



# InterKulTreff (IKT): Ukrainischer Kochkurs

Bild der Flagge: [https://de.wikipedia.org/wiki/Flagge\\_der\\_Ukraine](https://de.wikipedia.org/wiki/Flagge_der_Ukraine)



## WARENIKI



### Zutaten:

#### Für den Teig:

- 5 Tassen Mehl
- 2 Eier
- 1 Prise Salz
- 2 Tassen kaltes Wasser

#### Für die Füllung :

- 1,5 kg Kartoffeln
- 5 Zwiebeln
- Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

#### Teig:

- Mehl, Salz und Eier werden zuerst vermischt und langsam mit dem Wasser gebunden
- Zutaten zu einem elastischen Teig kneten und ruhen lassen
- Nach dem Ruhen möglichst dünn ausrollen und mit einem Trinkglas Kreise ausstechen

#### Füllung:

- Kartoffeln schälen und kochen, danach zu Püree verarbeiten
- Zwiebeln goldgelb anbraten und die Hälfte der Zwiebeln zum Kartoffelpüree geben

#### Teig & Füllung:

- Etwas Füllung in die Mitte der Teigkreise geben , umklappen und die Ränder fest zusammendrücken
- Wasser mit Salz zum Kochen bringen und die Vareniki vorsichtig in das Wasser geben
- 5 Minuten bei mittlerer Hitze gar werden lassen (bis sie oben schwimmen), dann aus dem Topf holen

### Servieren:

Die Vareniki werden noch warm mit der anderen Hälfte der gebrannten Zwiebeln und Schmand serviert. Guten Appetit!



# InterKulTreff (IKT): Ukrainischer Kochkurs

Bild der Flagge: [https://de.wikipedia.org/wiki/Flagge\\_der\\_Ukraine](https://de.wikipedia.org/wiki/Flagge_der_Ukraine)



## MLUNZI

### Zutaten:

#### Für den Teig:

- 500g Mehl
- 600ml Milch
- 600ml Wasser
- 4 Eier
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Zucker
- 2 EL Sonnenblumenöl

#### Für die Füllung:

- 1000g Quark
- 2 Eier
- 3-6 EL Zucker
- 2 Pck. Vanillezucker
- 2 Handvoll Rosinen

#### Zum Braten:

Sonnenblumenöl oder Butter



### Zubereitung:

#### Teig:

- Eier, Salz, Zucker und Öl zusammenmischen
- Danach Wasser und Milch hinzugeben und gut verrühren
- Mehl langsam hineingeben und dabei gut umrühren
- Eine Kelle Teig in eine Pfanne mit Öl geben und von einer Seite ausbacken

#### Füllung:

- Quark mit 3-6 EL Zucker, Ei und Vanillezucker verrühren
- Rosinen abtropfen lassen und unterheben

#### Teig & Füllung:

- Pfannkuchen mit der Quarkcreme füllen und zu kleinen Würfeln schneiden
- Etwas Butter in der Pfanne erhitzen und die Würfel von beiden Seiten braten, bis sie goldbraun sind

### Servieren

- Die Mlunzi werden warm mit Schmand oder Konfitüre serviert und schmecken sehr lecker!



# InterKulTreff (IKT): Ukrainischer Kochkurs

Bild der Flagge: [https://de.wikipedia.org/wiki/Flagge\\_der\\_Ukraine](https://de.wikipedia.org/wiki/Flagge_der_Ukraine)



## BORSCHTSCH

### Zutaten:

- 1kg Suppenfleisch (Schwein oder Rind)
- 6 Kartoffeln
- 500g Weißkohl
- 4 Zwiebeln
- 2 Rote Beete
- 4 Karotten
- 2 Paprika
- 1 Petersilie, Dill
- 100g Tomatenmark
- 4 Lorbeerblätter
- Salz und Pfeffer
- Salo( Rückenspeck) , Knoblauch, Lauchzwiebeln

### Zubereitung:

- Fleisch in kleine Würfel schneiden und mit Wasser im großen Topf zum Kochen bringen
- Schaum abschöpfen und alles 40-50 Minuten kochen lassen
- Kartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden
- Paprika auch in Würfel schneiden
- Karotten, Zwiebeln und Weißkohl schälen und fein schneiden

- Rote Beete raspeln
- Erst die Zwiebeln in der Pfanne mit Öl goldbraun anbraten, danach die Rote Beete hinzugeben
- Nach 5 Minuten das Tomatenmark mit in die Pfanne geben
- Alles 5 Minuten köcheln lassen und umrühren
- Sobald das Fleisch gar ist, die Karotten und Kartoffeln hinzugeben
- Nach 6 Minuten den Weißkohl und die Paprika hinzufügen
- Nach weiteren 5 Minuten das gebratene Gemüse aus der Pfanne hinzufügen
- Abschmecken und weitere 5 Minuten kochen lassen
- Am Ende die frischen Kräuter und die Lorbeerblätter zur Suppe hinzugeben

### Servieren:

- Zur Suppe wird Schmand serviert
- In kleinen Schälchen steht Salo (Rückenspeck), Knoblauch oder Lauchzwiebeln bereit, die nach Belieben hinzugefügt werden können.





# InterKulTreff (IKT): Ukrainischer Kochkurs

Bild der Flagge: [https://de.wikipedia.org/wiki/Flagge\\_der\\_Ukraine](https://de.wikipedia.org/wiki/Flagge_der_Ukraine)



**Genießt das leckere  
Essen und lasst es  
euch schmecken!!!**