



Kochrezepte „Koch- und Esserlebnis – Gender bei Tisch im In- und Ausland“

Deutschland

Koch: Küchenchef des Studentenwerkes, Martin Zielke

Gericht: Schweinegeschnetzeltes in Kräuterrahm mit Spätzle

Geschnetzeltes auf 1 Portion:

130 g Schweinefleisch aus der Oberschale

10 g Zwiebelwürfel

40g Creme Fraiche

100 ml Bratensoße

60 g frische Gartenkräuter

5 g Fett

Spätzle 10 - 12 Portionen:

500 g Mehl

6 stk. Eier

etwas Wasser

ca. 10 g Salz

evtl. etwas Muskatnuss



Mexiko

Koch: Kazia Arce de Vogel

Gericht: Enchiladas de Pollo mit sauce

Sauce (chiles secos/getrocknete Chilisorte)

- 5 "Chile de arbol" (getrocknete Chilisorte Mexikanische Laden)
- 1 „Chile ancho“ (getrocknete Chilisorte Mexikanische Laden)
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Zwiebel
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1 TL Hühnerbrühe(Pulver)
- 1/2 TL Salz
- 1 Dosen Tomaten

Die Chiliköpfe entfernen (kernen lassen).

Im heißen Öl den Knoblauch, Zwiebel und Chilis anbraten und anschließend die Tomaten dazu geben und mit einer Pürierstab mixen.

Mit der Brühe und dem Salz würzen und kurz kochen lassen.

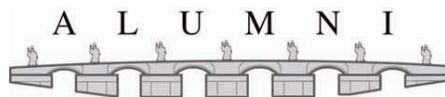
Enchiladas de pollo (Hähnchen Enchiladas)

- 16 Tortillas
- 4 zerkleinerte Hähnchen-brüste
- 2 Salsa (Rezept 1)
- 200 ml Creme Fraiche
- 1/2 gehackte Zwiebel
- 1 gehackte Knoblauchzehe
- 2 EL Öl

In einer Pfanne das Öl erhitzen, die Zwiebel und den Knoblauch dazugeben und für 5 min anbraten.

Das zerkleinerte Hähnchen dazugeben und unter ständigem Rühren weiter 10 min. braten.

Eine Auflaufform zum Backen vorbereiten. Den Ofen auf 200°C vorheizen. Die Tortilla in eine Pfanne ohne Öl kurz aufwärmen, danach mit ein bisschen Hähnchen füllen und rollen. Die Röllchen nebeneinander in die Auflaufform legen. Die Tortillas mit der Creme Fraiche und der Salsa bestreichen. Den Käse über das Gericht streuen und 20 min. backen.



Mexiko /Indien

Koch: María Guadalupe Henestrosa-Lermann

Gericht: Indische Linsen

Zutaten:

- 1 Kg braune Linsen
- 2 Kg rote Linsen
- 2 Kg gelbe Linsen (alle 3 Linsensorten über Nacht einweichen)
-)2 Kg Zwiebeln
- 5 Bund Koriander
- 3 EL gemahlener Koriander
- Salz
- 3 EL Kurkuma
- 3 EL gemahlener Kreuzkümmel
- 500 g frische grüne Chilis
- 300 g frischer Ingwer
- Öl zum frittieren

Für Dip:

- 4 L Natur Jogurt

Linsen ohne Wasser pürieren. Koriander, Zwiebeln und chilis fein hacken, Ingwer fein reiben und den Rest der Gewürze in die pürierten Linsen geben.

Das Öl in der Friteuse auf 160-180°C erhitzen. Mit einem Esslöffel von der Mischung nehmen und frittieren. Immer wieder so viele Löffel in der Friteuse geben wie sie darein passen. Goldbraun raus holen und abtropfen lassen.

Die frittierten kleinen Linsenbällchen werden mit Natur-Jogurt servieren. Als Beilage, Gemüse in verschiedenen Formen (z.B Blumen)geschnitten.

Der Tisch wird mit roten und weißen Rosen dekoriert .



Kolumbien

Koch: Silvia Martin Hernandez

Gericht: Patacones

Zutaten:

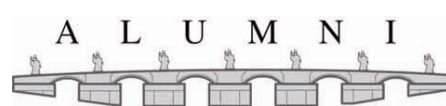
8 Grüne Bananen

15 Tomaten

15 Zwiebeln

1 Flasche Sonnenblumenöl

1/2 TL Salz



studentenwerk
würzburg



Peru

Koch: Mayta

Gericht: Mazamorra Morada

Zutaten

2 kg. dunkel-violetter Mais (Maiz morado peruano)

2 Ananas (süß)

6 Quitten (große)

150 gr. getrocknete Aprikosen

150 gr. Trockenpflaumen

150 gr. Dörripfirsiche

6 Stangen Zimt

10 Nelken

2 kg. Zucker

1/2 kg. Süßkartoffelmehl oder Chuno Mehl

Zimtpulver für Dekoration