



GENUSS

ZWISCHEN KARTOFFEL
UND COUSCOUS



INHALTSVERZEICHNIS

GEMEINSAM KOCHEN VERBINDET. 4

25 JAHRE DEUTSCH-TUNESISCHER VEREIN E.V. 5

VORSPEISEN **7**

GEFÜLLTE PAPRIKASCHOTEN 8

KEFIR-GURKENKALTSCHALE MIT DILL 9

MATJESCOCKTAIL. 10

BALSAMICO-HONIG-DRESSING 11

GEGRILLTE AUBERGINEN. 12

HUMUS 13

PIDE. 14

GURKEN MIT JOGHURT 15

KAFTEJI. 16

SUPPEN **17**

KÜRBIS-INGWER-MANGO-SUPPE 18

KICHERERBSENSUPPE 19

KAROTTEN-INGWER-SÜPPCHEN. 20

HAUPTGERICHTE **21**

RINDERGULASCH MIT ANANAS UND SAFRANREIS 22

SCHAFFSKÄSE-BUCHWEIZEN-FRIKADELLEN 24

KARTOFFEL-MÖHRENPUFFER MIT SONNENBLUMENKERNEN 25

FRÜHLINGSPUFFER 26

COUSCOUS MIT GEMÜSE UND FLEISCH 28

INDISCH CHICKEN-CURRY (KUKUL MAS). 30

HÄHNCHEN AUF KARTOFFELN. 31

ENDIVIEN DORE-IN (ENDIVIEN DURCHEINANDER). 32

KABSA 34

EINTOPF 36

HIMMEL UND ERDE. 37

SENFROSTBRATEN VOM ANGUS RINDERFILET

MIT BRATKARTOFFELN 38

WEINBLÄTTER 40

KUSAA (ZUCCHINI) 42

KFC HÄHNCHEN. 43

BASTELLA. 44

KARTOFFELN UNS TOPINAMBUR. 46

VEGETARISCHE BOLOGNESE 48

SHISH KEBAB 50

MUSIL 51

MAKKARONA MIT SALSA 52

SÜSSE GERICHTE **53**

VANILLE - MASCARPONECREME MIT ERDBEEREN. 54

RHABARBER - ERDBEEREN - KOMPOTT. 55

BAKLAWA. 56

SÜSSER COUSCOUS MIT WEINTRAUBEN UND MANDELN. 57

REIS MIT WALNÜSSEN UND ROSINEN 57

ARMER RITTER. 58

OBSTSALAT. 59

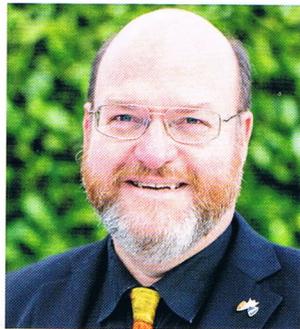
TOPFEN MOUSSE 60

VANILLECREME MIT ROSENWASSER 61

KÖCHINNEN UND KÖCHE HINTER DEN REZEPTEN 62

GEMEINSAM KOCHEN VERBINDET

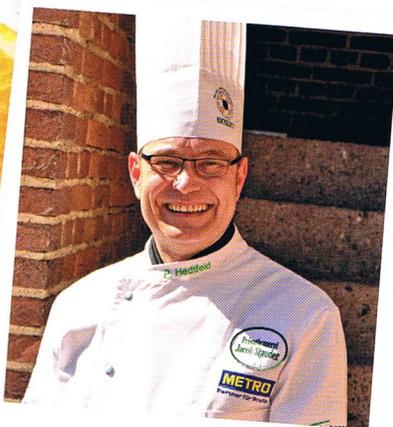
...IM HERBST DES „GRÜNE HAUPTSTADT EUROPAS“- JAHRES ESSEN 2017



ROLF FLIß



MOUNA MESSADI GHARBI



PETER HEDTFELD

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Freundinnen und Freunde des guten Geschmacks!

Als Initiator und Schirmherr unseres »Kochbuchprojektes« hätte ich nicht gedacht, was für einen Aufwand man treiben muss, um von der Idee über unendlich viele Diskussionen schlussendlich zu so einem interessanten wie richtig schön gewordenen Buch zur völkerverständigenden, grenzenlosen und Neugierde erweckenden »Gaumen erfreuung« zu gelangen.

Daher gilt zunächst mein Dank dem »Club der Essener Köche«, allen voran seinem Vorsitzenden Peter Hedtfeld, der mit seinen mit Herzblut engagierten MitstreiterInnen gleich eine Vielzahl von Profirezepten beigesteuert hat.

Einen weiteren Dank möchte ich dem »Atelier Farbtopf« der kreativen Künstlerin Susanne Nocke aussprechen, die mit viel Liebe zum Detail die Rezepte so schön Appetit weckend illustriert hat.

Eigentliche Impulsgeberin und Auslöserin aller Aktivitäten war aber Mouna Messadi Gharbi, deren Deutsch-Tunesischer Kulturverein genau in 2017 25 Jahre alt wurde und auf deren Festen entweder immer lecker gekocht wurde oder ein Buffet der Gaumenfreude Arabischer Kochkunst aufgebaut wurde. Und schwupps war sie da, die Idee, arabisch-orientalische, europäische und deutsche Küche in einem Kochbuch der besten Rezepte anlässlich der Jubelfeier zum Nachkochen für jedermann zusammenzuführen!

Maßgeblich unterstützt hat uns auch der Kulturfreund und Mäzen Martin Sutter.

Um die Kosten so gering wie möglich zu halten, halfen uns gleich eine ganze Reihe von Sponsoren mit einem Inserat, wofür wir uns an dieser Stelle ebenfalls herzlich bedanken wollen.

Unser Kochbuchprojekt, und das ist uns allen sehr wichtig zu betonen, ist ein nichtkommerzielles, so dass etwaige durch den Verkauf entstehende Überschüsse Kinder- und Jugendprojekten des gemeinnützigen Vereins »Atelier Farbtopf e.V.« zu Gute kommen werden!

Und nun wünsche ich munteres, unfallfreies Nachkochen, viel Spaß bei euren Kochevents und lasst uns gelegentlich wissen, was euch am besten geschmeckt hat!

Glück auf und lasst es euch schmecken!

Ihr / Euer **Rolf Fließ** (Alt-Bürgermeister der Stadt Essen)



25 JAHRE DEUTSCH-TUNESISCHER VEREIN E.V.

Seit seiner Gründung hat der Deutsch-Tunesische Verein e.V. bei der Integration von Menschen mit Migrationshintergrund erfolgreich mitgewirkt.

Der Verein hat sich dabei besonders für die Belange von Frauen und Jugendlichen stark gemacht: Die Gleichstellungsstelle der Stadt Essen stand und steht uns in diesem Bemühen beratend und unterstützend zur Seite, wofür wir uns an dieser Stelle bedanken möchten.

Auf diese Weise konnte der sehr beliebte Jugendaustausch zwischen Essen und die Stadt Hammamet mehrmals veranstaltet werden, der bei den TeilnehmerInnen regelmäßig für bleibende Erinnerungen und nachhaltig wirkende Erfahrungen gesorgt hat.

Durch unsere Aktivitäten im sozial-kulturellen Bereich haben wir ein enges Netzwerk zu anderen Institutionen, Vereinen, Kirchen und Kommunen geknüpft, das unsere Vereinsarbeit sehr bereichert.

Die Feier anlässlich unseres 10-jährigen Bestehens im Essener Rathaus war ein Höhepunkt der Vereinsgeschichte. Der Besuch aus der tunesischen Botschaft in Berlin und vieler Gäste aus Politik und Wirtschaft hat uns damals sehr geehrt. Noch immer denken wir sehr gerne an diesen Moment zurück.

Die Verbesserung der deutsch-tunesischen Beziehungen ist eines unserer Ziele, das wir beispielsweise mit einer Einladung an die Frauenbeauftragten aus Tunesien und einem entsprechenden Gegenbesuch fördern. Während dieser Besuche waren wir auf Einladung der Essener Bundestagsabgeordneten in Berlin, haben in Brüssel das EU-Parlament besichtigt, waren in den Niederlanden und werden im diesen Jahr nach Trier fahren.

Wir danken allen, die uns in den vergangenen 25 Jahren unterstützt haben und freuen uns auf die weitere Zusammenarbeit, die auch in Zukunft eine große Bedeutung haben wird.

Ihre Mouna Messadi Gharbi

CLUB DER KÖCHE ESSEN E.V. ZWEIGVEREIN IM VERBAND DER KÖCHE DEUTSCHLAND E.V.

Wir geben ESSEN Geschmack – Köche halten viel auf Tradition und besitzen neben ihrem Berufsstolz ein ausgeprägtes Standesbewusstsein. Darin mag wohl auch der Keim zu dem glücklichen Gedanken gelegen haben, dem Club der Köche Essen beizutreten.

Unsere Gemeinschaft, hat sich zum Ziele gesetzt, den Köche Nachwuchs zu fördern und zu unterstützen, die Attraktivität des Kochberufes darzustellen, die fachlichen Belange, Kollegialität und Geselligkeit zu pflegen.



ATELIER SUSANNE NOCKE UND PROJEKT FARBTOPF®

Auftragsarbeiten, freie Arbeiten und Kunstvermittlung in kreativen Projekten sind die Markenzeichen des Atelier Susanne Nocke und dem Projekt Farbtopf®. Auf Augenhöhe mit Kunden, Projektteilnehmern und Kooperationspartnern entstehen unverwechselbare Unikate und unvergessliche Events.



SUSANNE NOCKE