

**Wien Cooks,**

In: *Gusto* 01/2009, pp. 32 -38





# Wien Cooks





## WE ARE THE WORLD

Die Truppe ist bunt zusammengewürfelt. Junge Menschen, die ihre Heimat aus unterschiedlichen Gründen verlassen haben, sie kommen unter anderem aus Kamerun, Afghanistan, der Monogolei, dem Libanon. Sie hoffen, dass man ihnen Asyl gewährt und Österreich ihre zweite Heimat wird. Sie sind nicht mit leeren Händen gekommen, sie haben uns die Düfte und Geschmäcker ihrer Heimat mitgebracht.

### Wien Cooks. Das Projekt

Begonnen hat alles 2007 beim Sommerfest von „connecting people“, einer Organisation, die junge Flüchtlinge betreut und Patenschaften organisiert. Barbara van Melle, bekannte Fernsehjournalistin und Leiterin von Slowfood Wien, moderierte die Veranstaltung. Bei der Planung war die Idee entstanden, die Jugendlichen mitkochen zu lassen. Große Begeisterung bei Köchen wie Gästen war das Ergebnis und der Startschuss für ein Catering der besonderen Art.

### Das Catering

Die Slow Food Wien Cooks kann man auch buchen. Für kleinere und größere Events bis 200 Personen. Die jungen Leute kochen Gerichte nach Rezepten aus ihrer Heimat, verwendet werden großteils Bioprodukte. Die Wien Cooks arbeiten mit dem professionellen Caterer Tip Top Table zusammen und werden von Slow Food Wien gemanagt.

[www.slowfoodwien.at](http://www.slowfoodwien.at)  
[jelka.perusich@slowfoodwien.at](mailto:jelka.perusich@slowfoodwien.at)

Kochen und Essen sind ein wesentlicher Teil der kulturellen Identität. Ein Integrationsprojekt mit jungen Asylwerbern soll eine Brücke zwischen Kulturen schlagen und heimatlosen Menschen den Start in ein neues Leben unter Nutzung ihrer Talente ermöglichen.

**Foto: Die Wien Cooks mit ihren engagierten Promotorinnen – Barbara van Melle (ganz rechts) und deren Tochter Jelka Perusich (5. von links).**





# Mongolei

## Gefüllte Teigtaschen **Huuschuur** 4 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde

**500 g glattes Mehl**

**1 EL Salz**

**Ca. 300 ml Wasser**  
(nach Bedarf)

Fülle:

**1 mittlere Zwiebel**

**2 Knoblauchzehen**

**500 g mageres Rinderfaschiertes**

Salz, Pfeffer

**1** Aus Mehl, Salz und Wasser einen elastischen Teig kneten. Teig zudecken und bei Zimmertemperatur ca. 30 Minuten rasten lassen.

**2** Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Faschiertes, Zwiebel, Knoblauch, Salz und Pfeffer gut vermischen.

**3** Aus dem Teig dünne Rollen formen und davon nussgroße Stücke abschneiden. Mit dem Nudelholz flach rollen und mit 1–2 EL der Rindfleischmischung füllen. Zu Taschen verschließen. Die Originaltechnik ist schwierig, einfacher ist es, die Ränder mit einer Gabel zusammenzudrücken. Taschen im Dämpfeinsatz 20 Minuten garen.

**Nährwert pro Portion**  
631 kcal; 7 g EW; 50 g Fett;  
40 g KH; 3,2 BE; 194 mg Chol.

## **KAROTTEN-KRAUT-SALAT**

4 Portionen, Zubereitung ca. 15 Minuten

**500 g Karotten, ½ Kopf Weißkraut**

**2 Zwiebeln, ca. 5 EL Essig**

**Ca. 8 EL Sonnenblumenöl**

Salz, Zucker

Karotten und Zwiebeln schälen. Karotten, Kraut und Zwiebeln in feine Streifen schneiden, mit Essig, Öl, Zucker und Salz nach Geschmack marinieren.

**Nährwert pro Portion**  
51 kcal; 0,4 g EW; 0 g Fett;  
10 g KH; 0,9 BE; 0 mg Chol.



## TEIGTASCHEN FORMEN



Teig kneten, bis er seidig glatt ist.



Teig zu dünnen Scheiben ausrollen.



Teig in schmale Streifen schneiden.



Fleischfülle daraufsetzen.



Streifen zu dünnen Rollen formen.



Mongolische Krendeltechnik!



Rollen in Stücke schneiden.



Ist so schwierig, wie es aussieht.



Stücke flach drücken.



In einem Dämpfeinsatz garen.



### SARUUL BATBAYAR & TIMUR ENKHAIKHAN

Saruul und Timur lachen gerne, manchmal etwas verlegen, wenn sie nicht gleich die richtigen deutschen Worte finden. Beide kommen aus Ulan Bator, der Hauptstadt der Mongolei und leben seit einigen Jahren in Wien. Beim Kochen sind sie flink. Gefüllte Teigtaschen sind in der Mongolei ein Traditionessen, als Fülle wird jede Art von Fleisch, Fisch und Gemüse verwendet. Der 16-jährige Timur ist fast schon so firm im Formen der Taschen wie Saruul – in der Mongolei lernen Burschen genauso selbstverständlich kochen wie Mädchen.



Menschen, nicht nur Symptom



Nachdem Sie WICK Grün probiert haben, entdecken Sie EINE WELT VOLLE Entspannung.

Bevor Ihnen alles zu viel wird, probieren Sie WICK Grün mit 11 Kräutern oder das neue WICK Grün Grüner Tee mit den an Antioxidantien reichen Extrakten aus grünem Tee. Sie beruhigen Ihren Hals und entspannen Ihren Geist.







## MOHAMMAD RASOULI & IMRAN HAIDARI

Imran (rechts) und Mohammad kommen aus Afghanistan. Mohammad stammt aus einem kleinen Dorf im Norden. Dort, erzählt er, wird am Boden sitzend gespeist. Das „Tischtuch“ wird auf den Teppich gelegt, mit den Fingern wird direkt aus den Schüsseln gegessen, dazu wird Schwarzer Tee mit Milch getrunken. Imran geht in Wien zur Schule. Mohammad hat subsidiären Schutz, er darf in einem Restaurant in der Küche arbeiten. Er möchte gerne hier bleiben und den Menschen die afghanische Kultur und Lebensweise nahebringen.

## JAMAL EL MORABI

Der Libanese ist vor sechs Jahren „in Österreich gelandet“, er hat inzwischen Asyl bekommen, er fährt in Wien Taxi und macht eine Ausbildung zum Pâtissier. Für das Buffet kocht er gefüllte Weinblätter (hier ohne Rezept), ein typisches Gericht aus seiner Heimat. „Man muss es gern machen, dann schmeckt es“, ist seine Einstellung zum Kochen. Er ist ein fröhlicher, neugieriger junger Mann, der deutschsprachige Romane

verschlingt, denn er möchte Sprachen studieren.





# Rindfleisch-Eintopf mit Zitronen Ghorme Sabzi

4 Portionen, Zubereitung ca. 90 Minuten

**½ Pkg. Kräutermix Ghorme Sabzi\***  
(Lauch, Dille, Bockshornklee, etc.)

**3 getrocknete Zitronen\***

**500 g Rindfleisch**

**2 Zwiebeln**

**½ Tasse Öl**

**1 Dose Kidney-Bohnen**

**1 Dose passierte Tomaten**  
(400 g)

**Je 1 MS Kreuzkümmel, Koriander, Kardamom, Nelken, Pfeffer, Zimt, Chili, schwarzer Senf, Kurkuma (gemahlen)**

\* Erhältlich in orientalischen Lebensmittelgeschäften, z.B. Ariana Market, 1160 Wien, Lerchenfelder Gürtel 25

**1** Kräutermix in Wasser einweichen und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Zitronen ebenfalls in Wasser einweichen, damit sie nicht aufschwimmen, mit einem Brett oder Topf beschweren.

**2** Rindfleisch würfelig schneiden, Zwiebeln schälen und fein hacken. Kräuter in einem Sieb gut ausdrücken und in wenig Öl anrösten. Unter Rühren ca. 10 Minuten braten, bis das Wasser verdampft ist.

**3** Restliches Öl erhitzen, Zwiebeln darin glasig anschwitzen, Fleisch zugeben und anbraten, Kräuter zugeben. Zitronen aus dem Wasser nehmen, mit einer Gabel mehrmals anstechen, zugeben, mit etwas heißem Wasser aufgießen und zugedeckt ca. 30 Minuten dünsten.

**4** Gewürze zugeben. Bohnen abgießen und unter das Fleisch mischen, Tomaten zugeben, dünsten, bis das Fleisch weich ist.

**Nährwert pro Portion**  
631 kcal; 7 g EW; 50 g Fett;  
40 g KH; 3,2 BE; 194 mg Chol.

## GEWÜRZ-REIS

4 Portionen, Zubereitung ca. 15 Min.

**300 g Basmati-Reis (gewaschen)**

**1 mittlere Zwiebel**

**2 Erdäpfel, 2 Karotten**

**4 EL Olivenöl**

**Je 50 g gehackte Walnüsse, geschälte Mandeln, Pistazien und Rosinen**

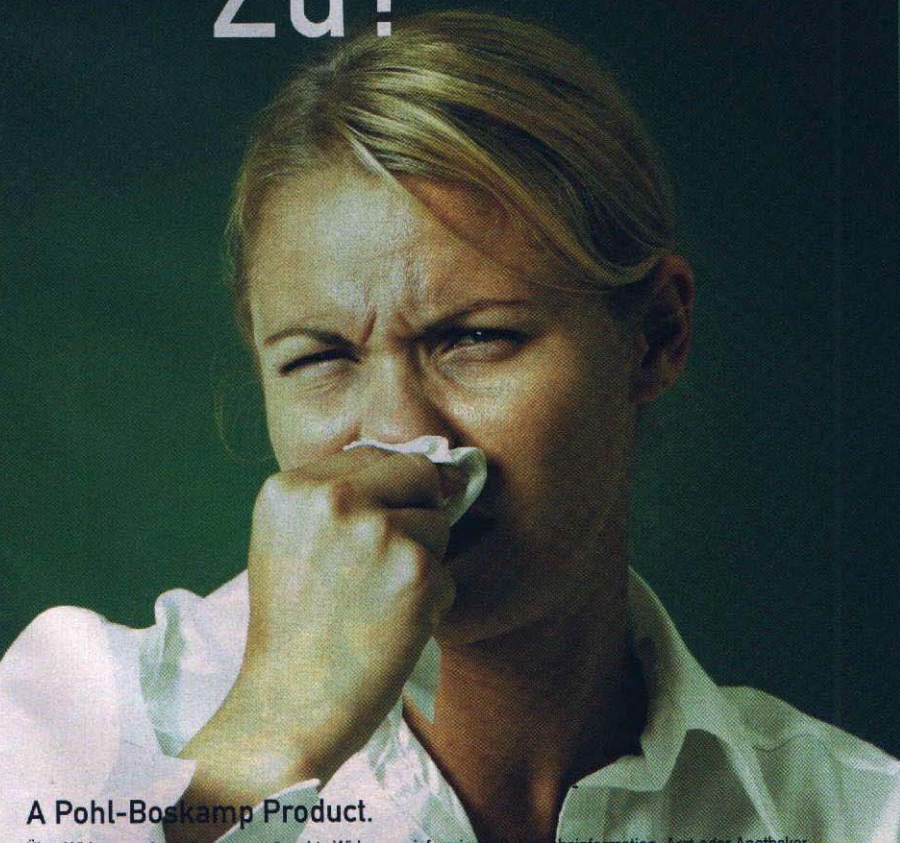
**1** Gemüse schälen. Zwiebel in feine Ringe, Erdäpfel in 1 cm dicke Scheiben, Karotten in feine Stifte schneiden. Zwiebel in 3 EL Öl anrösten, Erdäpfel kurz anbraten, Reis zugeben. 500 ml Wasser zugießen, Reis zugedeckt dünsten.

**2** Karotten im restlichen Öl rösten. Reis in eine Schüssel füllen, mit Karotten, Nüssen und Rosinen bestreuen.

**Nährwert pro Portion**  
51 kcal; 0,4 g EW; 0 g Fett;  
10 g KH; 0,9 BE; 0 mg Chol.

GeloGelöst

# Zu?



## Gelo löst von innen.

Bronchitis? Husten?  
Nebenhöhlen-Entzündung?

GeloMyrtol® wirkt dort, wo es wirken soll – in den Atemwegen. Ihr Problem wird von innen gelöst.

- Es geht Ihnen *schnell* besser
- Zäher Schleim wird gelöst und abtransportiert
- Weniger verschleppte Infektionen
- Sie sparen so manches Antibiotikum

Rein pflanzlich.



A Pohl-Boskamp Product.





Geschirr & Deko: Habari 1060 Wien, Theobaldgasse 16

## Kokoskuchen mit Ananas

1 Backblech (ca. 24 Stücke), Zubereitung ca. 1 Stunde

**200 g Kokosraspeln**

**1 ½ Ananas**

**300 g Butter**

**200 g Kristallzucker**

**1 Pkg. Vanillezucker**

**6 große Eier**

**170 g dunkle Schokolade**  
(fein gerieben)

**300 g glattes Mehl**

**2 TL Weinstein-Backpulver**

*Garnitur:*

**250 g dunkle Schokolade**

**250 ml Schlagobers**

*Butter, Mehl*

**1** Kokosraspel in der Pfanne hellbraun rösten und erkalten lassen. 3 EL davon für die Dekoration beiseite stellen. Ananas schälen, „Augen“ entfernen. Die Hälfte der Ananas in kleine Würfel, restliche in Scheiben schneiden.

**2** Ein tiefes Backblech mit Butter bestreichen und mit Mehl austreuen. Rohr auf 180°C vorheizen.

**3** Butter, Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Eier einzeln unterrühren. Schokolade, Kokosraspeln und Ananaswürfel unterheben. Mehl und Backpulver mischen und unterheben. Teig auf das Blech streichen und im Rohr ca. 30 Minuten backen. Kuchen auskühlen lassen.

**4** Für die Garnitur Schokolade und Schlagobers aufkochen und den Kuchen damit überziehen. Kuchen mit Ananasscheiben belegen, mit Kokosraspeln bestreuen. Mit restlicher Schokoladeglasur verzieren. Schokolade erkalten lassen, Kuchen in Stücke schneiden.

### Nährwert pro Stück

631 kcal; 7 g EW; 50 g Fett;  
40 g KH; 3,2 BE; 194 mg Chol.

**CHRISTIANE GNAHORE**  
(Elfenbeinküste)  
**PAULETTE DEUGOUE**  
(Kamerun)

Die beiden jungen Frauen sind seit 3 bzw. 5 Jahren in Österreich. „Wir wollen uns hier zuhause fühlen.“ Der Wunsch wird ihnen nicht immer leicht gemacht. Abschätzige Blicke, böse Bemerkungen – Alltag für Menschen mit dunkler Hautfarbe. Am Anfang war der spürbare Rassismus ein Schock, erzählt Christiane. Und dass viele Europäer glauben, in Afrika gäbe es keine Kultur und keine Zivilisation, ärgert sie immer wieder. Sie haben aber auch viele gute Erfahrungen gemacht und österreichische Freunde gefunden. Hobbys? Kochen! lacht Paulette (rechts). Nicht nur afrikanisch, sie liebt auch Schnitzel.

