

59

Frische Kochrezepte mit vielen Tipps

Ungarisch würzig

Deutsch pikant

Top-Diät-Gerichte für jeden Tag

Rezepte „Typisch ungarisch“

Rezepte „Deutsch pikant“

Genuss für die ganze Familie

„Guten Appetit“ oder „Jó étvágyat“

Gutes Essen bringt ein tolles Lebensgefühl. Es macht glücklich und gesund, der Körper fühlt sich wohl. Dieses Buch möchte mit seinen Rezepten gern diese Emotionen verstärken.

Ein Teil dieser Aufstellung der schmackhaften Kochrezepte ist zum Buch „3 Frauen und mehr...“ entstanden. In dieser deutsch-ungarischen Familiengeschichte geht es darum, sich mit seinem Körper wohl zu fühlen. Nun wurde die sehr ausgewählte Aufstellung um weitere Familienrezepte von uns erweitert. Einiges davon ist noch aus Omas Zeiten. Ein wahrer Schatz.

Aber dieses Kochbuch ist noch etwas anderes. Es ist voller Liebe und Leidenschaft. Hier wird fast nur aus frischen Zutaten gekocht. Hinzu kommt, dass die Gerichte super einfach zuzubereiten sind und alle von uns selbst stammen, variiert und erprobt sind. Dabei geht es um „interessante Abwechslung“ die bezahlbar ist. So erstreckt sich die Bandbreite von der simplen Kümmelsuppe bis hin zur würzigen Auberginen-Pizza. Es wechseln sich typisch ungarisch-deftige Alltagsgerichte mit feinen pikanten deutschen Rezepten ab. Dazu gibt es eine Menge wertvoller Tipps und Infos.

Und wem noch nie ein Brot gelungen ist, der findet hier das Rezept, bei dem es „garantiert“ gut wird.

In diesem Sinne: „Guten Appetit“ oder „Jó étvágyat“

Wer Fragen zu den Rezepten hat, kann einfach eine E-Mail senden an: kochen@Leseschau.de



Top-Diät-Gerichte

■ Weißkohlsuppe Diät-Kraft-Paket 😊	18
■ Brokkoli-Curry-Puten-Pfanne	20
■ Leichte Paprika-Creme-Suppe	21
■ Seelachsfilet auf delikatem Gemüse 😊	22
■ Gute-Laune-Fitness-Salat	24
■ Würzige Kürbispfanne	25
■ Auberginen-Mini-Pizzen 😊	26

Rezepte „Typisch ungarisch“

■ Kümmelsuppe nach Öcsi-Art	30
■ Paprikás-Krumpli (Paprikakartoffeln)	31
■ Gulaschsuppe (Gulyásleves) 😊	32
■ Echte Petersilienkartoffeln	34
■ Cremiges Pilzgulasch	35
■ Letscho „Lecsó“ nach Paulas Art 😊	36
■ Gelbe-Bohnen-Eintopf mit Dill	38
■ Risi-Bisi – Omas Reispfanne	39
■ Saftiges Paprikahähnchen	40
■ Marikas Kartoffel-Nudeln	41
■ Célines „Gefüllte Paprika“ 😊	42
■ Selbstgemachte Tartármártás (Remoulade)	44
■ Lucies gebackene Käsescheiben	45
■ Ungarisches Gulasch – Pörkölt 😊	46
■ Kürbiseintopf mit Dill und Röhrei	48

■ Ungarisches Reisfleisch	49
■ Kartoffeleintopf nach Joli-Art	50
■ Vadas – ungarisches Sauerfleisch	51
■ Ungarischer Mischsalat süß-sauer	52
■ Krautnudeln – Káposztás tészta	53
■ Palacsinta – Gerollter Eierkuchen	54
■ Lángos – Herzhafter Hefefladen	55

Rezepte „Deutsch pikant“

■ Bouletten mit Kräutern	58
■ Bunte Pilz-Puten-Pfanne	59
■ Omelett mit Champignons 😊	60
■ Gefüllte Champignons mit Hack	62
■ Hähnchen gedünstet in Zwiebeln	63
■ Gefüllte Kräuter-Tomaten 😊	64
■ Hähnchenfilet auf Porreegemüse	66
■ Exotisches Hähnchen süß-sauer	67
■ Fruchttige Hähnchenbrust gebacken 😊	68
■ Zucchinitaler mit Kräuterquark	70
■ Feurige Tomaten-Fleischspieße	71
■ Die „Ich-liebe-Kürbis“-Pfanne 😊	72
■ Süßkartoffelpüree mit Gemüse	74
■ Tomatensuppe mit Frischkäse	75
■ Dinkelmehlbrot – Das „Schnelle“ 😊	76
■ Pikanter Weißwurstsalat	78
■ Louis Brezeln wie vom Bäcker	79

Genuss für die ganze Familie

■ Gefüllte Auberginen mit Hackfleisch 😊	82
■ Frische Gemüsepfanne	84
■ Fruchtiges Ananas-Kassler	85
■ Hähnchen-Gemüse-Gericht 😊	86
■ Hackbällchen-Eier-Pfanne	88
■ Bunter Gemüse-Nudel-Auflauf	89
■ Saftiger Gemüseauflauf 😊	90
■ Geschnitzeltes mit Pilzen	92
■ Frische Zucchini-Pfanne mit Zitrone	93
■ Weißkohl-Pfanne mit Grillkartoffeln 😊	94
■ Linsensuppe Hausmacherart	96
■ Würzige Schinkennudeln	97
■ Porree-Schinken-Auflauf mit Pfiff 😊	98

Service und Verzeichnisse

■ Nachwort: Hier sieht jeder rot!	100
■ Neue Möglichkeiten – gesünder Leben	104
■ Platz für Notizen	108
■ Register A bis Z	112

* 😊 = Rezepte mit „Plauderei aus der Küche“



Blick hinter die Esskulissen

In diesem Buch geht es um schmackhafte Rezepte, speziell aus Deutschland und Ungarn. Zwei Länder, zwei Kulturen, zwei Esskulturen? Ist das so?

Wir werfen einmal einen Blick hinter die Kulissen. Wo liegen die Unterschiede? Gibt es in Ungarn tatsächlich nur scharfen Paprika? Und ist Deutschland das Land der „Salatesser“? Wir klären das mal auf.

Im Allgemeinen kann man sagen, dass in Ungarn noch mehr saisonal gelebt wird. Speziell die ländliche Bevölkerung isst, was die Natur hergibt. Eingekauft wird viel auf dem Wochenmarkt oder in der Markthalle. Von Ende Dezember bis Februar sieht es da eher mager aus. Ab März geht es mit Radieschen und Salat los. Ab Mai gibt es das erste Obst. Erdbeeren sind sehr beliebt. Ebenso findet man die ersten Gemüsesorten wie Gurken in allen Größen und Längen frisch von der Pflanze. Ab Mitte Juni ist der Markt ein wahres Paradies. Paprika, Tomaten, Zucchini, Pfirsiche, Aprikosen ... man könnte unendlich aufzählen. Allerdings gilt auch hier, es wird überwiegend angeboten, was regional wächst. Wenige Waren, so unter anderem aus Rumänien oder Polen, werden von außerhalb reingeholt. Im Herbst und Spätherbst gibt es weiterhin überwiegend Paprika sowie Pflaumen, Weintrauben, Pilze, Kürbisse und das ganze Herbstgemüse. Den

Schluss macht der Winter. Da ist die Auswahl spärlich. Es präsentiert sich ein übersichtliches Angebot an Zwiebeln, Knoblauch, Kartoffeln, Karotten, Lageräpfeln und vor allem Weißkohl, Rotkohl und Wirsing. Das ist das Hauptgemüse für den Winter.

Wenn wir nun nach Deutschland blicken, kann man diese Aufteilung so nicht erkennen. Hier gibt es das ganze Jahr über eigentlich alles. Ausnahmen sind der Mai und Juni, wo es vermehrt heimische Erdbeeren und Kirschen gibt. Selbst im Winter ist nahezu alles erhältlich. Orangen und Mandarinen werden eingeflogen. Erdbeeren, Blaubeeren und Pflaumen fehlen ebenfalls nicht. Tomaten gibt es 365 Tage im Jahr in jeder Größe und Farbe. Hier wäre eine Besinnung mehr auf die heimische Landwirtschaft für alle Seiten interessant.

Nachfolgend stellen wir die Essgewohnheiten der einzelnen Länder nach den jeweiligen Mahlzeiten zusammen.

■ FRÜHSTÜCK:

- **Deutschland:** Hierzulande legt man während der Woche wenig Wert auf ein echt üppiges Frühstück. Das fängt schon bei den Schulkindern an. Da fällt das Frühstück zu Hause meist fast komplett weg. Es fehlt einfach die Zeit. Der Trend zum „üppigen“ Frühstück hat sich auf das Wochenende verlagert. Hier gibt es, in

sofern die Kinder oder Jugendlichen es rechtzeitig aus dem Bett schaffen, ein reichhaltiges Frühstück mit Ei, Brötchen, Käse und Marmelade. Der Trend unter der Woche geht zum schnellen Frühstück. Das ist bei Erwachsenen meist ein kurzes Müsli und der „Kaffee to go“. Sehr beliebt ist das Frühstück unterwegs, in einem Café oder einer Bäckerei.

- **Ungarn:** In Ungarn gibt es überwiegend das helle Maisbrot „Kenyér“. Das ist ein weißes flauschiges Brot mit sehr mildem Geschmack. Zum Frühstück gibt es große Semmeln „Zsemle“. Die heutige Generation isst dazu aufgeschnittene Brühwurst, auch genannt „Pariszi“. Ebenso beliebt ist Marmelade oder Honig. Kids lieben den „Boci-Sajt“. Das ist ein kleiner dreieckiger Streichkäse, der gern zu Ausflügen mitgenommen wird. Ganz neu gibt es ihn sogar in der Tube. Knackiger gelber Paprika darf dazu nicht fehlen. Die ältere Generation isst das Brot mit Schmalz, Speck oder sehr fetthaltiger Wurst. Eine Kümmelsuppe zum Frühstück ist keine Seltenheit. In der ungarischen Gastronomie war Frühstück bisher eher in den Touristenorten üblich. So nach und nach gibt es immer mehr Frühstückscafés. In den Dorfkneipen, im „Kocsma“, bekommt man hin und wieder ein deftiges Frühstück. Wenn gewünscht, mit einem frischen Bier. In Ungarn ist nach dem zeitigen Frühstück das sogenannte „10-Uhr“ üblich, eine Art kleiner Snack. In vielen Schulen bekommen die Kinder hier Kakao sowie ein belegtes Brötchen.

■ MITTAGESSEN:

- **Deutschland:** Hier muss man sagen, dass sich in beiden Ländern die Traditionen gleichen. Mittagessen ist fast überall üblich. In Deutschland trennen sich da ganz klar die Fronten. Man unterteilt zwischen dem schnellen deftigen Imbiss, dem vollwertigen Mittagstisch und dem „Bio“-Mittagessen. Menschen mit körperlich schwerer Arbeit gönnen sich gern Wurst, Grillhähnchen oder Fast-Food-Essen. Viele nutzen den Mittagsservice in der Firma oder lassen sich in einer der Metzgereien nieder, die häufig frisches günstiges Essen anbieten. Die „Bio“-Fraktion ist auf Joghurt, Smoothie, Salat, eine „heiße Tasse“ oder ein Körnerbrötchen fixiert.

Am Wochenende oder in der Familie gibt es mittags einfache regionale Gerichte. Viele unternehmen einen Ausflug und kehren in eines der Gasthäuser ein.

Besonders beliebt sind Bouletten, Schnitzel, Gulasch oder Pizza und Pasta. Deutschland gilt als „Kartoffelland“. Hier wechseln sich die Beilagen zwischen Bratkartoffeln, Pommes und Kartoffelbrei ab. Zu jedem „echten“ Mittagessen gibt es Gemüse. Das ist sehr lobenswert. Zusammenfassend kann man sagen, dass ein deutsches Mittagessen immer aus vier Komponenten besteht: dem Fleisch, einer Soße, einer größeren Portion Gemüse und der klassischen Beilage – Kartoffeln, Reis oder Klöße. Ein frisches kaltes Bier ist überall willkommen.

- **Ungarn:** Wer nicht gerade arbeiten geht, zelebriert das Mittagessen sehr aufwändig. Es wird viel frisch gekocht. Auf den Tisch kommen meist deftige Sachen. Paprika in jeder Form spielt immer eine Rolle, allerdings bei weitem nicht so scharf, wie man es nachsagt. Eine genau so große Rolle spielt der „Tejföl“ – eine Art saure Sahne. Er ist in jedem Supermarkt genauso erhältlich wie im kleinsten Dorfladen. Üblicherweise wird er in kleinen praktischen 1/2-Liter-Bechern verkauft und ziert jeden ungarischen Kühlschrank. „Tejföl“ wird bei sehr vielen Gerichten eingerührt oder dazu gereicht. So gibt es fast alles in „Tejföl“: gelbe Bohnen, Kürbiseintopf oder Kartoffelsuppe. Selbst der Pizzabelag besteht daraus. Und natürlich darf der „Tejföl“ auf dem legendären „Lángos“ keinesfalls fehlen. Sogar frisches Gemüse wie Gurkensalat beinhaltet meist einen Löffel saure Sahne. Die Ungarn essen viel Eintopf und Suppen. Legendar ist hier die Gulaschsuppe oder die Fischsuppe. Sehr beliebt ist die Fleischsuppe, auch genannt „Húsleves“. Frisches Gemüse direkt zum Essen ist eher selten. Die Aufteilung eines Menüs unterteilt sich in: Fleisch mit Kartoffelbeilage. Soßen oder eine große Portion Gemüse direkt zum Fleisch ist ungewöhnlich. Weitere Spezialitäten sind Mohnnudeln oder kalte Obstsuppen. Auch bei diesen beiden Gerichten ist der „Tejföl“ ein Bestandteil. Eine weitere Köstlichkeit, die nie fehlen darf, ist das selbst eingelegte Mischkraut süß-sauer. Wer es lieber herzhaft-salzig mag, greift zu den eingelegten Salzgurken „Kovászos uborka“.

■ KAFFEEZEIT:

- **Deutschland:** Kaffeezeit ist dem Frühstück ähnlich. Das wird überwiegend am Wochenende zelebriert. Hier kommen Obstkuchen oder Torten auf den Tisch. Dazu gibt es heißen Kaffee in gemütlicher Runde. Oft unternimmt man einen kleinen Spaziergang in die nächst gelegene Konditorei und schlemmt da nach Lust und Laune. Eine sehr schöne Tradition.

- **Ungarn:** Kaffeezeit ist auch hier angesagt. Allerdings gibt es Obst- oder Sahnetorten wie die berühmte „Dobostorta“ nur zu ausgewählten Anlässen. Üblich sind zur Kaffeezeit eher kleine Gebäcksachen aus Hefe, die meist mit Mohn oder Nuss gefüllt sind. Obst findet überhaupt in der Backabteilung weniger seinen Platz. Es wird überwiegend frisch verzehrt.

■ ABENDESSEN:

- **Deutschland:** Hierzulande teilt sich diese Mahlzeit in vier Fraktionen auf: 1. die Brotesser, 2. die leichten Salate, 3. die Deftigkocher und 4. die Restaurantbesucher. Was in Deutschland also eine typische Tradition beim Abendessen ist, kann man nicht sagen. Die einen essen Brot, Butter und Wurst oder deftige Spiegeleier. Andere nehmen mit der leichten Küche wie Salat oder einer feinen Suppe vorlieb. Die dritte Gruppe kocht

jeden Abend aufwändig und verbringt so eine schöne Zeit in Gesellschaft. Und als letztes gibt es noch die Restaurantbesucher. Hier ordnen wir mal alles ein. Das kann von dem schnellen Imbiss beim Türken gehen bis hin zu edlen teuren Restaurants. Hier kann man sich nicht festlegen. Wein und Bier sind bei allen vier Gruppen gern gesehene „Beilagen“.

- **Ungarn:** Die Ungarn unterteilen sich schon eher in nur eine Gruppe. Üblich ist es, sich eine Kleinigkeit aufzuwärmen. Das können Würstchen mit Senf sein, ein Teller Suppe der noch übrig ist oder ein kleines „Leccsó“. Immer dazu gibt es das Mais-Weißbrot. Ein Glas Wein gehört auch dazu. Der legendäre „Palinka“-Schnaps oder der Kräuterlikör „Unicum“ sind ebenfalls sehr beliebt.

■ FAZIT:

- **Deutschland** ist durch seine einzelnen Regionen, was die Essgewohnheiten angeht, sehr vielfältig. Überall wird anders gekocht. Jede Region hat ihre eigene Esskultur. Die geht von „ganz“ einfach bis exklusiv. Jeder findet das passende für sich.
- **Ungarn** kann man nach dem Motto zusammenfassen: „Hier besitzt man das wunderbare Talent aus wenigen Zutaten für wenig Geld tolle schmackhafte und nahrhafte Gerichte zu zaubern.“