

# ORIENTALISCHER GEWÜRZTEE

## (Türkei)

<b>NR</b>	<b>MENGE</b>	<b>ZUTAT</b>	<b>ZUBEREITUNG</b>
1	3-4 EL	Rosenwasser	Zusammen mit
2	1 l	Wasser	In einem geschlossenem Topf aufkochen lassen.
3	2	Sternanis	Mit
4	1 TL	Getrockneter Süßholzwurzel	Und
5	4	Kardamomkapseln	Sowie
6	½	Zimtstange	Zufügen und ca. 5 Minuten kochen lassen.
7	3-4 EL	Schwarztee	Zufügen, Topf von der Kochstelle nehmen und 3 Minuten ziehen lassen.
8	Den ganzen	Tee	Durch ein Sieb in einen zweiten, vorgewärmten Topf oder direkt in eine vorgewärmte Teekanne gießen.

TIP: So richtig fremdländisch schmeckt dieses Gebräu, wenn man gerade zufällig das Gewürz „Mahleb“ zur Hand haben sollte. Es wird dann zusammen mit den anderen Gewürzen aufgekocht.

# RHEINISCHER SAUERBRATEN

## (Deutschland)

<b>NR</b>	<b>MENGE</b>	<b>ZUTAT</b>	<b>ZUBEREITUNG</b>
1	250 ml	Rotweinessig	Aufkochen und etwas abkühlen lassen.
2	2	Zwiebeln	Schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden.
3	1	Lorbeerblatt	Zusammen mit
4	2 ganzen	Nelken	Und
5	4	Pimentkörnern	Zu dem Rotweinessig geben.
6	Alle	Zwiebelwürfel	Zusammen mit
7	500 ml	Rotwein	Und
8	1 TL	Pfefferkörnern	Ebenfalls zu der Essigmischung geben.
9	Die ganze	Essig- gewürzmischung	In eine große Schüssel füllen.
10	1 kg	Rindfleisch	Gründlich waschen, trocken tupfen, von den Fettstreifen befreien, mit Salz und Pfeffer einreiben und vorsichtig in die Gewürzmischung legen.
11	Die ganze	Marinade	Zugedeckt in den Kühlschrank stellen und 2 Tage marinieren lassen. Dabei desöfteren wenden.
12	60 g	Bratfett	In einem Bräter zerlassen und den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
13	70 g	Ungeräucherten Speck	Zufügen und zerlassen.
14	Das ganze	Fleisch	Aus der Marinade nehmen und vorsichtig in das heiße Bratfett legen. Kurz von allen Seiten her anbraten.
15	Dann die ganze	Marinade	Langsam an den Braten gießen.
16	2 EL	Rinderbrühe	Zufügen.
17	100 g	Rosinen	Zufügen und den Deckel aufsetzen. Den Bräter auf der unteren Schiene 40-50 Minuten im Backofen lassen.
18	Salz	Nach Geschmack	Zufügen. Dazu schmecken Kartoffelklöße und Apfelmus.

# SPAGHETTI MIT MUSCHELN UND STEINPILZSAUCE (Italien)

<b>NR</b>	<b>MENGE</b>	<b>ZUTAT</b>	<b>ZUBEREITUNG</b>
1	12 Scheiben	Getrocknete Steinpilze	Waschen, und ca. 30 Minuten in kaltem Wasser quellen lassen.
2	2 kg	Miesmuscheln	Sauber bürsten, entbarten und in einem flachen Topf ca. 5 Minuten garen.
3	Das ganze	Kochwasser	In einen zweiten Topf abgießen und alte Muscheln, die sich nicht geöffnet haben, wegwerfen. Aus allen anderen Muscheln das Muschelfleisch herauslösen.
4	Mehrere Liter	Salzwasser	In einem Topf zum Kochen bringen.
5	2-3	Große Zwiebeln	Schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden.
6	2	Knoblauchzehen	Schälen und in feine Stückchen schneiden.
7	2 EL	Natives Olivenöl	In einer breiten Pfanne erhitzen.
8	Alle	Zwiebel- und Knoblauchstücke	Zufügen und glasig dünsten.
9	Das ganze	Muschelfleisch	Zufügen und durchrühren.
10	Das ganze	Einweichwasser	Der Steinpilze abgießen und die Pilze in Scheiben schneiden. In die Pfanne geben und weiterrühren.
11	Die Hälfte des	Muschelwassers	In die Pfanne geben und weiter kochen lassen.
12	500 g	Spaghetti	In das kochenden Salzwasser geben und
13	1 EL	Öl	Zufügen, durchrühren und die Spaghetti al dente kochen.
14	½ Bund	Petersilie	Waschen, trocken tupfen, von den Stielen befreien und klein hacken.
15	1 EL	Speisestärke	In einer kleinen Schüssel mit kaltem Wasser anrühren und in die Muschelsauce einrühren. Kurz aufkochen lassen.
16	Nach Geschmack mit	Salz und Pfeffer	Kräftig abschmecken.
17	Das ganze	Kochwasser	Der Spaghetti abgießen und die Spaghetti auf einem vorgewärmten Servierteller anrichten.
18	Die ganze	Muschelsauce	Gleichmäßig darüber verteilen und mit Petersilie bestreuen.

## SÜSSE TAPAS (Spanien)

NR	MENGE	ZUTAT	ZUBEREITUNG
1	100 ml	Brauner Rum	Abmessen und in eine Bratpfanne geben.
2	1	Bio-Zitrone	Waschen, abschneiden und die Schale zusammen mit
3	1	Zimtstange	Und
4	6	Kaffeebohnen	In die Pfanne geben und erhitzen. Die Rummischung anzünden (VORSICHT!!!) und flambieren.
5	100 ml	Espressokaffee	Zusammen mit
6	500 ml	Sahne	Zufügen und die Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen lassen.
7	Die ganze	Sahnemischung	Durch ein Sieb in einen Kochtopf gießen.
8	10	Madeleines (Fertig gekauft)	In der abgekühlten Mischung tränken und auf einem Dessertteller anrichten.
9	1	Granatapfel	Waschen und in feine Scheiben schneiden. Dekorativ um die Tapas anrichten.

## BIERSUPPE (Skandinavien)

NR	MENGE	ZUTAT	ZUBEREITUNG
1	8 Scheiben	Schwarzbrot	Klein würfeln und in eine Schüssel geben.
2	700 ml	Malzbier	Zufügen, kurz durchrühren und zugedeckt mindestens 3 Stunden ziehen lassen.
3	Die ganze	Mischung	In einen Kochtopf geben und unter Rühren erhitzen. Bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Suppe die gewünschte Konsistenz erhält. Den Topf auf ein Schneidebrett stellen und die Suppe mit dem Mixer pürieren.
4	1	Biologische Zitrone	Waschen, trocken tupfen, die Schale fein abreiben, halbieren und den Saft auspressen.
5	Den ganzen	Zitronensaft	Zusammen mit
6	Der ganzen	Zitronenschale	In die Suppe geben und durchrühren.
7	Nach Geschmack mit	Zucker	Süßen und mit Schlagsahne servieren.

## **BÖREKS MIT SPINATFÜLLUNG** **(Türkei)**

<b>NR</b>	<b>MENGE</b>	<b>ZUTAT</b>	<b>ZUBEREITUNG</b>
1	25 g	Pinienkerne	In einer Pfanne ohne Fett rösten und in einer Schüssel abkühlen lassen.
2	100 g	Zwiebeln	Schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden.
3	1-2 EL	Öl	In einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel glasig darin dünsten.
4	1-2 EL	Öl	Zufügen, erhitzen und
5	200 g	Spinat	Darin andünsten.
6	Gr Pr	Salz und Paprika Rosenscharf	Sowie
7	Kl Pr	Koriander, Zimt, Muskatnuss und evtl. Orangenblüten- pulver	Zufügen und gut durchmischen.
8	½ Bund	Petersilie	Waschen, trocken schwenken und von den Stielen befreien. Alle Kräuterköpfe mit dem Wiegemesser fein hacken und unter das Fleisch mischen
9	100 g	Fetakäse	In Würfel schneiden und mit einer Gabel zerbröseln.
10	Alle	Pinienkerne und Zwiebelwürfel	Zusammen mit
11	Dem ganzen	Spinat und Fetakäse	In eine Rührschüssel geben und gut durchmischen.
12	2 EL	Butter	In einem kleinen Topf zerlassen und den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Ein Backblech einfetten.
13	1 Paket	Filoblätter	Auf einer etwas bemehlten Arbeitsfläche ausbreiten und mit dem Teigroller etwas ausrollen.
14	Den ganzen	Teig	Entweder in Quadrate schneiden oder Kreise ausstechen und jeweils die Ecken mit Butter bepinseln.
15	2-3 EL	Spinatfüllung	In die Mitte geben. Die Quadrate zu Dreiecken umklappen und die Kreise zu Halbmonden.
16	Alle	Formen	Mit Butterbepinseln und im Ofen 30-45 Minuten backen lassen.

## AUBERGINEN MIT MOZZARELLA

<b>NR</b>	<b>MENGE</b>	<b>ZUTAT</b>	<b>ZUBEREITUNG</b>
1	12	Auberginenscheiben (1cm dick)	Auf beiden Seiten leicht salzen und zwischen zwei Teller legen. Diese Teller mit einem Gewicht beschweren und ca. 1 Stunde entwässern.
2	12	Tomatenscheiben	Ebenfalls leicht salzen.
3	Alle	Auberginenscheiben	Mit einem Küchentuch trocken tupfen und auf einem heißem Grill, von beiden Seiten garen, bis sie weich sind.
4	12	Scheiben Mozzarella	Leicht salzen und pfeffern.
5	Je 1	Scheibe Mozzarella	Auf jede Auberginenscheibe legen.
6	Je 1	Scheibe Tomate	Auf jede Mozzarellascheibe legen und mit ein oder zwei Basilikumblättern dekorieren.

## MELONE MIT SCHINKEN

<b>NR</b>	<b>MENGE</b>	<b>ZUTAT</b>	<b>ZUBEREITUNG</b>
1	1	Honigmelone	In halbieren, vierteln und jedes Viertel in jeweils drei Teile schneiden.
2	Alle	Melonenspalten	Mit Hilfe eines Esslöffels von den Kernen befreien; leicht salzen und pfeffern.
3	Je 1 Scheibe	(Parma-) Schinken	Leicht zusammenrollen und auf jede Melonenspalte stecken.

## PAPRIKASCHOTEN MIT ANCHOVIS

<b>NR</b>	<b>MENGE</b>	<b>ZUTAT</b>	<b>ZUBEREITUNG</b>
1	Je 1	Rote, grüne und gelbe Paprikaschote	Waschen, halbieren, von dem Stielansatz, sowie den pelzigen Rippen befreien und in große Streifen schneiden. Backofen auf ca. 200 Grad vorheizen.
2	1	Backblech	Einfetten, alle Paprikastreifen nebeneinander

## APFEL-CHUTNEY (Großbritannien)

NR	MENGE	ZUTAT	ZUBEREITUNG
1	150 g	Backpflaumen	Waschen und in feine Würfel schneiden.
2	3 EL	Rotweinessig	In eine große Schüssel füllen.
3	1 kg	Äpfel	Waschen, vom Kerngehäuse befreien, schälen und in feine Scheiben schneiden.
4	Alle	Apfelscheiben	In Rotweinessig wenden.
5	150 g	Rosinen	Waschen.
6	30 g	Ingwerwurzel	Schälen und in kleine Stückchen schneiden.
7	200 g	Zwiebeln	Schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden.
8	250 ml	Rotweinessig	Zusammen mit
9	500 g	Braunem Zucker	Und
10	Je 1,5 TL	Salz, Senfkörnern und Paprika Rosenscharf	Sowie
11	Allen	Ingwer- stückchen	Aufkochen.
12	Alle	Zwiebelwürfel, Rosinen und Backpflaumen würfel	Zufügen und nach 2 Minuten auf mittlere Hitze reduzieren.
13	Alle	Apfelscheiben	Zufügen und gut durchrühren. Den Sud ohne Deckel auf kleiner Hitze ca. 45 Minuten fortkochen und häufig durchrühren !!! Abschmecken und evtl. noch die Würze korrigieren. Vollständig abkühlen lassen.
			<b>Für den Käsetoast:</b>
14	Einige Scheiben	Toastbrot	Dünn mit Butter streichen. Backofen auf 200 Grad vorheizen und ein Backblech einfetten.
15	Jede Toastscheibe mit	Cheddarkäse (ersatzweise ein anderer Hartkäse)	Belegen und nicht zu dicht nebeneinander auf das Backblech legen. Auf der mittleren Schiene einige Minuten überbacken, bis der Käse vollständig zerlaufen ist.
16	Jeden	Toast	Mit Apfelchutney bestreichen und sofort heiß servieren.

TIP: Es empfiehlt sich, zu diesem Gericht entweder heißen Tee oder Wein zu trinken, damit der Käse schnell zersetzt wird und nicht so schwer im Magen liegt.

# SO KOCHT EUROPA

In Europa bietet sich eine unendliche kulinarische Entdeckungsreise! Der ganze Reichtum eines Landes, seine Traditionen und seine regionalen Besonderheiten, finden in der Kunst seiner Köche, Bäcker, Käsemeister, Metzger, Konditoren, Destillateure und Winzer ein ebenso buntes, wie faszinierendes Mischwerk der Geschmäcker.

Da die Franzosen von sich behaupten, dass in **FRANKREICH** bereits eine Gourmetküche existierte, als im übrigen Europa noch die Suppentöpfe über dem Lagerfeuer brodelten, möchte ich den kulinarischen Streifzug dort beginnen.

Frankreichreisende wissen von der Bedeutung, der langen Mittagspausen. Und selbst das einfachste französische Mahl besteht schnell aus vier Gängen, da Vorspeise, Dessert, Käse und Wein niemals fehlen dürfen. Eine Mahlzeit wird in Frankreich nicht nur als schnelle Nahrungsaufnahme, sondern auch als Ausdruck von Geselligkeit, Austausch und Unterhaltung betrachtet.

Nicht nachzustehen, braucht in dieser Hinsicht **„BELLA ITALIA“**, als beeindruckender Ausdruck der italienischen Lebenskunst werden hervorragende Speisefolgen von Antipasti bis Dolce kreiert. Die italienischen Speisekarten weisen ebenso große Unterschiede auf, wie die Geographie und das Klima des Landes. So haben die Norditaliener Risotto und Polenta zu Gourmetgerichten entwickelt, während im Süden Italiens alle Variationen der leckersten Pasta zu finden sind.

Ein kulinarisches Erbe der herausragenden Art, hat die **TÜRKEI** zu bieten.

Wie eine Botschaft der Märchenwelt von 1001 Nacht bieten die unterschiedlichen Regionen ein dermaßen vielfältiges Angebot dass sich bereits eigene Berufszweige daraus entwickelt haben. So bieten Börekci ausschließlich nur salzige Pastetchen an, während die Pilavci in ihren Lehrjahren alle türkischen Reisgerichte lernen und die Berufsgruppe der Köfteci einen Überblick über die Kunst von Fleisch- und Fischbällchen zu behalten versucht.

In **GRIECHENLAND** zeichnen sich die Spezialitäten der Küche durch eine starke mediterrane Prägung aus. Der griechische „Feta“- Käse verleiht vielen Gerichten den typisch-griechischen Geschmack. In den zahllosen „Moussakas“ verbinden sich Gemüse und Fleisch mit griechischem Käse zu einem Hochgenuss.

In den 17 Regionen von **„ESPANA OLE“** faszinieren Unverfälschtheit und Reichtum der spanischen Küche – die aus weit mehr als den inzwischen weltbekannten „Tappas“ besteht. Die Spezialitäten-Parade der **DEUTSCHSPRACHIGEN LÄNDER** spannt einen großen geographischen Bogen. Aus einer spartanischen „Soldatenküche“ der Preußenherrscher, entwickelte sich mit viel Phantasie eine kulinarische Vielfalt, von Kieler Sprotten bis hin zu Münchener Semmelknödeln. Die schweizer Küche macht neben ihren „Welterfolgen“ von Käse und Schokolade, vor allem durch ihre Fondues sowie süße und salzige Quiche, den „Schweizer Wähen“ von sich reden.

Die kulinarische Tradition des österreichischen Alpenlandes, das einstmals ein Weltreich war, bietet heute noch in Gerichten wie Serviettenknödeln, Wiener Schnitzel und Kaiserschmarren eine „Nach-Geschmack“ der großen österreichischen Herrscherzeit – und das im wahrsten Sinne des Wortes!

Mit dem Fall des „Eisernen Vorhangs“ bleiben die **KÜCHEN DER EHEMALIGEN OSTBLOCKLÄNDER** nicht mehr unverschlossen.

Die unermesslichen Wälder und weiten Getreideflächen Polens haben mittlerweile auch viele westliche Gaumen mit Krakauer Würsten, Enteneintopf und Buchweizenpudding erfreut.

Die Lebens- und Genussfreude des Magarenavolkes in Ungarn hat kulinarische Giganten wie „Gefüllte Paprikaschoten“ und „Palatschinken“ zu bieten.

Die Staaten der ehemaligen Sowjetunion warten mit Essgenüssen der Meisterklassen auf.



# GRIECHISCHER SALAT

NR	MENGE	ZUTAT	ZUBEREITUNG
1	2-3	Tomaten	Waschen, vierteln, vom Stielansatz befreien und in Würfel schneiden.
2	1	Salatgurke	Waschen, mit dem Sparschäler schälen, halbieren und diese Hälften jeweils in feine Streifen schneiden.
3	1 große helle oder rote	Zwiebel	Schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden.
4	Je 1	Grüne und gelbe Paprikaschote	Waschen, putzen, halbieren, von den pelzigen Rippen befreien, zuerst in längliche Streifen und diese dann in feine Würfel schneiden.
5	200g	Fetakäse	In Würfel schneiden. Alle bislang aufgeführten Zutaten in eine große Schüssel füllen und gut durchmischen.
6	¼ TL getrocknetes <b>ODER</b> 1 EL frisches	Oregano	Mahlen oder Schneiden.
7	Eine Handvoll	Schwarzer Oliven	Waschen und abtropfen lassen.
8	1 EL	Weißweinessig	In eine Rührschüssel geben.
9	¼ TL	Salz	Und
10	Einige Pr	Schwarzer Pfeffer	Zufügen und durchrühren, bis das Salz sich gelöst hat.
11	4 EL	Olivenöl	Zufügen und mit dem Oregano zu einer gleichmäßigen Masse verrühren. Die Sauce über die Salatzutaten gießen und vorsichtig umrühren. Eventuell die Würze korrigieren.
12	Alle	Oliven	Gleichmäßig über den Salat verteilen und eventuell noch mit frischen Kräutern dekorieren.

TIP: Ganz besonders aromatisch wird dieser Salat noch, wenn anstelle von Weißweinessig „Balsamischer Korinthenessig“ verwendet wird. Dieser Salat kann noch mit Vierteln aus hartgekochten Eiern garniert werden.

## OBST-WÄHE (Schweiz)

NR	MENGE	ZUTAT	ZUBEREITUNG
1	200 g	(Vollkorn-) Mehl	Zusammen mit
2	80 g	Butterstückchen	Grob verkneten.
3	125 ml	Kaltes Wasser	Zusammen mit
4	60 g	(Rapatura-) Zucker	Und
5	1 gr Pr	Zimt	Zufügen und alles zu einer gleichmäßigen Masse verkneten.
6	Den ganzen	Teig	In eine saubere Schüssel legen und zugedeckt im Kühlschrank 2 Std. ruhen lassen.
7	1	Pieform	Einfetten und mit Grieß ausstreuen. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
8	Eine	Teighälfte	Auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und auf die Größe der halben Pieform ausrichten. Die Teighälfte vorsichtig in die Form legen. Teig mehrmals mit einer Gabel einstechen.
9	Ausreichend	Backpapier	Über den Teig legen und Erbsen zum Blindbacken auf das Backpapier geben. Teig auf der unteren Schiene ca. 10-15 Minuten backen.
9	Die zweite	Teighälfte	Ebenfalls ausrollen und in die noch freie Hälfte der Pieform legen.
10	750 g	Obst (Johannisbeeren, Äpfel, Pflaumen etc.)	Putzen, waschen, evtl. noch schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.
11	250 ml	Sahne	In eine Schüssel geben.
12	2	Eier	Trennen und beide Eigelbe zu der Sahne geben. Kurz durchrühren. Die Eiweiße in eine Rührschüssel geben.
13	120 g	Honig oder Zucker	Zusammen mit
14	1 Pkch	Vanillinzucker	Und
15	½ TL	Zimt	Zu der Sahne geben und durchrühren. Die vorgebackene Pieform aus dem Backofen nehmen und das Backpapier entfernen. Die Erbsen in eine Schüssel geben. Dann erst:
16	Beide	Eiweiße	Zu sehr steifem Schnee schlagen und den Eischnee auf die Sahnemischung gleiten lassen. Den Eischnee vorsichtig mit einem Handschneebeesen unter die Sahnemischung

## GARNELEN-BISQUE (Frankreich)

<b>NR</b>	<b>MENGE</b>	<b>ZUTAT</b>	<b>ZUBEREITUNG</b>
1	500 g	Mittelgroße, rohe Garnelen	Häuten, den dunklen Darm aus dem Rücken ziehen und unter fließend kaltem Wasser waschen.
2	1 EL	Butter	In einer Pfanne erhitzen.
3	Alle	Garnelenköpfe und -schalen	In die Pfanne geben und 5 Minuten bei mittlerer Hitze, unter Rühren, garen. Die Köpfe dabei mit einem Holzlöffel leicht zerdrücken.
4	2-3 EL	Mehl	Zufügen und gut verrühren.
5	1 TL	Paprika Edelsüß	Zusammen mit
6	2 Liter	Fischfond	Unter ständigem Rühren langsam einrühren und zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Minuten kochen lassen.
7	Portionsweise die ganze	Mischung	In einer Rührschüssel pürieren, zurück in den Topf geben und 2-3 Minuten aufkochen lassen.
8	250 ml	Sahne	Mit
9	80 ml	Trockenem Sherry	Zufügen und ca. 5 Minuten bei geschlossenem Deckel kochen lassen.
10	Nach Geschmack	Salz und Pfeffer	Zufügen und die Suppe mit einer Sahnehaube, mit Paprikapulver bestreut, servieren.

TIP: Diese „Bisque“ erhält ihr unverwechselbares Aroma durch die Mitverwendung der Garnelenköpfe und -schalen. Es können zur Not natürlich auch tiefgekühlte oder küchenfertige, frische Garnelen verwendet werden.

## GEFÜLLTE GEMÜSE (Griechenland)

<b>NR</b>	<b>MENGE</b>	<b>ZUTAT</b>	<b>ZUBEREITUNG</b>
1	100 g	Langkornreis	Waschen und in einen Topf geben.
2	200 ml	Wasser	Zusammen mit
3	1 TL	Gemüsebrühe	Zufügen, zum Kochen bringen und bei geschlossenem Deckel garen. Von der Kochstelle nehmen und nachquellen lassen.
4	Je 400 g	Zucchini, Auberginen und rote Paprika	Waschen, putzen, halbieren, bei Zucchini und Auberginen das Fruchtfleisch aushöhlen und in kleine Stückchen schneiden. Die Paprika halbieren, vom Stielansatz und den pelzigen Rippen befreien.
5	2 EL	Öl	In einer Pfanne erhitzen.
6	250 g	Gehacktes Rindfleisch	Zufügen, salzen und pfeffern, unter Rühren anbraten, bis das Fleisch krümelig ist.
7	150 ml	Passierte Tomaten	Zusammen mit
8	1 EL	Getr. Oregano	Zufügen, gut durchrühren, 2-3 Minuten kochen und abkühlen lassen.
9	3 kleine	Frühlingszwiebeln	Waschen, putzen und fein schneiden.
10	1	Knoblauchzehe	Schälen und ebenfalls in feine Stücke schneiden.
11	1 EL	Öl	In einer Pfanne erhitzen.
12	Alle	Frühlingszwiebel- und Knoblauchstückchen	Zufügen und unter Rühren anbraten.
13	Alle	Gemüsestückchen	Zusammen mit
14	Dem ganzen	Reis	Und
15	100 g	Hartkäse	Zu dem Fleisch geben und zu einer gleichmäßigen Masse verrühren. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.
16	1	Schmortopf	Einfetten.
17	Alle	Gemüsehälften	Salzen und pfeffern.
18	Die ganze	Gemüsefüllung	Gleichmäßig auf alle Gemüsehälften verteilen. Nebeneinander in den Schmortopf setzen.
19	100 ml	Passierte Tomaten	Vorsichtig neben dem Gemüse in den Topf gießen. Bei geschlossenem Deckel ca. 30-40 Minuten schmoren lassen.