

HEIMAT KÜCHE

Ein kleines Kochbuch
mit Rezepten der Russlanddeutschen
und ihre Geschichten

Sommer! Sonne! Okroschka!



Der eiskalte Eintopf gehört zu den beliebtesten Gerichten meiner Familie an heißen Sommertagen.

Dieses Gericht besteht zum größten Teil aus Gemüse: Salatgurke, Radieschen, Frühlingszwiebeln, gekochte Kartoffeln.

Dazu kommen noch hartgekochtes Ei und Lyonerwurst.

Alles wird in kleine Würfel geschnitten, mit frischen, kleingehackten Kräutern, Salz, Pfeffer und Zitronensaft verfeinert und kalter Sauermilch oder Kefir wie auch Mineralwasser verdünnt.

Liliana, 49 / aus Pforzheim /
aufgewachsen in Abai / Südkasachstan

„Schon als Kind habe ich gerne Okroschka gegessen.

*Ich bin auf dem Land aufgewachsen, in einer Gegend, wo es im
Sommer bis zu 50 Grad im Schatten werden kann.*

*Da wir praktisch alle Zutaten aus dem eigenen Garten hatten, kam
bei uns regelmäßig ‚Okroschka‘ auf den Tisch. Wir Kinder haben auch
kräftig mitgeholfen, sei es beim Gemüseernten oder Kleinschneiden.“*



„Ein koreanisches Dorf lag nicht weit von unserem entfernt. Sehr nette und fleißige Leute, aber sehr abgeschottet und traditionell. Bei denen haben wir auch Reisstrohmatten und Hüte gesehen. Die Babys wurden, auf dem Rücken angebunden, auch bei der Haus- und Feldarbeit getragen. Auf dem Markt haben die älteren Frauen eigene Spezialitäten verkauft. Kim Chi, He... und natürlich Karottensalat. Lange gab's kein Rezept dazu... weil die Frauen kein Russisch gesprochen haben. Erst viel später, als eine Koreanerin in die Verwandtschaft kam, haben wir endlich ein Rezept bekommen.“

1. Karotten in feine Streifen raspeln/schneiden. Mit Zucker und Salz abschmecken und leicht mit einem Löffel andrücken und mischen. Stehen lassen.
 2. Zwiebel halbieren und in dünne Scheiben schneiden.
 3. Öl erhitzen und Zwiebel glasig dünsten.
Zum Schluss Chilipulver dazugeben und alles noch heiß auf die Karotten legen.
Mit koreanischen Gewürzen, Koriander und Pfeffer abschmecken.
 4. Petersilie klein schneiden und dazugeben.
 5. Alles gut verrühren und 1-2 Stunden stehen lassen.
- Man kann auch gebratene Auberginen oder eingeweichte Shiitacke Pilze dazulegen.
Am besten über die Nacht ziehen lassen. Eventuell abschmecken.

Lena, 53 / aus Pforzheim /
aufgewachsen in Tschimkent /Kasachstan



500g Karotten

1 Zwiebel

1-2 Teelöffeln Zucker

1 Teelöffel Salz

150 ml Öl (Ich nehme meistens Erdnussöl oder
Sesamöl)

1 Teelöffel Koriander

Chilipulver, schwarzer Pfeffer nach Geschmack

1/2 Bund Petersilie

Knoblauch

1-2 Teelöffel koreanische Gewürze
(aus dem russischen Laden)

Stefan, 26 / geboren in Calw



½ Hähnchen
300 g Bandnudeln/Tagliatelle
¼ Weißkohl + 1 Knoblauchzehe
½ frische Gurke
1 Zwiebel, 1 Karotte, etwa 100 g

„Kuksi ist ein Gericht, welches man zumindest in den multi-kulturellen Großstädten Usbekistans und Kasachstans kannte. Zumindest kannten beide meiner Eltern das Gericht. Mein Vater lebte in Taschkent und meine Mutter in Quaraghandy.

Das Gericht war in meiner Familie zunächst in Vergessenheit geraten, bis meine Eltern es einmal erwähnten und wir Kinder darauf bestanden es auszuprobieren. Das Konzept wurde von uns begeistert aufgenommen und wird jetzt vor Allem dann aufgetischt, wenn die ganze Familie zu Hause ist. Deshalb ist das Gericht für mich ein - wenn auch sehr schlichtes - Festtagsgericht.

Kuksi ist ein Gericht aus dem koreanischen Kulturraum, welches die Aussiedler von deportierten Koreanern in den entsprechenden Sowjetrepubliken übernommen hatten. Geschmacklich ist es ein sehr schlichtes Gericht. Es ist durch Nudeln und Fleisch sehr sättigend, bietet aber durch die frische Gurke einen guten Ausgleich, auch wenn es zunächst gewöhnungsbedürftig scheint, diese im warmen Zustand zuzubereiten.“

Zubereitung für 3 Portionen:

Zunächst bereitet man eine Hühnerbrühe zu.

Dazu gibt man das Hähnchen in 1 ½ Liter Wasser und gibt die Zwiebel, die Karotte, den Sellerie sowie die Lorbeerblätter dazu.

Dem Ganzen fügt man einen gut gestrichenen Teelöffel Salz und zwei bis drei Prisen Pfeffer hinzu und lässt alles aufkochen.

Danach lässt man sie eine Stunde lang köcheln.

Während die Brühe kocht, setzt man die Nudeln auf.

Danach widmet man sich dem Kraut, dieses sollte man in feine Streifen schneiden und mit dem gehackten Knoblauch kurz scharf in der Pfanne anbraten und je nach Geschmack weiter dämpfen (10-20 min).

Zusätzlich sollte allem noch 2 Prisen Salz und 1 Prise Pfeffer hinzugefügt werden.

Zum Schluss sollte noch die Gurke in feine Streifen geschnitten werden.

Inzwischen sollte die Hühnerbrühe fertig sein.

Dann sollte man das Hähnchen aus der Brühe nehmen und in Streifen zupfen oder schneiden.

Jetzt kann alles angerichtet werden.

Dazu gibt man zunächst die Nudeln (jeweils 100 g) in eine Suppenschale.

Dazu das Fleisch, das Kraut und die Gurke.

Jetzt wird alles noch mit der Hühnerbrühe aufgefüllt.

Nach Geschmack kann allem noch etwas Sojasoße hinzugefügt werden.

Zutaten für den Teig:

Mehl, Salz, Eier, Sonnenblumenöl
und lauwarmes Wasser.

Alles zusammenrühren und zu einem glatten Teig kneten.
Teig portionsweise so dünn wie möglich ausrollen.

Mit einem Glas (ca. 5-6 cm Durchmesser) den Teig ausstechen.
Das Hackfleisch auf den ausgestochenen Teig geben,
mit dem Teig umschließen und den Teig fest zusammen drücken.

Zutaten für die Füllung:

Hackfleisch, Zwiebel, Salz, Pfeffer.
Hackfleisch mit gewürfelten Zwiebeln, Salz und Pfeffer würzen.

Pelimeni in kochendes Salzwasser geben
und ca. 10-15 Minuten bei geringer Hitze kochen.

Sina, 60 / aus Ehningen /
aufgewachsen in Tomsk /
Westibirien



*„In Sibirien ist das Lieblingsgericht im Winter ‚Pelmeni‘ (‚Teigtaschen‘) .
Pelmeni sind kleine, mit Hackfleisch gefüllte Teigtaschen.
Sie schmecken lecker, vor allem kann man sie auf Vorrat zubereiten und
einfrieren. Bei Bedarf sind sie schnell gekocht!*

*Meine Eltern haben die Zubereitung von Einheimischen gelernt und wir Kinder
haben sie immer gerne gemeinsam mit der ganzen Familie zubereitet.“*

Zusammengestellt von Elena Schilling für das Projekt
„Daheim in der Fremde“ -
ein vom Land Baden-Württemberg gefördertes
multimediales Webportal über die Zuwanderung nach BW
seit 1945.

Viel Spaß beim Stöbern, Kochen und Genießen!

www.daheiminderfremde.de