

Anlage zu Nr. 2

Infos pro Seite und Rezept

Infos zur Person

Foto (in der Küche, mit Zutaten)

Name

Wer bin ich und woher komme ich
(wie lange in Bergisch Gladbach, woher komme ich, Infos zur Familie,)

Warum habe ich das Rezept ausgesucht
Familienrezept, Lieblingsrezept weil..., traditionelles Gericht aus meinem Land, meiner
Region,

Rezept (wahlweise: eine Vorspeise, Eine Hauptspeise oder ein Nachtisch)

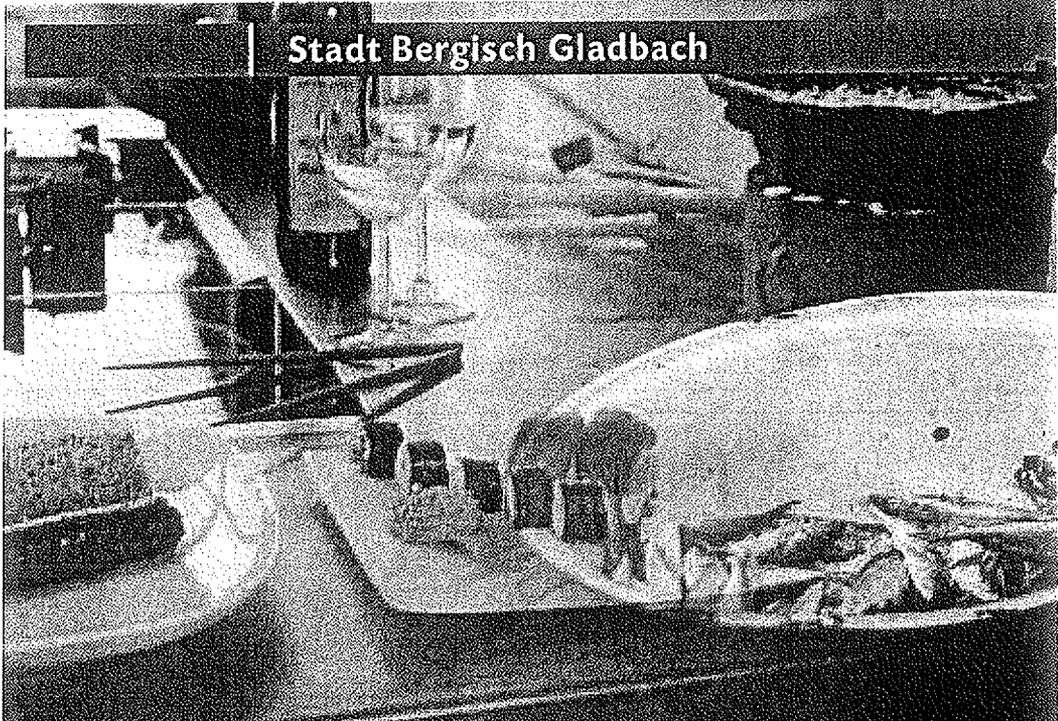
Name des Rezeptes (ggf. mit deutscher Übersetzung), Rezept für wie viele Personen?

Zutaten

Zubereitung

Bitte schicken Sie ihr Rezept und ihr Foto per Mail an: M.Fahner@stadt-gl.de, Telefon:
02202 - 142648 oder M.Siebenmorgen@stadt-gl.de, Telefon: 02202 - 142361

Stadt Bergisch Gladbach



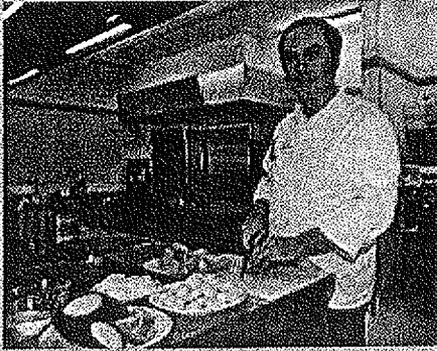
Bergisch Gladbach is(s)t international



Integrationsrat
Bergisch Gladbach



Frauenbüro
Bergisch Gladbach



Adnan Ljura

Ich komme aus Mazedonien, bin aber Albaner. Seit 2010 bin ich mit meiner Frau Jasemin verheiratet und seit 2011 glücklicher Vater eines Sohnes. Ich wohne seit dem Jahr 2000 in Bergisch Gladbach, allerdings arbeite ich schon länger hier. Ich habe im Italienischen Restaurant "Il Mulino" angefangen, wo ich das Kochen zu meinem Beruf machte. Nach verschie-

denen Stationen mit unterschiedlichen Küchenrichtungen in der Gastronomie bin ich seit August 2008 bei der GL Service gGmbH als Koordinator und Koch für Schulverpflegung eingestellt, wo ich auch meinen Ausbilderschein für die Ausbildungsberufe „Kochin/Koch“ und „Fachkraft im Gastgewerbe“ erhalten habe. Ich habe mich für das Rezept „Chicken Haxen im Backofen“ entschieden, weil dies das Lieblingsessen von meiner Frau und mir ist und es sehr einfach zu kochen ist. Ich schätze die Mischung verschiedener Küchenrichtungen, die ich auch sehr gerne in meinem Beruf verwende.

Chicken Haxen im Backofen mit Grillgemüse und Kartoffeln

- für 4 Personen -

Zutaten	8 Stück Hähnchenunterschenkel (möglichst groß) 1 Stück Fenchel (Alternativ Gemüsezwiebel) 2 Stück Rote Paprika (Alternativ auch andere Farbe) 2 Stück Zucchini, 1 Kg Brätlinge 6 EL Olivenöl, ½ Bund Thymian, Salz, Pfeffer
Zubereitung	Brätlinge gründlich waschen und halbieren. Fenchel längs vierteln und vom Strunk befreien, in Streifen schneiden. Paprika putzen und in große Rauten teilen. Zucchini in 3 cm große Würfel schneiden, Den Knoblauch mit der Schale zerdrücken. Backofen auf 170 °C (Umluft: 160 °C) vorheizen. Fleisch & Gemüse, in eine große Schüssel geben, Olivenöl darüber gießen sowie Pfeffer, Salz und Thymian dazugeben. Das Ganze dann mischen, so dass das komplette Fleisch und Gemüse mit Öl überzogen ist. Dann auf einem Backblech verteilen und das Fleisch über das Gemüse gelegt in den Ofen schieben. Die Hähnchenunterschenkel sind nach ca. 55 Minuten durch, man sollte nach 25 Minuten das Fleisch wenden.



Cigdem Karakus

Ich komme aus der Türkei und lebe seit Juni 1994 in Bergisch Gladbach. Ich bin verheiratet und Mutter eines neunjährigen Sohnes. Ich habe eine abgeschlossene Berufsausbildung als Bäckereifachverkäuferin. Ich habe das Rezept „Türkische Pizza“ ausgesucht, weil es sich um eine traditionelle Vorspeise aus meiner Heimat handelt.

Türkische Pizza

– für 5-6 Personen –

Zutaten für den Teig: 1000 gr. Mehl, 1 P. frische Hefe, 2-3 EL Milch, 1 Ei, 2 TL Salz, 2 TL Öl, 1 ½ Gl. Wasser
für den Belag: 3 Zwiebeln, 2 Tomaten, 1 Bd. Petersilie, 2 Paprika, 1 kg Rinderhackfleisch, schwarzer Pfeffer, Paprikapulver, 2 EL Tomatenmark, 1 EL Paprikamark, 1 TL Zucker, 2 Knoblauchzehen

Zubereitung Für den Teig Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde eindrücken. Hier hineinfüllen die zerbröselte Hefe, Milch, Wasser, Ei, Öl und Zucker. Alles gut durchkneten, bis ein fester Teig entstanden ist. Den Teig in Hühnergröße große Stücke teilen und unter einem feuchten Tuch ca. 20 Min. ruhen lassen.
Für den Belag die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, danach häuten und klein schneiden. Paprika ebenfalls klein schneiden und Petersilie hacken. Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten, Paprika, Petersilie und Hackfleisch vermischen. Pfeffer, Tomaten- und Paprikamark sowie Öl dazugeben und ebenfalls untermischen.
Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Teigstücke rund ausrollen und auf ein gebuttertes Backblech geben. Die Hackfleischmischung auf die Teigflächen streichen. Backzeit ca. 20 Min.



Cilly Partsch

Ich heiße Cilly Partsch und bin im Bergischen Land geboren. Groß geworden bin ich im kleinen Ort Dhn, der seit vielen Jahren in der Talsperre versunken ist. Ich wohne seit über 40 Jahren in Paffrath.

Da meine Wurzeln im Bergischen sind, habe ich dieses Gericht ausgesucht. Schon meine Oma und meine Mutter haben es so gekocht.

Grünkohl mit Mettwurst für 4 Personen

Zutaten *1 kg Grünkohl (ich nehme ihn aus dem Gefrierfach)*
1 Teelöffel Salz
150 g geräucherten Speck
2 Zwiebeln
2 Nelken, etwas Pfeffer
250 ml Wasser oder Gemüsebrühe
4 geräucherte Mettwrstchen
2 Esslöffel Mehl

Zubereitung *Den Grünkohl klein schneiden und kurz blanchieren. Den Speck in Würfel schneiden, im Topf anbraten und den Kohl dazugeben. Die Zwiebeln hacken, zum Kohl geben und kurz schmoren lassen. Dann mit dem Wasser ablöschen, mit Salz, Pfeffer und Nelken würzen. Weitere 30 Minuten dünsten, danach die Mettwurst dazu und noch 30 Minuten dünsten. Zum Schluss mit dem Mehl sämig machen. Dazu gibt es Salzkartoffeln.*



Petra Liebmann

Ich bin in der Stadtverwaltung als Fachberatung in der Kinder- und Jugendarbeit tätig. Dass ich einen Migrationshintergrund habe, vergesse ich manchmal selber, obwohl meine Familie aus Serbien kommt und meine Oma eine Ungarin war ...

Das Rezept habe ich ausgesucht, weil wir es zuhause immer gerne gegessen haben. Es ist eines der wenigen Rezepte, die alle Kinder in ihren eigenen „Familien“ immer noch zubereiten. Dies liegt zum Teil auch daran, dass insbesondere meine Oma keine Rezepte, sondern eher Leitlinien für einzelne Gerichte weitergegeben hat. An manchem Rezept knobeln wir heute noch.

Djuvec à la Oma Piroschka

– für 5 Personen –

Zutaten 2 bis 3 mittelgroße Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1 große grüne Paprika, 6 bis 10 Esslöffel Öl, 10 mittelgroße Tomaten, 5 Nacken- oder Stielkotelett, 5 Tassen Reis, 8 Tassen passierte Tomaten ohne Stücke, 2 bis 3 Tassen Hühnerbrühe (am besten selbst gemacht), Salz, Pfeffer und Paprika (rosenscharf und edelsüß)

Zubereitung Die Zwiebeln, den Knoblauch und die Paprika würfeln. Die Tomaten vom Stielansatz befreien und in Scheiben schneiden. Zuerst die Zwiebeln und den Paprika in Öl glasig andünsten. Etwas später den Knoblauch dazugeben, damit er nicht verbrennt oder bitter wird. Das andünstete Gemüse in eine Auflaufform geben. Den Reis und die passierten Tomaten sowie die Hühnerbrühe hinzugeben, würzen und alles gut durchmischen und glatt streichen. Auf die Reisschicht nun die mit Salz und Pfeffer gewürzten Koteletts verteilen und leicht eindrücken. Zum Schluss die Tomatenscheiben überlappend auf die Koteletts geben. Wichtig: Sehr dicht belegen, damit Koteletts und Reis noch zusätzlich Tomatenaroma und -saft bekommen. Zum Abschluss die Tomaten noch mal mit Salz und Pfeffer würzen. Für gut eine Stunde im Backofen bei 175 Grad garen. Je nach Herd und Bräunungsgrad dann noch mal für ca. 15 Minuten bei ca. 200 Grad garen. Die Tomaten sollen schon sehr dunkelbraun werden. Mir gelingt das Gericht am besten in einer alten Emailleform. Der Reis soll richtig saftig und etwas klebrig sein. Und bitte nicht am Fett sparen, sonst wird der Reis zu trocken.