



# Rezepte 2025



# Rezepte 2025

1. Afrikanische Pizza mit Thunfisch
2. Blaubeer-Zitronen-Eistee
3. Bortsch
4. Bruschetta
5. Chicken Samosas
6. Dolmeh
7. Erdnuss-Kokos-Suppe
8. Falafel
9. Foul Mudammas
10. Gefüllte Weinblätter mit Reis und Hackfleisch
11. Gemüsequiche
12. Ghormeh Sabzi
13. Gurken Gazpacho
14. Gurken-Limetten-Limonade
15. Käse-Lauch-Suppe
16. Kisir
17. Lemon Cheesecake
18. Linsensuppe
19. Mantu
20. Minipizza
21. Mitternachtstopf
22. Nudelsalat vegan
23. Okroschka
24. Pampuschki
25. Pelmeni
26. Pfirsich-Holunder-Eistee
27. Pickert
28. Russischer Möhrensalat
29. Sambousek
30. Spitzkohl-Sahne-Senf
31. Tsatsiki
32. Ukrainische Kotelett, Kartoffelpüree
33. Waffeln

# Afrikanische Pizza mit Thunfisch

Menge für ca. 4 Bleche

Gar- / Backzeit: 20 min

Ruhezeit: ca. 1 Stunde

## Zutaten

### *Für den Teig*

1 kg	Mehl
200 ml	Öl
400 ml	Milch
je 1 Prise	Salz, Zucker
1 Würfel	Hefe

### *Für den Belag*

2 Dosen	Tomaten in Dose
2-3	Paprika
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
n. B.	Kräuter
2-3 Dosen	Thunfisch
n. B.	Mozzarella
	Salz, Pfeffer



## Beschreibung

Einen geschmeidigen Hefeteig zubereiten, zur Kugel formen, mit etwas Olivenöl bepinseln und ca. 1 Stunde auf das doppelte Volumen aufgehen lassen.

In der Zwischenzeit Paprika putzen und klein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch putzen und fein würfeln. Das Gemüse mit den Tomaten und Kräutern pürieren sowie abschmecken.

Hefeteig ausrollen und auf ein Blech geben. Mit Gemüsemix bestreichen und mit Thunfisch und geriebenem Mozzarella belegen.

Bei 250 Grad ca. 15 – 20 Minuten backen.

Danach schön anrichten und schmecken lassen.



Impressum:

Herausgeber:

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

# Blaubeer-Zitronen-Eistee

vom  **Open Eck**

## Zutaten

Eistee Zitrone  
Blaubeersirup nach Geschmack  
Blaubeeren  
Bio Zitrone, in Scheiben oder  
Viertel  
Minze



<https://pixabay.com/de/photos/eistee-getr%C3%A4nke-beeren-eisw%C3%BCrfel-6391412/>

## Beschreibung

Eistee mit Sirup vermischen und mit Blaubeeren, Zitrone und Minze dekorieren.

*Wer mag, kann Zitronen-Eistee auch selber herstellen:*

4 Beutel Schwarztee mit 1 Liter Wasser aufgießen, circa 3 Minuten ziehen lassen, dann die Teebeutel entfernen.

Zwei Zitronen auspressen, eine Zitrone in dünne Scheiben schneiden. Saft und Scheiben zusammen mit dem Zucker zum Tee geben. Verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

Den Eistee abkühlen lassen und wie oben beschrieben weiter verwenden.



# Bortsch

Borschtsch/Borsch aus Ost- und Mitteleuropa  
für 4 Personen

Zubereitungszeit: 1 Stunde

Gar- / Backzeit: 1 Stunde

## Zutaten

2 Liter	Fleischbrühe/Wasser
200 g	Rindfleisch
150 g	Kartoffeln
200 g	Weißkohl
200 g	Rote Beete, frische
150 g	Möhren
1	Zwiebel
1-2 EL	Tomatenmark
2	Lorbeerblätter
100 g	Butter oder Schmalz zum Anbraten (alternativ Pflanzenöl)
100 g	Saure Sahne/Schmand
	Petersilie
	Salz, Pfeffer



CC BY 2.0 File:Borscht served.jpg

## Beschreibung

Fleischbrühe: Fleisch mit kaltem Wasser aufsetzen und kurz aufkochen bis sich Schaum bildet. Das Wasser wegschütten und die Schaumreste aus dem Topf entfernen, Fleisch mit heißem Wasser erneut aufsetzen, aufkochen lassen, eine ganze Zwiebel und Lorbeerblätter hinzufügen und bei niedriger Hitze ca. 2 Stunden kochen.

Kartoffeln in dicke Streifen schneiden, Weißkohl raspeln und zur kochenden Brühe dazugeben und 15 min kochen. Rote Beete und Möhren in Streifen schneiden. Fett in einer Pfanne erhitzen und Rote Beete, Möhren darin bei schwacher Hitze 10-15 min andünsten, das Tomatenmark dazugeben und weiterdünsten. Gedünstetes Gemüse in die Brühe geben und weitere 10 min kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kann mit saurer Sahne angerichtet werden.

Impressum:

Herausgeber:

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



# Bruschetta

Herrlich knusprig, gesund und tomatig

Zubereitung: 20 min  
plus 2 Stunden Kühlzeit



Designed by Freepik

## Zutaten

5	Fleischtomaten oder Strauchtomaten
2	Knoblauchzehen
5 EL	Olivenöl oder Salatöl
2	Ciabatta
1 TL	Tomatengewürz, ersatzweise Salz und Pfeffer nach Bedarf
	Basilikum

## Beschreibung

Die Tomaten waschen und vom Grün befreien. Halbieren und in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch sehr klein schneiden und zu den Tomatenstücken geben. Mit gut 3 EL Öl sowie 1 - 2 TL Tomatengewürzsalz mischen.

Unbedingt mindestens 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Den Backofen auf 180 °C - 200 °C Umluft vorheizen.

Das Ciabatta in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und diese mit dem restlichen Öl beträufeln. Ein Backpapier auf ein Backofengitter legen (wichtig) und die Ciabattascheiben darauf ausbreiten.

Im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Einschubleiste ca. 5 - 8 Minuten goldbraun backen, nicht zu dunkel, sonst werden sie zu hart.

Die Ciabattascheiben aus dem Ofen nehmen und mit 0,5-1 Esslöffel der Tomaten-Knoblauch-Mischung pro Scheibe belegen.

Mit Basilikum dekorieren.



Impressum:

Herausgeber:

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

# Chicken Samosas

Teigtaschen mit Hühnchen

Zubereitung: 60 min

## Zutaten

250 g	Mehl
5 EL	Öl
0,5 TL	Salz
125 ml	Wasser
500 g	Hähnchenbrustfilet
2	Zwiebeln, fein gewürfelt
2	Paprika, fein gewürfelt
	Salz und Pfeffer
	Öl zum Anbraten und Frittieren
1 Becher	Joghurt
	Knoblauch und Minze, nach Geschmack



<https://pixabay.com/de/photos/samosa-indisch-gebraten-snack-8303211/>

## Beschreibung

In einer Schüssel Mehl, Öl, Salz und Wasser zu einem geschmeidigen Teig verkneten. 30 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit Hähnchenbrust klein schneiden. Zwiebeln in Öl glasig dünsten, Fleisch und Paprika dazugeben und alles gut anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Teig auf einer bemehlten Fläche zum Rechteck ausrollen, in gleichmäßige Quadrate schneiden. Jedes Quadrat mit einem Esslöffel Füllung belegen und zusammenklappen.

Teigtaschen im Öl goldbraun ausbacken (frittieren).

Für den Dipp Knoblauch in den Joghurt pressen und nach Geschmack zerkleinerte Minze unterrühren.



Impressum:

Herausgeber:

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

# Dolmeh

Gefüllte Weinblätter persischer Art

Zubereitung: 2,5 Stunden

Garzeit: insgesamt circa 100 Minuten



## Zutaten

1 Glas	Weinblätter, eingelegt, circa 350 g netto
60 ml	Zitronensaft
1 EL	Zucker
1 TL	Salz
	Speiseöl
1	Zwiebel, fein gehackt
400 g	Hackfleisch (Lamm oder Rind)
	Berberitzen nach Geschmack
0,5 TL	Kurkuma
2 EL	Tomatenmark
1 EL	Estragon, getrocknet
je 1 Bund	Petersilie und Koriander, gehackt
150 g	Reis, gekocht
	Salz, Pfeffer, Granatapfelsauce

## Beschreibung

Weinblätter abgießen, in einem großen Topf in Salzwasser blanchieren, abspülen, trocknen lassen. Berberitzen 5 Minuten im warmen Wasser einweichen. Für die Kochsauce den Zitronensaft, Zucker, Salz und 1 EL Öl in 250 ml Wasser verrühren.

Zwiebel anbraten in 1 EL Öl, Hackfleisch dazugeben und anbraten. Abgetropfte Berberitzen, Kurkuma, Tomatenmark, Estragon unterrühren und 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Kräuter und Reis unterrühren, gut mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Stiele bei den Weinblättern rausschneiden, jeweils 1 EL der Mischung auf ein Blatt geben, Ränder einklappen und fest einrollen.

In einem Schmortopf 1 EL Öl verteilen. Topfboden mit nicht verarbeiteten Weinblättern auslegen, Dolmeh mit der gefalteten Seite nach unten in den Topf schichten, 2 – 3 Lagen. Kochsauce darüber gießen. Mit einem Teller beschweren und den Topf gut verschließen.

Eine Stunde sehr sanft vor sich hin simmern lassen. Mit Granatapfelsauce servieren.

Impressum:

Herausgeber:

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



# Erdnuss-Kokos-Suppe

3 bis 4 Portionen

Zubereitung: 30 – 40 Minuten

## Zutaten

5-6 EL	Erdnussmus
3-4 EL	Sojasauce
	Reisessig nach Geschmack
2 Dosen	Kokosmilch
je 1 EL	Limettensaft und Ahornsirup
je 1	Zwiebel und Knoblauchzehe, beides gehackt
1-2 cm	frischer Ingwer, gehackt
1 Stange	Zitronengras, in feine Ringe geschnitten
1 EL	Kokosöl
250 g	Brokkoli
200 g	Bohnen
1	rote Paprika
1 Bund	Lauchzwiebeln
150 g	Champignons
2	Peperoni, mild
	heller Saucenbinder und Wasser nach Bedarf
	Ingwer, Pfeffer, Curry nach Geschmack

## Beschreibung

Gemüse waschen. Brokkoli in Röschen teilen, die Enden der Bohnen abschneiden. Paprika würfeln, Champignons in Scheiben und Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Brokkoli und Bohnen in Wasser circa 5 Minuten vorkochen, abgießen, an die Seite stellen.

Kokosöl in einer großen, tiefen Pfanne erhitzen. Frischen Ingwer, Zwiebeln, Knoblauch und Zitronengras anbraten. Lauchzwiebeln, Paprika und Champignons dazugeben und das Ganze ein paar weitere Minuten anbraten. Dann das restliche Gemüse in die Pfanne geben, alles gut vermengen und noch circa 5 Minuten köcheln lassen.

Erdnussmus, Sojasauce, Reisessig, Limettensaft, Ahornsirup und Kokosmilch in einem großen Topf aufkochen. Bei Bedarf mit Saucenbinder eindicken.

Das Gemüse aus der Pfanne in den Topf geben, kurz köcheln lassen und mit Ingwer, Pfeffer und Curry abschmecken.



Impressum:

Herausgeber:

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

# Falafel

aus Syrien, als Vorspeise oder Falafel-Sandwich

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



# 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



# Gefüllte Weinblätter

Mit Reis und Hackfleisch  
Zutaten für 4-6 Personen

Zubereitung: 45 min  
Garzeit: 45 – 60 Minuten

## Zutaten

500 g	<b>Füllung</b>
1 Tasse	Rinderhackfleisch
1	Reis
1 - 2	große Zwiebel, fein gehackt
2 EL	Tomaten, fein gewürfelt
1 Bund	Tomatenmark
1 TL	Petersilie, fein gehackt
je 0,5 TL	Salz
2 EL	schwarzer Pfeffer und Zimt
	Olivenöl
300 – 400 g	<b>Weitere Zutaten</b>
2	eingelegte Weinblätter (Salzlake, im Glas oder Vakuum)
2 – 3 EL	Zitronen, ausgepresster Saft
1 – 2 Tassen	Olivenöl
	Wasser oder Brühe (zum Kochen)

## Beschreibung

Weinblätter im warmen Wasser circa 10 Minuten einlegen, um die Salzlake gut zu entfernen. Gut abspülen und abtropfen lassen. Sehr große Blätter halbieren und harte Stiele abschneiden.

Alle Zutaten für die Füllung in einer großen Schüssel vermengen. Der Reis bleibt ungekocht, er gart in den Blättern.

Ein Weinblatt mit der glänzenden Seite nach unten auf eine glatte Fläche legen. Etwa 1 TL bis 1 EL der Füllung auf das untere Drittel des Blattes setzen. Seitlich einklappen und aufrollen. Nicht zu fest packen, da der Reis beim Kochen aufquillt.

Den Boden eines breiten Topfes mit unbrauchbaren Weinblättern auslegen, die Röllchen dicht nebeneinander und übereinander hineinlegen. Mit Zitronensaft und Olivenöl beträufeln. Mit einem flachen Teller beschweren, Wasser oder Brühe aufgießen. Bei niedriger Hitze circa 45 bis 60 Minuten köcheln lassen.



Foto erstellt mit KI



# Gemüsequiche

Herrlich saftig, vollgepackt mit Gemüse und Käse

Zubereitung: 15 min

Backzeit: 20 – 25 Minuten



## Zutaten

1	große Zucchini (ca. 300 g)
1	rote Paprika
2	rote Zwiebeln
200 g	Gouda, gerieben
4	Eier
300 ml	Haferdrink
350 g	Weizenmehl
3 TL	Backpulver
3 TL	Geriebene oder gehackte Kräuter
3 TL	Salz

## Beschreibung

Das Gemüse in kleine Würfel schneiden. Gemüsewürfel mit allen anderen Zutaten in einer Schüssel verrühren. Die Masse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und in den vorgeheizten Ofen schieben.

Bei 190 Grad Umluft 20 bis 25 Minuten backen. Abkühlen lassen und genießen.

Die Quiche ist herrlich wanderbar: andere Gemüsesorten, Käsesorten verwenden oder verschiedene Toppings.

Es muss nicht unbedingt vegetarisch sein? Dann einfach noch Schinkenwürfel oder Salamistücken unter die Masse rühren.



Impressum:

Herausgeber:

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

# Ghormeh Sabzi

Ein nationales Gericht aus dem Iran  
Die Herkunft der Speise geht fast 2000 Jahre zurück.

Zubereitungszeit: ca. 30 min  
Kochzeit: ca. 2 Stunden

## Zutaten

1	Zwiebel, gewürfelt
	Öl zum Anbraten
2	Lammhaxen (alternativ 500 g Lammfleisch)
1 TL	Kurkuma
	Salz, Pfeffer nach Geschmack
2 Bund	Petersilie
1 Bund	Frühlingszwiebeln
100 g	Blattspinat
0,5 Bund	Dill
1 Bund	Koriander
1 Bund	Schnittlauch
¼ Bund	Bockshornkleeblätter, frisch
1 L	Wasser
3	Getrocknete Zitronen oder Limetten
250 g	Kichererbsen aus der Dose



## Beschreibung

Die gewürfelte Zwiebel im Öl anschwitzen, Lammhaxen sowie Salz, Pfeffer und Kurkuma dazugeben und scharf anbraten, bis das Fleisch außen dunkel wird.

Kräuter im Häcksler oder mit der Hand klein hacken, mit dem Fleisch vermengen. Das Wasser aufgießen, die Zitronen hinzufügen und alles ca. 2 Stunden köcheln lassen.

Nach 1 Stunde die abgetropften Kichererbsen dazugeben.

Hinweis:  
Wer frische Bockshornkleeblätter nicht findet, nimmt eine angepasste Menge getrockneter Blätter.  
(ca. 1,5 – 2 EL)

Bockshornklee verleiht dem Gericht den typischen Geschmack und sollte unbedingt verwendet werden.

Mit persischem Reis servieren.



# Gurken Gazpacho

Für 4 Portionen

Ruhezeit: 1 Stunde

## Zutaten

2	Bio- Salatgurken
2 EL	Dillspitzen, fein gehackt
2 EL	Basilikum, fein gehackt
1	Knoblauchzehe
120 ml	Orangensaft
2 EL	Balsamessig bianco
2 EL	Zitronensaft, frisch gepresst
4 EL	Naturjoghurt, griechische Art
	Salz, Cayennepfeffer
200 g	Fetakäse Natur
	Dillspitzen zum Dekorieren



Bildnachweis: <https://pixabay.com/de/photos/gazpacho-avocado-macht-lebensmittel-348284/>

## Beschreibung

Salatgurken waschen, längs halbieren, Kerne mit einem Löffel herausschaben, Gurkenfruchtfleisch grob würfeln. Knoblauch frisch pressen.

Gurkenwürfel mit Dill, Basilikum, Orangensaft, Balsamico bianco, Zitronensaft, Joghurt, Knoblauch und der Hälfte vom Schafskäse (Feta) fein pürieren, mit Salz und Cayennepfeffer würzen und für 1 Stunde kaltstellen.

Gurken-Gazpacho noch einmal gut durchrühren und in vier Gläser füllen. Den restlichen Fetakäse fein zerbröseln, dekorativ auf den Gurken-Gazpachos anrichten.

Mit Dillspitzen und etwas Cayennepfeffer bestreut servieren.



Impressum:

Herausgeber:

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

# Gurken-Limetten-Limonade

vom  **Open Eck**

für 4 Portionen

## Zutaten

1	Gurke
3	Bio Limetten
circa 5 g	Minze, frisch
1 Liter	Sprudelwasser
4 EL	Zucker
8 EL	zerstoßenes Eis
	Minze und Gurke zum Dekorieren



<https://pixabay.com/de/photos/limonade-zitronenwasser-gurkenwasser-6585073/>

## Beschreibung

Gurke waschen, Enden entfernen und in circa 1 cm große Würfel schneiden. Limetten waschen, mit einem Sparschäler aus der Schale vier feine Spiralen schälen. Limetten halbieren und Saft auspressen. Minze waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen.

In einem hohen Gefäß Gurke, 6 EL Limettensaft, Minze und 100 ml kaltes Wasser pürieren. Alles in ein Tuch geben und mit dem Tuch die Mischung auspressen. Saft in einer Schüssel auffangen. Zucker dazugeben und vollständig auflösen lassen.

Gurken-Limetten-Minze Mischung vorsichtig mit Sprudelwasser vermengen. Nach Geschmack eventuell nachsüßen.

In vier Gläser jeweils 2 EL zerstoßenes Eis geben, mit Gurken-Limetten-Limonade auffüllen. Nach Belieben mit Minze, Gurkenscheiben und Limettenschale verzieren und servieren.

Impressum:

Herausgeber:

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



# Käse-Lauch-Suppe mit Hackfleisch

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitung: 30 min



[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Lauch-K%C3%A4se-Suppe\\_mit\\_Hackfleisch\\_%285526372941%29.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Lauch-K%C3%A4se-Suppe_mit_Hackfleisch_%285526372941%29.jpg)

## Zutaten

1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
250 g	Lauch (Porree)
500 g	gemischtes Hackfleisch
2 EL	Sonnenblumenöl
	Salz
300 ml	Gemüsebrühe
200 g	Schmelzkäse (Rahmstufe)
150 g	Crème fraîche (30% Fett)
je 1 Prise	Cayennepfeffer und geriebene Muskatnuss

## Beschreibung

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Lauch halbieren, waschen, abtropfen lassen, putzen und in Scheiben schneiden.

Hackfleisch mit Zwiebeln und Knoblauch in einem großen Topf in Sonnenblumenöl 3 – 4 Minuten anbraten. Lauch und Salz zugeben, 1 – 2 Minuten weiter braten, mit Gemüsebrühe auffüllen und circa 10 Minuten köcheln lassen.

Schmelzkäse und Crème fraîche einrühren, aufkochen und mit Salz, Cayennepfeffer und Muskat abschmecken.

Nach Wunsch mit offenfrischem Baguette servieren.



Impressum:

Herausgeber:

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

# Kisir

Türkischer Bulgursalat

Zutaten für 4 bis 6 Personen

Zubereitung: 30 min



Foto erstellt mit KI

## Zutaten

250 g	feiner Bulgur (Köftelik Bulgur)
250 ml	heißes Wasser
3 - 4 EL	Tomatenmark
1 EL	Paprikamark
1	kleine Zwiebel, sehr fein gehackt
1 - 2	Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
1 - 2	Tomaten, fein gewürfelt
Je 1	kleiner Bund Petersilie und Minze, fein gehackt
2 - 3 EL	Granatapfelsirup
1 - 2	Zitronen, ausgepresster Saft
5 - 6 EL	Olivenöl
	Salz und Pfeffer nach Geschmack
1 TL	Paprikapulver, edelsüß
0,5 TL	Kreuzkümmel
	Salatblätter zum Servieren

## Beschreibung

Bulgur in einer Schüssel mit Wasser übergießen, zudecken und 10 bis 15 Minuten quellen lassen, bis der Bulgur weich ist.

Zwiebel mit 2 EL Olivenöl in einer Pfanne glasig dünsten. Tomaten- und Paprikamark hinzufügen und kurz mitrösten. Vom Herd nehmen. Das Gemisch zum Bulgur geben und gut vermengen.

Zitronensaft, restliches Olivenöl, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer dazugeben. Alles kräftig verrühren, bis der Bulgur eine rötliche Farbe hat. Tomaten, Frühlingszwiebeln und Kräuter vorsichtig unterheben. Wer mag, kann mit Granatapfelsirup abschmecken.

Nochmals mit Zitrone und Salz abschmecken. Auf einer großen Platte Salatblätter auslegen und den Kisir darauf verteilen. Kalt oder bei Zimmertemperatur genießen.

Impressum:

Herausgeber:

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

LUCKENWALDER  
KULTUR &  
STREET  
FOOD

# Lemon Cheesecake im Glas

Sommerlich leicht und herrlich frisch

Zubereitung: 30 min

## Zutaten

500 g	Magerquark
250 ml	Schlagsahne
40 g	Puderzucker
1	Zitrone
8	Butterkekse
4	Zitronenscheiben, dünn
4	Minzblätter zum Dekorieren



<https://pixabay.com/de/photos/zitronen-geschnitten-zitronen%C3%A4lfte-1132558/>

## Beschreibung

Die kalte Sahne in einem hohen Rührgefäß steif schlagen.

Den Quark in eine Schüssel geben, Puderzucker in den Quark sieben. Zitrone waschen, trocknen und die Schale in den Quark reiben. Zitrone halbieren und den ausgepressten Saft ebenfalls zum Quark geben.

Alles gut miteinander verrühren. Die geschlagene Sahne vorsichtig unterheben.

Die Kekse in einen Gefrierbeutel geben und mit dem Nudelholz krümelig rollen. Zitronenscheiben halbieren. Die halbierten Scheiben innen am Rand der Gläser verteilen und gegen die Glaswand drücken.

Nun zunächst Kekskrümel, dann Quarkcrème einschichten, nochmals Kekskrümel und mit der Quarkcrème abschließen.

Mit ein paar Kekskrümeln und Minze dekorieren.



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



# Mantu

Afghanische Teigtaschen

Zubereitungszeit: 20 min

Garzeit: 30 min

Ruhezeit: 30 min

## Zutaten

250 g	Mehl
150 ml	Wasser
4 TL	Öl
500 g	Hackfleisch
	Salz, Pfeffer
500 g	Zwiebeln, klein gehackt
500 ml	Joghurt
1	Knoblauchzehe
etwas	Tomatenmark
1 TL	Kreuzkümmel



Fotonachweis: Grueslaver @Wikipedia. CC BY-SA 4.0

## Beschreibung

Für den Teig das Mehl mit Wasser, Öl und Salz in eine Schüssel geben und mit den Händen vermischen. Bei Bedarf noch etwas Mehl hinzufügen, bis der Teig weich wird und nicht mehr an den Händen klebt. Dann 30 Minuten ruhen lassen.

Das Hackfleisch in etwas Öl in einer Pfanne anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einen kleinen Teil der Zwiebeln unter das Hackfleisch mischen. Danach das Fleisch abkühlen lassen. Den Teig rollen und in möglichst dünne kleine Vierecke schneiden. Das Hackfleisch auf die Teigstücke legen und die Ecken zusammenkleben. Die Mantus in einem Dampfgartopf\* für etwa 30 Minuten dämpfen.

Für die Soße die restlichen Zwiebeln mit Öl in einem weiteren Topf anbraten. Das Tomatenmark und die Gewürze hinzufügen. Den Joghurt mit klein gehacktem Knoblauch sowie Salz verrühren und auf einen Teller geben. Die Mantus dazulegen und noch etwas Joghurt hinzugeben.

\*Hinweis:

Wer keinen Dampfgartopf hat, die Mantus im Sieb in einem Großen Topf dämpfen. Wichtig: Die Teigtaschen dürfen das Wasser nicht berühren.

Impressum:

Herausgeber:

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



# Mini-Pizza

italienische Häppchen

Zubereitungszeit: 15 min

Gar- / Backzeit: 15 min



## Zutaten

1	fertiger Pizzateig oder Pizzateig selbstgemacht
1 Glas	Pesto
mehrere	Tomaten
2	Mozzarella
	frisches Basilikum

## Beschreibung

Selbstgemachten Pizzateig dünn ausrollen. Pizzateig in kleine Vierecke schneiden. Jedes Viereck mit Pesto bestreichen, eine Tomatenscheibe auflegen und darauf eine Scheibe Mozzarella legen.

Im Backofen bei 220 Grad ca. 12 – 15 Minuten backen.

Mit frischem Basilikum servieren und genießen.



Impressum:

Herausgeber:

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

# Mitternachtstopf Feuerzauber Texas

Eintopf für Dutch Oven oder Schmortopf

Zubereitung: 30 min

Garzeit: 1 Stunde



<https://pixabay.com/de/photos/eintopf-rindfleisch-lebensmittel-7556613/>

## Zutaten

800 g – 1 kg	gegartes Fleisch, geschnitten oder gezupft
200 g	Bacon, in feine Streifen geschnitten
2 EL	BBQ-Gewürz
je 1	rote und gelbe Paprika, grob gewürfelt
3	Karotten, grob gewürfelt
1	Gemüsezwiebel, gewürfelt
4	Knoblauchzehen, fein gewürfelt
3	große festkochende Kartoffeln, grob gewürfelt
1 Dose	gebackene Bohnen
250 g	grüne Bohnen, klein geschnitten
3	Chipotle, alternativ klein geschnittene Chilis
2 EL	Worcestershire Sauce
0,5 Tube	Tomatenmark
1 Dose	Tomaten
750 ml	Geflügelfond
3 EL	Speiseöl
	Pfeffer und Salz

## Beschreibung

Bacon und Zwiebel im Öl anbraten. Dann Gemüse, Knoblauch und Tomatenmark zufügen und alles noch etwas anbraten. Als nächstes Dosentomaten hineingeben und mit der Brühe ablöschen. Kartoffeln, Chili und die gebackenen Bohnen hinzufügen. Mit BBQ-Gewürz, Worcestershire Sauce, Salz und Pfeffer würzen.

Den Topf 45 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

Es sollte sich eine dicke Sauce gebildet haben. Bei Bedarf noch etwas Wasser nachgießen.

Das gegarte Fleisch dazugeben und alles noch einmal kurz aufkochen lassen.

Impressum:

Herausgeber:

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

LUCKENWALDER  
KULTUR &  
STREET  
FOOD

# Veganer Nudelsalat

für 4 Personen

Zubereitung: 30 min  
plus Zeit zum Durchziehen



## Zutaten

500 g Nudeln (zum Beispiel Hörnchen)  
200 g Erbsen tiefgekühlt  
1 Dose Mais  
1 Paprika, Farbe nach Wahl  
ca. 200 g geräucherter Tofu oder vegane Wurst  
200 g Gewürzgurken  
1 rote Zwiebel

**Dressing**  
200 g vegane Mayonnaise  
200 g veganer Joghurt, ungesüßt (zum Beispiel Sojajoghurt)  
10 EL Flüssigkeit von den Gewürzgurken  
1 EL Senf  
1 TL Paprikapulver  
Kräuter (Petersilie oder Dill je nach Geschmack)  
Salz und Pfeffer zum Abschmecken

## Beschreibung

Nudeln nach Anleitung kochen, im Nudeltopf auch gleich die Erbsen mitkochen. Gewürzgurken, Zwiebel und Paprika würfeln, Tofu oder Wurst ebenfalls würfeln, Kräuter hacken.

Für das Dressing alle Zutaten vermengen.

In einer Schüssel Salatzutaten und Dressing gut vermengen und abschmecken.



# Okroschka

Eine kalte russische Sommersuppe  
Zubereitungszeit: 50 min



## Zutaten

6	Pellkartoffeln
5	Eier (hart gekocht)
2 Bund	Radieschen
1 Bund	Frühlingszwiebeln
1	Fleischwurst Geflügel
1 Bund	Dill
2	Gurken
500 ml	Buttermilch
2 Flaschen	gekühltes Mineralwasser (Sprudel)
2 Becher	Sahne
1 Becher	Schmand
je 1 EL	Salz, Essig
1 TL	Pfeffer

## Beschreibung

Frühlingszwiebeln und Dill fein schneiden, in einen Topf geben und ordentlich salzen. Mit einem Kartoffelstampfer gut stampfen, damit die Zutaten ihren Saft abgeben. Das sorgt für den guten Geschmack der Suppe.

Kartoffeln und Eier pellen. Eier sehr fein schneiden. Kartoffeln, Gurke und Radieschen in kleine Würfel, die Wurst in mittelgroße Würfel schneiden.

Alle Zutaten in einen Topf geben und gut vermischen. Buttermilch mit Mineralwasser in Verhältnis 1:2 (bis 1:3) auflösen. Einen großen Teil der Buttermilch-Wasser-Mischung mit in den Topf geben. Mit Sahne und Schmand auffüllen. Alles gut vermischen. Mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Bei Bedarf noch Buttermilch-Wasser-Mischung dazugeben.

Gut gekühlt servieren.

### Tipp:

Man kann zusätzlich noch Fleischreste jeder Art vom Vortag mit zugeben.



Impressum:

Herausgeber:

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

# Pampuschki

Ukrainische Knoblauch-Brötchen  
als Beilage zu Bortsch

ca. 15 Stück

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Ruhezeit: 1,5 Stunden

Backzeit: 20 Minuten



## Zutaten

500 g	Mehl
250 g	Wasser
1 EL	Zucker
1 TL	Salz
25 g	Hefe
3 EL	Pflanzenöl
3	Knoblauchzehen
	Frische Petersilie

## Beschreibung

Hefe im warmen Wasser mit Zucker auflösen. Mehl und Salz in eine Schüssel geben, Hefemischung und 2 EL Öl hinzufügen. Teig kneten und 1 Stunde ruhen lassen.

Teig in kleine Kugeln formen, auf ein Backblech legen und nochmals 30 Minuten ruhen lassen. Bei 180°C ca. 20 Minuten backen.

In der Zwischenzeit Knoblauch hacken, mit 1 EL Öl und gehackter Petersilie mischen.

Frisch gebackene Pampuschki mit der Knoblauchmischung bestreichen und zum Beispiel zu Bortsch servieren.



Impressum:

Herausgeber:

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

# Pelmeni

## Zutaten

### *Für den Teig*

2 Gläser	Mehl
0,5 Glas	Milch
0,3 Glas	Wasser
1 TL	Pflanzenöl
1 EL	Salz

### *Für die Füllung*

300 g	Rinderhackfleisch
1	Zwiebel, gehackt
1	Knoblauchzehe, gehackt
	Salz und Pfeffer

### *Zum Kochen*

2	Lorbeerblätter
---	----------------



## Beschreibung

Wasser mit Milch und Salz mischen. Das Mehl auf dem Tisch ausschütten und zu einem Berg anhäufen. In das Mehl eine Vertiefung drücken, nach und nach die Wasser-Milch-Mischung hineingießen. Zu einem geschmeidigen Teig kneten, zum Schluss das Pflanzenöl zugeben. Teig ca. 30 Minuten ruhen lassen.

Für die Füllung die Zutaten gut vermengen.

Den Teig dünn ausrollen und mit einem Glas runde Plätzchen ausstechen. Auf jedes Plätzchen etwas Fleischfüllung geben, die Plätzchen halbmondartig umklappen und die Ränder zusammendrücken. Die fertigen Pelmeni auf einen mit Mehl bestreuten Tisch legen.

In eine große Kasserolle Wasser füllen und leicht salzen. Wenn das Wasser kocht, einen Pelmeni nach dem anderen schnell hineingeben. Sobald sie an der Oberfläche schwimmen, die Pelmeni herausnehmen, in eine Schüssel geben und sofort servieren.

### Tipps:

Pelmeni isst man heiß zusammen mit Butter, Essig oder saurer Sahne.

Die Kochbrühe lässt sich als Suppe verwenden. Sie wird mit je 2-3 Pelmeni in Tassen gereicht.

Pelmeni kann man auch auf Vorrat herstellen und einfrieren.



### Impressum:

#### Herausgeber:

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

# Pfirsich-Holunder-Eistee

vom  **Open Eck**



<https://pixabay.com/de/photos/pfirsich-nektarine-obst-lecker-3314679/>

## Zutaten

Eistee Pfirsich  
Holunderblütensirup  
nach Geschmack  
Himbeeren  
frischer Rosmarin

## Beschreibung

Eistee mit Sirup vermischen und mit Himbeeren und Rosmarinzweig dekorieren.

*Wer mag, kann Pfirsich-Eistee auch selber herstellen:*

4 Beutel Schwarztee mit 0,5 Liter Wasser aufgießen, circa 3 - 4 Minuten ziehen lassen, dann die Teebeutel entfernen. 1 EL Zitronensaft zufügen und kalt stellen.

5 Pfirsiche in Spalten schneiden. Spalten mit 4 EL Zucker und 250 ml Wasser in einem Topf aufkochen, auf mittlerer Hitze circa 10 Minuten weiter köcheln lassen. Durch ein Sieb geben und abkühlen lassen.

Tee und Pfirsichsirup gut vermischen und wie oben beschrieben weiter verwenden.



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 lauwarmer 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, Salzbutter, Rübenkraut, Marmelade oder Apfelmus veredelt werden.



Impressum:

Herausgeber:

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

# Russischer Möhrensalat

Der Salat schmeckt am besten, wenn er einen Tag vorher zubereitet wird.



<https://www.pexels.com/de-de/foto/gekochtes-essen-in-black-bowl-5741136/>

## Zutaten

1 kg	Möhren
1 TL	Salz
1	große Zwiebel
5	Knoblauchzehen
1 Schuss	Essig
100 ml	Rapsöl oder Sonnenblumenöl
	Chiliflocken, nach Geschmack
	Salz, Pfeffer und Korianderpulver

## Beschreibung

Möhren schälen, raspeln, mit 1 Teelöffel Salz bestreuen. In einer Schüssel ein wenig vermengen und an die Seite stellen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken oder den Knoblauch durch die Presse geben.

Möhren sanft andrücken, die überschüssige Flüssigkeit abgießen. Nach Geschmack etwas Essig unterrühren.

Öl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Chiliflocken in das heiße Öl geben. Die Pfanne vom Herd nehmen und stetig rühren. Das Ölgemisch unter die Möhren geben. Mit Gewürzen abschmecken und den Salat ziehen lassen.

Wer keinen Koriander mag, lässt den einfach weg.



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

### *Für die Füllung:*

1 kg	Hackfleisch
1 große	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
nach Geschmack	Salz, Pfeffer, Piment
1	Möhre
etwas	Minze und Petersilie
1 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.

Impressum:

Herausgeber:

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



# Spitzkohl mit Kartoffelchen in Safran-Sahne-Senf-Sosse

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit:  
etwa 45 min.

## Zutaten

1 mittelgroßer Spitzkohl  
2 Zwiebeln  
2 EL Olivenöl  
125 ml Gemüsebrühe  
250 ml Sahne  
2 EL Dijonsenf  
1 Spritzer Ahornsirup  
4 - 5 Fäden Safran  
Salz, Pfeffer nach Geschmack  
2 EL Schwarze Senfkörner  
1 Handvoll Petersilie  
250 gr oder mehr - je nach Hunger - kleine Bio-Kartoffeln



Foto:Hilde Steinfurth, klassMo

## Beschreibung

Spitzkohl halbieren und in Streifen schneiden. In ein Sieb geben, waschen, gut abtropfen lassen.

Kartoffeln waschen und in der Pelle kochen.

Zwiebeln schälen und würfeln, in Öl kurz anschwitzen (glasig), dann Spitzkohl hinzugeben.

2 min scharf braten unter ständigem Rühren. Temperatur zurückstellen.

Gemüsebrühe mit Safran nach und nach hinzugeben, 2 min köcheln lassen.

Sahne einrühren, weitere 10 min köcheln lassen, Kohl soll weich sein und Flüssigkeit reduziert (sämig).

Senf einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, am Ende 1 Spritzer Ahornsirup hinzugeben.

Senfkörner kurz ohne Fett anrösten, Kraut und Kartoffeln anrichten und Senfkörner dekorativ über das portionierte Gericht geben. Mit gehackter Petersilie garniert servieren. Guten Appetit!



Impressum:

Herausgeber:

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

# Tsatsiki

Menge für eine 1-Liter-Schüssel

Zubereitung: 30 min  
plus Zeit zum Durchziehen



## Zutaten

1	Gurke
400 g	Sahnejoghurt
150 g	Schmand
100 g	Crème fraîche
2	Knoblauchzehen
1 TL	Zucker
0,5 TL	Schnittlauch
	Senfkörner, gemahlen, nach Geschmack
	Zwiebelgewürz nach Geschmack
1 Spritzer	Zitronensaft
2 EL	Dill
	Salz und Pfeffer nach Belieben

## Beschreibung

Gurke halbieren, ausschaben und raspeln. Gurke in einer Schüssel mit etwas Salz vermengen und entwässern.

Knoblauch fein würfeln, Schnittlauch und Dill fein hacken. Das Wasser aus der Schüssel gießen. Gurke mit allen anderen Zutaten gut vermengen und abschmecken.

Kaltstellen und durchziehen lassen.



# Ukrainische Kotelett (Frikadellen) dazu Kartoffelpüree

Kochzeit: ca. 35 Minuten

## Zutaten

### *Püree*

1 kg	Kartoffeln
200 ml	Milch
50 g	Butter
	Salz nach Geschmack

### *Kotelett*

500 g	Hackfleisch (Rind oder Schwein)
1	Zwiebel, gehackt
1	Ei
100 g	Semmelbrösel
	Salz und Pfeffer nach Geschmack
	Öl zum Braten

## Beschreibung

Kartoffeln schälen, schneiden und in Salzwasser weichkochen. Wasser abgießen, Kartoffeln stampfen. Milch und Butter hinzufügen und gut vermengen.

Hackfleisch mit Zwiebel, Ei, Salz und Pfeffer vermengen. Kleine Bällchen formen, in Semmelbrösel wälzen und in heißem Öl goldbraun braten.

Mit Kartoffelpüree servieren.



Impressum:

Herausgeber:

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

# 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.