MITEINANDER
VEREIN FÜR SOZIALE INTERAKTION

INTERKULTURELLES KOCHBUCH



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Miteinander - Verein für Soziale Interaktion	6
Interkulturelles Kochen	8
Italien	14
Kartoffelblattlan	17
Minestrone	19
Nigeria	20
Okra-Suppe	23
Jollof & Plantain	25
Ukraine	26
Warenyky mit Weichselfüllung	29
Warenyky mit Kartoffelfüllung	31
Iran	32
Koofteh	35
Ash-e-Reshteh	37
Ungarn	38
Paprikás csirke	41
Gyümölcsleves	43

Kuba 44
Aguacates rellenos 47
Tostones rellenos 49
Afghanistan 50
Kabuli Palau 53
Bademjan 55
Polen 56
Chłodnik 59
Bigos 61
Ausblick 62
Wie das Megaphon funktioniert 63
Impressum 64

Vorwort - Miteinander

Das Interkulturelle Kochen war ein europäisches Solidaritätsprojekt, das wir von *Miteinander – Verein Für Soziale Interaktion* ins Leben gerufen und umgesetzt haben. Ziel des Projekts war es, Menschen aus unterschiedlichen Lebensrealitäten zusammenzubringen, Vorurteile abzubauen, interkulturellen Austausch zu fördern und einen Beitrag zu einer inklusiveren Gesellschaft zu leisten, an der jeder Mensch, unabhängig von seinen Merkmalen, teilhaben kann.

Als sozialer Verein, der sich aktiv gegen Diskriminierung und für eine inklusivere Gesellschaft einsetzt, ist uns Solidarität besonders wichtig. Für uns bedeutet Solidarität vor allem eines: Zusammenhalt und gegenseitige Unterstützung.

Aus diesem Grund soll der Erlös dieses interkulturellen Kochbuchs voll und ganz Megaphon und seinen Verkäufer:innen zugutekommen. Einer Institution, die sich bereits seit Jahrzehnten für Solidarität und Menschlichkeit einsetzt und unabdingbar für die Steiermark ist.

Vorwort - Megaphon

Seit nunmehr drei Jahrzehnten kämpft das Megaphon für Menschen, die am Rand der Gesellschaft stehen – oft ohne Lobby und ohne gehört zu werden. Seit Oktober 1995 folgt die Initiative einem unbeirrbaren Grundsatz: Jeder Mensch verdient Würde und Zusammenhalt – unabhängig von Herkunft oder gesellschaftlichem Status.

Wenn es etwas gibt, das Menschen seit jeher verbindet, dann ist es das gemeinsame Essen. Es ist Grundbedürfnis und Kulturgut zugleich – vielfältig, wandelbar und doch universell. Essen schafft Nähe, Verständnis und Bewusstsein – über kulturelle und soziale wie nationale Grenzen hinweg.

Das Megaphon – Straßenzeitung und soziale Initiative – und der Verein Miteinander – Verein für Soziale Interaktion stehen in unterschiedlicher Ausrichtung, aber mit derselben Haltung für Solidarität, Teilhabe und Menschlichkeit. In politisch wie gesellschaftlich herausfordernden Zeiten sind Kooperationen wie diese ein starkes Zeichen des Zusammenhalts. Denn wahre Solidarität zeigt sich nicht in Worten, sondern im Miteinander.



MITEINANDER
VEREIN FÜR SOZIALE INTERAKTION

Miteinander – Verein Für Soziale Interaktion ist ein sozialer Verein aus Graz, der im Dezember 2023 gegründet wurde. Unser Ziel ist es, jeglichen Formen von Diskriminierung entgegenzuwirken und unseren Beitrag zu einer inklusiveren Gesellschaft zu leisten, an der jeder Mensch, unabhängig von seinen Merkmalen, teilhaben kann. Dies wollen wir mithilfe von Veranstaltungen, Aktivitäten und Aktionen erreichen.

Im Rahmen unserer Veranstaltungen und Aktivitäten wollen wir Menschen aus unterschiedlichen Lebensrealitäten zusammenbringen, Vorurteile abbauen und dadurch das gemeinsame Miteinander in der Gesellschaft fördern. Dabei stellen wir stets eine Aktivität, die möglichst vielen Menschen Spaß macht und etwas Verbindendes bietet, in den Vordergrund. Egal ob Kochen, Fußball, Brettspiele, Spaziergänge oder Klettern, wir von Miteinander bieten viele verschiedene Aktivitäten an, sodass für alle etwas mit dabei ist. Eines haben all unsere Veranstaltungen gemeinsam. Sie sind alle kostenlos und für alle Menschen, unabhängig von ihren Merkmalen, zugänglich. Um an unseren Veranstaltungen teilnehmen zu können, muss man sich lediglich im Voraus auf unserer Website www.miteinander-verein.at für die jeweilige Veranstaltung anmelden.

Mithilfe unserer Aktionen wollen wir aktiv auf Diskriminierung und Ungleichbehandlung aufmerksam machen sowie soziale Initiativen unterstützen. Egal ob ein Aktionsvideo gemeinsam mit dem SK Sturm Graz und dem GAK 1902 gegen Homophobie und Queerfeindlichkeit im Fußball oder ein interkulturelles Kochbuch für die Soziale Initiative und Straßenmagazin Megaphon. Wie unsere Veranstaltungen und Aktivitäten sind auch unsere Aktionen vielfältig und immer mit dem Hintergrund, Diskriminierung entgegenzuwirken und/oder unseren Beitrag zu einer inklusiveren Gesellschaft zu leisten.



©Miteinander - Verein Für Soziale Interaktion

Team Miteinander - Verein Für Soziale Interaktion

Interkulturelles Kochen

Das Interkulturelle Kochen ist eine Veranstaltungsreihe, die wir von Miteinander – Verein für Soziale Interaktion vom 11.04.2025 bis zum 04.07.2025 durchgeführt haben. An sieben Abenden haben wir gemeinsam mit unseren Köch:innen und Vortragenden insgesamt acht verschiedene Länder und 15 verschiedene Speisen vorgestellt, um Menschen aus unterschiedlichen Lebensrealitäten zusammenzubringen, interkulturellen Austausch zu fördern und um einen Beitrag zu einer inklusiveren Gesellschaft zu leisten, an der jeder Mensch, unabhängig von seiner Herkunft und unabhängig von anderen Merkmalen, teilhaben kann.

Ab dem 11.04.2025 haben wir jeden zweiten Freitag in der Open Kitchen von Heidenspass interkulturelle Kochworkshops angeboten. Wie all unsere anderen Veranstaltungen waren die Workshops kostenlos und für ausnahmslos alle Menschen zugänglich. Einzige Voraussetzung, um an einem interkulturellen Kochabend teilnehmen zu dürfen, war die Anmeldung, welche wie gewohnt über unsere Vereinswebsite erfolgte. Die Workshops dauerten ungefähr zwei Stunden.

Jeder interkulturelle Kochworkshop begann mit einer kleinen Vorstellungsrunde, bei welcher sich die Teilnehmenden mit ihren Vornamen vorstellten und wichtige Charakterfragen wie etwa „Was ist euer Lieblingsgericht?“ oder „Was ist eure Lieblingsnachspeise?“ beantworteten. Nachdem das Eis gebrochen wurde und sich alle ein bisschen kennenlernen konnten, übergaben wir an die Köch:innen/Vortragenden des jeweiligen Abends.

Bei den Köch:innen/Vortragenden handelte es sich um Menschen, die ursprünglich aus einem anderen Land als Österreich kommen und ihr Herkunftsland aus ihrer eigenen Perspektive vorstellen wollten. So wurde an jedem interkulturellen Kochabend ein anderes Land mithilfe einer kurzen Präsentation und mithilfe von zwei landestypischen Gerichten vorgestellt. Dabei durften alle Köch:innen/Vortragenden selbst entscheiden, wie sie ihr Herkunftsland präsentieren und welche zwei landestypischen Gerichte gemeinsam mit den Teilnehmenden gekocht werden sollen. Um Rücksicht auf unterschiedliche Ernährungsformen zu nehmen und um auch beim Kochen selbst möglichst inklusiv zu sein, musste jedoch mindestens eines der beiden Gerichte vegan sein.

Beginnend mit den Länderpräsentationen, nahmen uns die Köch:innen/Vortragenden mit auf eine Reise in ihr Herkunftsland. Wir hörten spannende Geschichten, lustige Anekdoten, interessante Fakten, sahen wunderschöne Bilder und durften das ein oder andere Mal sogar selbst unser Wissen über das jeweilige Land unter Beweis stellen. Nach den Präsentationen wurden alle Teilnehmenden in zwei Gruppen aufgeteilt. Eine Gruppe, die das vegane, und eine Gruppe, die das nicht-vegane Gericht zubereiten sollte. Aufgeteilt in zwei Gruppen kochten wir nun alle gemeinsam unter der Anleitung der jeweiligen Köch:innen/Vortragenden. Untermalt wurde das Ganze von fröhlichem Austausch und landestypischer Musik. Als alle Gerichte fertiggekocht waren, bot das gemeinsame Essen einen schönen Abschluss zum jeweiligen Abend.

Obwohl beim Interkulturellen Kochen acht verschiedene Länder und 15 verschiedene Gerichte vorgestellt wurden und die Teilnehmenden aus insgesamt 20 verschiedenen Ländern kamen, war eines jeden Abend gleich: Der Zusammenhalt, der interkulturelle Austausch, das gegenseitige Kennen- und Verstehenlernen und das respektvolle Miteinander.

An dieser Stelle möchten wir uns bei allen Köch:innen/Vortragenden und bei allen Teilnehmenden und Unterstützer:innen bedanken. Ohne euch wäre dieses wundervolle Projekt nicht möglich gewesen. Danke auch an Heidenspass für eure Gastfreundschaft und dafür, dass wir eure wunderschöne Open Kitchen als Location für unsere Kochabende benutzen durften. Ein besonderer Dank an Dr. Florian Mittl und Kirche im Kino, die unser Projekt von Anfang an begleitet und unterstützt haben. Zu guter Letzt auch ein großer Dank an Megaphon. Danke, dass ihr euer Vertrauen in uns gesetzt habt und uns die Möglichkeit gegeben habt, mit und für euch ein Kochbuch zu produzieren.

Auf den folgenden Seiten stellen wir euch nun die Köch:innen/Vortragenden unseres Interkulturellen Kochens vor. Zusätzlich präsentieren wir euch alle Gerichte, die wir gemeinsam an den Kochabenden gekocht haben. Damit ihr selbst ein Teil des Interkulturellen Kochens werden könnt, haben wir euch alle Rezepte zum Nachkochen aufgeschrieben. Wir wünschen euch viel Spaß beim Lesen und einen guten Appetit!



©Miteinander - Verein Für Soziale Interaktion

Interkultureller Kochabend



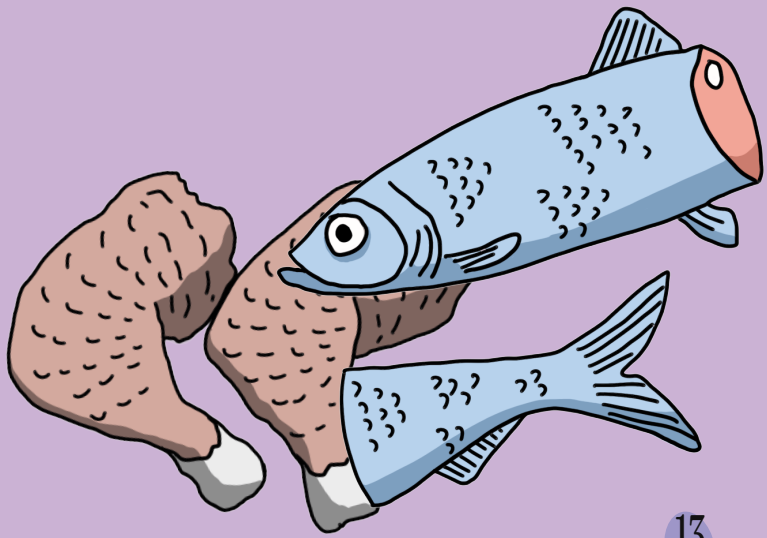
Viel Freud
REZE



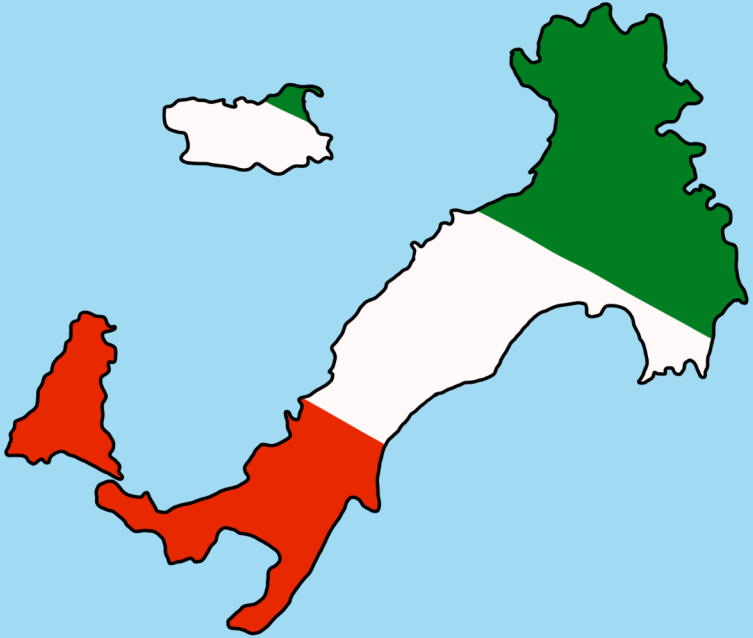


de mit den

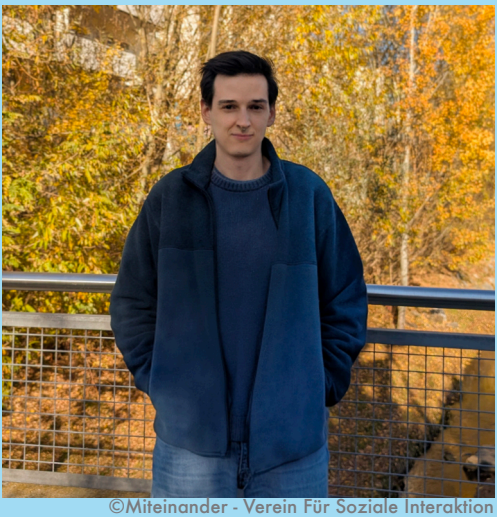
PTEN



ITALIEN



MORITZ



©Miteinander - Verein Für Soziale Interaktion

Das bin ich:
Ich bin Moritz, ich komme aus Südtirol und arbeite als Softwareentwickler. In meiner Freizeit bin ich gerne draußen in der Natur, fahre mit dem Fahrrad, gehe wandern und verbringe Zeit mit meinen Freund:innen. Außerdem koche ich sehr gerne, vor allem vegane Gerichte und probiere dabei immer wieder neue Ideen aus.

Das möchte ich euch über mein Herkunftsland erzählen:
Südtirol ist ein Land mit vielen Facetten. Alpen und mediterraner Einfluss prägen es gleichermaßen.
Zwischen Bergen, Seen und kleinen Dörfern zeigt sich eine große Vielfalt. Diese Vielfalt spiegelt sich nicht nur im Landschaftsbild, sondern auch in der Kultur und Sprachen wider: Deutsch, Italienisch und Ladinisch. Sie stehen gleichberechtigt nebeneinander und machen das Zusammenleben besonders.

Das mag ich besonders an meinem Herkunftsland:
Was ich an meinem Herkunftsland besonders schätze, ist die Kombination aus Natur und Freizeitmöglichkeiten. Ich liebe es, in den Bergen zu wandern. Im Winter gehört für mich das Skifahren einfach dazu. Die Berge, Seen und Wälder machen Südtirol für mich zu einem Ort, an dem man sich aktiv erholen und neue Energie tanken kann.

Das habe ich beim interkulturellen Kochen gekocht:
Beim interkulturellen Kochen habe ich eine vegane Minestrone und vegane Kartoffelblattlan mit Sauerkraut zubereitet. Ich wollte ein typisch italienisches und ein typisch südtirolerisches Gericht präsentieren, um die Vielfalt Südtirols widerzuspiegeln.



Kartoffelblattlan

Vegan

0:45h

Zutaten (für 2 Personen)

A (Gluten)

300 g Kartoffeln
115 g Mehl
45 g vegane Butter
Salz
etwas Anis
½ Liter Öl (zum Frittieren oder Braten z.B. Rapsöl)
300 g vorgekochtes Sauerkraut
Wacholderbeeren
Pfeffer
Kümmel
1 Zwiebel
1 Lorbeerblatt

Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und anschließend für ca. 20-25 Minuten kochen.

2. Die Zwiebel in kleine Stückchen schneiden, in einen Topf geben und in 2 EL Butter dünsten. 1EL Mehl hinzufügen und zu einer glatten Masse verrühren.

3. Danach Sauerkraut, etwas Wasser, Lorbeerblätter, Wacholder, Pfeffer, Kümmel und Salz dazugeben und für ca. 20-30 Minuten köcheln lassen.

4. Die Kartoffeln leicht auskühlen lassen, restliche Butter und Mehl dazugeben und die Masse zu Teig kneten.

5. Den Teig ausrollen (ca. 2-5 mm dick). Danach ca. 4x6 cm große Stücke ausstechen.

6. Ca. 1-2 cm Öl in eine Pfanne geben und erhitzen. Im erhitzten Öl die augestochenen Kartoffelblattaln braten, bis sie goldbraun sind. Einmal wenden.

7. Die fertig gebratenen Kartoffelblattlan auf einer Küchenrolle abtropfen lassen. Fertig.

MINESTRONE



©Miteinander - Verein Für Soziale Interaktion



©Miteinander - Verein Für Soziale Interaktion

KARTOFFELBLATTLAN

Minestrone

Vegan

0:45h

Zutaten (für 2 Personen)

A (Gluten), L (Sellerie)

1 EL vegane Butter
½ Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Karotte
½ Zucchini
½ Dose gehackte Tomaten
½ Dose passierte Tomaten
300 ml Gemüsebrühe
100g kleine Nudeln
½ Dose weiße Bohnen
½ TL Paprikapulver
½ TL Oregano
½ TL Thymian
½ TL Basilikum
1 Lorbeerblatt
Pfeffer
1EL Zucker
1 TL Hefeflocken

Zubereitung

1. Zwiebeln, Karotten, Sellerie und Zucchini kleinschneiden und gemeinsam in einem Topf bei mittlerer Hitze in Butter anbraten.

2. Knoblauch, Oregano, Thymian und Basilikum dazugeben und für 5-10 Minuten anbraten bis das Gemüse leicht braun ist.

3. Die passierten Tomaten, die gehackten Tomaten und die fertige Gemüsebrühe in den Topf mit dem angebratenen Gemüse schütten.

4. Lorbeerblatt, Paprikapulver, Hefeflocken und Zucker nach Geschmack dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Alles gemeinsam aufkochen lassen und für weitere 10-15 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln lassen.

6. Nudeln hinzugeben und 5 Minuten köcheln lassen

7. Bohnen hinzugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen oder bis die Nudeln al dente sind.

8. Lorbeerblatt entnehmen und bei Bedarf nochmal nachwürzen. Anrichten. Fertig.

NIGERIA



VICTOR



©Miteinander - Verein Für Soziale Interaktion

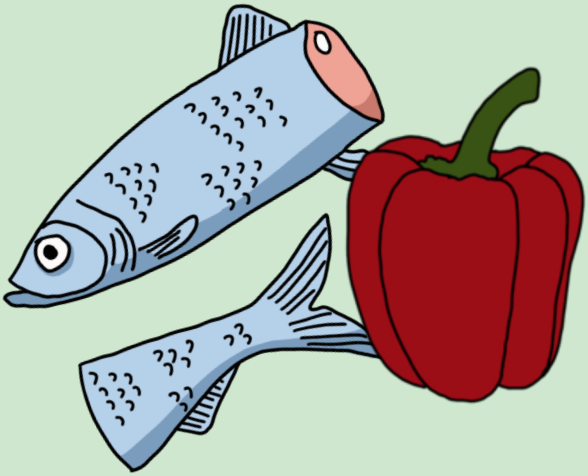
Das bin ich:
Ich bin Victor und ich lebe schon seit langem in Graz. Was ich an Graz besonders mag, ist, dass die Menschen hier sehr freundlich sind. Wenn ich gerade nicht arbeite, dann gehe ich gerne in den Park mit Freund:innen, mache Musik oder gehe klettern. Ich koche auch sehr gerne, weil Kochen für mich eine Möglichkeit ist, mich selbst auszudrücken und eines meiner Talente zu zeigen.

Das möchte ich euch über mein Herkunftsland erzählen:
Uganda* ist ein sehr schönes Land mit netten Menschen, schönen Dörfern, beeindruckender Natur, schönem Wetter und vielen verschiedenen Tieren. Mir ist es wichtig zu erzählen, dass in Afrika und Uganda viele verschiedene Sprachen gesprochen werden. Viele Menschen denken, dass in Afrika nur eine oder wenige Sprachen gesprochen werden. Dabei gibt es in Afrika und Uganda eine sehr hohe Sprachvielfalt.

* Victor kommt aus Uganda, hat beim Interkulturellen Kochen aber nigerianisch gekocht

Das mag ich besonders an meinem Herkunftsland:
Ich mag es, dass die Menschen in Uganda sehr freundlich sind. Ich mag meine Freund:innen. Was ich besonders gerne an Uganda mag, ist das Wetter. Dadurch, dass wir von Jänner bis Dezember viele Sonnentage haben, ist es das ganze Jahr warm.

Das habe ich beim interkulturellen Kochen gekocht:
Beim Interkulturellen Kochen habe ich Jollof mit Plantain und Okra-Suppe gekocht, weil ich mit beiden Gerichten sehr viel verbinde. Es sind nicht nur zwei meiner Lieblingsspeisen, sondern zwei Gerichte, mit denen ich aufgewachsen bin. Bis heute koche und esse ich beide Gerichte sehr oft.



Okra-Suppe

1:00h

Zutaten (für 2 Personen)

B (Krebstiere), D (Fisch)

150–200 g Okra
1 Stockfischkopf
150 g gefrorene Makrele
½ gehackte Zwiebel
1 Shombo-Chili (oder andere scharfe rote Chili)
1 kleine Scotch-Bonnet-Chili
50 ml Palmöl
2 EL gemahlene Flusskrebse
1 Gemüsewürfel
Salz

Zubereitung

* Einkaufstipp: Okra, Chili, Fisch und Flusskrebse bekommt man unter anderem in afrikanischen Lebensmittelgeschäften

1. Die Enden der Okraschoten entfernen und anschließend die in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.

2. Die Samen aus allen Chilis entfernen. Anschließend die verschiedenen Chilis zusammen pürieren.

3. Die Zwiebel in kleine Stückchen schneiden.

4. Die Makrele waschen und in Stücke schneiden. Danach die Makrele mit etwas Wasser, etwas Salz, dem Gemüsewürfel und den Zwiebelstückchen in einen Kochtopf geben, miteinander vermischen und für 10 bis 15 Minuten kochen lassen. Nach weiteren 15 Minuten die Makrele entnehmen und zur Seite stellen.

5. Den Stockfischkopf in den Topf geben, etwas Wasser hinzufügen und für weitere 10 Minuten kochen, bis der Fisch weich ist. Bei Bedarf noch mehr Wasser hinzufügen.

6. Palmöl, gemahlene Flusskrebse, Chilis und Salz hinzufügen und weitere 8 Minuten kochen lassen. Als Nächstes die gekochte Makrele wieder hinzufügen und alles zusammen für 3 Minuten köcheln lassen.

7. Geschnittene Okra hinzufügen und für 3-4 Minuten köcheln lassen.

JOLLOF & PLANTAIN



©Miteinander - Verein Für Soziale Interaktion



©Miteinander - Verein Für Soziale Interaktion

OKRA-SUPPE

Jollof & Plantain

Vegan

1:00h

Zutaten (für 2 Personen)

150 g brauner Reis
135 g gehackte Tomaten
½ Rote Paprika
½ Rote Zwiebel
1 kleine Knoblauchzehe
½ Scotch Bonnet
1 Kochbanane
1 EL Kokosöl
1 Lorbeerblatt
½ Thymianzweig
½ TL Cayennepfeffer
1 TL geräuchertes Paprikapulver
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL schwarzer Pfeffer
20 g Tomatenmark
Meersalz

Zubereitung

1. Den Reis in ein Sieb geben und gut abwaschen, um die Stärke zu entfernen. Danach den Reis in kaltem sauberem Wasser für 5 Minuten einweichen. Wasser abgießen und den Reis 5 Minuten lang vorkochen, bis er fast gar ist. Danach das Wasser wieder abgießen, den Reis abspülen und zur Seite stellen.

2. Tomaten, Paprika, halbe Zwiebel, Knoblauch und Chili zu einer (dick)flüssigen Masse pürieren.

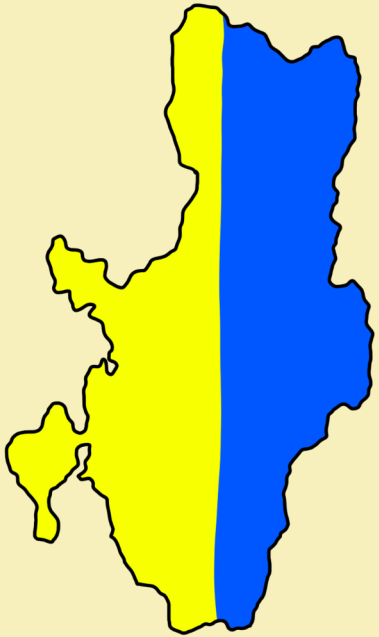
3. Die andere Hälfte der Zwiebel in feine Scheiben schneiden. Das Öl in einer großen, tiefen Pfanne erhitzen, Zwiebel, Lorbeer und Thymian hinzufügen und bei mittlerer Hitze etwa 8 Minuten anbraten, bis die Zwiebeln weich und aromatisch sind.

4. Die Gewürze und etwas Meersalz hinzufügen und für ein paar weitere Minuten anbraten. Danach das Tomatenmark hinzufügen und für 1-2 Minuten zusammen anbraten.

5. Die pürierte (dick)flüssige Masse, den vorgekochten Reis und ein bisschen Wasser hinzufügen und gründlich miteinander vermischen. Die Hitze reduzieren, einen Deckel auf die Pfanne geben und für 5-10 Minuten kochen lassen, bis der Reis durch ist. Die Lorbeerblätter vor dem Anrichten entfernen.

6. Zum Zubereiten der Kochbanane, Kokosöl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Die Kochbanane in scheiben schneiden und anschließend im Kokosöl braten. Die Kochbanane gelegentlich wenden, bis sie weich und goldbraun ist.

UKRAINE



OLENA



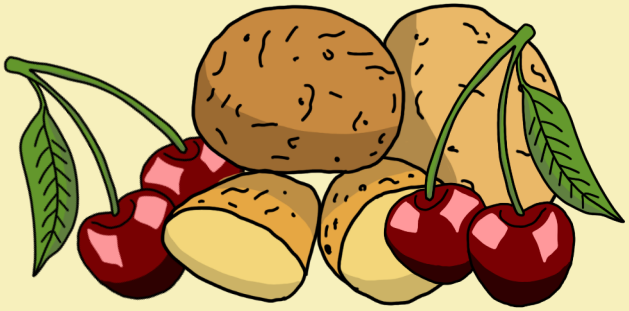
©Miteinander - Verein Für Soziale Interaktion

Das bin ich:
Ich bin Olena und ich komme aus der Ukraine. Meine Hobbys sind Schwimmen und Kochen. Ich habe mit dem Kochen erst begonnen, als ich nach Österreich gekommen bin.

Das möchte ich euch über mein Herkunftsland erzählen:
Die Ukraine ist ein wundervolles und facettenreiches Land, in dem es sowohl Meer als auch Berge gibt und in dem sowohl die Sonne scheint als auch Schnee fällt. Die Menschen aus der Ukraine sind sehr aufrichtig und gastfreundlich und haben mit ihren großen Herzen die ganze Welt erobert.

Das mag ich besonders an meinem Herkunftsland:
Für mich ist die Ukraine mehr als nur ein Land auf der Weltkarte. Es ist ein Ort der Kraft, an dem Gegenwart, Fortschritt, Geschichte und Tradition fest miteinander verwoben sind. Besonders gerne mag ich die Menschen. Ich mag die Städte, die von Leben und Kultur erfüllt sind, und die Dörfer, in denen man stets die Einfachheit und die Wärme der Erde spürt.

Das habe ich beim interkulturellen Kochen gekocht:
Ich habe Warenyky einmal mit herzhafter und einmal mit süßer Füllung gekocht. Warenyky sind ein Nationalgericht der Ukraine und nehmen in unserer Kultur einen besonderen Platz ein. Für mich sind Warenyky viel mehr als nur ein Essen. Sie sind für mich eine Erinnerung an zu Hause und an meine Kindheit. Als ich noch ein Kind war, hat sich die ganze Familie um den Tisch versammelt, gemeinsam Warenyky zubereitet und diese anschließend gegessen. Jede Familie in der Ukraine hat ihr eigenes Warenyky-Rezept, das von Generation zu Generation weitergegeben wird.



Warenyky mit Weichselfüllung

Vegan

1:00h

Zutaten (für 2 Personen)

A (Gluten)

250 g Mehl
100 ml warmes Wasser
½ TL Salz
½ EL Pflanzenöl
1 Glas (ca. 350 g) entkernte Weichseln

Zubereitung

1. Mehl und Salz in einer großen Schüssel vermischen. In der Mitte eine Mulde bilden und das Wasser hineingeben.

2. Einen weichen, elastischen Teig kneten und bei Bedarf nach und nach mehr Mehl hinzufügen. Öl hinzufügen und weiterkneten, bis der Teig glatt ist (ca. 5–7 Minuten).

3. Den Teig mit einem Tuch abdecken und 20–30 Minuten ruhen lassen.

4. Nun den Teig dünn (ca. 2 mm) ausrollen. Mit einem Glas Kreise ausstechen (6–7 cm Durchmesser). Einen Löffel entkernte Weichseln in die Mitte geben und die Ränder gut zusammendrücken.

5. Die Teigtaschen in siedendem Salzwasser unter gelegentlichem Umrühren kochen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Danach herausnehmen und mit zusätzlichen entkernten Weichseln anrichten.

WARENYKY MIT KARTOFFELFÜLLUNG



©Miteinander - Verein Für Soziale Interaktion



©Miteinander - Verein Für Soziale Interaktion

WARENYKY MIT WEICHSELFÜLLUNG

Warenyky mit Kartoffelfüllung

1:30 h

Zutaten (für 2 Personen)

A (Gluten), G (Milch)

250 g Mehl
100 ml warmes Wasser
½ TL Salz
½ EL Pflanzenöl
300 g Kartoffeln
1 Zwiebel
15 g Butter
Salz & Pfeffer

Zubereitung

1. Mehl und Salz in einer großen Schüssel vermischen. In der Mitte eine Mulde machen und das Wasser hineingeben.

2. Einen weichen, elastischen Teig kneten und bei Bedarf nach und nach mehr Mehl hinzufügen. Öl hinzufügen und weiterkneten, bis der Teig glatt ist (ca. 5–7 Minuten).

3. Den Teig mit einem Tuch abdecken und 20–30 Minuten ruhen lassen.

4. Kartoffeln schälen und anschließend kochen, bis sie weich sind. Dannach das Wasser abgießen, die Kartoffeln zu Püree verarbeiten und Butter hinzufügen.

5. Zwiebeln fein hacken und in einer Pfanne goldbraun anbraten.

6. Die Zwiebeln zum Kartoffelpüree geben, mit Salz und Pfeffer würzen und gut vermischen.

7. Fertig ist die Füllung. Diese nun abkühlen lassen.

8. Den Teig dünn (ca. 2 mm) ausrollen. Mit einem Glas Kreise ausstechen (6–7 cm Durchmesser). Einen Löffel Füllung in die Mitte geben und die Ränder gut zusammendrücken.

9. Die Teigtaschen in siedendem Salzwasser unter gelegentlichem Umrühren kochen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Danach herausnehmen und servieren.

IRAN



AZAR



©Miteinander - Verein Für Soziale Interaktion

Das bin ich:
Ich bin Azar und ich komme aus dem Iran. Ich bin 48 Jahre alt und Lehrerin. Mein Mann und ich lieben das Reisen und haben ein Reisebüro im Iran. Ich verbringe gerne Zeit mit meiner Familie, höre gerne Musik und lese und koche sehr gerne.

Das möchte ich euch über mein Herkunftsland erzählen:
Iran ist ein modernes und sehr vielfältiges Land mit einer langen Geschichte, einzigartiger Natur, gastfreundlichen Menschen und einer lebendigen Kultur. Durch seine besondere Lage kann man im Iran alle vier Jahreszeiten gleichzeitig erleben. Bei uns gibt es sowohl Steppe und Meer als auch grüne Täler und Berge.

Das mag ich besonders an meinem Herkunftsland:
Iran ist mein Herkunftsland und mein Geburtsland. Meine ganze Familie und meine Freund:innen leben dort. Was ich besonders mag, sind die freundlichen Menschen, die Natur, die Kultur, das Essen und die Traditionen meines Herkunftslandes. Ich selbst mag es, in verschiedene Regionen Irans zu reisen, um neue Orte zu entdecken.

Das habe ich beim interkulturellen Kochen gekocht:
Beim Interkulturellen Kochen habe ich gemeinsam mit meinen Freundinnen Ash-e-reshteh als veganes und Koofteh als nicht veganes Gericht gekocht. Ash-e-reshteh ist ein traditionelles Gericht, das im Iran oft bei besonderen Anlässen gegessen wird. Koofteh mag ich persönlich sehr gerne. Es wird im Iran oft bei Partys oder bei besonderen Anlässen gegessen und ist auch über die Landesgrenzen hinaus bekannt.



Koofteh

1:30h

Zutaten (für 2 Personen)

250 g Rinderhackfleisch
½ Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1–2 EL Tomatenmark
200 ml passierte Tomaten
½ Dose gestückelte Tomaten
200 g Basmati-Reis
½ TL Kurkuma
Thymian
Salz
Pfeffer

Zubereitung

1. Den Basmati-Reis waschen und kochen.

2. Zwiebel in kleine Stückchen schneiden und in einer Pfanne mit Öl anbraten.

3. Das Rinderhackfleisch mit den Zwiebeln und Gewürzen vermengen und die Masse zu kleinen Bällchen formen.

4. Etwas Olivenöl in eine Pfanne geben und die Bällchen von allen Seiten bei mittlerer Hitze für ca. 10 Minuten goldbraun anbraten.

5. Ein halbes Glas Wasser hinzufügen, einen Deckel auf die Pfanne geben und die Bällchen für 5-10 Minuten garen.

6. Die passierten und geschälten Tomaten, Tomatenmark, gepressten Knoblauch, Thymian, Kurkuma, Salz und Pfeffer zu den Fleischbällchen dazugeben und warm werden lassen.

7. Die Fleischbällchen in Tomatensauce mit Reis servieren.

ASH-E-RESHTEH



©Miteinander - Verein Für Soziale Interaktion



©Miteinander - Verein Für Soziale Interaktion

KOOFTEH

Ash-e-Reshteh

Vegan

1:00h

Zutaten (für 2 Personen)

A (Gluten)

200 g Reshteh (persische Nudeln)
130 g Linsen (aus der Dose)
70 g Kichererbsen (aus der Dose)
130 g weiße Bohnen (aus der Dose)
2 Knoblauchzehen
Öl
Salz
Pfeffer
getrocknete Minze
2 Zwiebeln

Zubereitung

* Einkaufstipp: Reshteh und getrocknete Minze kann man unter anderem in iranischen oder afghanischen Lebensmittelgeschäften kaufen.

1. Die Hälfte der Minze für 20 Minuten in etwas Wasser einweichen.

2. Parallel Zwiebel und Knoblauch in kleine Stücke schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin goldbraun braten. Die andere Hälfte der getrockneten Minze kurz mitrösten.

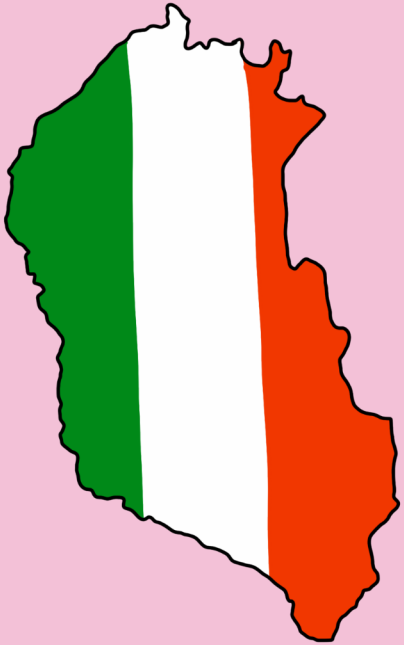
3. Anschließend die eingeweichte Minze samt dem Wasser in den Topf geben und aufkochen lassen.

4. Nach 10 Minuten Kochzeit die Kichererbsen und Bohnen mit in den Topf geben. Nach weiteren 5 Minuten die Linsen hinzufügen.

5. Die Nudeln hinzufügen und ca. 15-20 Minuten köcheln lassen, bis die Suppe dick wird. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Etwas Minze als Garnitur verwenden.

UNGARN



LAURA



©Miteinander - Verein Für Soziale Interaktion

Das bin ich:
Ich bin Laura, ich komme aus Ungarn und ich wohne seit 3 Jahren in Graz. Ich arbeite in der Nachmittagsbetreuung und in meiner Freizeit bin ich sehr gerne draußen in der Natur und verbringe Zeit mit meinen Freund:innen und mit meinem Freund.

Das möchte ich euch über mein Herkunftsland erzählen:
Obwohl Budapest eine wunderschöne Stadt ist, finde ich es sehr wichtig zu erwähnen, dass es auch außerhalb unserer Hauptstadt viele schöne Orte gibt. Die Menschen in Ungarn können auf den ersten Eindruck manchmal etwas verschlossen wirken. Sobald man sie jedoch besser kennenlernt, ist es möglich Freund:innen fürs Leben zu finden. Uns Ungar:innen ist Essen sehr wichtig. Wenn man in ein Restaurant geht, dann hat man selten das Gefühl, umsonst bezahlt zu haben.

Das mag ich besonders an meinem Herkunftsland:
Ich mag die ungarische Kultur sehr gerne. Diese spiegelt sich im Theater wider. Neben einer großen Auswahl an interessanten Theaterstücken gibt es in Ungarn auch viele verschiedene Kunst- und Musikfestivals. Was ich noch sehr gerne mag, ist der Balaton (Plattensee). An diesem kann man sowohl im Sommer als auch im Winter wunderbar wandern und spazieren gehen. Zudem gefällt mir die ungarische Sprache, mit der man tolle Wortwitze machen kann.

Das habe ich beim interkulturellen Kochen gekocht:
Ich habe eine süße Obstsuppe gemacht, weil ich bisher noch kein anderes Land kennengelernt habe, in dem es süße Suppen gibt. Als Hauptgericht habe ich Paprikahuhn gewählt, weil ich den Leuten etwas typisch Ungarisches zeigen wollte. Da beim interkulturellen Kochen viele Veganer:innen waren, habe ich auch eine vegane Variante ohne Huhn und Sauerrahm gekocht.



Paprikás csirke

1:00h

Zutaten (für 2 Personen)

A (Gluten), G (Milch)

2 Hühnerschenkel
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 rote Paprika
250 g Tomaten aus der Dose
2 EL pflanzliches Öl
250 g Fleckerlnudeln
100 g Sauerrahm
Salz
Pfeffer
Paprikapulver
Majoran

Zubereitung

1. Zwiebel, Knoblauch und Paprika in kleine Stückchen schneiden und anschließend in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten und salzen.

2. Tomaten und Majoran hinzufügen, etwas Wasser dazugeben und kochen, bis das Wasser verdampft ist.

3. Paprikapulver und ½ Liter Wasser dazugeben und für 10 Minuten köcheln lassen.

4. Hühnerschenkel hinzugeben, mit Wasser bedecken und 30 Minuten kochen lassen.

5. Während das Huhn kocht, die Fleckerlnudeln separat kochen.

6. Am Schluss Sauerrahm in die Huhn-Gemüse-Mischung unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zusammen mit den Fleckerlnudeln servieren.

GYÜMÖLCSLEVES



©Miteinander - Verein Für Soziale Interaktion



©Miteinander - Verein Für Soziale Interaktion

PAPRIKÁS CSIRKE

Gyümölcsleves

Vegan

0:20h

Zutaten (für 2 Personen)

300 g gefrorene Kirschen
100 ml Wasser
300 ml Hafermilch
½ Packung veganes Vanille-Puddingpulver
1 EL Zucker
1 Nelke

Zubereitung

1. Die Kirschen mit Kirschwasser, Zucker, Nelke, Salz und Wasser in einen Topf geben und zum Kochen bringen.

2. Veganes Vanille-Puddingpulver mit 100 ml Hafermilch anrühren und anschließend zum kochenden Kirschwasser hinzugeben und aufkochen lassen. Danach die restliche Hafermilch hinzugeben und so lange kochen lassen, bis es dickflüssig wird.

3. Die süße Suppe abkühlen lassen und kalt genießen.

KUBA

AURORA



©Miteinander - Verein Für Soziale Interaktion

Das bin ich:
Ich bin Aurora, ich komme aus Kuba und ich bin die Mutter von zwei lieben Söhnen. Ich liebe die Kunst und ich liebe es, zu kochen. Ich koche jeden Tag verschiedene Gerichte aus vielen verschiedenen Ländern.

Das möchte ich euch über mein Herkunftsland erzählen:
Kuba ist eine Insel in der Karibik, auf der größtenteils Spanisch gesprochen wird. Unsere Kultur hat viele Einflüsse aus Spanien, Afrika und von den Taíno (ein indigenes Volk aus der Karibik). Wir Kubaner:innen sind sehr offene Menschen und wir lachen sehr viel. Das Meer und die Sonne sind uns sehr wichtig. Was uns auch sehr wichtig ist, ist Wärme. Nicht nur die Wärme von der Sonne, sondern auch die Wärme, die aus dem Herzen kommt.

Das mag ich besonders an meinem Herkunftsland:
Was ich an Kuba besonders mag, sind meine Familie und Freund:innen, die Musik, die Natur und unsere Kultur generell. Ich habe in diesem Land so viele Erfahrungen gesammelt und so viele Sachen gelernt, die meine eigene Geschichte geprägt haben. Zum Beispiel meine Erfahrungen als Professorin und Galeristin. Was ich sehr an meinem Herkunftsland mag, ist unsere Musik. Diese spiegelt die Vielfalt unserer Kultur wider und beinhaltet oft Instrumente, die auf Kuba erfunden wurden.

Das habe ich beim interkulturellen Kochen gekocht:
Wir haben beim Interkulturellen Kochen zwei Gerichte zusammen gekocht. Gefüllte Avocados und gefüllte Kochbananen. Beide sind sehr traditionelle Gerichte, die oft auf Kuba gegessen werden. Die gefüllten Avocados sind eines meiner persönlichen Lieblingsgerichte.



Aguacates rellenos

Vegan

0:20h

Zutaten (für 2 Personen)

2 reife Avocados
1–2 mittelgroße Tomaten
¼ Ananas (oder 3–4 Scheiben)
½ rote Zwiebel
Korianderblätter
Olivenöl

Zubereitung

1. Die Avocados entkernen. Das Fruchtfleisch der Avocados mit einem Löffel entfernen. Dabei darauf achten, dass die Avocadoschale nicht beschädigt wird. Das Fruchtfleisch danach auf einem Teller aufbewahren. Die leeren Avocadoschalen ebenfalls aufbewahren.

2. Als Nächstes das Fruchtfleisch der Avocados in Würfel schneiden.

3. Avocado-Püree: Einen kleinen Teil des Avocado-Fruchtfleisches nehmen und mithilfe einer Gabel in einer Schüssel zerdrücken. Dazu den Saft einer halben Zitrone und etwas Salz geben, umrühren und zur Seite stellen.

4. Die Tomaten, Zwiebel und Ananas in kleine Würfelchen schneiden. Den Saft, der aus der Tomate austritt, in eine Schüssel geben.

5. Die Tomaten-, Zwiebel- und Ananaswürfelchen nun zu den Avocadowürfeln geben, alles salzen und vermischen.

6. Dressing: Die Schüssel mit dem Tomatensaft nehmen und den Saft von einer halben Zitrone, Koriander (falls man Koriander mag), einen Spritzer natives Olivenöl und etwas Salz dazugeben. Alles mit einem Löffel umrühren.

7. Mithilfe eines kleinen Löffels die Avocadoschalen mit den Avocado-, Tomaten-, Zwiebel- und Ananaswürfelchen und dem Dressing füllen. Zum Dekorieren etwas Avocado-Püree obendrauf geben.

TOSTONES RELLENOS



©Miteinander - Verein Für Soziale Interaktion



©Miteinander - Verein Für Soziale Interaktion

AGUACATES RELLENOS

Tostones rellenos

0:30h

Zutaten (für 2 Personen)

G (Milch)

2 grüne Kochbananen
100 g Schinken
100 g geriebener Mozzarella
½ rote Paprika
½ grüne Paprika
Korianderblätter
Knoblauchpulver
Öl (zum Braten oder Frittieren)
Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Die Bananen schälen und der Länge nach in 2 cm dicke Scheiben schneiden.

2. Die Bananenscheiben in einer Pfanne mit reichlich Öl von beiden Seiten goldbraun braten.

3. Die Bananenscheiben auf einen Löffel legen und in die Form von kleinen Körbchen drücken (So dass man die Bananen nachher füllen kann). Nochmals anbraten und anschließend zur Seite stellen.

4. Den Schinken in dünne Streifen schneiden und in einer Pfanne mit heißem Öl anbraten.

5. Die Paprika in kleine Würfel schneiden und mit dem Schinken vermischen. Darüber Knoblauch, Pfeffer und ein wenig Salz streuen und alles umrühren. 2 Minuten kochen lassen.

6. Die Bananenkörbchen auf ein Tablett legen. Auf die unterste Schicht der Bananenkörbchen etwas Käse streuen. Darüber die Schinkenfüllung geben. Darauf noch einmal großzügig Käse streuen.

7. Die Tostones nun in der Mikrowelle für 60 Sekunden backen, sodass der Käse gratiniert, oder in einer Pfanne bei schwacher Hitze 5 Minuten braten.

8. Die Tostones mit Korianderblättern (falls man Koriander mag) dekorieren.

AFGHANISTAN



TAMANA



©Miteinander - Verein Für Soziale Interaktion

Das bin ich:
Ich bin Tamana, 36 Jahre alt, und ich komme aus Afghanistan. Ich habe zwei Söhne, die 15 und 12 Jahre alt sind. In meiner Freizeit liebe ich es, zu kochen, zu schwimmen und mit dem Fahrrad zu fahren.

Das möchte ich euch über mein Herkunftsland erzählen:
Afghanistan ist ein großes Land mit schönem Wetter und wunderschöner Natur. Ich selbst komme aus der Stadt Masar-e Scharif, in der ungefähr eine halbe Million Menschen leben und in der es eine sehr berühmte Moschee gibt. Afghanistan ist berühmt für seine traditionelle und bunte Kleidung.

Das mag ich besonders an meinem Herkunftsland:
Ich mag die afghanischen Feste. Besonders gerne mag ich das Zuckerfest (ein Fest, welches das Ende des Ramadans markiert und oft mit Familie und Freund:innen gefeiert wird) und Nouruz, das persische Neujahrsfest. Bei den Festen kommt die ganze Familie zusammen. Das ist etwas, das ich sehr mag, da Familie für mich das Wichtigste ist.

Das habe ich beim interkulturellen Kochen gekocht:
Beim interkulturellen Kochen habe ich Kabuli gekocht. Kabuli ist ein Gericht, welches meine Familie und ich sehr gerne mögen und von uns zu besonderen Anlässen gegessen wird. Außerdem habe ich Bademjan gekocht, ein Gemüsegericht, das ich selbst mehrmals die Woche esse.



Kabuli Palau

1:00h

Zutaten (für 2 Personen)

2 EL Öl
1 Zwiebel
4 Knoblauchzehen
300 g Schaf- oder Lammfleisch (Keule mit Knochen)
200 g Karotten
½ Tasse Rosinen
1 Tasse Basmati-Reis
½ TL Salz
½ TL Kümmel

Zubereitung

1. Basmati-Reis mit kaltem Wasser bedeckt 1-2 Stunden quellen lassen.

2. Fleisch waschen und in kleine Würfel schneiden.

3. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.

4. Das Fleisch, die Zwiebeln, ein bisschen Öl und 2,5 Gläser Wasser im Schnellkochtopf für 30 Minuten kochen.

5. In der Zwischenzeit die Karotten schälen und in dünne Streifen schneiden. Danach mit Öl für 5-10 Minuten anbraten.

6. Rosinen waschen und mit Öl für 2-3 Minuten anbraten.

7. Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und etwas salzen. Reis und Knoblauch dazugeben und für 8-10 Minuten kochen. Das Wasser abtropfen lassen und die Reis-Knoblauch-Mischung wieder in den Topf geben.

8. Das Fleischwasser nun über den Reis gießen und weitere 5 Minuten kochen lassen. Danach das Fleisch, die Karotten, die Rosinen und den Kümmel dazugeben.

9. Den oberen Teil miteinander vermischen, sodass der Reis unten unberührt bleibt.

10. Mit Alufolie abdecken und 15 Minuten auf niedriger Hitze köcheln lassen. Anrichten. Fertig.

BADEMJAN



©Miteinander - Verein Für Soziale Interaktion



©Miteinander - Verein Für Soziale Interaktion

KABULI PALAU

Bademjan

Vegan

0:30h

Zutaten (für 2 Personen)

2 Melanzani
4 mittelgroße Tomaten
3–4 EL Rapsöl
2TL Salz

Zubereitung

1. Die Melanzani der Länge nach in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Tomaten in dicke Scheiben schneiden.

2. Die Melanzani leicht salzen, 15 Minuten ruhen lassen, dann abtupfen.

3. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und darin die Melanzani goldbraun braten, bis sie weich sind. Danach die Melanzani auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Die Hälfte der Tomaten in die Pfanne geben.

4. Nun die Tomaten und Melanzani in der Pfanne schichten. Beginnend von unten: Tomaten, Melanzani, Tomaten, Melanzani. Jede Schicht salzen.

5. Ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze ziehen lassen. Anrichten. Fertig.

POLEN



ZOFIA



©Miteinander - Verein Für Soziale Interaktion

Das bin ich:
Ich bin Zofia. Ich bin Polin/Österreicherin und wohne erst seit zwei Jahren in Österreich. Davor habe ich in Polen gelebt. Mein Mann ist Afghane. Ich bin Ernährungswissenschaftlerin und Deutsch- und Englischlehrerin. In meiner Freizeit fahre ich gerne mit dem Fahrrad, lese Bücher, treffe Freund:innen und trainiere.

Das möchte ich euch über mein Herkunftsland erzählen:
Polen ist ein großes, grünes und modernes Land. Wir haben Zugang zum Meer, viele Seen und auch Berge. Die Menschen in Polen sind sehr offen. In Polen ist gemeinsames Essen und Kochen sehr wichtig. Am Sonntag isst die Familie meistens gemeinsam.

Das mag ich besonders an meinem Herkunftsland:
Was ich an meinem Herkunftsland besonders gerne habe, sind die Menschen. Uns sind Familie, Freund:innen und auch andere Menschen sehr wichtig. Wenn man mit Pol:innen befreundet ist, dann sind das echte Freundschaften, auf die man immer zählen kann. Was ich außerdem an Polen besonders gerne mag, ist, dass sich das Land sehr sehr schnell und gut entwickelt. Das heutige Polen ist ganz anders als das Polen von vor 10 Jahren. Die Städte sind sehr schön, sauber und grün.

Das habe ich beim interkulturellen Kochen gekocht:
Beim Interkulturellen Kochen habe ich Chłodnik, eine kalte Suppe, zubereitet. Diese Suppe wird bei uns oft und gerne im Sommer gegessen, da sie nicht nur erfrischend, sondern auch gesund ist. Ich selbst koche Chłodnik, seitdem ich in Österreich bin. Davor hat es immer meine Oma gekocht. Seitdem ich in Österreich wohne, ist Chłodnik zu essen eine Möglichkeit für mich, mich mit Polen verbunden zu fühlen.



Chłodnik

0:25h

Zutaten (für 2 Personen)

C (Ei), G (Milch)

200 g gekochte rote Rüben
3–4 Radieschen
½ Gurke
½ Bund Dill
2 Knoblauchzehen
½ Zitrone
400 ml Kefir
400 ml Buttermilch
2 Eier
Salz

Zubereitung

1. Die Eier hart kochen und danach abkühlen lassen.

2. Die Radieschen und die Gurke waschen und anschließend gemeinsam mit den roten Rüben in kleine Stückchen schneiden und in eine große Schüssel geben. Das Wasser der roten Rüben ebenfalls dazugeben.

3. Kefir und Buttermilch hinzufügen.

4. Knoblauch in einer Knoblauchpresse auspressen und dazugeben. Den Saft der Zitrone und Salz hinzugeben.

5. Den Dill waschen, klein hacken und ebenfalls dazugeben.

6. Alles miteinander vermischen und umrühren.

7. Die hartgekochten Eier schälen und halbieren. Die kalte Suppe in Schüsseln servieren. Pro Schüssel ein halbes Ei drauflegen.

BIGOS



©Miteinander - Verein Für Soziale Interaktion



©Miteinander - Verein Für Soziale Interaktion

CHŁODNIK

Bigos

Vegan

1:00h

Zutaten (für 2 Personen)

F (Soja)

1½ EL Olivenöl
½ Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Karotte
250 g Sauerkraut
100 g braune Linsen
5 getrocknete Zwetschken
15 g getrocknete Pilze
1½ EL Sojasauce
1 TL Zucker
1 TL getrockneter Oregano
1 TL Thymian
2 Pimentkörner
2 Wacholderbeeren
1 Lorbeerblatt
Pfeffer
1 EL gehackte Petersilie

Zubereitung

* Kleiner Tipp von Zofia: Der Bigos schmeckt am nächsten Tag noch besser, weil dann die Gewürze richtig durchgezogen sind.

1. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die fein gehackte Zwiebel darin glasig anschwitzen. Den in Scheiben geschnittenen Knoblauch kurz mitrösten.

2. Geriebene Karotte dazugeben und 2-3 Minuten mitdünsten.

3. Linsen waschen. Danach Sauerkraut, Linsen, getrocknete Zwetschen (zuvor klein schneiden) und zerbröselte getrocknete Pilze in den Topf dazugeben.

4. Mit den Gewürzen würzen, alles gut umrühren und ein paar Minuten weiter anrösten.

5. Mit ca. 3 Tassen Wasser aufgießen. Sojasauce und 1 TL Zucker dazugeben. Zum Kochen bringen und zugedeckt für 45 Minuten leicht köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.

6. Abschmecken und zum Schluss die gehackte Petersilie unterrühren.

7. Wenn der Bigos zu flüssig ist, mit etwas Mehl binden.

Ausblick

Wir hoffen, dass wir einen Teil des Interkulturellen Kochens mithilfe dieses Kochbuchs zu euch nach Hause bringen konnten. Falls ihr in Zukunft selbst an einer unserer Veranstaltungen teilnehmen wollt, dann abonniert unseren Newsletter und folgt uns auf Instagram. Somit seid ihr immer auf dem neuesten Stand und verpasst keine Veranstaltung, Aktivität oder Aktion von uns.



Anmeldung Newsletter



Instagram @miteinander_verein

Wie das Megaphon funktioniert

Das Megaphon steht für eine Gesellschaft des Miteinanders und des Dialogs, in der jeder Mensch gleich viel zählt.

Das Megaphon liefert als Straßenmagazin gesellschaftskritische Inhalte & fördert kulturelle Vielfalt. Der Verkauf des Magazins bietet Menschen in prekären Lebensverhältnissen, die Möglichkeit niederschwellig Geld zu verdienen.

Die Hälfte des Verkaufspreises bleibt den Verkäufer:innen. Der überwiegende Anteil der Verkaufenden sind Menschen mit Migrations- und/oder Fluchthintergrund.

www.megaphon.at

Impressum

Herausgeber, Verleger
Caritas der Diözese Graz-Seckau
Grabenstraße 39, 8010 Graz
Redaktionsadresse Megaphon: Marianum
Mariengasse 24, 8020 Graz
E-Mail: megaphon@caritas-steiermark.at
Website: www.megaphon.at

Idee & Konzept
Miteinander - Verein Für Soziale Interaktion
E-Mail: kontakt@miteinander-verein.at
Website: www.miteinander-verein.at
Instagram: miteinander_verein
ZVR: 1730071193

Redaktion und Interviews
Florian Schwaberger, Hannah Stadler, Jana Maierhofer

Text
Florian Schwaberger

Cover & Illustrationen
Moritz Erlacher

Layout & Design
Moritz Erlacher

Fotos
Florian Schwaberger, Hannah Stadler, Moritz Erlacher, Diana Holler, Jana Maierhofer

Druck
Druck Styria GmbH & Co KG

Copyright
Kein Teil des Werkes darf ohne ausdrückliche Genehmigung in irgendeiner Form reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet werden.
©Miteinander - Verein Für Soziale Interaktion