prüfen.

Mit Zitronenscheiben servieren.







Patricia Boya

Spanien



Ich heiße Patricia Boya und komme aus Spanien. Seit August 2022 wohne ich in der Schweiz. Ich bin Professorin an der Universität Freiburg und unterrichte Medizin und Biomedizin-studierenden im zweiten Studienjahr Histologie. Als ich von Melting Popote erfahren habe, habe ich mich angemeldet, um an verschiedenen Kochkursen teilzunehmen. Aber eines führte zum andern und schlussendlich gehöre ich selber zu den Köchinnen und Köchen, die ein Rezept ihres Landes vorstellen.

Für Melting Popote werde ich euch in die Geheimnisse der *Tortilla de Patata con cebolla caramelizada* einweihen. Dieses dicke Omelett aus Kartoffeln, Eiern und Zwiebeln ist ein Nationalgericht, das fast täglich auf den Tisch kommt. Die Spanierinnen und Spanier können in zwei Gruppen unterteilt werden: die einen essen Tortilla ohne Zwiebeln, die anderen mit. In meiner hat es Zwiebeln, karamellisierte sogar ! Dadurch ist diese Tortilla leicht süß.



Tortilla de patata con cebolla caramelizada

Spanische Tortilla mit karamellisierten Zwiebeln

Spanien



Patricia Boya

4 Personen

Zutaten

0.5 kg Kartoffeln
4 Eier
300 g milde Zwiebeln
Salz
Olivenöl

Zubereitung

Zwiebeln in Streifen schneiden und im Olivenöl anbraten. Bei stetigem Umrühren langsam garen. Je länger die Zwiebeln gegart werden, desto süsser wird der Geschmack, da der in der Zwiebel enthaltene Zucker kristallisiert.

Die geschälten Kartoffeln in nicht zu dicke Stücke schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin anbraten.

Wenn sie weich sind, aus dem Öl nehmen und auf Küchenpapier liegen lassen. Eine Prise Salz hinzufügen. Die Eier verquirlen und unter Rühren zu den Kartoffeln geben. 10 Minuten lang ruhen lassen. So kann das Omelett an Konsistenz gewinnen.

Eine Schicht der Kartoffel-Ei-Mischung in eine Bratpfanne bei mittlerer Hitze geben. Die karamellisierten Zwiebeln hinzufügen. Auf der ersten Schicht verteilen und mit dem Rest der Mischung bedecken.

Die Pfanne bewegen, bis der untere Teil fest geworden ist, dann das Omelett vorsichtig umdrehen und dabei einen Teller verwenden, um die Pfanne und den restlichen Teil des Omeletts abzudecken.

Nach ein paar Sekunden ist unser Omelett fertig. Je nachdem, wie flüssig oder fest Sie es gerne haben, können Sie es noch etwas länger in der Pfanne lassen.







Hoang Anh Nguyen

Vietnam



Ich heiße Hoang Anh Nguyen und bin Kommunikationsfachfrau. Ich mache gern Feuer im Wald... um zu kochen.

Die zwei Gerichte, die ich vorstelle, sind ganz Alltagsrezepte der vietnamesischen Küche: in Frühlingszwiebelöl gebratene Auberginen und eine Crevetten-Tofu-Pfanne. Sie sind sehr einfach zuzubereiten. Wenn man sich ans Rezept hält, kann man nichts falsch machen.

Ich wollte ein typisches vietnamesisches Familienessen kochen, bei dem man sich mit einer Reisschale in der Hand an den Tisch setzt und sich von den beiden Gerichten bedient. Die in meinen beiden Rezepten verwendeten Öle und Saucen finden sich überall in Vietnam, aber die Art, wie ich sie verwende, ist typisch für den Süden. Die Zutat, die es für jedes vietnamesische Rezept braucht, ist die mehr oder weniger lang fermentierte Fischsauce.

Meine Mutter ist Köchin und ich bin in ihrer Küche aufgewachsen. Wir assen nur vietnamesisch. Bevor ich von Zuhause auszog, hat mir meine Mutter ihr ganzes Wissen über die Küche unseres Landes mitgegeben. Sie hatte Angst, dass ich verhungere! Die vietnamesische Küche erinnert mich an mein Elternhaus, an meine ganze Familie, die sich zu einem gemütlichen Essen versammelt. Ich liebe diese geselligen Momente.



Cà tím nướng mỡ hành

Gebackene Auberginen, Zwiebelöl und Nuoc Mam

Vietnam



Hoang Anh Nguyen

4 Personen

Zutaten

- 2 Auberginen
- 1 Bund Schnittzwiebeln
- 2 cl neutrales Öl
- 2 cl Fischesauce
- 3 Knoblauchzehen
- 4 Chilischoten
- 1 EL Zucker
- ½ Zitrone
- 250 g Reis

Zubereitung

Die Auberginen mit einer Gabel einstechen.

Auberginen im Ofen bei 200°C
50 Minuten backen.

Heisses neutrales Öl über die gehackten
Schnittzwiebeln giessen.

Nuoc mam zubereiten: Knoblauchzehen
und Chilischote klein schneiden, mit
Fischesauce, Zucker und Zitrone verrühren.

Auberginen herausnehmen und halbieren.
Nuoc mam und Zwiebelöl darüber
giessen.

Mit weissem Reis servieren.

Đậu hũ sốt cà chua

Gebratener Tofu mit Crevetten

Vietnam

4 Personen

Zutaten

500 g weisser Tofu
8 Crevetten
3 Tomaten
1 Zwiebel
2 EL Austernsauce
Salz, Pfeffer
neutrales Öl

Zubereitung

Tofu und Tomaten in kleine Würfel schneiden.

Zwiebeln und Crevetten klein schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln anbraten.

Tomaten, Tofu, Crevetten und Austernsauce zugeben.

10 Minuten kochen lassen, abschmecken.

Mit weissem Reis servieren.









Soraya Torche & Lenita Küchler

Brasilien

Wir heissen Soraya Torche und Lenita Küchler und kommen aus der gleichen Region im Nordosten von Brasilien. Kennengelernt haben wir uns aber in Freiburg, in der Sankt-Paul-Kirche, wo wir beide Katechetinnen waren.

Brasilien ist ein grosses Land mit einer enormen kulinarischen Vielfalt. Wir haben uns entschieden, etwas Einfaches zu kochen, das im ganzen Land gegessen wird: Bohnen, Reis und Maniokmehl. Diese Lebensmittel kommen bei jeder Mahlzeit auf den Tisch. Zusätzlich machen wir Picanha: Rindshuftdeckel auf brasilianische Art. Normalerweise wird er in der Glut – Churrasco – zubereitet. Wir kochen beide sehr gerne. Zum Glück ist es einfach, in Freiburg Zutaten aus der ganzen Welt zu finden. Wir finden so die Gewürze von Zuhause. Auch wenn wir die Rezepte leicht abändern, lassen sie uns in Erinnerungen schwelgen. Es macht uns Spass, den Leuten die kulinarischen Spezialitäten unserer Heimat zu zeigen.

Picanha ao forno

Rindfleisch im Ofen mit grobem Salz

Brasilien



Soraya Torche &
Lenita Kuchler

4 Personen

Zutaten

- 1 Rindschuttdeckel (ca. (1.8 kg))
- 500 g Langkornreis (Carolina, parboiled)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 500 g braune Bohnen
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Tomaten
- 1 Peperoni
- 1 Petersilie
- 1 Bund Koriander
- 500 g Maniokmehl
- 120 g Butter
- 1 mittelgrosse Zwiebel
- Salz

Zubereitung

Picanha aus dem Ofen

Das Fleisch eine Stunde bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Alle sichtbaren Häute und membrane entfernen.

Den Ofen auf 220 C vorheizen. Das Fleisch gut abtrocknen, mit Olivenöl bestreichen und mit grobem Salz würzen. Mit der Fettschicht nach unten auf den Rost eines Bräters legen. Das Fleisch regelmässig wenden und den vorgang wiederholen.

Den Boden des Bräters mit Wasser bedecken. Das verhindert, dass es anbrennt, wenn das Fett während dem Braten ausläuft. Mit dem erzeugten Dampf bleibt die picanha saftig. Nicht mit Alufolie abdecken.

Mit dem Fett der picanha nach oben ca. 60-70 Minuten braten oder bis ein in der Mitte (dickster Teil des Fleisches) eingesetztes Fleischthermometer eine Temperatur von 54-60 °C anzeigt.

Die picanha 15 bis 20 Minuten ruhen lassen. Mit der flachen Klinge eines Messers auf die Oberseite klopfen um das Salz zu entfernen. Das Fleisch in Tranchen schneiden und mit Zitronen und den übrigen Beilagen servieren.



Zubereitung

Weisser Reis

Den Reis waschen und abtropfen.

In einer Pfanne Zwiebeln und Knoblauch mit Öl goldbraun anbraten, den Reis dazugeben und gut umrühren.

Mit kochendem Wasser aufgiessen (1 Tasse Reis auf 2 Tassen Wasser.), Deckel auflegen und bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Braune Bohnen

Bohnen waschen und einige Stunden im Wasser einlegen.

Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten, Peperoni, Petersilie und Koriander klein schneiden.

Einen Esslöffel Olivenöl in einen Topf geben, Zwiebeln, Knoblauch usw. hinzufügen.

Nach und nach die Bohnen dazugeben, alles verrühren und Wasser begeben. (Abguss aus den eingelegten Bohnen)

Pfanne zudecken und bei mittlerer Hitze köcheln lassen: Bei Bedarf Wasser nachgiessen.

Einige Bohnen zerdrücken, damit die Sauce dicker wird.

Farofa (Maniokmehl)

In einer Pfanne die Butter schmelzen, die Zwiebeln dazugeben und goldbraun braten. Mit Salz würzen.

Das Mehl dazugeben und rühren, bis alles schön geröstet ist.





Delícia de abacaxi

Ananas-Süssigkeit

Brasilien



Soraya Torche &
Lenita Kuchler

4 Personen

Zutaten

- 1 Reife Ananas
- 500 g Magerquark
- 1 Büchse süsse Kondensmilch

Zubereitung

Die Ananas schälen und in kleine Stücke schneiden; den mittleren Teil der Frucht nicht verwenden.

Magerquark und Kondensmilch in einer Schüssel mischen; dann die Ananasstücke hineingeben.

Einige Tropfen Zitronensaft hinzufügen. In die Kühle stellen.

In Portionen servieren in kleinen 1dl-Weissweingläsern.





Projekt realisiert von
Stadt Freiburg, GenussStadt Freiburg 2023

In Zusammenarbeit mit
frinat und *Chez Paulette*

Broschüre

Graphik: Charlotte Vallélian
Photos: Stadt Freiburg, frinat
Druck: Stadt Freiburg

Die Broschüre ist im Sekretariat der Stadt Freiburg erhältlich und kann im PDF-Format heruntergeladen werden auf www.fvdg.ch und www.meltingpopote.ch

Freiburg 2023

