

Mein  
Reisekochbuch



Danke an meine Schwester  
Liz die mir mit den Illustrationen  
geholfen hat.





In diesem Kochbuch versammeln sich Rezepte aus der ganzen Welt  
Ich habe schon viele Länder bereist und verschiedenste traditionelle  
Gerichte gekostet. In einigen Ländern hat mir die Küche besonders  
gut geschmeckt.

Ich selbst liebe es zu kochen und ich bin auch in der Schule in der  
Entreprise "Food and Beverage", wo ich täglich dazu lerne. Mir macht es großen  
Spaß neue Rezepte zu testen und außergewöhnliches Essen auszuprobieren.  
In den Ferien in anderen Ländern habe ich mir oft die leckersten  
Gerichte gemerkt und sie aufgeschrieben um sie zuhause noch zu kochen.  
Meine aller liebsten Gerichte aus ganzer Welt habe ich nun für mein  
„Travail Personnel“ nachgekocht und in diesem Kochbuch niedergeschrieben.  
Von der Schweiz bis Marokko, von süß bis salzig, ist alles dabei.










Ich habe immer vor dem jeweiligen Rezept eine Seite über das Land geschrieben,  
aus dem das Gericht stammt. Dort habe ich über die Ferien berichtet, die  
wir dort verbracht haben oder über die Kultur allgemein.



**Viel Spaß beim Nachkochen!**



# Inhaltsverzeichnis

	Irish Scones.....	1
	Panzerotti.....	5
	Marokkanische Falafeln.....	9
	Kalendron.....	15
	Kanelbullar.....	19
	Pösti Duo.....	25
	Papas Bravas.....	31
	Griechischer Bohnensalat.....	37
	Poffertjes.....	43



# Rösti Duo

Kartoffelrösti:



Apfelrösti:



# Schweiz

## Grächen im Wallis

Verien in Grächen sind für mich Schlittenfahrten, Sondelfahrten auf die Hannigalp, gemütliche Zeit in unserem Holzhaus und im Sommer Wandern zum Bärgrü, zum Grächener See und dem Wasserlauf am Waldweg ins Nachbardorf Gasenried.  
Bei Verien in der Schweiz denke ich auch an Raclette, leckeres Rösti, und an Blaubeerkuchen.



Geschwellte, gebratene Kartoffeln waren zu Beginn des 19. Jahrhunderts im Wallis ein Bauernfrühstück, ein Energiespender für die Bauern die hart arbeiteten. Später bekam das Gericht den Namen Rösti. Es wurde in der Pfanne in der Mitte des Tisches serviert und jeder langte zu. Später wurde es ein Hauptgericht.





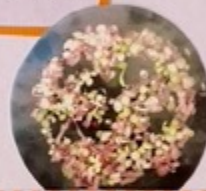
# Rösti mit Spiegelei und Käse



Rezept für 4 Personen  
 750g feste Kartoffeln  
 75g magerer Speck  
 4 Scheiben Käse  
 1 Zwiebel  
 45g Butter  
 Paprikapulver (edelsüß)  
 Salz, schwarzer Pfeffer  
 4 Eier



Die Kartoffeln schülen und grob raspeln.  
 10 Minuten in einer Schüssel mit kaltem Wasser bedecken. Abgießen und die Kartoffeln gut in einem Küchentuch auswringen.



Den Speck klein schneiden und in der Pfanne braten.  
 Die Zwiebel feinhacken, dazugeben und 5 Minuten dünsten.  
 Kartoffeln, Speck und Zwiebel in einer Schüssel vermischen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.



Die Mischung in der Pfanne bei mittlerer Hitze mit etwas Butter braten, bis sie goldbraun ist. Jetzt kannst du das Rösti auf einen Teller stürzen. Danach wieder in die Pfanne gleiten lassen und auf der anderen Seite goldbraun braten (10 Minuten).

Mit dem Käse (Bergkäse) überbacken. Zum Schluss die Spiegeleier machen, auf das Rösti legen und heiß servieren.

# Kanelbullar

(Zimtschnecken)





# Schweden

## Tag der Zimtschnecke:

Die Zimtschnecken sind ein sehr beliebtes Gebäck in Schweden. Viele Lieblingsgerichte haben eine eigenen Feiertag im Kalender.

Seit 16 Jahren wird am 4. Oktober in Schweden der „Kanelbullens dag“ gefeiert. In Schweden werden an diesem Tag zahlreiche Backwettbewerbe veranstaltet und es werden ungefähr 7 Millionen Schnecken an diesem Tag in Schweden verkauft.

Småland



## Ferien in Småland:

Småland ist eine Provinz in Südschweden, wo wir in den Ferien waren.

Zimtschnecken erinnern mich an Småland, an das Astrid Lindgreen Haus, an den Limonadenbaum von Pipi Langstrumpf davor, an den Katthult-Hof von Michel in Lönneberga, an die wunderschönen Seen, in denen wir super schwimmen konnten, an unser rotes Holzhaus mit dem Kanu und an den Park mit den vielen Elchen.



# Zubereitung:

## Teig:

- 450g Weizenmehl
- 1 Beutel Trockenhefe oder 1 Würfel Hefe
- 75g Rohrzucker (brauner Zucker)
- 75g zimmerwarme Butter
- ½ Teelöffel Salz
- ½ TL gemahlener Kardamon
- 250ml lauwarme Milch

## Füllung:

- 75g Butter
- 75g (Rohr)Zucker
- 2 gestrichene TL Zimt
- 2 EL Hagelzucker



Vermische das Mehl mit dem Zucker, dem Salz und dem Kardamon in einer Schüssel. Forme eine Mulde in der Mitte. An den Rand der Mulde legst du die Butterstückchen.

Gib die Hefe in die Mulde und die lauwarme Milch dazu. Jetzt kannst du den Teig kneten (er darf nicht mehr kleben). Deck jetzt die Schüssel zu (mit einem sauberen Tuch) und stell sie eine Stunde an einen warmen Ort.

In dieser Zeit kannst du deine Füllung zubereiten. Nach einer Stunde kannst du den Teig auf einer Arbeitsplatte (vorher mit Mehl bestäuben) ausrollen und ein Rechteck von 25x50cm formen. Der Teig soll ungefähr 0,5cm dick sein.





# Mallorca



Mallorca ist eine Insel mit einer wunderschönen Natur, mit Bergen, vielen Olivenhainen, Zitronen und Orangenbäumen, wunderschönen Buchten und Plätzen am Meer wo man schnorcheln und schwimmen kann. Mein Lieblings-Schnorchelplatz ist am Cap de Formentor, im Norden der Insel. Es gibt Landschildkröten, Naturschutzgebiete, viele Märkte, schöne Dörfer im Innern des Landes und alte Städte, wie meine Lieblingsstadt Pollença. Auch mit dem Boot um die Insel oder mit der alten Holzseisenbahn nach Port de Soller fahren, ist toll. Wenn man die Insel gut kennt, findet man immer neue tolle Plätze und Wanderwege.



# Griechischer Bauernsalat





# Griechenland

## Kreta



Kreta ist für seine gesunde Küche bekannt. Das kretische Olivenöl gilt als das beste Olivenöl weltweit und deshalb wird es oft flüssiges Gold genannt. Die Kreter würden dreimal soviel Gemüse essen wie der Rest Europas. Die regionalen Gemüsesorten sind Tomaten, Gurken, Paprika, Kürbisse, Oka-Shoten, Bohnen, Kartoffeln und sie werden an den sonnigsten, fruchtbarsten Gegenden in Kreta angebaut. Fleisch und Fisch werden in geringeren Mengen auf Kreta gegessen und meist ohne Soßen, nur mit Kräutern der Region zubereitet, vor allem mit Majoran, Origano, und Rosmarin.

Eine typische, berühmte Vorspeise auf Kreta ist der kretische Salat.



# Poffertjes







# Holland

## Veere - Kamperland



Veere ist einer meiner Lieblingsorte in Zeeland. Wir kommen jedes Jahr hierher. Veere ist eine kleine alte Stadt, die seit dem 13. Jahrhundert besteht. Sie steht unter Denkmalschutz. Die schönen alten Häuser mit den Blumengärten, darf man nicht abreißen. Das Besondere ist, dass Veere ganz von Wasser und einem Naturschutzgebiet umgeben ist. Veere hat auch einen kleinen Yachthafen. Man kann eine Segelfahrt auf einem alten Boot machen oder eine Rundfahrt auf dem „Versen Meer“. Auf dem Marktplatz ist ein Pfannkuchenhaus in dem es sehr leckere Pfannkuchen und selbstgemachten Apfelkuchen gibt. Bei einer einer alten Dame kann man Fahrräder mieten und an den Strand fahren.

