

Internationale Küche erleben



Photo: Pixabay.de „mattyphotography“

**Rezeptbuch zur Kochreihe
vom 04.04. - 10.10.2025**

**Kochteams mit und
ohne Fluchthintergrund
aus verschiedenen Regionen
der Erde stellen
authentische Heimatgerichte vor.**

**Eine Idee des runden Tisches
Flüchtlingshilfe Hövelhof
mit Unterstützung des**



Vorwort:

Die Idee zum Projekt "internationale Küche erleben" ist beim Runden Tisch „Flüchtlingshilfe“ entstanden. In diesem Arbeitskreis, der sich zu bestehenden Hilfsangeboten und Bedarfen austauscht und dabei sowohl private Helfer als auch Organisationen und Verbände der Gemeinde zusammenbringt, kam der Wunsch nach Kontaktmöglichkeiten von Menschen mit und ohne Migrationshintergrund auf. Und wie könnte man ein gegenseitiges Kennenlernen von Menschen und Kulturen besser fördern, als durch das Essen von landestypischen Speisen und dem Vorstellen der Herkunftsländer.

An den verschiedenen Abenden konnten jeweils 20 Gäste die Speisen und Gastgeber kennenlernen.

Dank der großzügigen Unterstützung des Hövelstein Sozialfonds e.V. wurden die Zutaten für die Speisen eingekauft und alle Mittel, die durch den Vorverkauf der Platzreservierungen und die freiwilligen Spenden an den 6 kulinarischen Eventabenden generiert wurden, an das Hövelhofer Hilfsprogramm „Brot und mehr“ weitergeleitet. Insgesamt konnte am 10.12.2025 eine Spende von 1700,- € an den Leiter von Brot & Mehr, Herrn Tobias Mateika, übergeben werden.

Der größte Dank gilt jedoch den phantastischen Gastgebern, die uns mit liebevoll zubereiteten leckeren Speisen und interessanten Eindrücken ihre Heimat näherbrachten.

Das Organisationsteam:

Rita Bonensteffen, Josi Silic, Christoph Hemsing, Ralf Daut und Harry Lause

Übersicht der Länder und Speisen

Team 1 „Afghanistan“

- Mantu
- Quabuli
- Borani Badejan

Team 2 „Orient“ (Syrien, Irak, Iran)

- Lahmacun
- Hähnchenschenkel mit Kartoffeln
- Baklave
- Tahchin
- Safran-Butter-Halva
- Linsensuppe
- Auberginen mit Hackfleisch
- Gefüllte Grießtaschen „Kutlk“

Team 3 „Eritrea“

- Shiro
- Tsada Kilwa
- Dorho
- Zgni / Keyh Tsebhi
- Gáat Misisbral

Team 4 „Ukraine“

- Gretschaniky
- Schokoladenkäsekuchen mit Mohn
- Käsekuchen mit Kirschen

Team 5 „Polen“

- Pierogi ruskie - Polnische Maultaschen mit Kartoffel-Käsefüllung
- Gebratene Käse-Pfannkuchen mit Pilzen (Chäs-Plätzli)
- Polnische Rote Bete Suppe (Barszcz Czerwony)

Team 6 „Hövelhof“

- Westfälische Hochzeitssuppe
- Kürbissuppe
- **Leberkäse (zusammen mit Kartoffelbrei und Rotkohl oder Sauerkraut)**
- „Mühlenstinchens Buchweizenpickert“

Afghanistan

Hauptstadt: Kabul

Einwohnerzahl: 42 Millionen

Klima: trockene heiße Sommer
und sehr kalte Winter

Landestypische Küche in einem Satz:

Die landestypische afghanische Küche ist eine aromatische, bodenständige Küche, die von den Grundnahrungsmitteln wie Reis und Naan (Fladenbrot) sowie einer Vielzahl an Gerichten wie Reisgerichten, Kebabs, Eintöpfen und Teigtaschen geprägt ist. Das Nationalgericht ist Kabuli Palaw, ein Reisgericht mit Karotten, Rosinen und Lammfleisch.



Internationale Küche erleben



Kochteams mit und ohne Fluchthintergrund
aus verschiedenen Regionen der Erde
stellen authentische Heimatgerichte vor.

1
Team Afghanistan
Freitag, 04.04.2025
um 19.00 Uhr
in der HoT Mensa

Weitere Informationen zu den Teams
und die nächste Termine siehe:
www.hothoehvelhof.de
HoT Hövelhof, Sennestraße 36,
Telefon: 5009-820

Sie möchten auf
die Gästeliste?
Der Kartenvorverkauf
für 5,- € läuft über die
Rathausinformation.
(Begrenzt auf 20 Gäste
pro Abend)

Am Abend selbst
kann eine Spende
für „Brot und mehr“
entrichtet werden.

Eine Initiative des
Runden Tisch
Flüchtlingshilfe Hövelhof
gesponsert durch:



Afghanistan

(04.04.2025)

Gastgeber:

Parwana, Mustafa und Faza Ibrahimi



Speisen des Abends:

Mantu – Teigtaschen

Quabuli – Reisgericht

Borani Bادهjan – Auberginen in Tomatensoße

Mantu

Zutaten:

Teig: 300 g Mehl, 1 Ei, 1 TL Salz, Wasser

Füllung: 250 g Hackfleisch, 1 Zwiebel,

1 TL Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer, 2 EL Öl

Soße: 1 Tasse Joghurt, 2 Knoblauchzehen,
1 TL Paprikapulver, 1 EL Öl

Zubereitung:

1. Teig: Mehl, Ei, Salz und Wasser zu einem glatten Teig verkneten und 30 Minuten ruhen lassen.
2. Füllung: Zwiebel und Hackfleisch mit Gewürzen anbraten.
3. Teigtaschen: Teig ausrollen, füllen, verschließen und dämpfen (ca. 20-25 Minuten).
4. Soße: Joghurt mit Knoblauch, Paprika und Öl vermischen.
5. Servieren: Mantu mit Soße übergießen und genießen!



Quabuli

Zutaten:

Für den Reis:

2 Tassen Basmatireis, 4 Tassen Wasser,
1 TL Salz, 1 TL Kümmel (optional)

Für das Fleisch:

500 g Lamm oder Hähnchen, 1 Zwiebel,
2 EL Öl, 2 TL Kreuzkümmel, 1 TL Paprika,
1 TL Zimt, Salz, Pfeffer

Für die Karottenmischung:

2 Karotten, 1/4 Tasse Rosinen, 2 EL
Zucker, 2 EL Ghee oder Butter, 1 TL Zimt
(optional)



Zubereitung:

1. Reis kochen: Reis waschen und mit Wasser, Salz und optional Kümmel kochen, bis er halb gar ist. Abgießen.
2. Fleisch anbraten: Zwiebel und Fleisch in Öl anbraten. Gewürze hinzufügen und mit etwas Wasser köcheln lassen, bis das Fleisch gar ist.
3. Karottenmischung: Karotten in Ghee anbraten, Zucker und Rosinen hinzufügen und karamellisieren lassen.
4. Schichten: Reis, Fleisch und Karottenmischung abwechselnd in einem Topf schichten. Bei niedriger Hitze 20-30 Minuten dampfen.

Borani Badejan

Zutaten:

2 große Auberginen
2 Tomaten (gehackt)
1 Zwiebel (gehackt)
2 Knoblauchzehen (gehackt)
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Koriander
1 TL Paprikapulver
Salz und Pfeffer nach Geschmack
2 EL Öl



Zubereitung:

1. Auberginen vorbereiten: Auberginen in Scheiben schneiden, salzen und 20 Minuten ruhen lassen, dann abtupfen.
2. Auberginen braten: In Öl die Auberginen in einer Pfanne goldbraun braten, dann auf einem Teller abtropfen lassen.
3. Tomatensauce: Zwiebel und Knoblauch anbraten, Gewürze hinzufügen. Tomaten dazugeben und köcheln lassen, bis eine dicke Sauce entsteht.
4. Auberginen in Sauce: Die gebratenen Auberginen in die Tomatensauce geben und 10 Minuten ziehen lassen.

Syrien – Irak- Iran

Syrien

Hauptstadt: Damaskus

Einwohnerzahl: 24,5 Millionen

Klima: An der Küste sind die Sommer heiß und trocken, die Winter mild und feucht. Im Landesinneren sind die Winter kalt mit Niederschlägen, in den Bergen sogar gelegentlich mit Schnee und die Sommer sind sehr heiß.

Landesküche in einem Satz:

Die Landesküche zeichnet sich durch orientalische Gewürze, frisches Gemüse und Kräuter aus.

Zum Frühstück werden oft Dips, Fladenbrot und Tee gereicht.

Irak

Hauptstadt: Bagdad

Einwohnerzahl: 47 Millionen

Klima: Überwiegend heißes, trockenes Wüstenklima. Im Norden mediterranes Klima mit kühleren Wintern. Die Sommer sind im ganzen Land sehr heiß und niederschlagsfrei, 50°C sind keine Seltenheit.

Landesküche in einem Satz:

Traditionelle Gerichte mit Lammfleisch oder Fisch sind sehr beliebt, darunter das Nationalgericht Masgouf (gegrillter Fisch). Typische Zutaten sind viel Gemüse wie Auberginen, Tomaten, Hülsenfrüchte und Reis oder Bulgur sowie Lamm-, Rind, und Hühnerfleisch.

Iran

Hauptstadt: Teheran

Einwohnerzahl: 91 Millionen

Klima: Das Klima im Iran ist sehr vielfältig und reicht von wüstenartigen Bedingungen bis zu feuchten Zonen.

Landesküche in einem Satz:

Eintöpfe, wie Ghormeh Sabzi (dt. Eintopf mit Kräutern) gegrillte Spieße (Kabab) und süß-saure Schmorgerichte sind sehr beliebt. Typische Gewürze sind Safran, Nüsse, getrocknete Limetten und Granatapfel.

Internationale Küche erleben



Kochteams mit und ohne Fluchthintergrund aus verschiedenen Regionen der Erde stellen authentische Heimatgerichte vor.

2
Team Orient
Freitag, 09.05.2025
um 19.00 Uhr
in der HoT Mensa

Weitere Informationen zu den Teams und die nächste Termine siehe:
www.hothoevelhof.de
HoT Hövelhof, Sennestraße 36,
Telefon: 5009-820

Sie möchten auf die Gästeliste?
Der Kartenvorverkauf für 5,- € läuft über die Rathausinformation. (Begrenzt auf 20 Gäste pro Abend)

Am Abend selbst kann eine Spende für „Brot und mehr“ entrichtet werden.

Eine Initiative des Runden Tisch Flüchtlingshilfe Hövelhof gesponsert durch:



Kochen orientalisches

(09.05.2025)

Gastgeber:

Christa Hemsing, Elke Ludwig

Orient ist eine ungenaue Bezeichnung für „Länder im Osten“.

Die Römer hatten diesen Ausdruck erfunden:

Alles, was im Osten der Stadt Rom lag, bezeichneten sie als Orient, was im Westen lag, als Okzident. Weil im Osten die Sonne aufgeht, wurde dieses Gebiet auch „Morgenland“ genannt.



Die Mengenangaben sind nur ungefähr, weil die Frauen nach mündlich überlieferten Rezepten kochen, nicht wie wir es gewohnt sind, nach schriftlichen Rezepten. Ausprobieren!

Syrische Küche:

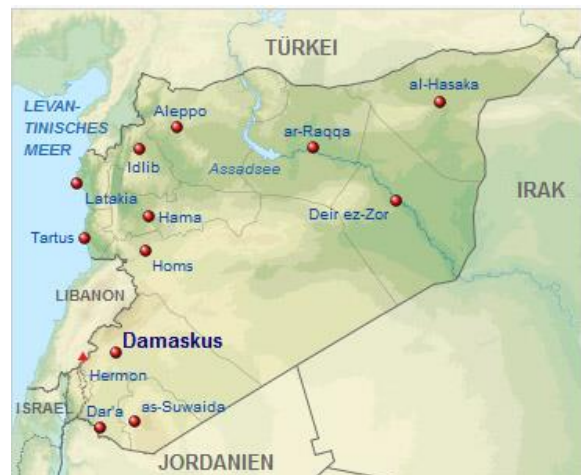
Lahmacun (7 Personen)

Zutaten:

1kg Hackfleisch
2 Zwiebeln
2-3 Zehen Knoblauch
2 Tomaten
1 Strauß Petersilie
Pfeffer, Salz, Cardamon, Koriander

Zubereitung:

Diese Zutaten 10 – 15 Minuten in einem Topf mit etwas Öl braten
Auf Tortellabrot (Fladenbrot) aufstreichen und bei 250 Grad 5-10 Min im Backofen backen.



Hähnchenschenkel mit Kartoffeln (7 Personen)

Zutaten:

7-8 Hähnchenschenkel
1 kg Kartoffeln
2 Zwiebeln
Paprikapaste, Salz, Pfeffer, Koriander, Öl

Alufolie in Blechgröße

Zubereitung:

Gewürze und Öl dickflüssig zusammen rühren

Kartoffeln und Zwiebeln klein schneiden auf ein Backblech schichten Fleisch mit der Gewürzpaste mischen und auf die Kartoffeln legen.

Alufolie dicht darüber ziehen

Im Backofen bei 200 Grad 1-1 1/2 Stunden backen

Baklava (Süßspeise)

Zutaten:

Baklavateig (arabisches Geschäft)

Walnüsse, Pistazien (im Mixer kleingehackt)

Zucker, Rosenwasser (arabisches Geschäft),

Butter, 1 Teelöffel Zitronensaft.

Zubereitung:

Butter erwärmen, Backblech gut mit Butter einfetten. Die Hälfte des Teiges auf das Backblech legen, die Nussmischung darauf geben, mit der anderen Teighälfte abdecken. Restliche Butter darüber gießen.



Bei 160 – 180 Grad backen, dann in kleine Streifen schneiden.

½ Glas Wasser, 1 Tasse Zucker, 1 Esslöffel Rosenwasser, aufkochen, 1 Teelöffel Zitronensaft unterrühren und über die gebackenen Baklava gießen.

persische Küche

Tahchin (4 Personen)

Zutaten:

Es kann Lamm oder Hähnchen verwendet werden

4 Hähnchenbrüste

300 gr. Reis Berberitzen

(türkisches Geschäft)

Safran (in türkischem Geschäft wesentlich günstiger)

800gr. Joghurt

1 Ei

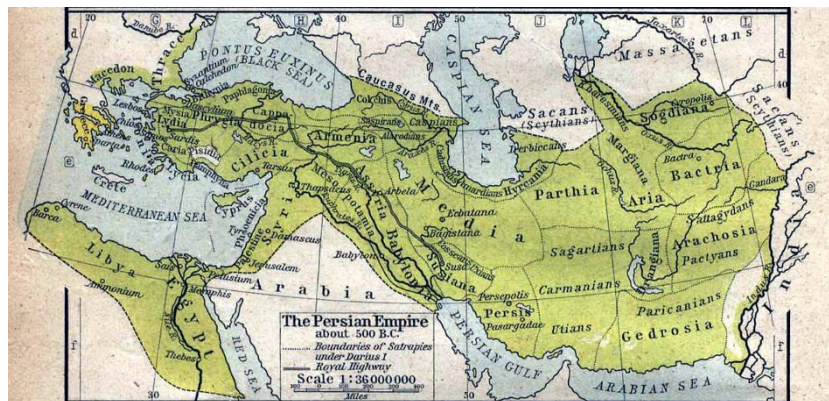
3 Eßl. Zucker, Salz, Pfeffer

eine tiefe backofenfeste Auflaufform

Zubereitung:

Reis kochen, Hähnchenbrust in mit Salz und Pfeffer gewürztem Wasser kochen; dann in kleine Stücke teilen.

In einer großen Schüssel Joghurt, Safran, Ei mischen. Das Hähnchenfleisch dazugeben.



In eine tiefe Auflaufform zunächst eine Schicht Reis, dann Hähnchenstücke dann wieder Reis schichten.

Backofen auf 190 Grad vorheizen.
30 – 40 Min. backen bis die Oberfläche goldbraun ist.

Inzwischen die Berberitzen mit etwas Öl und dem Zucker ca. 3 Min. rösten.

Diese werden als Garnitur auf dem Tahchin verteilt.



Safran-Butter-Halva (Süßspeise) (ca. 4 Personen)

Zutaten:

600g Weizenmehl
1 Tasse Öl, 200 g Butter
800 g Zucker
1 Tl. Rosenwasser,
2 Tl. Safran, 2 Tl Kardamon

Zubereitung:

Wasser und Zucker in einen Topf geben und kochen, bis sich der Zucker auflöst.

Danach Kardamon und Safran und Rosenwasser hinzufügen und den Topf vom Herd nehmen.

Das Mehl in eine Pfanne geben und bei niedriger Hitze unter ständigem rühren ca. 30 Min rösten, bis der rohe Geruch des Mehls verschwindet.

Danach die weiche Butter hinzufügen und unter Rühren rösten.

Das Öl nach und nach hinzufügen bis das Mehl flüssiger wird. Evtl. wird mehr Öl benötigt, als im Rezept angegeben.

Das Mehl noch etwas rösten.

Dann den Sirup langsam hinzugeben und unterrühren, bis sich eine zähe, homogene Masse bildet, die sich vom Pfannenboden löst. Eventuell die Hitze reduzieren und weiter rühren.

Die Masse auf einen Teller oder eine Platte geben und glatt streichen. je nach Geschmack Muster mit Messer und Gabel gestalten und mit Mandeln oder Pistazien dekorieren.

kurdische Küche

Linsensuppe (10 Personen)

Zutaten:

250g rote Linsen
2 Zwiebeln, 1 grüne Paprika, 2 Karotten,
2 Tomaten, 1 Strauß frische Minze
Öl, Salz, Maggi, Curry,
ca. 2 L Wasser

Zubereitung:

Linsen waschen;

das Gemüse waschen und alles klein hacken;

das Gemüse in einem Topf anbraten, die Linsen hinzufügen. Kochendes Wasser und Gewürze dazu geben 20 Minuten kochen lassen und anschließend mit dem Pürierstab pürieren.

Als Letztes die gehackte Minze hinzufügen und servieren.



Auberginen mit Hackfleisch (10 Personen)

3 große Auberginen
500g Hackfleisch
2 Zwiebeln
2 Tomaten
2 grüne Paprika

Für die Sauce: 1 Tetrapack Tomatensauce, 1 Glas Wasser, Salz, Maggi, wenig Chili

Auberginen waschen und längs in schmale Scheiben schneiden; eine Seite der Scheiben anbraten.

Die Zwiebeln fein hacken und mit Salz und Gewürzen mit dem Hackfleisch vermengen.

Aus dem Hackfleisch kleine Rollen formen, in die Auberginen eindrehen und in eine Auflaufform geben.

Tomate und Paprika auf den Auberginen verteilen, Tomatensauce darüber gießen und im vorgeheizten Backofen ca. 20 Min backen.

Gefüllte Grießtaschen „Kutlk“ (4 Personen)

Zutaten:

500g Hackfleisch

Je 1 Glas feiner Bulgur, Hartweizengrieß
und Weichweizengrieß, 2 Zwiebeln

1 Handvoll Petersilie

Öl, Salz, schwarzer Pfeffer, etwas Zucker

Etwa 5 Glas Wasser für den Bulgur

Soviel Wasser für die Sauce,
dass die Kutlks von der Sauce bedeckt sind.

1 grüne Paprika, 2 Tomaten, 1 Aubergine

3/4 Packung passierte Tomaten.

Zubereitung:

Zuerst wird die Füllung vorbereitet:

Das Hackfleisch mit gehackten Zwiebeln und Öl anbraten bis es braun ist. Petersilie hacken und dazu geben.

Teig:

Bulgur mit Grieß mischen und etwas Salz zugeben. Wasser hinzufügen. Eine halbe Stunde ziehen lassen, dann kneten.

Jetzt kleine Kugeln formen und die Mitte eine Mulde drücken, darein etwas Füllung geben und die Kugel schließen. Mit den Händen leicht plattdrücken.

Sauce:

Das Gemüse in ca. 3 cm große Stücke schneiden. 1-2 Minuten in Öl anbraten.

Tomatensauce, Gewürze und heißes Wasser aufkochen.

Grießtaschen in die Sauce geben und vorsichtig 1-2 mal umrühren. Dann 40 Minuten auf dem Herd ziehen lassen, nicht kochen!



Eritrea

Internationale Küche erleben



Kochteams mit und ohne Fluchthintergrund aus verschiedenen Regionen der Erde stellen authentische Heimatgerichte vor.

3
Team Eritrea
Freitag, 06.06.2025
um 19.00 Uhr
in der HoT Mensa

Weitere Informationen zu den Teams und die nächste Termine siehe:
www.hothoevelhof.de
HoT Hövelhof, Sennestraße 36,
Telefon: 5009-820

Sie möchten auf die Gästeliste?
Der Kartenvorverkauf für 5,- € läuft über die Rathausinformation. (Begrenzt auf 20 Gäste pro Abend)

Am Abend selbst kann eine Spende für „Brot und mehr“ entrichtet werden.

Eine Initiative des Runden Tisch Flüchtlingshilfe Hövelhof gesponsert durch:
Hövelstein
Sozialfonds e.V.
Das geben wir weiter!

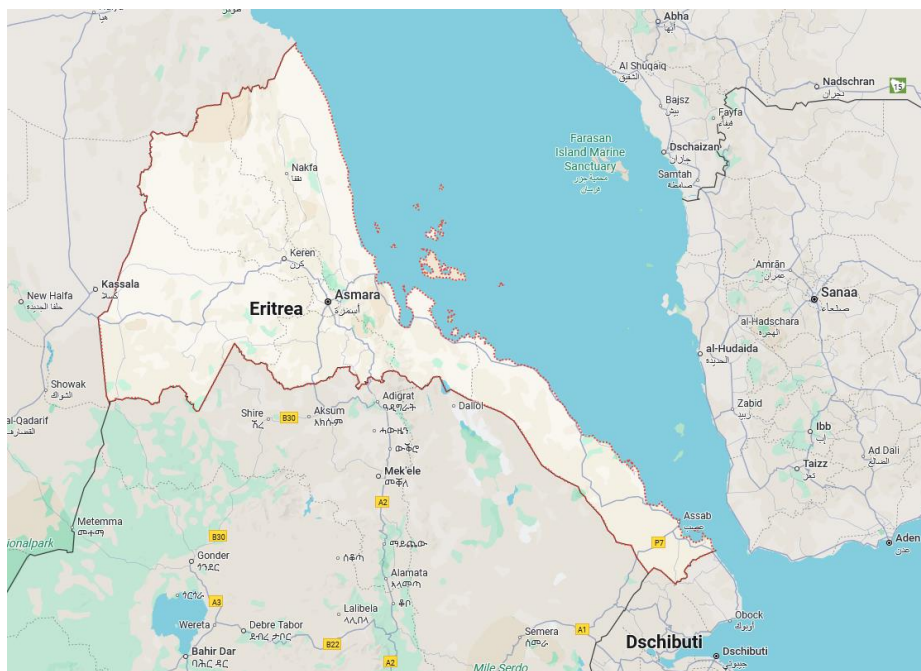
Hauptstadt: Asmara

Einwohnerzahl: ca. 3,6 – 3,9 Millionen

Klima: Im Hochland gemäßigt mit zwei Regenperioden (März-April und Juni-September); im Tiefland und der Küstenregion sehr heiß und schwül

Landestypische Küche in einem Satz:

Eintöpfe aus Fleisch, Gemüse oder Hülsenfrüchten, die meist scharf gewürzt und mit Injera (säuerliches Fladenbrot) gegessen werden



Eritrea:

(06.06.2025)

Gastgeber:

Familie Kflay, Familie Kiros, Familie Siehel



1. SHIRO

Gemahlene Kichererbsen mit Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten & Jalapeños

Zutaten:

- 1 Tasse Shiro-Pulver (gemahlene Kichererbsen mit Gewürzen)
- 1 große Zwiebel
- 2–3 Knoblauchzehen
- 1 Tomate (oder 2 EL Tomatenmark)
- 1 Jalapeño (optional)
- 2–3 EL Öl oder Butter
- Salz nach Geschmack
- 3–4 Tassen Wasser

Zubereitung:

1. Zwiebel fein hacken und in Öl/Butter goldbraun anbraten.
 2. Knoblauch, Tomate und Jalapeño dazugeben, gut anrösten.
 3. Hitze reduzieren → Shiro-Pulver nach und nach einrühren.
 4. Langsam Wasser dazugeben, dabei ständig rühren, damit keine Klumpen entstehen.
 5. 15–20 Minuten auf niedriger Hitze köcheln lassen, bis es cremig ist.
 6. Mit Salz abschmecken.
- Dicke nach Wunsch anpassen!

2. TSADA KILWA

Gebratenes Rindfleisch mit Paprika, Zwiebeln, Knoblauch & Gewürzbutter

Zutaten:

- 400–500 g Rindfleisch (klein gewürfelt)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Paprika
- 1 EL Eritreische Gewürzbutter (Tesmi) oder normale Butter
- Salz, Pfeffer
- Optional: etwas Rosmarin oder Berbere

Zubereitung:

1. Fleisch in einer Pfanne scharf anbraten, bis es Farbe bekommt.
 2. Zwiebeln & Knoblauch dazugeben, weiter braten.
 3. Paprika in Streifen schneiden und untermischen.
 4. Hitze reduzieren, Tesmi unterrühren.
 5. 5–10 Minuten schmoren lassen.
- Fertig, wenn das Fleisch zart ist und alles gut duftet.



3. DORHO (mittelscharf)

Hähnchenkeulen in Berbere-Zwiebelsauce mit Kräuterbutter & Ei

Zutaten:

- 2–3 Hähnchenunterkeulen
- 2–3 Zwiebeln (fein gehackt → wichtig!)
- 2–3 EL Berbere
- 2–3 EL Butter / Tesmi
- 1 Stück Ingwer (oder 1 TL Pulver)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 hartgekochtes Ei
- Salz

Zubereitung:

1. Zwiebeln ohne Fett in der Pfanne lange anrösten, bis sie weich und leicht braun sind.
2. Butter/Tesmi dazugeben, Knoblauch & Ingwer einrühren.
3. Berbere hinzufügen und 2 Minuten anrösten → gibt den Geschmack.
4. Hähnchenkeulen reinlegen und rundherum einschmieren.
5. 1–2 Tassen Wasser zugeben, Deckel drauf, 30–40 min köcheln lassen.
6. Hartgekochtes Ei dazugeben und nochmals 5 min mitkochen.

4. ZGNI / KEYH TSEBHI

Rindfleisch mild oder scharf, gebraten mit Tomate, Zwiebeln, Paprika & Rosmarin

Zutaten:

- 400–500 g Rindfleisch (kleine Würfel)
- 2 Zwiebeln
- 1–2 Tomaten (oder 2 EL Tomatenmark)
- 1 Paprika
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 EL Tesmi / Butter
- Optional: Berbere für scharf
- Salz

Zubereitung:

1. Fleisch scharf anbraten.
2. Zwiebeln dazugeben und glasig braten.
3. Tomatenstücke oder Tomatenmark einrühren.
4. Paprikastreifen hinzufügen.
5. Rosmarin + Butter/Tesmi dazugeben.
6. 10–15 Minuten schmoren lassen.

→ Perfekt mit frischem Salat und Injera.



5. GÁAT (Ga'at / Misisbral)

Misisbral als Vulkan mit Butter & Joghurt-Berbere

Zutaten:

- 1 Tasse Misisbral (Mehl aus Gerste oder Weizen)
- 2–3 Tassen Wasser
- 1 EL Butter oder Tesmi
- Joghurt gemischt mit einem Teelöffel Berbere
- Salz

Zubereitung:

1. Wasser zum Kochen bringen, leicht salzen.
2. Misisbral langsam einrühren und kräftig rühren, bis ein Brei entsteht.
3. 5–10 Minuten köcheln lassen, bis es dick wird.
4. In eine Schale geben und oben ein "Kraterloch" drücken.
5. Tesmi / Butter hineinfüllen.
6. Mit Joghurt-Berbere servieren.

→ Traditionell wird alles mit der Hand gemischt und dann gegessen.



Ukraine

Internationale Küche erleben



Kochteams mit und ohne Fluchthintergrund aus verschiedenen Regionen der Erde stellen authentische Heimatgerichte vor.

4
Team Ukraine
Freitag, 04.07.2025
um 19.00 Uhr
in der HoT Mensa

Weitere Informationen zu den Teams und die nächste Termine siehe:
www.hothoewelhof.de
HoT Hövelhof, Sennestraße 36,
Telefon: 5009-820

Sie möchten auf die Gästeliste?
Der Kartenvorverkauf für 5,- € läuft über die Rathausinformation.
(Begrenzt auf 20 Gäste pro Abend)

Am Abend selbst kann eine Spende für „Brot und mehr“ entrichtet werden.

Eine Initiative des Runden Tisch Flüchtlingshilfe Hövelhof gesponsert durch:



Hövelstein
sozialforum e.V.
Der gute und richtige Weg

Hauptstadt: Kiew/Kyjiw

Einwohnerzahl: ca. 38 -39 Millionen

Klima: überwiegend gemäßigt kontinental. Kalte schneereiche Winter, warme bis heiße Sommer

Landestypische Gerichte in einem Satz:

Borschtsch (Rote-Beete Suppe), Warenki (gefüllte Teigtaschen), Holubtsi (Kohlrouladen) und Deruny (Kartoffelpuffer) oder Salo (gesalzener Schweinespeck)



Ukraine

(04.07.2025)

Gastgeber:

Oksana Kubanova, Valentyna Mamonova,
Olha und Viacheslav Tkachenko,
Maryna Mrachkovska, Iryna Pavlovska,
Hanna Sydoruk, Liubov Kralina,
Nataliia Zaiets und Nataliia Laponova



Gretschaniky

Zutaten:

Buchweizen - 400 g
3 Sorten Hackfleisch (700 g Schweinefleisch + 400 g Rindfleisch + 400 g Pute)
3 große Zwiebeln 1 Karotte 1 kg Champignons
2 Eier Butter – 50g Stärke 1EL
Sahne zum Kochen – 500g Geriebener Käse (wie Gouda)– 50g
Öl zum Braten Gewürze

Zubereitung:

Den Buchweizen kochen lassen, dann Hackfleisch, Eier und zwei fein geriebene Zwiebeln hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Ihren Lieblingsgewürzen würzen. Kleine Frikadellen formen und in Sonnenblumenöl braten. Die fertigen Frikadellen in eine Auflaufform oder in eine Tiefpfanne legen.

Sauce:

Champignons waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Etwas Sonnenblumenöl in die Pfanne geben, die Champignons dazugeben und anbraten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Anschließend die fein geriebenen Karotten und die fein gehackte Zwiebel zusammen mit der Butter dazugeben und goldbraun braten. Sahne, Champignongewürz und Maisstärke hinzufügen und unter ständigem Rühren schnell köcheln lassen.

Die Sauce über die Gretschaniky gießen.

Die Frikadellen sollten leicht mit Sauce bedeckt sein. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Celsius 30–40 Minuten backen. Anschließend herausnehmen, mit geriebenem Käse bestreuen und weitere 7–10 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen ist.



Schokoladenkäsekuchen mit Mohn

Zutaten:

Quark – 1kg	Mehl – 400g
Butter – 150g	Eier – 5Stk
Backpulver – 1TL	Schmand – 250g
Zucker – 6EL	Vanillezucker – 1Päckchen
Grieß – 100g	Stärke – 2EL
Kakao – 2EL	Fertige Mohnmischung
Zitronenschale von einer Zitrone	

Zubereitung:

Teig: 2 Eier + 3 EL Zucker + 150 g geschmolzene Butter + Backpulver + 2 EL Kakao → gut verrühren. Mehl hinzufügen, gut verrühren, mit den Händen kneten und zu einer Schicht formen. In zwei Teile teilen – 2/3 und 1/3. Den kleineren Teil in den Gefrierschrank geben. Den größeren in eine mit Backpapier ausgelegte Form geben und in den Kühlschrank stellen.



Füllung: 3 Eier + 3 EL Zucker + 1 Prise Salz + Schmand + Grieß + Vanillezucker

→ gut verrühren. Den Käse mit dem Mixer schlagen, Stärke + Zitronenschale hinzufügen. Die Eier-Schmand-Masse hinzufügen und gut verrühren. In zwei Teile teilen, zu einem Teil die Mohnmischung hinzufügen. Die Käsefüllung auf den Teig in der Form geben, glatt streichen, dann die Käse-Mohn-Füllung darauf verteilen und den Teig aus dem Gefrierschrank darüber reiben. Bei 180° etwa 1 Stunde backen. Abkühlen lassen.

Käsekuchen mit Kirschen

Zutaten:

Quark – 800g	Mehl – 300g
Butter – 50g	Eier – 5Stk
Backpulver – 10g	Schmand – 150g
Zucker – 250g	Vanillezucker – 1Päckchen
Grieß – 20g	Stärke – 2EL
Kakao – 2EL	Sauerkirschen
Fertige Mohnmischung – 300g	



Zubereitung:

Teig: 3 Eier, 70g Zucker und eine Prise Salz verquirlen. 50g von Schmand (Sauerrahm) und 50g geschmolzene Butter hinzufügen → verrühren. Mehl und Backpulver hinzufügen, eine Teigschicht bilden und in zwei Teile teilen. 2/3 → in Kühlschrank, 1/3 → in Gefrierschrank.

Füllung: 800g Quark, 2 Eier, 200g Zucker, Vanillezucker, 100g Schmand und 20g Grieß → gut verrühren. Die Form mit Backpapier auslegen, den Teig aus dem Kühlschrank → flach einlegen, die Mohnmischung gleichmäßig darauf verteilen, dann die Käsemasse, dann die Kirschen darauflegen und den Teig aus dem Gefrierschrank darüber reiben. Bei 180 °C ca. 1 Stunde backen.

Polen

Internationale Küche erleben



Kochteams mit und ohne Fluchthintergrund aus verschiedenen Regionen der Erde stellen authentische Heimatgerichte vor.

5
Team Polen
Freitag, 05.09.2025
um 19.00 Uhr
in der HoT Mensa

Weitere Informationen zu den Teams und die nächste Termine siehe:
www.hothoewelhof.de
HoT Hövelhof, Sennestraße 36,
Telefon: 5009-820

Sie möchten auf die Gästeliste?
Der Kartenvorverkauf für 5,- € läuft über die Rathausinformation.
(Begrenzt auf 20 Gäste pro Abend)

Am Abend selbst kann eine Spende für „Brot und mehr“ entrichtet werden.

Eine Initiative des Runden Tisch Flüchtlingshilfe Hövelhof gesponsert durch:



Hauptstadt: Warschau

Einwohnerzahl: 36 Millionen

Klima: Im Westen milde und feuchte Sommer und Winter; im Osten heiße und trockene Sommer und kalte Winter (Kontinentalklima)

Landestypische Küche in einem Satz:

Die polnische Küche ist berühmt für ihre Suppen auf der Basis von Gemüse und Geflügel wie Roter Borschtsch, eingelegte Gurkensuppe, Erbsensuppe oder Zorek mit Weißwurst.



Polen

(05.09.2025)

Gastgeber:

Ania Wiesner, Monika Badura,
Beate Lezner und Dorota Blazejczyk



Pierogi ruskie

Polnische Maultaschen mit Kartoffel-Käsefüllung

Zutaten für 5 Portionen:

500g Mehl	1 Ei(er)
1EL Öl	230 ml Wasser, lauwarm
1TL, gestr. Salz	1kg Kartoffel(n), fest kochend
500g Hüttenkäse	2 mittelgroße Zwiebel(n)
Salz und Pfeffer	

Teig:

Aus dem Mehl, Ei, Öl, und dem Wasser einen glatten Teig kneten und dünn ausrollen.

Füllung:

Kartoffeln in Salzwasser kochen. Nach dem Kochen, die noch warmen Kartoffeln zerkleinern und mit dem Hüttenkäse verrühren, bis eine glatte Masse entsteht. Die Zwiebeln hacken, und in der Pfanne kurz anschwitzen (bräunen), unter die Masse mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zubereitung:

Mit einem Glas runde Formen ausstechen und die Füllung mittig darauflegen. Darauf achten, dass es nicht zu viel ist, da die Füllung beim Kochen sonst herausquillt und die Piroggen zerfallen. Die Ränder gut zusammendrücken und mit einer Gabel nachdrücken.

Den restlichen Teig wieder durchkneten, ausrollen und ausstechen. Das macht man so lange, bis der Teig alle ist. Es sollten ca. 50 Piroggen werden.

Die Pierogi in Salzwasser kochen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Danach noch ca. 2-3 Minuten kochen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Servieren:

Man nimmt 10 Piroggen pro Person. Auf dem Teller diese mit gerösteten Zwiebeln in Öl übergießen.

Man kann auch einen Klecks saure Sahne dazu reichen.

Sollte Füllung übrigbleiben, kann man noch Teig nachmachen oder sie einfrieren.

Die Piroggen lassen sich auf Vorrat herstellen und einfrieren, am besten portionsweise.

Bei Bedarf entnimmt man dann eine Portion aus dem Tiefkühler und gibt sie tiefgefroren ins kochende Wasser.



Gebratene Käse-Pfannkuchen mit Pilzen (Chäs-Plätzli) Für 4 Personen

Zutaten:

Für den Pfannkuchenteig

2 Eier (Größe M)
250 ml Milch,
ca. 150 g Dinkelmehl (Type 630) etwas Salz

Für die Füllung

500 g mittelgroße Champignons
2 Schalotten, 2 EL Butterschmalz
1 EL Dinkelmehl (Type 630)
200 ml Gemüsebrühe
200 ml Milch 6 Stiele Petersilie
etwas Muskatnuss, etwas Pfeffer, etwas Salz
200 g Cheddar oder Gouda

Für die Panierung:

50 g Dinkelmehl (Type 630)
2 Eier (Größe M)
60 g Semmelbrösel

Außerdem:

Butterschmalz oder Öl, zum Braten



Zubereitung:

1. Für den Pfannkuchenteig Eier Milch, Mehl und 1 Prise Salz zu einem glatten Teig verrühren und etwa 10 Minuten quellen lassen.
2. Inzwischen für die Füllung die Pilze putzen und vierteln. Schalotten abziehen und klein schneiden.
3. Butterschmalz erhitzen. Pilze und Schalotten darin anbraten. Mehl darüber stäuben und unterrühren.
4. Nacheinander Brühe und Milch zugießen und jeweils aufkochen lassen. Dann ca. 10 Minuten einköcheln. Inzwischen die Petersilie abbrausen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen und hacken.
5. Petersilie unter die Pilze mischen. Mit Muskat, Pfeffer und Salz abschmecken. Pilze beiseitestellen und abkühlen lassen.
6. Inzwischen für die Pfannkuchen eine beschichtete Pfanne erhitzen, mit wenig Butterschmalz auspinseln. Darin, bei mittlerer Temperatur, nacheinander 8-12 kleine, dünne Pfannkuchen backen (Durchmesser ca. 12-16 cm).
7. Pfannkuchen wenden, sobald die Unterseite sich vom Boden lösen lässt. Fertige Pfannkuchen nebeneinander liegend auf der Arbeitsfläche abkühlen lassen.
8. Den Käse grob raspeln. Käse auf einer Pfannkuchenhälfte verteilen, dabei einen etwa 1 cm breiten Rand freilassen.
9. Pilze auf dem Käse verteilen. Unbelegte Pfannkuchenseite überklappen und die Ränder gut andrücken (Ränder evtl. mit verquirltem Ei von der Panierung bestreichen).
10. Mehl und Semmelbrösel jeweils auf einen Teller geben. Eier auf einem Teller mit einer Gabelverrühren.
11. Pfannkuchen (Chäs-Plätzli) in Mehl, Eiern und Semmelbröseln panieren.
12. Butterschmalz oder Öl portionsweise in einer Pfanne erhitzen.
13. Pfannkuchen (Plätzli) darin von beiden Seiten ca. 2-3 Minuten goldgelb braten.
14. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Sofort servieren. Dazu passt Salat.

Roter Borschtsch, auf Polnisch ‚barszcz czerwony‘, ist eine der Weihnachtsspezialitäten des traditionellen polnischen Weihnachtens. Es gibt einige regionale Unterschiede. In manchen polnischen Familien wird stattdessen eine Pilzsuppe an Heiligabend gegessen. Aber Suppe mit Tortellini, auf Polnisch ‘barszcz z uszkami’, bleibt eine der beliebtesten polnischen Weihnachtsspeisen.

Barszcz czerwony - nicht nur zu Weihnachten

Leckere Rote Beete Suppe kann man in Polen das ganze Jahr über finden. Es gibt allerdings Variationen davon. Sog. ukrainischer Borschtsch (barszcz ukraiński) schmeckt beispielsweise anders und ist eher wie ein Eintopf (mit Bohnen!). Die klare Rote Bete Suppe (barszcz czerwony), die ich Euch hier zeige, wird oft als Getränk / Begleitung für Kroketten (Polnisch: krokiety) oder Pasteten (paszteciki) serviert. Diese Kombination ist typisch für polnische Feste. Eine traditionelle polnische Hochzeit dauert mindestens zwei Tage und neben Alkohol wird viel Essen serviert.

Barszcz mit Kroketten / Pasteten kommt dann traditionell mitten in der Nacht als eine warme Stärkung. Die wird auch wirklich gebraucht!

Polnische Rote Bete Suppe (barszcz)

Polnisch

Köstliche polnische Weihnachtssuppe, die aber das ganze Jahr in Polen zu finden ist - nicht mit uszka!

Anmerkungen:

Rote Bete kann man auch kochen, gebacken ist diese aber viel schmackhafter.

Zutaten:

1,5 L. Gemüsefond 4 Stück Rote Bete
500 ml zakwas (fermentierter Rote Bete Saft)
2 Handvoll getrocknete Pilze 500 ml heißes Wasser
6 Körner schwarzer Pfeffer 4 Körner Piment zwei Lorbeerblätter
Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Zucker und Majoran nach Geschmack

Zubereitung:

1. Pilze mit heißem Wasser übergießen und kochen bis Pilze weich werden.
2. Rüben in Alufolie einwickeln. Falls diese groß sind, dann zuerst halbieren. In den Ofen geben und etwa 60 Minuten bei 180 Grad backen.
3. Gebackenen Rüben schälen und auf einer großen Reibe reiben.
4. Gewürze und geriebene Rote Bete in die kochende Gemüsebrühe geben.
Einkochen lassen.
5. Die Brühe abseihen, die Pilzbrühe dazugeben (die Pilze für die Füllung für uszka lassen!) und zakwas (fermentierter Rote Rüben Saft) hinzufügen. Borschtsch erwärmen aber nicht aufkochen.
6. Mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker, Zitronensaft und Majoran würzen.
7. Mit uszka oder pur zum Trinken servieren.



Hövelhof in Deutschland

Hauptstadt: Berlin

Einwohnerzahl: Hövelhof – 17000 (02.04.2025)
eine genaue Zuordnung nach Nationalitäten
liegt nicht vor; Deutschland – ca. 83,6 Millionen,
davon 30,4% mit Migrationshintergrund
(13 Millionen Deutsche, 12,2 Millionen Ausländer)

Klima: Das Klima in Deutschland gehört zur
kühl gemäßigten Klimazone im Übergangsbereich
zwischen dem maritimen Klima Westeuropas und
dem kontinentalen Klima Osteuropas.

Regionale Küche in einem Satz:

Die westfälische Küche ist eine Küche des
Binnenlandes. Fisch spielt deshalb eine
untergeordnete Rolle.

Viele Fleischgerichte werden mit Schweinefleisch
zubereitet; aber es gibt auch typische westfälische
Gerichte mit Rindfleisch. Töttchen ist gekochtes
Kalbfleisch mit einer Zwiebel-Senf Soße; Westfälisches Zwiebelfleisch ist gebratenes und anschließend
mit Fond oder Gemüse gekochtes Rindfleisch; die Zwiebeln werden separat mit Essig, Senf, Zucker und
Gewürzen gekocht. Typische Beilagen sind Kartoffeln mit Gurkensalat.

Internationale Küche erleben



Kochteams mit und ohne Fluchthintergrund
aus verschiedenen Regionen der Erde
stellen authentische Heimatgerichte vor.

6
Team Hövelhof
Freitag, 10.10.2025
um 19.00 Uhr
in der HoT Mensa

Weitere Informationen zu den Teams
und die nächste Termine siehe:
www.hothoehelhof.de
HoT Hövelhof, Sennestraße 36,
Telefon: 5009-820

Sie möchten auf
die Gästeliste?
Der Kartenvorverkauf
für 5,- € läuft über die
Rathausinformation.
(Begrenzt auf 20 Gäste
pro Abend)

Am Abend selbst
kann eine Spende
für „Brot und mehr“
entrichtet werden.

Eine Initiative des
Runden Tisch
Flüchtlingshilfe Hövelhof
gesponsert durch:



Hövelhof

(10.10.2025)

Gastgeber:

Familie Mohr



Alle Rezepte für etwa 4 Personen als Hauptspeise

Westfälische Hochzeitsuppe

Für die Rinderbrühe:

600g Rinder Beinscheibe in einem Liter Wasser 2 Stunden kochen.

150g Porree, 200g Möhren und 200g Sellerie in kleine Würfel schneiden und mit ein wenig Öl und zwei Lorbeerblättern im Topf anbraten. Die Rinderbrühe und das klein gewürfelte Fleisch der Beinscheiben dazu geben. Etwa 20 Minuten auf kleiner Flamme kochen lassen.

Für den Eierstich:

2 Eier, 1/8 Liter Milch/Hafermilch mit einer Prise Salz und einer kleinen Prise Muskat verrühren. Die Masse in eine gefettete Form geben und mit Alufolie abdecken. 40 – 45 Minuten bei 130°C im Backofen stocken lassen. Die gestockte Masse herausstürzen, erkalten lassen und in Würfel schneiden.

Vor dem Servieren den gewürfelten Eierstich zur Rindersuppe geben.

Kürbissuppe

500g Kürbis, 100g Porree, 100g Möhren, 100gr. Sellerie und 100g Kartoffeln kleinschneiden und im Topf anbraten. Einen halben Liter Wasser, Gemüsebrühpulver, Paprikapulver, Curry, Salz und Pfeffer dazugeben und aufkochen. Etwa 20 Minuten auf kleiner Flamme kochen lassen. Danach die Suppe pürieren und mit 125ml Sahne/Hafersahne auffüllen und kurz aufkochen lassen.

Leberkäse (zusammen mit Kartoffelbrei und Rotkohl oder Sauerkraut)

Fertiger Teig im Glas bei Metzgerei Wecker. Glas öffnen und auf ein Blech ganz unten im Backofen stellen. Nach 25-30 Minuten bei 150°C kommt der gare Leberkäse aus dem Glas und kann aufgeschnitten werden.

Rotkohl

Fertigprodukt (Apfelrotkohl) im Glas verwendet. Einfach im Topf erhitzen.

Sauerkraut

Eine große Zwiebel längs vierteln und in Scheiben schneiden. Diese Zwiebel-Viertelringe mit ein wenig Öl im Topf anbraten. Kümmel, Lorbeerblätter und Wacholderbeeren dazu und kurz mit anbraten. 500g Sauerkraut dazugeben und etwa 20 bis 25 Minuten kochen lassen. Je nachdem, wieviel Flüssigkeit das Sauerkraut hat, muss noch etwas Wasser zum Kochen dazugegeben werden.

Kartoffelbrei

500g möglichst mehligkochende Kartoffeln schälen und grob würfeln. Mit Wasser und einer Prise Salz im Topf etwa 25 Minuten kochen. Wenn die Kartoffeln weich sind, Wasser abschütten. Ein wenig Butter und Milch, Salz, Pfeffer und Muskat hinzufügen und alles stampfen oder purieren. Durch weitere Zugabe von Milch kann die Konsistenz fein eingestellt werden.

Mühlenstinchens Buchweizenpickert

Vier mittlere Kartoffeln (etwa 300g) schälen und fein reiben. Die Masse mit 4 Eiern, einem Esslöffel Zucker und einem Teelöffel Salz verrühren. 500g Buchweizenmehl und ein Päckchen Backpulver unterrühren und so viel lauwarmes Wasser (etwa 750ml) zugeben, dass ein dickflüssiger Teig entsteht.

Den Teig eine halbe Stunde gehen lassen.

Puffer in reichlich Bratöl ausbacken. Kleine Puffer als Nachtisch oder auch große, pfannenfüllende als Hauptmahlzeit.

Dazu passt sehr gut Rübenkraut.