

DU BIST
EIN GEWINN.
DAS MAGAZIN

Miteinander geht durch den Magen

Das kleine Kochbuch zur
Themenwoche: „Aufgetischt!
Wie Essen verbindet“

Wir alle müssen essen.

Es ist ein körperliches Grundbedürfnis jedes Menschen und überlebensnotwendig. Für die psychische Gesundheit wiederum ist Gemeinschaftserleben – also Zugehörigkeit und Bindung, Freude und Wertschätzung – essenziell. Auf unseren Social Media-Kanälen und in unserem Magazin „Du bist ein Gewinn“ nähern wir uns daher der Frage: **Wie kann Essen Menschen verbinden?**

„Liebe“ ist beim Kochen eine wichtige Komponente sagte einst der französische Physiko-Chemiker Hervé This. Er erforscht seit vielen Jahren die physikalischen Prozesse und chemischen Reaktionen beim Kochen. In einem Interview mit der Wirtschaftszeitung „Financial Times“ sagte er weiter: „Tatsache ist, dass es beim Kochen darum geht, Menschen eine Freude zu bereiten. [...] Eine (meiner Großmütter, Anm. d. Red.) machte leckeres Essen, sie war voller Liebe. Wir aßen kein Protein, keine Lipide, keine Glucose – wir aßen die Liebe meiner Großmutter. [...] Beim Essen geht es auch um Beziehungen.“

Der Ausdruck „Du bist, was du isst!“ bekommt beim gemeinschaftlichen Kochen und Essen eine neue Bedeutung. Um es in den Worten des Soziologen Claude Fischler zu sagen: „Wenn essen dazu führt, dass man dem Essen ähnlicher wird, dann werden diejenigen, die dasselbe Essen teilen, einander ähnlicher.“

Unter dem Motto „Aufgetischt! Wie Essen verbindet“ stellten wir vom 8. bis 12. Juni in unserem Online-Magazin „Du bist ein Gewinn“ und auf unseren Social Media-Kanälen soziale Projekte vor, bei denen das Miteinander durch den Magen geht. Außerdem haben wir vor einiger Zeit das Social-Startup Kuchentratsch besucht, das mit seiner Backstube für Omas und Opas ein Rezept gegen Geldnot und Einsamkeit gefunden hat. Und Food-Bloggerinnen und -Blogger verraten uns, welches ihre liebsten Rezepte für ein buntes Miteinander am Tisch sind. Diese Rezepte – und einige von unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern – haben wir dir in diesem kleinen Kochbuch zusammengestellt. Um alle Beiträge zur Themenwoche zu lesen, schaut vorbei: In unserem Magazin „Du bist ein Gewinn“ (fernsehlotterie.de/magazin), auf Facebook ([/fernsehlotterie](https://www.facebook.com/fernsehlotterie)) und Instagram ([@deutsche_fernsehlotterie](https://www.instagram.com/deutsche_fernsehlotterie)). Wir freuen uns!

Einen herzlichen Dank an alle Food-Bloggerinnen und -Blogger, die uns mit ihren Rezepten und Videos unterstützt haben: Ann-Kathrin und Christian von diekuechebrennt.de, Steffi von kochtrotz.de, Sascha und Torsten von diejungskochenundbacken.de und Katharina „Kitty“ von kittycake.de!

Viel Spaß beim Kochen und Backen wünscht dir
das Redaktionsteam der Deutschen Fernsehlotterie

Inhalt

Grillgemüse von Doris

S. 4

Dattel-Frischkäse-Walnuss-Dip

S. 5

FOODBLOG-BEITRAG ♥

Focaccia-Garten

S. 6

FOODBLOG-BEITRAG ♥

Monis Donauwelle

S. 8

Eileens Spaghetti-Auflauf von Oma

S. 10

Kathis Nussecken

S. 11

Sieben Tassen Kuchen

S. 12

FOODBLOG-BEITRAG ♥

Franzis Limonana

S. 14

Ahmads Hummus

S. 15

Yerays Spanischer Linseneintopf

S. 16

Ungarisches Letscho von Pauli

S. 17

Grillgemüse von Doris

Das brauchst du:

Gemüse nach Wahl (s. Tipp)
etwas Olivenöl
1 Zitrone
Salz
frische Kräuter nach Wahl (z.B. Thymian, Rosmarin etc.)

Tipp: Beim Gemüse kannst du kreativ werden. Zum Beispiel Karotten, Champignons oder Austernpilze, Paprika, Brokkoli, Blumenkohl, Zucchini... Wähle aus, was du am liebsten magst!

So geht's:

- 1 Jede Gemüseart waschen, putzen, ggf. schälen und in gleich große Stücke schneiden.
- 2 Wenn du Karotten oder ähnliches Kohlgemüse verwendest, gare es vorab für wenige Minuten im Wasserbad, bis das Gemüse bissfest ist.
- 3 Anschließend wird das Gemüse im Kontaktgrill ca. zwei Minuten auf Stufe 4 gegrillt. Alternativ kannst du es auch auf einen normalen Grill legen oder in der Pfanne garen. In beiden Fällen verlängert sich die Garzeit.
- 4 Währenddessen das Öl mit Kräutern, Salz und etwas Zitronensaft vermischen.
- 5 Das fertig gegarte Gemüse auf einem Teller schön anrichten und mit dem Kräuter-Öl-Gemisch einpinseln.
- 6 Das Gemüse lässt sich lauwarm genießen und ist dann auch am nächsten Tag ein echter Hit!

„Das Grillgemüse ist ein schönes Mitbringsel, wenn wir mit Freunden und Familie essen.“

Doris, telefoniert als Mitarbeiterin des Gewinnerservices der Deutschen Fernsehlotterie regelmäßig mit glücklichen Gewinner*innen



Foto: diekuechebrennt.de

FOODBLOG-BEITRAG

Ann-Kathrin und Christian spielen bei kleineren Events gern die Gastgeber für ihre Freunde. Auf ihrem Food-Blog „Die Küche brennt“ findest du viele einfache, praktische und schnelle Rezepte: diekuechebrennt.de

Dattel-Frischkäse-Walnuss-Dip

Das brauchst du:

250g Frischkäse
200g getrocknete Datteln
2 Knoblauchzehen
50g Walnüsse

So geht's:

1. Zuerst müssen die Datteln entkernt und der Knoblauch geschält werden.
2. Dann beides zusammen in einen Mixer geben und fein schreddern.
3. Die Walnüsse hackst du grob mit der Hand vor.
4. Jetzt kommen die Nüsse, sowie der Frischkäse in den Mixer und werden dort nochmal vermengt.
5. Fertig ist der Dip! Lass' ihn am besten 2 bis 3 Stunden im Kühlschrank ziehen.

„Wir sind riesengroße Fingerfood-Fans, weil man dabei einfach ein bisschen snacken und am Tisch aktiv sein kann und nicht jeder nur auf seinen Teller starrt.“

Ann-Kathrin, Food-Bloggerin diekuechebrennt.de

Focaccia-Garten

Das brauchst du:

400g Mehl Type 00 / Type 550
(alternativ: 350g glutenfreie Mehlmischung)

100g Semola
(alternativ: 100g glutenfreier Maisgrieß)

ca. 450g Wasser

4g frische Hefe

30g Olivenöl

10g Salz

verschiedenes Gemüse für den „Garten“
(s. auch Tipp!)

So geht's:

1. Mehl mit 400g Wasser mischen und mindestens 30 Minuten ruhen lassen. Ist der Teig mit 400g Wasser zu trocken, noch etwas nachgeben. Je nach Mehl braucht es mehr Wasser. Bitte bedenken, später kommt noch Öl hinzu.

2. Teig auf langsamer Stufe kneten. Erst Hefe und dann nach und nach Öl zugeben und unterkneten. Dann Salz zugeben. Den Teig langsam kneten, bis er geschmeidig wird und sich von der Schüssel löst (Weizenmehl: mindestens 5 Minuten; glutenfreies Mehl: 4 Minuten). Der Teig ist recht weich. Tipp: Eventuell braucht der glutenfreie Teig mehr als 450g Wasser. Dann einfach schluckweise weiteres Wasser hinzugeben.

3. Eine Box mit Deckel gut Ölen und den Teig hineingeben. Weizenmehl: Den Teig zweimal alle 30 Minuten dehnen und falten. Glutenfreies Mehl: Den Teig zweimal alle 30 Minuten von jeder der vier Ecken einschlagen wie ein Kuvert (dies bringt noch mehr Luft in den Teig).

Tipp: Scanne den QR-Code mit deinem Smartphone und schau dir Steffis Videoanleitung an!



FOODBLOG-BEITRAG

Steffi schreibt seit 2010 ihren Food- und Reiseblog „KochTrotz – Genuss trotz Einschränkungen“. Sie kreiert Rezepte für Allergiker*innen, aber auch für alle, die Spaß am Kochen haben:

kochtrotz.de



4. Deckel auflegen und den Teig eine weitere Stunde im Raum stehen lassen. Den Teig dann für 12 bis 18 Stunden im Kühlschrank lagern.

5. Am Backtag eine Back-Grillmatte (alternativ: Backpapier) einölen und den Teig aus der Wanne auf die Matte stürzen. Jetzt den kalten Teig in die gewünschte Form bringen. Am besten mit den Fingerspitzen stippen und dabei in Form bringen (s. auch Tipp!). Bitte kein Nudelholz verwenden, das drückt die Luft aus dem Teig. Der Teig sollte insgesamt eine Stunde akklimatisieren – am besten stellst du einen Timer. Während dieser abläuft, kannst du mit den folgenden Schritten weitermachen.

6. Teig mit einem Tuch abdecken und beiseite stellen. Backofen auf 250 °C Heißluft vorheizen. Backblech, Pizzastein oder Backstahl ebenfalls vorheizen.

7. Jetzt wird das Gemüse vorbereitet. Je nach gewünschter Brotlandschaft wird das Gemüse zurecht geschnitten (s. auch Tipp!)

8. Tuch vom Teig nehmen und das Brotbild „bauen“. Starte mit den Stängeln für die Blumen, dann die Blüten, danach am besten Grasstängel sofern du welche machen möchtest, dann die Blätter an den Stängeln und zuletzt dann den Boden des Brotbildes.

9. Drück' das Gemüse und die Kräuter leicht in den Teig. Nicht zu stark, nur so, dass es hält. Zum Schluß wird die Oberfläche noch mit etwas Olivenöl eingepinselt und mit grobem Salz bestreut.

10. Den Teig gegebenenfalls erneut abdecken, bis die 60 Minuten Akklimatisierungszeit um sind.

11. Focaccia auf mittlerer Schiene einschieben, die Temperatur sofort auf 200 °C Heißluft reduzieren und für 20 bis 25 Minuten goldgelb backen.

12. Focaccia aus dem Ofen nehmen und auf ein Abkühlgitter geben. Es schmeckt frisch gebacken am besten.

„Dieses Focaccia mit Blumenbild geht ganz einfach und ist ein tolles Mitbringsel aus der Küche: Es sorgt immer für Gesprächsstoff in kleinen geselligen Runden.“

Steffi, Food-Bloggerin kochtrotz.de

Foto: kochtrotz.de

FOODBLOG-BEITRAG

„Die Jungs“ sind Genießer. Und sie teilen Genuss gern: Seit acht Jahren gibt's ihre Rezepte, mit denen man sich und andere verwöhnen kann, auf ihrem Food-Blog:

diejungskochenundbacken.de



Monis DONAUWELLE

Das brauchst Du:

Für die Buttercreme:

- 750ml Milch
- 1 Vanilleschote das Mark davon
- 2 Pckg. Vanillepudding
- 4 EL Zucker gehäuft
- 200g Butter weich

Für den Schokoguss:

- 200g grob gehackte Zartbitterkuvertüre
- 50g kalte Butter

Für den Rührteig:

- 300g weiche Butter
- 300g Zucker
- 1 Pckg. Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 6 Eier Größe M
- 450g Weizenmehl Type 405
- 1 Pckg. Backpulver
- 150ml Vollmilch
- 30g Kakaopulver
- 2 EL Vollmilch zusätzlich für den Kakao
- 1 1/2 Gläser Schattenmorellen über Nacht abgetropft

1. Bereite den Pudding am Tag zuvor zu (nach Packungsbeilage, mit der im Rezept angegebenen Menge an Milch und der Vanilleschote). Tropf die Kirschen in einem Sieb ab. Stell beides über Nacht kühl und hol den Pudding mit der Butter etwa 1 Stunde, bevor du mit dem Teig beginnst, aus dem Kühlschrank.

2. Gib die weiche Butter, den Zucker, den Vanillezucker und das Salz in eine Schüssel und schlag sie schaumig auf. Füge nach und nach unter Schlagen die Eier hinzu. Misch in einer Schüssel das Mehl und das Backpulver. Rühre die Hälfte der Mehlmischung, dann die Milch und zuletzt den Rest des Mehls unter die Butter-Zucker-Masse.

3. Halbier den Teig und verrühr in eine Hälfte den Kakao und 2 EL Milch.

4. Heiz deinen Backofen auf 170°C Ober-/Unterhitze vor und beleg dein Backblech mit Backpapier. Verteile ersten den hellen Teig gleichmäßig auf dem Blech, dann darauf den dunklen Teig.

5. Setz die Schattenmorellen nebeneinander auf den Teig und back das Blech für 30 Minuten.

6. Während der Kuchen komplett auskühlt, bereitest du die Buttercreme zu. Entferne zunächst die Haut vom Pudding, schlag den Pudding gründlich auf und stell ihn zur Seite.

Foto: diejungskochenundbacken.de



7. Schlag nun die Butter über 10-15 Minuten so schaumig, dass sie ganz weiss wird. Unter mittelstarkem Schlagen gebst du nach und nach je 2-3 EL vom Pudding in die Maschine und verbinde diese mit der aufgeschlagenen Butter.

8. Wenn der ganze Pudding aufgebraucht ist, ist die Buttercreme fertig und kann komplett auf der ausgekühlten Donauwelle gleichmäßig verstrichen werden.

9. Über dem Wasserbad erhitzt du nun in einer Metallschüssel die Kuvertüre und die Butter. Leg dir einen Dekorierkamm mit Zinken bereit und verteile gleichmäßig die flüssige Schokolade über den Kuchen und bevor sie fest wird, zeichnest du mit dem Kamm Wellen hinein.

10. Stell die Donauwelle so lange kalt, bis du sie servieren willst.

Unser liebstes
Rezept, das Menschen verbindet,
ist die Donauwelle von Saschas
Mama Moni. Den Kuchen schlemmen wir
gern mit der ganzen Familie.

Sascha und Torsten,
Food-Blogger diejungskochenundbacken.de

Eileens Spaghetti-Auflauf von Oma

„Wenn Omas Spaghetti-Auflauf gemacht wird, werden alle, die am Tisch sitzen, ermuntert sich an ihre Omas zu erinnern. Und dann geht es von Familien zu Freundschaft zu menschlichem Miteinander. Der Auflauf macht sich auch von selbst und die Tomatensoße köchelt so vor sich hin. Viel Zeit also fürs Miteinander.“

Eileen, bei der Stiftung Deutsches Hilfswerk für Sonderprojekte zuständig und immer auf der Suche nach neuen, innovativen und nachhaltigen sozialen Ideen

Das brauchst Du:

500-750g Spaghetti (je nach
Auflaufform)
gekochten Schinken
rohen Schinken
4 Eier
1 EL Milch
Butter
2 Zwiebeln
1 Knoblauch
2 Päckchen passierte Tomaten
Gemüsebrühe (2 TL)
1-2 EL Creme Fraîche
Zucker

So geht's:

1. Die Spaghetti etwa 5 Minuten halbgar kochen. Dann abschütten und eine Hälfte davon in eine gefettete Auflaufform geben.
2. Schinken (so viel wie du magst) in mundgerechte Stücke schneiden. Auf der Nudelschicht verteilen. Mit den restlichen Nudeln auffüllen.
3. Die Eier mit 1 EL Milch aufschlagen und die Masse über den Nudeln verteilen. Am Ende mit Butterflöckchen garnieren. Dann kommt alles bei 180°C Ober-/Unterhitze (nicht mit Umluft, sonst trocknet der Auflauf zu schnell aus) etwa 45 Minuten in den Ofen.
4. Währenddessen die Tomatensoße zubereiten. Dafür die Zwiebel in Würfel schneiden und im Topf mit 1 EL Pflanzenöl glasig andünsten. Knoblauch fein würfeln und zu den Zwiebeln in den Topf geben. Kurz mitdünsten.
5. Die passierten Tomaten, 2 TL Gemüsebrühe und eine Prise Zucker dazugeben. Köcheln lassen auf mittlerer bis niedriger Hitze. Am Ende mit Creme Fraîche verfeinern.
6. Auflauf aus dem Ofen holen, kurz etwas abkühlen lassen, in Stücke schneiden und auf den Tellern anrichten. Dann die Soße dazu geben, genießen – und an Oma denken.

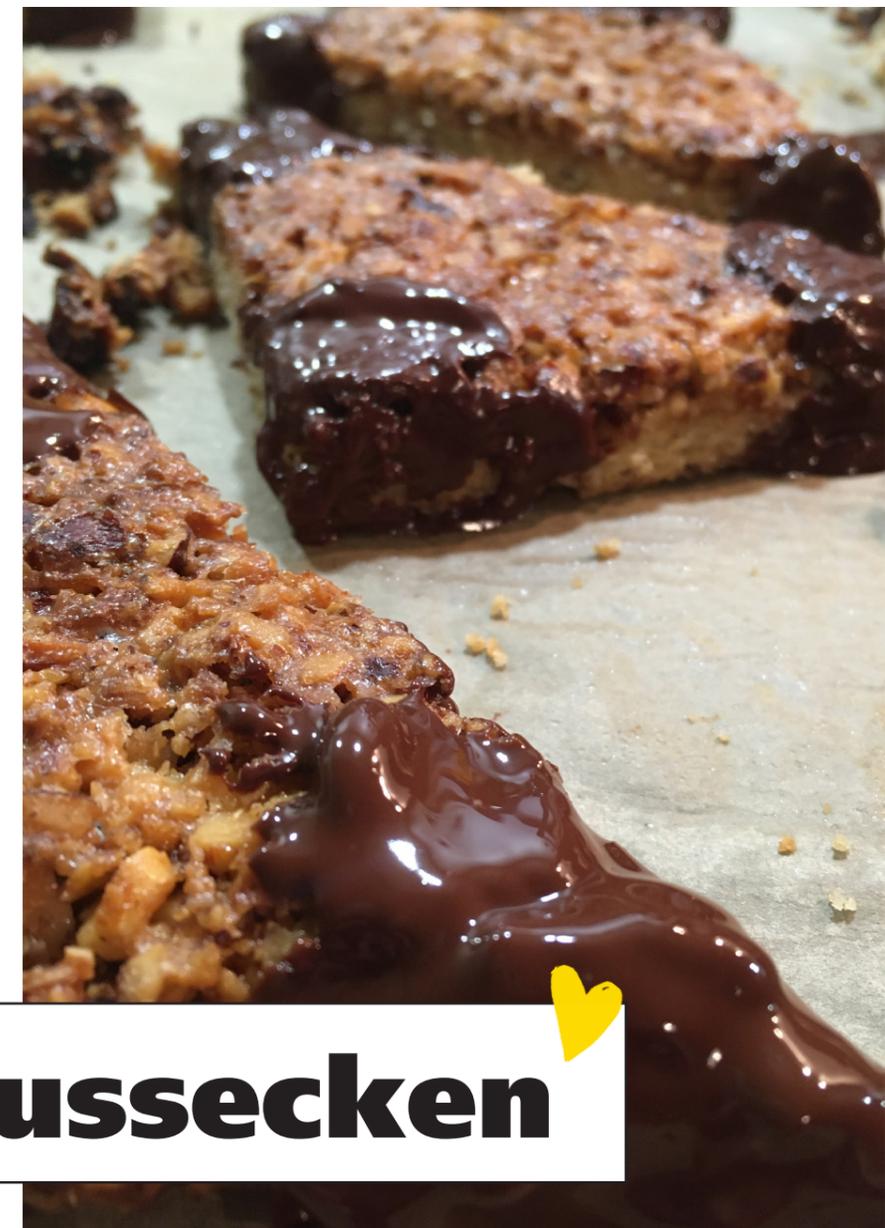
Das brauchst Du:

Für den Mürbeteig:

60g Zucker
160g Mehl
60g vegane Margarine
1 gestr. TL Backpulver
1 EL geschrotete Leinsamen
3 EL Wasser

Für das Nuss-Topping:

2-3 EL Marmelade (z.B. Aprikose, schmeckt aber auch mit jeder anderen)
80g vegane Margarine
60g Zucker
100g Haselnüsse
100g Mandeln
100g Zartbitterschokolade



Kathis Nusssecken

1. In einer Tasse die geschrotete Leinsamen mit 3 EL Wasser vermischen. Zur Seite stellen und quellen lassen.
2. Ein Backblech mit Backpapier belegen, den Ofen auf 175°C Umluft vorheizen.
3. Mische das Mehl mit dem Backpulver und dem Zucker. Gib die kalte vegane Margarine hinzu, am besten in kleine Stücke geschnitten. Gib dann die Leinsamen-Wasser-Mischung dazu. Verknete alles mit den Händen zu einem Teig (sobald er fertig ist, aufhören zu kneten!).
4. Forme auf dem Backpapier ein Rechteck aus dem Teig. Du kannst ihn mit den Händen in Form drücken oder auch ein Nudelholz zur Hilfe nehmen.
5. Bereite jetzt das Nuss-Topping zu. Du kannst gemahlene oder gehackte Nüsse kaufen und verwenden. Ich mag es

„crunchy“ und hacke die Nüsse selbst (mit einem großen Messer, das dauert ... Wer einen Mixer hat, kann alternativ diesen verwenden und über die Mix-Zeit steuern, wie grob die Nüsse gemixt werden).

6. Schmelze jetzt die vegane Butter und den Zucker in einem Topf. Gib die Nuss-Mischung dazu und ein wenig Wasser. Rühre alles um und lasse es kurz durchziehen.

7. Streiche die Marmelade auf den Teigboden und verteile dann gleichmäßig die Nussmasse darauf. Backe die Nusssecken 20-25 Minuten (Achtung, lass sie nicht zu dunkel werden, sonst schmecken sie bitter!). Lass sie dann kurz abkühlen und schneide sie noch warm in Form.

8. Wenn die Nusssecken kalt sind, schmelze die gehackte Schokolade im Wasserbad und tunke die Ecken rein. Zum Trocknen kannst du die Nusssecken auf Backpapier legen.

„Ich bringe die Nusssecken gern mit zu Freunden. Bisher haben sich alle darüber gefreut und sie sind super zum Wegsnacken.“

FOODBLOG-BEITRAG

Katharina, kurz Kitty, schöpft ihre Entspannung aus Fotografie, Reisen und Backen. Sie weiß: Nicht nur das Rezept spielt eine Rolle, sondern dass Herzblut und Liebe in jedes Gebäckteilchen fließen.

kittycake.de



Sieben Tassen Kuchen

Das brauchst Du:

Feuchte Zutaten:

- 1 Tasse Eier (3 Stück)
- 1 Tasse Joghurt oder saure Sahne
- 1 Tasse Öl
- 1 Tasse Zucker

Trockene Zutaten:

- 1 Tasse gemahlene Haselnüsse
- 1 Tasse Weizenmehl
- 1 Tasse Dinkelmehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Prise Salz

So geht's:

1. Als Erstes stellen wir den Backofen auf 180 °C zum Vorheizen an. Und während unser Backofen anfängt vorzuheizen, rühren wir unseren Teig an.

2. Dazu in einer Rührschüssel zunächst die feuchten Zutaten miteinander verrühren. Die trockenen Zutaten dazugeben und alles glatt rühren. Fertig ist unser Teig. So einfach und schnell geht das.

3. Eine Backform (26/28cm Durchmesser) mit Backpapier auslegen bzw. einfetten und den Teig in die Form geben. Es sei denn, du willst den Sieben-Tassen-Kuchen noch etwas verfeinern.

4. Beim Verfeinern sind ganz viele Variationen möglich: Wenn du es **fruchtig** magst und gerade eine Dose Mandarinen oder Ananas zur Hand hast, kannst du diese gut abtropfen lassen und auf dem Boden eurer Backform verteilen. Anschließend den Teig darauf geben. Möchtest du es etwas **kerniger** haben, so kannst du eine Handvoll Nüsse über dem Teig verteilen.

5. Hast du gerade eine Tafel Schokolade zur Hand, so zerleile diese und drück die einzelnen Stückchen in den Teig hinein. Übrigens kann dieser Part gerne von deinem Besuch

übernommen werden – zumal Naschen bestimmt auch erlaubt ist...

6. In der Zwischenzeit ist der Backofen bestimmt heiß genug und unser Kuchen kann darin circa 30 Minuten backen. Je nach Backofen und nach Backform kann die Zeit variieren. Überprüfe nach etwa 25 Minuten mit einem Holzspießchen, ob der Kuchen bereits fertig gebacken ist.

7. Den fertig gebackenen Kuchen auf die Kuchenplatte stürzen und mit Puderzucker bestäuben. Der Kaffee müsste nun auch fertig sein. Und so steht einem entspannten Kaffeeklatsch mit leckerem Kuchen und einer wohl duftenden Tasse Kaffee nichts mehr im Wege. Und ein Tipp noch: An heißen Tagen eine Kugel Eis auf den noch warmen Kuchen geben und mhhhh... genießen!

Ein spontaner Freundetreff ist immer noch der beste! Der Sieben Tassen Kuchen ist schnell gemacht und dann kannst du den Nachmittag mit deinen Lieben verbringen.

Kitty,
Food-Bloggerin kittycake.de

Franzis Limonana

Das brauchst du:

- 1 Handvoll Minzblätter
- 2 Zitronen
- 1 Limette
- 6 EL Zucker
- 750ml Sprudelwasser
- Eiswürfel

So geht's:

1

Fülle das Wasser in eine Karaffe (oder ein anderes, passendes Gefäß). Gib den Zucker dazu und rühre kurz vorsichtig um, damit er sich auflösen kann.

2

Zitronen und Limette auspressen und den Saft in ein hohes Gefäß geben. Minzblätter waschen und dazugeben. Wer mag: Etwas Crushed-Eis (zerkleinerte Eiswürfel) dazugeben. Dann alles mit dem Stabmixer durchmischen.

3

Anschließend das gezuckerte Wasser dazugeben und alles eine Minute lang mixen. Die Minzblättchen sollten am Ende in winzige Stücke gemixt worden sein.

4

Mit Eiswürfeln im Glas servieren. Wer mag, dekoriert das Ganze noch mit einem Minzweig.

Diese Limo erinnert mich an meine Zeit in Israel und fröhliche Runden mit meinen Freunden.

Franzi, befüllt als Social Media-Redakteurin mit viel Herz den Instagram- und Facebook-Account der Deutschen Fernsehlotterie

Ahmads Hummus



Das brauchst Du:

- 1 Dose Kichererbsen (à 450 ml)
- 2-3 EL Tahin (Sesampaste)
- 2 Knoblauchzehen
- 3-4 EL Olivenöl
- Saft von 1-2 Zitronen
- Salz
- Pfeffer
- Chilipulver

So geht's:

- 1** Kichererbsen im Sieb abtrocknen lassen. Knoblauch schälen und grob hacken. Die Zitronen auspressen und den Saft auffangen.
- 2** Kichererbsen, Knoblauch, Tahin, Olivenöl und (zunächst nur etwas) Zitronensaft in einen Standmixer geben. Du kannst auch alles in eine Schüssel geben und mit einem Pürierstab mixen, bis die Masse cremig ist. Ist sie nicht cremig genug, kannst du noch etwas Öl dazugeben.
- 3** Den fertigen Hummus mit Salz, Pfeffer und dem restlichen Zitronensaft abschmecken. Zum Anrichten etwas Öl darübergerben und mit Chilipulver (alternativ geht auch Paprikapulver) garnieren. Lasst es euch schmecken!

„Einfach und lecker! Der Hummus darf bei großen Runden nicht fehlen. Dazu ein frisches Fladenbrot, von dem sich alle ein Stück abzupfen können – perfekt!“

Ahmad, kennt sich nicht nur mit leckerem Essen, sondern als Mitarbeiter im Rechnungswesen bei der Deutschen Fernsehlotterie auch mit Zahlen gut aus

„Ich koche immer gern, mit Liebe und Genuss. Das Gericht reicht für eine kleine Gruppe.“

Yeray, arbeitet im Rechnungswesen und ist das neueste Mitglied im Team der Deutschen Fernsehlotterie



Yerays Spanischer Linseneintopf

Das brauchst Du:

500 gr. Pardina Linsen
4 große Möhren
2 Zwiebeln
1 rote Paprika
1 Porree
250 gr. Chorizo
200 gr. Knollensellerie
3 große Kartoffeln
4 EL Olivenöl
Petersilie
Salz und Pfeffer
3 Liter Wasser

So geht's:

1. Linsen in einer großen Schale für ca. 4-6 Stunden einweichen, je nach Linsensorte.
2. Zwiebeln, Kartoffeln, Möhren, Knollensellerie und Porree schälen und putzen. In sehr kleine Stücke schneiden. Paprika waschen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Alles zusammen in einem Topf mit Olivenöl anbraten.
3. Chorizo in kleine Stücke schneiden. Nach 15 Minuten Kochzeit die Chorizo in den Topf geben und braten.
4. Linsen und Einweichwasser hinzufügen. Alles ca. 30 Minuten kochen lassen.
5. In eine Suppenschale geben, mit Petersilie dekorieren. Dazu ein Stück Brot oder Toast. Olé!

Ungarisches Letscho von Pauli

Das brauchst du:

4 rote Paprika
2 gelbe Paprika
4 Tomaten
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 EL Öl
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
1 TL Zucker
1 EL Paprikapulver edelsüß
1 EL Paprikapulver geräuchert
1/2 EL Paprikapulver scharf
1 Schuss Essig

So geht's:

- 1 Das Öl in einem großen Topfen erhitzen und die Zwiebel-, Knoblauch- und Tomatenstücke darin andünsten.
- 2 Paprika (in Würfeln) hinzugeben und ebenfalls kurz andünsten.
- 3 Wasser hinzugeben und aufkochen lassen, anschließend bei niedriger Hitze 20 Minuten köcheln lassen.
- 4 Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Paprikapulver und Essig abschmecken.

Immer wenn wir in Ungarn zu Besuch im Tierheim sind, aus dem ich komme, kochen Anca und Jozsi einen Topf Letscho für alle ehrenamtlichen Tierschützer.

Pauli, bereitet als Redaktionsbüro-Hund allen Mitarbeiter*innen der Deutschen Fernsehlotterie Freude