



Jó étvágyat

(virtueller) Kochkurs

So schmeckt es in Ungarn!

ZOOM-Kochkurs am 4. September 2020 um 18:00 Uhr
mit Simon Wintermanns (aus Pécs) und der in Budapest
wirkenden Köchin und Gastrobloggerin Anita Milinker.

Abschlußabend der virtuellen Studienreise vom
31. August 2020 entlang der Strecke des EC 173 von
Hamburg über Prag, Bratislava bis Budapest
(www.bpb.de/go-east).



Musikalische Begleitung:
DJ Michael Marten

Főételek

Hauptspeisen / Main dishes / Hlavní jídla / Dania główne

Vegetarisch**Pilzpaprikasch mit Nockerl**
Gombapaprikás galuskával**Zubereitung vom Paprikaschrágú**

Die rote Zwiebel sowie eine größere Knoblauchzehe schön abschälen. Alle Gemüsesorten sehr fein hacken. Pilze (je nach Größe) zuerst halbieren und dann ca. in 3mm Scheiben schneiden.

Die rote Zwiebel in Öl langsam anbraten. Nachdem sie schon etwas Farbe hat, die Paprikawürfelchen hinzugeben und etwas dünsten lassen. Tomaten zugeben und das Tomatenwasser völlig abkochen lassen, bis die Tomaten zu karamelisieren anfangen.

Die Paprikaschbasis mit den genannten Gewürzen abschmecken und die Champignons hinzugeben. Mit etwas Salz und wenig Wasser 5-6 Minuten köcheln lassen. Saure Sahne oder die Crème VEGA mit Mehl verrühren und in das Ragú geben und noch 1-2 Minuten das Mehl im Ragú kochen lassen.

Petersilie und Schnittlauch hacken und zum Servieren über das Pilzpaprikasch geben.

Herstellung des Nockerlteiges

Wasser in einem hohen Topf zum Kochen bringen und eine Prise Salz hinzugeben.

Mehl mit Ei zusammenrühren und Wasser in den Teig geben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Der Nockerlteig mit Hilfe einer Spätzlereibe und eines Teigschabers in das sprudelnde Salzwasser hineinreiben/schaben und je nach Größe des Nockerls 1-2 Minuten kochen lassen.

Zutaten für den Pilzepaprikasch
(Für 2 Personen)

- 450g frische Champignons (weiß)
- 1 rote Zwiebel (120-130g)
- 1 weiße Spitzpaprika (100-125g)
- 1-2 Tomaten (125g)
- 1 Knoblauchzehe (ca.7g)
- ~2 TL Gewürzpaprika (edelsüß)
- Wenig Kümmel (gemahlen od. ganz - nach Geschmack), Salz, Pfeffer
- Sonnenblumenöl od Rapsöl zum Braten, nicht kalt gepresst
- Saure Sahne oder Creme VEGA (Dr. Oetker) 100-150g
- 1 TL Mehl (Weizenmehl oder Dinkelmehl)
- Petersilie und Schnittlauch zum Servieren

Zutaten für die Nockerl

- 300 g Mehl (Weizen oder Dinkel)
- 2 Eier
- Wasser
- Salz

Desszertek

Nachspeisen / Desserts / Dezerty / Desery

Hafer-Dinkel-Pfannkuchen Tönköly-Zab-Palacsinta



Zubereitung

Zuerst die Butter kurz in einer Pfanne bräunen lassen, auf die Seite stellen.

Die Zutaten in einer höheren Schüssel zu einem dünnflüssigen Teig verrühren.

Danach den Teig für ca. 15 Minuten ruhen lassen. Bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten. Nach leichtem Auskühlen mit Marmelade bestreichen und aufrollen.

Aufgerollt mit Puderzucker servieren.

Zutaten für die Hafer-Dinkel-Pfannkuchen

- 150g Dinkelmehl
- 150g feines Hafermehl
- (ein halbes Ei optional)
- Wasser (so viel der Teig aufnimmt, damit man einen flüssigen Teig bekommt)
- ~50g Butter (25g für den Teig, 25g für die Pfanne). Optional: eine große Umamibombe, wenn gebräunt

Einkaufsliste zum BPB-Kochkurs Go East (Vegetarisch)

- frische Champignons 450g
- rote Zwiebel (120-130g)
- weiße Spitzpaprika (100-125g)
- Tomaten (125g)
- Knoblauch 1 Stück
- Gewürzpaprika (edelsüß) 20g Packung maximal
- Wenig Kümmel, Salz, Pfeffer
- Sonnenblumenöl od Rapsöl zum Braten
- Saure Sahne oder Creme VEGA Dr Oetker 100-150g
- Petersilie und Schnittlauch zum Servieren
- 2 Eier (M)
- Dinkelmehl 300g od. Weizenmehl 150g-Dinkelmehl 150g
- Hafermehl 150g
- Butter 50g
- Puderzucker 50g
- Marmelade (Pflaume od. Aprikose) 200 ml Glas

Gebraucht wird: 2-3 höhere Schüsseln, Töpfe, 1 Pfanne für die Pfannekuchen und eine Pfanne für den Pilzpaprikasch. Weiterhin benötigt wird eine Spätzlereibe sowie einen Teigschaber. Falls jemand sowas im Geschäft nicht bekommt, kann man das Nockerl auch mit dem Löffel zubereiten.

Főételek

Hauptspeisen / Main dishes / Hlavní jídla / Dania główne

Rindfleischpörkölt mit Nockerl

Marha pörkölt



Zubereitung

Die Zwiebel(n) klein hacken und in Sonnenblumenöl auf kleiner Flamme glasig braten.

Paprikapulver hinzufügen, gut umrühren und das in großen Würfeln geschnittene Fleisch hinzugeben.

Alles zusammen gut vermengen und bei gelegentlichem Umrühren braten lassen. Wasser hinzugeben bis das Fleisch nahezu komplett bedeckt ist.

Den Schnellkochtopf nun schließen und für eine Stunde kochen lassen.

Nach einer Stunde den Schnellkochtopf öffnen und 50ml Rotwein hinzugeben. Sollte das Fleisch noch nicht zart sein, sollte es noch weiter im Schnellkochtopf ziehen.

Zu dem Pörkölt servieren wir Nockerl und einen Tomatensalat.

Herstellung des Nockerlenteiges

Wasser in einem hohen Topf zum Kochen bringen und eine Prise Salz hinzugeben.

Mehl mit Ei zusammenrühren und Wasser in den Teig geben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Der Nockerlteig mit Hilfe einer Spätzlereibe und eines Teigschabers in das sprudelnde Salzwasser hineinreiben/schaben und je nach Größe des Nockerls 1-2 Minuten kochen lassen.

Ungarischer Tomatensalat

Wir nehmen Tomaten aus dem eigenen Garten, oder Bio-Tomaten. Gerne verschiedene Sorten, auf keinen Fall welche aus holländischen Gewächshäusern! In Scheiben schneiden, mit Öl, Essig oder Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Passt herzlich zu einem solchen Spätsommeressen.

Zutaten für das Rindfleischpörkölt

- 500 g Rindfleisch (Schulter)
- 500 g Rindfleisch (Schenkel)
- 2 oder 3 Esslöffel Sonnenblumenöl
- 1 große oder 2 mittelgroße Zwiebeln
- 1 bis 2 Teelöffel Paprikapulver (Edelsüß)
- 1 grüne Paprika
- 1 Tomate
- Salz
- Wasser

Zutaten für die Nockerl

- 300 g Mehl (Weizen oder Dinkel)
- 2 Eier
- Wasser
- Salz

Zutaten für den Tomatensalat

- Tomaten aus dem eigenen Garten (nicht aus holländischen Gewächshäusern, sagt der Holländer)

Desszertek

Nachspeisen / Desserts / Dezerty / Desery

Vogelmilch

Madártej



Zubereitung

Zutaten für die Vogelmilch (Für 4 Personen)

- 1 Liter Milch
- 3 Eier
- 4 EL Zucker
- 1 Vanilleschote
- 1 Zitrone, die abgeriebene Schale
- 1 Prise Salz

Absolut passend dazu ist die berühmte ungarische Vogelmilch. Die werde ich leider nicht schaffen zu kochen. Aber wer will, kann sie vorher zubereiten.

Hier eine kleine Anleitung der YouTuberin Zsuzsis Jam: <https://www.youtube.com/watch?v=F44Ev-JXeUs>

Sie geht so:

Die Milch mit der abgeriebenen Zitronenschale, der Vanillestange und der Prise Salz zum Kochen bringen. Währenddessen aus den 3 Eiweißen einen festen Schnee schlagen und davon jeweils einen Löffel abheben, um ihn behutsam in die kochende Milch zu legen. Nach 1 Minute die Eischneeklöße wenden und nach etwa 30 Sekunden vorsichtig mit einem Sieb herausnehmen. In eine Glasschüssel legen.

Nun die 3 Eigelbe mit dem Zucker schaumig rühren. Diese Masse auf dem Herd bei geringer Hitze unter ständigem Rühren der Milch zufügen. Sobald die Vogelmilch eine etwas dickere Konsistenz bekommen hat, ist sie fertig.

Die Creme abkühlen lassen und vorsichtig auf die Eischneeklöße gießen.

Alternativ und einfach: Vanilleeis.

Einkaufsliste zum BPB-Kochkurs Go East

- Rindfleisch (500g Schulter/500g Schenkel)
- Zwiebeln (1 große oder 2 mittelgroße)
- Sonnenblumenöl
- Paprikapulver (edelsüß)
- Grüne Paprika
- Rotwein
- Tomate
- Salz
- 5 Eier (M)
- Mehl (Weizen oder Dinkel)
- Tomaten
- 1 Liter Milch
- Zucker
- 1 Vanilleschote
- 1 Zitrone, die abgeriebene Schale
- oder: Vanilleeis (gerne gegessen im Spätsommer, nicht nur in Ungarn).

Gebraucht wird:
Schnellkochtopf, eine
Spätzlereibe sowie
einen Teigschaber. Falls
jemand sowas im
Geschäft nicht
bekommt, kann man
das Nockerl auch mit
dem Löffel zubereiten.

Borászati ajánlás

Weineempfehlung

Online bestellbar u.a. hier: <https://www.weingenuss-aus-ungarn.de>



Kadarka 2018 (Für das vegetarische Menü)

Eine autochthone dünnshalige Rotweinrebe, für deren Neuentdeckung sich die Heimanns in Partnerschaft mit einem Forschungsinstitut der nahen Stadt Pécs seit 15 Jahren engagieren. Es gilt den würzigen, frischen und eleganten Charakter zu betonen.

Dieser Kadarka reifte 5 Monate in großen Holzfässern. Empfohlen wird ihn leicht gekühlt zu genießen.



Tricolis rosé 2019 (Für das vegetarische Menü)

Die beliebten Fruchtaromen eines Merlot (50%) und Cabernet Franc (20%) verbinden sich bei diesem Rosé mit der Eleganz und Frische der Pinot Noir Trauben (30%).



Egri Bikavér 2016 TITI (Für das Essen mit Fleisch)

Hier findet der Blaufränkisch mit den Rebsorten Kadarka, Syrah, Cabernet Franc, Sauvignon und Pinot Noir zu einem feuerroten, kraftvollen Wein. Frisch und geschmeidig im Auftritt, Aromen von Kirschen und Pflaume.



Tricolis rot 2018 (Für das Essen mit Fleisch)

Fruchtig, samt und elegant erscheint dieser Wein aus den Trauben Merlot, Pinot Noir und Cabernet Franc. Der Cuvée entstammt aus drei Lagen und wurde im Fass ausgebaut.

Online bestellbar hier: www.lidl.de/de/bolyki-100-egri-bikaver-trocken-rotwein-2016/p255131



Bolyki 100% Egri Bikavér (Für das Essen mit Fleisch)

gri Bikavér - was auf Deutsch Erlauer Stierblut heißt - gehört zu den traditionellen ungarischen Weinen. Diese besondere Cuvée wird aus sechs verschiedenen Traubensorten komponiert: Kékfrankos, Portugieser, Blauburger, Merlot, Cabernet Franc, Zweigelt.

Du kannst oder willst nicht kochen, gerne zuschauen und trotzdem etwas ungarisches essen? Versuch es z.B. einmal hier: <https://xn--puszta-htte-0hb.de/>

10 wichtige Worte auf Ungarisch

Hallo
Szia!

Danke
Köszönöm!

Guten Tag
Jó napot!

Bitte!
Szívesen!

Tschüss
Szia!

Prost!
Egészségedre!

Auf Wiedersehen
Viszontlátásra!

Entschuldigung
Bocsánat,.../ Elnézést,...

Ja / Nein
igen / nem

Guten Appetit!
jó étvágyat!

Online bestellen: www.bpb.de/shop

Für alle, die noch mehr über Ungarn und die Reiseländer der Studienreise - und über Essen und Lebensmittel - wissen wollen:



Der Preis des Wandels

Geschichte des europäischen Ostens seit 1989 von Reinhold Vetter (336 Seiten)
30 Jahre sind seit dem Ende der kommunistischen Regime in den Staaten Ostmittel- und Südosteuropas vergangen. Was hat sich seither politisch und gesellschaftlich dort getan? Reinhold Vetter zeichnet in Einzelstudien den zwiespältigen Weg der Staaten ins 21. Jahrhundert nach.
4,50 €



Ein Jahrhundert wird abgewählt

Europa im Umbruch 1980 - 1990 von Timothy Garton Ash, 544 Seiten: 544
Wo stehen die ehemals kommunistischen Staaten Mitteleuropas heute? Wie geht es den jungen Demokratien und wie gehen sie mit populistischen und antidemokratischen Kräften um? Timothy Garton Ash begibt sich für seine Gesellschaftsstudie auf Reisen und sucht nach Hintergründen.
7,00 €



Tomaten

Recherchen auf dem globalisierten Nahrungsmittelmarkt von Annemieke Hendriks (288 Seiten)
Tomaten sind beliebt, aber unverarbeitet nicht lange haltbar. Hierzulande wird zumeist niederländische Ware angeboten. Auch in Osteuropa dominieren Tomaten niederländischer Produktion – obgleich das warme Klima in vielen Gegenden Rumäniens, Bulgariens, Ungarns oder Polens eine regionale Produktion zulässt. Über diese und andere Merkwürdigkeiten des globalisierten Lebensmittelmarktes hat Annemieke Hendriks mit wachsendem Erstaunen recherchiert.
4,50 €

Jó étvágyat!

Guten Appetit! / Enjoy your meal!

Dobrou chuť! / Smacznego!



Für uns kochen:

Der Niederländer **Simon Wintermans** lebt im ungarischen Pécs. Der leidenschaftliche Radfahrer trat auch schon einmal in ungarischen Kochshows auf. In den letzten Jahren machte er vor allem durch seine spektakulären Radtouren von sich reden: Er machte 2010 eine 5500 Kilometer lange Radtour durch 17 europäische Staaten. Die Reise erstreckte sich über die Kulturhauptstädte Essen, Pécs und Istanbul. 2015 reiste sein vierjähriger Sohn mit ihm durch Europa. Und auch in diesem Sommer war er wieder mit dem Rad unterwegs. Ursprünglich kam er über Afrika nach Ungarn: er war das einzige ausländische Mitglied der berühmten ungarischen Afrika-Expedition, die auf den Spuren von Sámuel Teleki nach Nord-Kenia führte. Sein Motto: **"Im Kopf holländisch, im Herzen ungarisch."**

Anita Milinker ist Köchin aus Budapest. Sie betreibt den Gastroblog „vegán patypang“: <https://veganpatypang.blog.hu/>. Dort findet man Rezepte, Interviews und Tipps für eine pflanzenbasierte Küche. Sie ist eine spätberufene Köchin und hat zuvor Deutsch als Fremdsprache und Kommunikationswissenschaft studiert. Aber seit ihrer Kindheit hatte sie einen Traum: Köchin sein! Das hat dann am schließlich geklappt und seit August bei beim Koch Balázs Pethő in dem bekannten Restaurant Csalogány26 als Köchin dabei. Ihre Philosophie: mit den regionalen Zutaten des Landes, die Elemente des Kochen den Leuten näher zu bringen, damit die Qualität der Ernährung verbessert werden kann. Ihr kulinarisches Ziel: **"In der Zukunft möchte ich die kulinarischen Traditionen und Gewohnheiten der Süd-Ost-Ungarischen Regionen entdecken und bekannter machen."**

Musik:

DJ Michael Marten legt im derzeit geschlossenen bpb-Medienzentrum in Berlin für uns auf und ist die Strecke von Hamburg nach Budapest nochmals musikalisch abgefahren und wird uns mit Entdeckungen von unterwegs überraschen. Er hatte sein musikalisches Erweckungserlebnis mit 16 Jahren, als er zum ersten Mal gehört hat, wie ein DJ in einer Disco Lieder ineinander mischt, um seine Gäste unterbrechungsfrei auf der Tanzfläche zu halten. Von da legte er auch selber immer Abi-Partys, Geburtstagsfeiern, Club-Abende auf. Auch wenn sich die Technik seitdem radikal verändert hat (statt mit Waschkörben voller Schallplatten ist er heute meist nur noch mit einem kleinem Köfferchen unterwegs), ist er seinem Anspruch treu geblieben: **"Ob Tanzparty, Firmenevent, Geburtstag, Club, Messe, Festival oder Hintergrundmusik – ich freue mich jedes Mal aufs Neue, wenn ich mit meiner Musik Menschen glücklich machen kann."**