AGENDA 21
LOKALE AGENDA POSTBAUER-HENG

AK Bildung, Familie, Freizeit, Sport

Auberginensalat

2 Große oder 5 kleine Auberginen
1 Knoblauchzehe
50 ml Öl (Olivenöl oder Pflanzenöl)
3 Esslöffel Mayonnaise
100 g gehackte Nüsse
Dill / Petersilie
Salz Pfeffer

Auberginen abschälen und in Streifen schneiden
Jedes einzelne Stück von beiden Seiten golden anbraten
Und beim Braten etwas salzen.
Etwa die Hälfte der Auberginen auf einen flachen Teller legen,
Darauf etwas Mayonnaise streichen mit Nüsse und Knoblauch
bestreuen. Nächste Schicht genauso machen
Zuletzt mit frischer Petersilie und Dill bestreuen.

Knoblauch – Karotten-Salat.

Für 6 Personen

500 g Karotten 3
Knoblauchzehen 2
Esslöffel Öl
Salatkräutermischung
Salz, Pfeffer,

Rohe Karotten reiben und in sine Schüssel geben. Die Knoblauchzehen durchpressen oder fein hacken. Salatkräutermischung mit ca. 150 ml Wasser, Öl, Pfeffer und Salz über die Karotten gießen und gut mischen . Danach mindestens 15 Minuten stehen lassen.

Rote Rüben Salat

500 g gekochte rote Rüben
2 Knoblauchzehen
100 g gehackte Nüsse oder Mandeln
5 Esslöffel Mayonnaise
Salz und Pfeffer

Die roten Rüben reiben, Knoblauch fein Hacken und mit den Nüssen mischen, dazu Salz und Pfeffer Danach die Mayonnaise unterrühren. Mindestens 20 Minuten stehen lassen.

Blinchiki (gefüllte Pfannkuchen)

Ganz normale Teig für Pfannkuchen.
Für 30 Stück, kleine Pfannkuchen (ca. 20 cm Durchmesser)

Für die Füllung:

500 g gemischte Hackfleisch.
2-3 Karotten
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
Etwas Öl, Salz und Pfeffer

Zuerst Pfannkuchen backen und abkühlen lassen.

Die Zwiebel schälen und goldbraun anbraten.
Dazu Hackfleisch, Salz und Pfeffer geben, mischen und braten lassen. Danach vom Feuer nehmen.
Inzwischen Karotten schälen und reiben. Knoblauch durchdrücken, das ganze zum Fleisch geben und mischen.

Auf jeden Pfannkuchen 1-2 Esslöffel Fleischmischung geben
Und einfalten ähnlich einem Briefumschlag. Alle Briefumschläge noch mal kurz von beiden Seiten anbraten damit sie später nicht aufgehen.

Heiß oder kalt servieren.

Aserbayjanische plov

für 4 Personen

Für Reis:
Reis (langer persischer oder indischer "Basmati") 2 Tassen
Wasser 4 Tassen
Butter oder Margarine 4 Esslöffel
Safran l Teelöffel
1 Teelöffel Salz

Für Soße:
Lammfleisch (oder Schweinefleisch) 500g
Zwiebel 2 Stück
Trockene Pflaumen ½ Tasse
Rosinen ½ Tasse
Kastanien 10 Stück
1 Tasse Wasser
Schwarzer Pfeffer und Salz

Salzwasser in einen Topf zum Kochen bringen, Reis dazu geben Und auf hoher Stufe kochen.
Vorsicht: Reis nicht zu weich kochen!!!!!
Nach ca. 10 Minuten kontrollieren: der Reis darf nicht zu weich werden, muss sich aber schon mit der Gabel mittig zerteilen lassen.
Reis vom Feuer nehmen, Wasser abgießen.
In einen Topf etwas Butter geben, 1 Schöpflöffel Reis auf dem Boden verteilen und mit etwas Salz Pfeffer und Safran bestreuen.
Danach nächste Schicht genauso.

Wenn der ganze Reis verbraucht ist, noch etwa 150 ml Wasser dazugeben und den zugedeckten Topf (wichtig : ein Geschirrtuch zwischen Topf und Deckel legen) bei geringer Temperatur zum Kochen bringen. Ca 1 Stunde ganz langsam kochen lassen .

Inzwischen machen wir die Soße:
Zwiebeln Schälen und schneiden und in der Pfanne anbraten lassen. Danach das Fleisch hinzugeben und anbraten, danach erst mit Salz und Pfeffer mischen. 1 Tasse Wasser dazugeben und langsam Kochen lassen. Topf zudecken.

Die Pflaumen in warmen Wasser einweichen lassen.

In eine Pfanne etwas Butter geben die abgetropften Pflaumen 1 Minute braten lassen, dann weg nehmen und in eine Schüssel geben.
Danach die Rosinen genauso kurz in Butter anbraten und in eine andere Schüssel geben.

Die Kastanien in kochendem Wasser ein paar Minuten kochen lassen damit man sie abschälen kann.
Kastanien schälen und diese dann zum Fleisch geben.

Den fertigen Reis in eine Schüssel geben , je nach Geschmack etwas Butter dazu auf den Reis.
Reis , Fleischsoße und die anderen Zutaten in getrennten Schalen servieren.

Scheker bura (Nußhörnchen)

Für Teig

Mehl 2 Tassen
Hefe 1 Päckchen
Saure Sahne 2 Esslöffeln
Wasser 2 Esslöffeln
Eier 5 Stück
Butter 100 g
etwas Salz
Etwas Mohn und 1 Eigelb zur Verzierung

Für die Füllung

3 Tassen gemahlene Nüsse mit einer Tasse Zucker mischen

Saure Sahne mit Eiern und aufgelöster Hefe und Salz mischen. Dazu Butter 3½ Esslöffel und Mehl geben . Daraus einen Teig machen zudecken und 1 Stunde gehen lassen.
Den Teig danach ausrollen (ca. 2 mm dick) und runde Scheiben von ca. 10 cm Durchmesser schneiden. Auf jede Scheibe etwa ein Teelöffel der Nuss/Zuckermischung geben, den Teig mit der Füllung zusammenfalten und am Rand zusammendrücken.
Das fertige Hörnchen mit etwas Eigelb bestreichen und mit Mohn bestreuen.

Bei 180 Grad im vorgeheizten Ofen 20 Minuten backen lassen. Nach dem Backen die Hörnchen mit einem warmen Tuch zudecken, damit sie weich bleiben.