



Rezepte 2022



Rezepte 2022

1. Apfelkuchen mit Streuseln vom Blech
2. Buttermilchkuchen
3. DDR Pfannkuchen
4. Falafel
5. Fischsoljanka
6. Foul Mudammas
7. Kimchi
8. Klemmkuchen
9. Linsensuppe
10. Lippischer Läppchenpickert
11. Müslikugeln
12. Papageienkuchen
13. Ratatouille
14. Salat Olivie
15. Sambousek
16. Waffeln

LUCKENWALDER
KULTUR &
STREET
FOOD

Apfelkuchen mit Streuseln vom Blech

Der Klassiker unter den Obstkuchen!

Zutaten

Für den Teig:

600 g	Mehl
400 g	Margarine oder Butter
200g	Zucker
2	Eier
2 Pck.	Vanillezucker
12	Äpfel
700g	Apfelmus

Für die Streusel:

400 g	Margarine oder Butter
550 g	Mehl
250 g	Zucker
2 TL	Zimt
2 Prisen	Salz
evtl.	Walnüsse

Beschreibung

Teig:

Mehl, Fett, Zucker, Eier, Vanillezucker zu einem Teig verarbeiten und auf Blech verteilen. Äpfel schälen, in Stücke schneiden und mit Apfelmus vermischen. Masse auf den Teig geben.

Streusel:

Fett im Topf schmelzen, vom Herd nehmen und mit restlichen Zutaten vermischen. Die Masse kurz abkühlen lassen. Teig mit den Händen über dem Blech zu Streuseln zerbröseln.

Bei mittlerer Schiene bei 175 Grad Heißluft ca. 45 min backen.

Dazu passt Sahne oder Vanilleeis.



Impressum:

Herausgeber:

Stadt Luckenwalde, Die Bürgermeisterin, Markt 10, 14943 Luckenwalde Alle Rechte beim Herausgeber



Buttermilchkuchen

Saftiger Kuchen mit Kokossschicht

Zutaten

Teig:

4 Tassen

1,5 Tassen

2

0,5 l

1,5 Pck.

Mehl

Zucker

Eier

Buttermilch

Backpulver

Belag:

2 Tassen

1 Tasse

1 Pck.

2

Kokosraspeln

Zucker

Vanillezucker

Schlagsahne

Beschreibung

Eier und Zucker zusammen aufschlagen. Dann Mehl mit Buttermilch der Ei-Zucker-Masse unterrühren. Teig auf Blech geben und verstreichen.

Kokosflocken mit Zucker mischen und auf Teig verteilen. Kuchen auf mittlerer Schiene 30 – 35 min backen. Butter in einem Topf schmelzen. Kuchen aus dem Ofen nehmen und abwechselnd Butter und Sahne über dem Kuchen verteilen. Auskühlen lassen.

Impressum:

Herausgeber:

Stadt Luckenwalde, Die Bürgermeisterin, Markt 10, 14943 Luckenwalde Alle Rechte beim Herausgeber



DDR-Pfannkuchen

für 8 Pfannkuchen



Zutaten

500 ml	Mich
2	Eier
250 g	Mehl
1 Prise	Salz
1 Messerspitze	Backpulver
etwas	Margarine oder Öl zum Braten

Beschreibung

Teig bereiten. Ein wenig Margarine oder Öl in einer Pfanne erhitzen und den Teig ausbacken. Die Pfanne darf nur einen Hauch Fett enthalten, muss heiß sein, dann werden die Pfannkuchen sehr dünn. Besonders geeignet ist eine beschichtete Pfanne.

Darauf kann man Honig, Zucker-Zimt-Gemisch, Nutella, Quark, Apfelmus oder Marmelade verteilen, aufrollen und genießen.

Da in dem Teig kein Zucker vorhanden ist, eignet er sich auch sehr gut zum Füllen mit Hack-Tomaten-Soße, aufrollen, in eine Auflaufform geben, Käse darüber streuen und gratinieren.

Impressum:

Herausgeber:

Stadt Luckenwalde, Die Bürgermeisterin, Markt 10, 14943 Luckenwalde Alle Rechte beim Herausgeber



Falafel

aus Syrien, als Vorspeise oder Falafelsandwich

Zubereitungszeit: 20 min

Gar- / Backzeit: 10 min

Ruhezeit: 3 Stunden



Zutaten

1 kg	Kichererbsen
1	Zwiebel
5	kleine Knoblauchzehen
2 EL	Salz
4 TL	Kreuzkümmel
½ EL	Schwarzer Pfeffer
2 EL	Gemahlener Koriander
	Öl

Beschreibung

Kichererbsen die ganze Nacht einweichen.

Kichererbsen, Knoblauch und Zwiebeln in einen Mixer geben und gut mischen bis es einen glatten Teig ergibt, dann mit Salz, Kreuzkümmel, Koriander und Pfeffer würzen. Den Teig 3 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen. Das Öl erhitzen Falafel mit der Hand oder mit einem Falafelstempel formen und Sesam darauf verteilen. Falafel im Öl backen bis sie goldbraun sind (Friteuse oder Pfanne).

Impressum:

Herausgeber:

Stadt Luckenwalde, Die Bürgermeisterin, Markt 10, 14943 Luckenwalde Alle Rechte beim Herausgeber



Fischsoljanka

aus Deutschland, mit Letscho
für 10 Portionen
Arbeitszeit: ca. 30 Minuten



Zutaten

3 EL	Olivenöl
4	Zwiebeln
1 kl. Glas	Gewürzgurken
2 Gläser	Letscho
1 gr. Dose	Tomaten, geschält
750 ml	Brühe
1 Glas	Kapern
2 kg	Fischfilets
etwas	Salz und Pfeffer
	Saure Sahne, Zitronensaft, Paprikapulver, rosenscharf Zucker

Beschreibung

Zwiebeln würfeln und in 3 Esslöffel Olivenöl glasig dünsten, ablöschen mit 750ml Brühe und dem Sud der Gewürzgurken. Gewürfelte Gewürzgurken, Letscho, grob zerkleinerte Tomaten und Kapern dazu geben. Kurz aufkochen lassen. Abschmecken mit Salz, Pfeffer und Rosenpaprika, vielleicht eine Prise Zucker. Die Fischfilets zerteilen in mundgerechte Stücke. Für 12 bis 15 Minuten im Fond ziehen lassen. Nochmals abschmecken und mit Zitronenscheiben und saurer Sahne servieren.

Frisches Brot ist eine passende Beilage dazu.



Foul Mudammas

syrischer Saubohneneintopf,
Frühstück oder Vorspeise
Zutaten für 4 Personen
Zubereitungszeit: 15 min



Zutaten

2 Dosen	Favabohnen (Saubohnen)
	Olivenöl
3	Knoblauchzehen
	Salz
	Pfeffer
1 TL	Kreuzkümmel
½ Bund	Petersilie
1	Tomate

Beschreibung

3/4 der Flüssigkeit abgießen und den Doseninhalt in einen Topf geben. Knoblauch zerdrücken und dazugeben. Mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. 10-15 min leicht köcheln. Petersilie und Tomaten fein hacken und das Foul damit garnieren.

Impressum:

Herausgeber:

Stadt Luckenwalde, Die Bürgermeisterin, Markt 10, 14943 Luckenwalde Alle Rechte beim Herausgeber



Kimchi

Das bekannteste Nationalgericht Koreas.
Es kann zu allen Malzeiten dazu gereicht werden.
Arbeits- / Kochzeit: ca. 30 Minuten



Zutaten

1 kg	Chinakohl
2	Mittelgroße Karotten
ca. 100 g	Rettich
2	Frühlingszwiebeln
1 EL	Grob geriebener Ingwer
½ Knolle	Knoblauch
1	Zwiebel
1-2 EL	Zucker
100g	Salz
50g	Gochugaru (koreanisches Chillipulver)
200ml	Wasser

Beschreibung

Chinakohl abspülen, Strunk entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Stücke in großer Wasserschüssel einweichen und mit Hälfte des Salzes einreiben. Alle 30 min durchmischen. Kohl nach 1,5 h mit kaltem Wasser abspülen und trocknen. Knoblauch, Zwiebeln, Ingwer schälen und fein hacken. Mit restlichem Salz und rotem Chilipulver vermischen. Frühlingszwiebeln abspülen, in feine Ringe schneiden. Karotte, Rettich schälen und in feine Streifen schneiden. Alle Zutaten vermischen und Chinakohl dazugeben. Kimchi in Gläser füllen und gut zusammendrücken bis Luftblasen verschwinden. Gemüse gut mit Flüssigkeit bedecken. Gewicht ins Glas geben und mit einem Tuch abdecken. Ca. 2-5 Tage bei Zimmertemperatur fermentieren lassen. Nach dem Fermentieren Gläser mit Deckel verschließen und im Kühlschrank aufbewahren.



Knuspriger Klemmkuchen

aus Deutschland



Der Klemmkuchen ist ein süßes Waffelgebäck, das mit einem Klemmkucheneisen traditionell über offenem Feuer gebacken wird. In einigen Dörfern im Fläming wird die Tradition des Klemmkuchenbackens zur Fastenzeit noch gepflegt. Seinen Ursprung hat diese Tradition in Flandern. Ab dem 12./13. Jahrhundert ließen sich die ersten Flamen in unserer Region nieder und brachten den Klemmkuchen mit.

Zutaten

500 g	Mehl
250 g	Zucker
250 g	weiche Butter
½ Pck.	Vanillezucker
½ TL	Salz
0,5 l	Sprudelwasser
etwas	Milch, Malzbier oder Sprudelwasser

Beschreibung

Es ist wichtig, dass alle Zutaten Zimmertemperatur haben. Butter und Zucker gut miteinander verrühren. Dann das Mehl langsam unterrühren und mit Wasser nach und nach kräftig zu einem glatten Teig verquirlen und mit Vanillezucker und Salz würzen. Den Teig mindestens 2-3 Stunden (besser über Nacht) ruhen lassen. Nach dem Ruhen mit Malzbier, Milch oder Wasser langsam unter ständigem Rühren verdünnen. Der Teig muss sehr dünnflüssig sein, um ihn mit einem Klemmeisen zu einer knusprigen Waffel zu backen. Je flüssiger der Teig, desto knuspriger wird der Klemmkuchen.

Der Klemmkuchen wird noch heiß zu einer Tüte gerollt und kurz vor dem Verzehr meist mit Schlagsahne gefüllt.



Impressum:

Herausgeber:

Stadt Luckenwalde, Die Bürgermeisterin, Markt 10, 14943 Luckenwalde Alle Rechte beim Herausgeber

Linsensuppe

Linsensuppe aus Damaskus aus Syrien

Zubereitungszeit: 40 min



Zutaten

2 Tassen	Wasser
1 Tasse	mittelkörniger Reis
1	Kartoffel
1 EL	Salz
½ TL	Kreuzkümmel
2 Tassen	Rote Linsen
1 Würfel	Hühnerbrühe
2 EL	Zwiebeln
	Olivenöl
	Weißer Pfeffer
	Zitrone

Beschreibung

Zwiebeln in Scheiben schneiden. Wasser, Linsen und Kartoffelwürfel mit dem Salz in einen Topf geben. Zwiebeln, Hühnerbrühwürfel, weißen Pfeffer und Kreuzkümmel dazugeben. Zugedeckt 40 min kochen lassen, dann die Suppe pürieren. Die pürierte Suppe noch mal 5 min köcheln lassen. Servieren Sie die Suppe mit einer Zitronenscheibe.

Impressum:

Herausgeber:

Stadt Luckenwalde, Die Bürgermeisterin, Markt 10, 14943 Luckenwalde Alle Rechte beim Herausgeber



Lippischer Läppchenpickert



Zutaten

1 Würfel	frische Hefe
1 EL	Zucker
50 ml	lauwarme Milch
500 g	geschälte, rohe Kartoffeln, mehlig
200 ml	kochende Milch
500 g	Weizenmehl
5	Eier
2 TL	Salz
100 g	Korinthen
50 g	Rosinen
	(Butter)schmalz

Beschreibung

Hefe in einer kleinen Schüssel zerbröseln, mit dem Zucker und lauwarmen Milch verrühren und 15 min gehen lassen. Kartoffeln fein reiben und in einem Tuch ausdrücken, mit kochender Milch übergießen und verrühren. Mehl, Eier, Salz, Korinthen, Rosinen und Hefevorteig dazugeben und gut verrühren. Den Teig 1 Stunde zugedeckt gehen lassen. In wenig (Butter)schmalz in einer Pfanne -zugedeckt- bei kleiner Hitze und unter einmaligem wenden große Lappenpickert oder mehrere kleine Läppchenpickert backen. Der Pickert wird warm gegessen und kann wahlweise mit lippischer Leberwurst, Salzbutters, Rübekraut, Marmelade oder Apfelmus veredelt werden.



Impressum:

Herausgeber:

Stadt Luckenwalde, Die Bürgermeisterin, Markt 10, 14943 Luckenwalde Alle Rechte beim Herausgeber

Müslikugeln oder Energiebällchen

für ein nahrhaftes Frühstück oder den kleinen Hunger zwischendurch

Zutaten

200 g	Haferflocken, zart
1	Banane
3 EL	Rosinen
100 g	Haselnüsse, gerieben
100 g	Mandeln, gerieben Honig
2 EL	Milch
nach Bedarf	Vanille
	Kokosraspeln
	Trockenfrüchte
	Kakaopulver

Beschreibung

Alle Zutaten in einer Schüssel zu einer Masse vermengen und 10 min ziehen lassen.

Backofen auf 160 Grad Umluft / 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Aus dem Teig mundgerechte Kugeln formen und kräftig zusammendrücken.
Kugeln auf dem Backblech auslegen und ca. 10 bis 15 min backen.



Impressum:

Herausgeber:

Stadt Luckenwalde, Die Bürgermeisterin, Markt 10, 14943 Luckenwalde Alle Rechte beim Herausgeber

Papageienkuchen

Mit einem lockeren Der Klassiker unter den Obstkuchen!

Zutaten

4 Becher	Mehl
1,5 Becher	Zucker
7	Eier
500 ml	Schlagsahne
2 Pck.	Backpulver
2 Pck.	Vanillezucker
	Bunte Streusel
	Puderzucker
	Bunte Speisefarben

Beschreibung

Mehl, Zucker, Eier, Sahne, Vanille- und Backpulver in einer großen Schüssel vermengen, bis ein cremiger Teig entsteht. Den Teig auf gleichgroße Schüsseln aufteilen. Jedem einzelnen Teig eine andere Speisefarbe begeben und verrühren. Die einzelnen Teigmassen abwechselnd als Klekse auf dem Blech verteilen. Dabei entsteht ein buntes Muster. Teig glattstreichen. Backblech bei 180 Grad Ober-/Unterhitze für 25 min backen. Puderzucker und Wasser zu einem cremigen Zuckerguss vermischen. Zuckerguss auf abgekühlten Boden verstreichen und Streusel verstreuen.



Impressum:

Herausgeber:

Stadt Luckenwalde, Die Bürgermeisterin, Markt 10, 14943 Luckenwalde Alle Rechte beim Herausgeber

Ratatouille

Hauptgericht mit Baguette oder Reis oder
als Beilage zu Lamm- oder Rindgerichten
für 4 Portionen

Arbeits- / Kochzeit: je ca. 35 Minuten



Zutaten

1	Aubergine
2	Zucchini
2	Rote Paprika
2	Gelbe Paprika
1 gr. Dose	Tomaten, geschält
1	Gemüsezwiebel
4	Knoblauchzehen
1 TL	Rosmarin
1 EL	Thymian
1 EL	Salbei
1/2 TL	Lavendel,
1 TL	optional Zucker
100 ml	Olivenöl
etwas	Salz und Pfeffer
1/2 Tube	Tomatenmark

Beschreibung

Gewaschenes/ geputztes Gemüse grob würfeln, Knoblauch fein hacken, Kräuter waschen und hacken. Auberginenstücke einsalzen und mindestens 10 Minuten ziehen lassen, danach gründlich abtupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Paprika, Zucchini anbraten. Aubergine zugeben. Alles 5 Minuten kräftig braten. Tomatenmark hinzufügen, salzen und pfeffern. Danach Knoblauch, Kräuter, Tomaten und Zucker dazu geben. Herd auf mittlere Flamme stellen, das Gericht etwa 20 Minuten köcheln lassen. Falls nötig, noch etwas Wasser zugeben. Das Gemüse sollte noch etwas Biss haben. Getrocknete Kräuter können in entsprechender Menge auch verwendet werden.



Impressum:

Herausgeber:

Stadt Luckenwalde, Die Bürgermeisterin, Markt 10, 14943 Luckenwalde Alle Rechte beim Herausgeber

Salat „Olivie“

Russischer Kartoffelsalat

Für 4 Portionen

Zubereitung: 15 min.



Zutaten

4	Kartoffeln, gekocht
4	Eier, gekocht
2	Möhren, gekocht
1 Dose	Erbsen
250 g	Fleischwurst
100 g	Essiggurken o. frische Gurken
	Salz
	Pfeffer
	Salatmayonnaise o. Creme Fraiche

Beschreibung

Gekochte Kartoffeln, Eier, Fleischwurst, Gurken und Möhren würfeln und in einer Schüssel vermengen. Erbsen abtropfen und hinzufügen. Mayonnaise unterrühren.

Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.



Impressum:

Herausgeber:

Stadt Luckenwalde, Die Bürgermeisterin, Markt 10, 14943 Luckenwalde Alle Rechte beim Herausgeber

Sambousek

Frittierte Teigtaschen aus Afrika,
beliebte Vorspeise
Zubereitungszeit: 45 min
Ruhezeit: 20 min



Zutaten

ca. 750 g	Mehl
1/4 TL	Salz
240 ml	Wasser
120 ml	Öl
	Füllung:
1 kg	Hackfleisch
1 große	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
	Salz, Pfeffer, Piment
1	Möhre
etwas	Minze und Petersilie
Prise	Zimt

Beschreibung

Aus Mehl, Salz, Wasser und Öl einen Teig zubereiten und 20 min ruhen lassen. Der Teig sollte elastisch und gut ausrollbar sein. Zwiebel, Knoblauch und Möhre kleinscheiden und zum Hackfleisch geben. Kräuter hacken, alles mit den Gewürzen vermischen, den Teig teilen und dünne Fladen ausrollen. Diese dann mit etwas Hackfleischmasse füllen und gut Verschließen. Teigtaschen bei mittlerer Hitze goldgelb fritieren.



Waffeln

Zutaten für 20 Waffeln

Zutaten

500 g	Mehl
250 g	Zucker
2 Pck.	Vanillezucker
200 g	Butter
6	Eier
500 ml	Milch
2 Pck.	Backpulver
Prise	Salz



Beschreibung

Einfach alle Zutaten mit Hilfe eines Handrührgerätes gut mischen und in einem gefetteten Waffeleisen backen.