

# Hashtag Rezepte

**#Receptek**



aktivcontent.de

**#Receptek #Rezepte**

Marion Schanné

# Vorwort Hashtag Rezepte

## Band 1

"Sie sehnen sich nach einem Geschmackserlebnis, das Ihre Geschmacksnerven auf eine Reise schickt? Dann probieren Sie diese ungarischen Paprika-Kartoffeln! Frische Kartoffeln in einer cremigen und würzigen Paprikasoße serviert - dieses Gericht ist unverwechselbar ungarisch und wird Sie mit jedem Bissen in einen geschmackvollen Höhenflug versetzen.

Mit einer perfekten Kombination aus reichhaltigem Paprika und cremiger Sauce sind diese Kartoffeln genau das Richtige für ein gemütliches Familienessen oder eine festliche Feier. Ein hochgeschmackvolles Gericht, das Ihre Familie begeistern wird - ungarische Paprika-Kartoffeln sind der ultimative Genuss für Ihr Gaumen! "

#Receptek - ein ganzes Universum an ungarischen Rezepten! Dieses Buch ist eine wahre Schatztruhe voller authentischer, traditioneller und moderner ungarischer Gerichte. Einmal geöffnet, führt es Sie durch eine reiche Vielfalt an Geschmacksrichtungen und kulinarischen Geheimnissen, die Ihre Sinne verzaubern werden.

Von herzhaften Fleischgerichten zu milden Suppen und stärkenden Beilagen - in diesem Buch finden Sie alles, was Sie brauchen, um eine unvergessliche ungarische Mahlzeit zu kreieren.

## Hashtag Rezepte #Receptek - Band 1

Wir wollen Sie nicht noch länger auf die Folter spannen - lassen Sie sich inspirieren von den vielen anderen Rezepten in diesem einzigartigen Buch, die darauf warten, von Ihnen entdeckt zu werden. Wer weiß, vielleicht finden Sie schon bald Ihr neues Lieblingsgericht? Tauchen Sie ein in die kulinarische Welt von #Receptek und lassen Sie sich von ungarischen Aromen verführen.



## Inhalt

<b>Vorwort Hashtag Rezepte</b>	<b>1</b>
<b>Pàsztortarhonya</b>	<b>6</b>
Was sind Pàsztortarhonya?	7
<b>Lecsó als Beilage</b>	<b>8</b>
<b>Lecsó mit Ei</b>	<b>9</b>
<b>Csirkepaprikás</b>	<b>10</b>
Spätzle	12
<b>Töltöttkáposzta</b>	<b>13</b>
Brotknödel	15
Ist Wirsing gesund?	16
<b>Gulyás</b>	<b>17</b>
<b>Töltött Paprika</b>	<b>19</b>
Kartoffelpüree selbstgemacht	21
<b>Rakottkrumpli</b>	<b>22</b>
<b>Babgulyás</b>	<b>24</b>
Sind weiße Bohnen gesund?	25
<b>Halászlé</b>	<b>26</b>
<b>Lángos</b>	<b>28</b>
<b>Stefánia szelet</b>	<b>29</b>
<b>Pakalpörkölt ohne Pansen</b>	<b>31</b>
Nockerln	32
<b>Beigli</b>	<b>33</b>
<b>Hortobágyi Palacsinta</b>	<b>35</b>

## Hashtag Rezepte #Receptek - Band 1

<b>Paradicsomos Káposzta</b>	<b>37</b>
Ist Weißkohl gesund?	38
<b>Krumplileves</b>	<b>39</b>
<b>Körömpörkölt</b>	<b>41</b>
<b>Székelykáposzta</b>	<b>43</b>
Sauerkraut-Check	44
<b>Cigánypecsenye</b>	<b>45</b>
<b>Tejszínes Gyümölcsleves</b>	<b>46</b>
<b>Rakottkarfiol</b>	<b>48</b>
<b>Újházi tyúkhúsleves</b>	<b>50</b>
<b>Sztrapacska</b>	<b>52</b>
<b>Somlói galuska</b>	<b>53</b>
<b>Bundáskenyér</b>	<b>55</b>

# Hashtag Rezepte #Receptek - Band 1

Das Ebook

Hashtag Rezepte Band 1

ist kostenlos.

Alle Angaben ohne Gewähr. Alle Inhalte sind urheberrechtlich geschützt. Genannte Personen und Gespräche sind rein fiktiv. Das Ebook darf unverändert kostenlos weitergegeben und in den sozialen Medien geteilt werden.

Quelle: [www.alles-schreiben-lassen.de](http://www.alles-schreiben-lassen.de)

Herausgeberin Marion Schanné Kontakt schriftlich per Whatsapp  
+49 (0)15111153614 email: [support@marion-schanne.de](mailto:support@marion-schanne.de)

Werbelinks: Ausgehende Links zu Drittanbietern sind i.d.R. Partnerlinks. Wenn du über diese Links einkaufst, bekommen wir von dem betreffenden Anbieter eine Provision. Dies hat keinen Einfluss auf unsere Meinung oder Empfehlung. Für dich verändert sich der Preis nicht.

<https://guckstdu-hier.de/>

<https://ungarisch-lernen.de>

<https://aktivcontent.de/ungarisch-wuerzen/>

<https://aktivcontent.de/ungarische-hausmannskost/>

Trotz sorgfältiger Recherche und Prüfung übernehmen wir für die Korrektheit und Aktualität der Informationen und Links keine Gewähr. Trotz sorgfältiger Recherche und der Verwendung verlässlicher Quellen kann keine Verantwortung bzw. Haftung für Vollständigkeit, Verträglichkeit und/oder Richtigkeit sowie der Aktualität noch möglicher Folgen übernommen werden. Alle Angaben

## Pàsztortarhonya

Zutaten:

- 250 g Pàsztortarhonya (Hirtennudeln)
- 2 Zwiebeln
- 1 rote Paprika
- 1 grüne Paprika
- 2 Tomaten
- 2 EL Öl
- 1 EL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer
- 500 ml Wasser
- 2 EL saure Sahne

Anleitung:

1. Die Zwiebeln und Paprikas in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten in kleine Stücke schneiden.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln anbraten.
3. Fügen Sie Paprikas, Tomaten und Paprikapulver hinzu.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Hirtennudeln in der Pfanne untermischen.
6. Wasser hinzufügen und zum Kochen bringen.
7. Hitze reduzieren und für 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen.
8. Vom Herd nehmen und mit Sahne servieren.

Guten Appetit!

### Was sind Pásztor tarhonya?

Hirtennudeln (auf Ungarisch "Pásztor tészta" oder "Pásztor tarhonya") sind eine traditionelle ungarische Nudelsorte aus Hartweizengrieß, die in kleine Stücke geschnitten und getrocknet werden.

Ihre Form und Größe erinnern an kleine Reiskörner oder Perlen. Hirtennudeln werden oft in der ungarischen Küche für Eintöpfe, Suppen oder als Beilage zu Fleischgerichten verwendet. Sie sind ein wichtiger Bestandteil von Gerichten wie Pörkölt (Gulasch), Paprikash (Paprikahuhn), Leccsó (Rührei und Gemüse) oder Töltött paprika (gefüllter Paprika) und haben einen nussigen Geschmack.



## Lecsó als Beilage

Zutaten:

- 4 Paprika (rot, grün oder gelb)
- 2 Zwiebeln
- 2 Tomaten
- 2 EL Öl
- 2 Knoblauchzehen (optional)
- 1 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer
- Petersilie (optional)

Anleitung:

1. Zwiebeln schälen und fein hacken. Die Paprika und Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden.
2. In einer Pfanne das Öl auf mittlerer Hitze erhitzen und die Zwiebeln andünsten, bis sie glasig sind.
3. Paprikastücke hinzufügen und für 5-7 Minuten anbraten, bis sie weich sind.
4. Tomatenwürfel und optional den Knoblauch hinzufügen und für weitere 5 Minuten braten.
5. Paprikapulver, Salz und Pfeffer hinzufügen und gut vermischen.
6. Die Pfanne abdecken, Hitze reduzieren und für 10-15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.
7. Mit gehackter Petersilie garnieren und servieren.

Lecsó kann als Beilage serviert werden, passt aber auch gut zu Brot oder Kartoffeln. Guten Appetit!

## Lecsó mit Ei

Lecsó mit Ei ist ein beliebtes ungarisches Gericht, das als Frühstück, Mittag- oder Abendessen serviert werden kann. Hier ist ein einfaches Rezept:

Zutaten:

- 2 Paprika (rot, gelb oder grün)
- 1 Zwiebel
- 2 Tomaten
- 2 EL Öl oder Butter
- 1 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer
- 4 Eier
- Petersilie (optional)

Anleitung:

1. Paprika und Zwiebeln waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten in kleine Stücke schneiden.
2. Das Öl oder die Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin andünsten, bis sie glasig sind.
3. Die Paprikastücke hinzufügen und 5-10 Minuten anbraten, bis sie weich sind.
4. Tomatenwürfel hinzufügen und für weitere 5 Minuten anbraten.
5. Paprikapulver, Salz und Pfeffer hinzufügen und gut vermischen.
6. Eier in einer Schüssel aufschlagen und leicht verquirlen.
7. Das Ei in die Pfanne geben und unter das Gemüse rühren.
8. Pfanne abdecken und das Ei bei schwacher Hitze für 5-10 Minuten stocken lassen.
9. Mit gehackter Petersilie garnieren und servieren.

Lecsó mit Ei kann mit Brot oder Toast serviert werden. Guten Appetit!

# Csirkepaprikás

Csirkepaprikás ist ein ungarisches Gericht aus Hühnchen und Paprikasoße. Hier ist ein einfaches Rezept:

Zutaten:

- 500 g Hühnchenbrust oder Hühnerschenkel
- 2 Zwiebeln
- 2 EL Öl
- 2 EL Paprikapulver
- 2 EL Mehl
- 500 ml Hühnerbrühe
- 1 EL Tomatenmark
- 2 Paprika (rot oder gelb)
- 1 Becher saure Sahne
- Salz und Pfeffer
- Petersilie zum Garnieren
- Spätzle oder Nudeln als Beilage

# Hashtag Rezepte #Receptek - Band 1

Anleitung:

1. Hühnerfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein hacken.
2. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten, bis sie golden sind.
3. Paprikapulver hinzufügen und 1-2 Minuten rühren, um das Aroma freizusetzen.
4. Mehl hinzufügen und für weitere 1-2 Minuten rühren, um eine Mehlschwitze zu machen.
5. Hühnerstücke hinzufügen und anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.
6. Hühnerbrühe und Tomatenmark hinzufügen, verrühren und bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen.
7. Paprika in kleine Stücke schneiden und hinzufügen. Salz und Pfeffer hinzufügen und alles gut vermischen.
8. Hitze reduzieren, den Deckel auflegen und für etwa 30 Minuten köcheln lassen, bis das Hühnerfleisch zart ist.
9. Saure Sahne hinzufügen und gut verrühren. Nicht mehr aufkochen lassen, da die saure Sahne sonst gerinnt.
10. Mit gehackter Petersilie garnieren und sofort mit Spätzle oder Nudeln servieren.

Csirkepaprikás kann auch mit Knödeln, Brot oder Reis als Beilage serviert werden. Guten Appetit!

## Spätzle

Hier ist ein einfaches Rezept für Spätzle, eine traditionelle Beilage

Zutaten:

- 300 g Mehl
- 3 Eier
- 100 ml Milch
- 1 TL Salz
- Frischhaltefolie

Anleitung:

1. Mehl in eine Schüssel sieben und eine Vertiefung machen.
2. Eier in die Vertiefung schlagen und mit einer Gabel leicht schlagen.
3. Milch und Salz hinzufügen und alles zusammen zu einem Teig kneten.
4. Teig auf Arbeitsoberfläche geben und 10 bis 15 Minuten mit den Händen kneten, bis der Teig glatt ist.
5. Teig in Frischhaltefolie einwickeln und für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.
6. Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.
7. Teig vom Kühlschrank nehmen und auf ein gesäubertes Schneidebrett legen.
8. Mit einem Spätzlehobel oder einer Spätzlepresse kleine Teigstücke ins kochende Wasser geben.
9. Die Spätzle für 2-3 Minuten kochen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen.
10. Spätzle mit einer Schaumkelle aus dem Wasser entfernen und in einem Sieb abtropfen lassen.
11. Wiederholen Sie die letzten beiden Schritte, bis alle Spätzle gekocht sind.

Spätzle können als Beilage zu vielen Gerichten serviert werden, einschließlich Fleisch-, Geflügel-, Pilz- oder Gemüsegerichten. Guten Appetit!

# Töltöttkáposzta

Hier ist ein Rezept für ein klassisches ungarisches Gericht - Töltöttkáposzta, gefülltes Krautblatt:

Zutaten:

- 1 großer Wirsingkopf
- 500 g Hackfleisch (halb und halb)
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 Ei
- 2 EL Reis
- 1 EL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer
- 2-3 EL Öl
- 1 EL Tomatenmark
- 750 ml Hühnerbrühe
- saure Sahne zum Servieren

# Hashtag Rezepte #Receptek - Band 1

## Anleitung:

1. Den Wirsingkopf in kochendem Salzwasser für 3-4 Minuten blanchieren, bis die äußeren Blätter weich sind. Danach in einem Sieb abtropfen lassen und das harte Zentrum vorsichtig entfernen, um die einzelnen Blätter zu lösen. Diese Blätter in kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen.
2. Das Hackfleisch in einer großen Schüssel mit Zwiebel, Ei, Reis, Paprika, Salz und Pfeffer vermischen.
3. Einige der Wirsingblätter auf die Arbeitsfläche legen und jeweils eine kleine Menge der Fleischmischung in die Mitte des Blattes geben. Die Seiten einwickeln und zu einem Röllchen rollen. Diese Röllchen mit einer Schnur oder Zahnstochern sichern.
4. Öl in einem großen Topf erhitzen und die gefüllten Wirsingröllchen von allen Seiten anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.
5. Tomatenmark hinzufügen und für weitere 1-2 Minuten anbraten.
6. Hühnerbrühe hinzufügen und zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und abdecken. Für 45-50 Minuten köcheln lassen, bis die Füllung durchgegart ist und der Wirsing weich ist.
7. Mit saurer Sahne servieren.

Töltöttkáposzta wird typischerweise als Hauptgericht serviert. Dazu passen Kartoffeln oder Brotnödel als Beilage und ein frischer Salat.

## Brotknödel

Hier ist ein Rezept für Brotknödel, ein klassisches Beilagegericht aus der ungarischen Küche:

Zutaten:

8 Scheiben altbackenes Brot (z.B. Toastbrot oder Semmeln)

1 Zwiebel, gehackt

2 Eier

1 Tasse Milch

2 EL Butter

2 EL Mehl

1 TL Salz

1/2 TL Pfeffer

Petersilie oder andere Kräuter nach Geschmack

Anleitung:

Das Brot in kleine Würfel schneiden und in eine große Schüssel geben. In einer Pfanne die Butter schmelzen und die Zwiebeln glasig braten.

Die Zwiebeln zu den Brotnudeln geben. Eier, Milch, Mehl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verquirlen.

Die Eier-Milch-Mischung über das Brot geben und gut vermengen. Die Masse für ca. 10-15 Minuten ruhen lassen, damit die Flüssigkeit vollständig von den Brotstückchen aufgesogen wird.

Aus der Brotmischung Knödel formen und in kochendem Wasser für ca. 20 Minuten garen, bis sie durchgegart sind.

Die Knödel auf einem Teller anrichten und mit Petersilie oder anderen Kräutern garnieren.

Dieses klassische ungarische Beilagegericht ist einfach und schnell zuzubereiten und passt perfekt zu vielen Hauptgerichten wie z.B. Gulasch, Rindfleisch oder Schweinebraten. Probieren Sie es aus und genießen Sie den herzhaften Geschmack der Brotknödel, der Sie garantiert begeistern wird!



### Ist Wirsing gesund?

Ja, Wirsing ist ein sehr gesundes Gemüse mit vielen Nährstoffen. Es enthält Vitamin C, Vitamin K, Ballaststoffe, B-Vitamine, Kalium, Kalzium, Eisen und Magnesium. Es hat auch viele gesundheitsfördernde Verbindungen wie Antioxidantien und Sulforaphan, die entzündungshemmend und krebsschützend wirken können. Die Ballaststoffe im Wirsing unterstützen auch eine gesunde Verdauung und helfen, den Cholesterinspiegel im Blut zu senken. Insgesamt ist Wirsing eine ausgezeichnete Wahl für eine gesunde, ausgewogene Ernährung.

## Gulyás

Hier ist ein einfaches Rezept für Gulasch (in Ungarn als Gulyás bekannt), einem klassischen ungarischen Eintopfgericht:

Zutaten:

- 1 kg Rindfleisch (zum Gulasch geeignet)
- 2 Zwiebeln, gewürfelt
- 2 Paprika, in Würfel geschnitten
- 2 Tomaten, gehackt
- 2 EL Paprikapulver (edelsüß)
- 2 EL Mehl
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 2 EL Öl
- 3-4 Kartoffeln, geschält und in Scheiben geschnitten
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL Kümmel
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 L Rinderbrühe oder Wasser

# Hashtag Rezepte #Receptek - Band 1

## Anleitung:

1. Das Fleisch in Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. In einem großen Topf das Öl erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten anbraten, bis es braun ist. Das Fleisch aus dem Topf nehmen und beiseite stellen.
3. Im gleichen Topf die Zwiebeln und Paprika anbraten, bis sie weich und goldbraun sind.
4. Das Mehl und Paprikapulver hinzufügen und gut umrühren.
5. Knoblauch und Tomaten hinzufügen und für 1-2 Minuten weiter braten.
6. Das angebratene Fleisch wieder zurück in den Topf geben. Das Lorbeerblatt und den Kümmel hinzufügen und alles gut umrühren.
7. Die Rinderbrühe oder Wasser hinzufügen und das Ganze zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und zugedeckt für etwa 1,5 Stunden köcheln lassen oder bis das Fleisch zart ist.
8. Nach 1,5 Stunden die Kartoffelscheiben hinzufügen und für weitere 30 Minuten köcheln lassen, bis sie weich sind.
9. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Gulasch kann mit Brot, Nudeln oder Kartoffeln als Beilage serviert werden. Gulasch schmeckt noch besser, wenn es mit saurer Sahne und frischer Petersilie serviert wird. Es ist auch ein perfektes Gericht zum Vorbereiten für die kalten Tage und kann am nächsten Tag zum Mittag- oder Abendessen wiederaufgewärmt werden. Guten Appetit!

## Töltött Paprika

Hier ist ein Rezept für Töltött Paprika (gefüllte Paprika):

Zutaten:

- 8 Paprikaschoten (rot oder grün)
- 500 g Hackfleisch (halb und halb)
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 1 Ei
- 1 EL Reis
- 1 EL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer
- 500 ml Tomatensoße oder passierte Tomaten
- 500 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Öl
- 1 EL Mehl
- saure Sahne und frische Petersilie zum Servieren

# Hashtag Rezepte #Receptek - Band 1

Anleitung:

1. Paprikaschoten waschen und vorsichtig die Oberseite abschneiden. Samen und Innereien herausnehmen und ausspülen.
2. Hackfleisch in eine große Schüssel geben und mit Zwiebeln, Knoblauch, Ei, Reis, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermischen.
3. Paprikaschoten mit der Fleischmischung füllen und die Oberseite mit einem Esslöffel Reis bedecken.
4. In einem großen Topf das Öl erhitzen und Mehl hinzufügen. Rühren, bis eine Mehlschwitze gebildet wird.
5. Tomatensoße und Gemüsebrühe hinzufügen und umrühren, bis alles gut vermischt ist.
6. Die gefüllten Paprikaschoten in die Soße stellen und zum Kochen bringen.
7. Hitze reduzieren, abdecken und für etwa 1 Stunde köcheln lassen, bis die Paprikaschoten gar sind und die Füllung durchgegart ist.
8. Mit saurer Sahne und frischer Petersilie servieren.

Töltött Paprika kann mit Kartoffelpüree oder Reis als Beilage serviert werden. Guten Appetit!

## Kartoffelpüree selbstgemacht

Rezept für selbstgemachtes Kartoffelpüree

Selbstgemachtes Kartoffelpüree ist eine köstliche und einfache Beilage zu vielen Gerichten. Hier ist ein einfaches Rezept dafür:

Zutaten:

- 1 kg Kartoffeln (mehlige Sorten)
- 100 g Butter (ungesalzen)
- 150 ml Milch (oder Sahne)
- Salz und Pfeffer

Anleitung:

1. Die Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. In einem großen Topf mit kochendem Wasser und Salz zum Kochen bringen und etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis sie weich sind.
2. Die Kartoffeln abgießen und in den Topf zurückgeben. Die Butter hinzufügen und mit einem Kartoffelstampfer (oder einer Gabel) zerstampfen.
3. Nach und nach die Milch (oder Sahne) hinzufügen, bis das Püree die gewünschte Konsistenz erreicht hat - cremig und nicht zu dick oder zu dünn.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und nochmals umrühren. Je nach Geschmack kann man noch etwas mehr Butter oder Milch hinzufügen.
5. Sofort servieren, während das Püree noch warm ist.

Kartoffelpüree passt gut als Beilage zu Fleischgerichten, aber auch als eigenständige Mahlzeit – beispielsweise mit Speckwürfeln, Röstzwiebeln und Kräutern verfeinert – ist es sehr lecker! Guten Appetit!

# Rakottkrumpli

Hier ist ein Rezept für ein klassisches ungarisches Komfortessen namens Rakott krumpli:

Zutaten:

- 1 kg Kartoffeln, geschält und in dünne Scheiben geschnitten
- 4 Eier, hartgekocht und gehackt
- 2 Zwiebeln, fein gehackt
- 200 g geräucherter Speck, in kleine Stücke geschnitten
- 250 g saure Sahne
- 250 ml Milch
- 2 EL Mehl
- 2 EL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer

Anleitung:

1. Die Kartoffeln in kochendem Wasser mit Salz für 5-7 Minuten blanchieren. Kartoffeln abtropfen lassen und beiseite stellen.
2. In einer Pfanne den Speck und die Zwiebeln anbraten, bis sie goldbraun sind. Abtropfen lassen und beiseite stellen.
3. In einer Schüssel die Milch, saure Sahne und Eier zusammen mit Paprikapulver, Mehl, Salz und Pfeffer vermischen.
4. In einem ofenfesten Auflaufform eine Schicht Kartoffeln in einer gleichmäßigen Schicht auslegen.
5. Die Hälfte der Ei-Milch-Mischung über die Kartoffeln geben, dann verteilen Sie die Hälfte des Specks und Zwiebelns darüber.
6. Wiederholen Sie diesen Vorgang (Schichtung von Kartoffeln, Ei-Milch-Mischung, Speck und Zwiebeln) und enden Sie mit einer Schicht von Kartoffeln.
7. Alufolie über das Auflaufform legen und bei mittlerer Hitze für 50 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben.
8. Nach 50 Minuten die Folie entfernen und weitere 10-15 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist.

## Hashtag Rezepte #Receptek - Band 1

Rakott krumpli kann als Hauptgericht mit Salat serviert werden oder als Beilage zu Fleischgerichten.

Warm servieren.

Guten Appetit!





## Babgulyás

Rezept für Babgulyás, eine ungarische Bohnensuppe mit Rindfleisch:

Zutaten:

- 500 g Rindfleisch, in kleine Würfel geschnitten
- 2 Zwiebeln, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 2 Paprika, in Würfel geschnitten
- 2 Tomaten, gehackt
- 250 g weiße Bohnen (vorzugsweise getrocknet und über Nacht eingeweicht)
- 1 EL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 TL Kümmel
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Öl
- 1 L Rinderbrühe oder Wasser

Anleitung:

1. Die weißen Bohnen gut abspülen und über Nacht einweichen. Am nächsten Tag in einem Topf mit Wasser für ca. 1 Stunde kochen, bis sie weich sind.
2. In einem großen Topf das Öl erhitzen und die Zwiebeln und Paprika darin anbraten, bis sie weich und goldbraun sind.
3. Knoblauch, Tomaten und Paprikapulver hinzufügen und für 1-2 Minuten weiter braten.
4. Das Rindfleisch hinzufügen und von allen Seiten anbraten, bis es braun ist.
5. Die Rinderbrühe hinzufügen und zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und abdecken. Für 1 Stunde köcheln lassen, bis das Fleisch zart ist.
6. Gekochte Bohnen hinzufügen und das Babgulyás für weitere 30 Minuten köcheln lassen.
7. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken.
8. Heiß servieren.

Babgulyás ist ein herzhaftes Eintopfgericht, das oft als Hauptgericht serviert wird. Es kann alleine als Suppe genossen werden oder man serviert es mit frischem Brot. Guten Appetit!

### Sind weiße Bohnen gesund?

Ja, weiße Bohnen sind ein sehr gesundes Gemüse.

Sie sind reich an Ballaststoffen, Protein, Vitaminen und Mineralstoffen wie Kalium, Kalzium, Eisen und Magnesium sowie Antioxidantien, die helfen können, das Risiko von chronischen Krankheiten zu reduzieren.

Die Ballaststoffe in weißen Bohnen können auch helfen, den Cholesterinspiegel im Blut zu senken und die Verdauung zu unterstützen. Studien haben auch gezeigt, dass der Verzehr von weißen Bohnen insbesondere das Risiko für Herzerkrankungen und Diabetes reduzieren kann.

Insgesamt sind weiße Bohnen eine ausgezeichnete Wahl für eine gesunde, ausgewogene Ernährung.

## Halászlé

Rezept für Halászlé, eine bekannte Fischsuppe aus Ungarn:

Zutaten:

- 1 kg Fisch (Karpfen, Wels oder andere örtlich verfügbare Fischarten), in große Stücke geschnitten
- 2 Zwiebeln, gehackt
- 2 Paprika, gehackt
- 2 Tomaten, gehackt
- 2 EL Paprikapulver (scharf)
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 2 EL Öl
- 1 L Fischbrühe (aus Fischköpfen und Gemüse)
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL Kümmel
- Salz und Pfeffer

# Hashtag Rezepte #Receptek - Band 1

Anleitung:

1. Die Fischstücke gründlich waschen und trocken tupfen.
2. In einem großen Topf die Zwiebeln und Paprika in Öl anbraten, bis sie weich sind.
3. Knoblauch, Paprikapulver, Lorbeerblätter und Kümmel hinzufügen und für 1-2 Minuten weiter braten.
4. Fischstücke hinzufügen und vorsichtig umrühren.
5. Tomaten und die Fischbrühe hinzufügen und zum Kochen bringen.
6. Hitze reduzieren und für 30-40 Minuten köcheln lassen, bis der Fisch weich und gar ist.
7. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Mit frischem Brot und saure Sahne servieren.

Halászlé ist eine herzhafte Suppe, die oft als Hauptgericht serviert wird. Diese Fischsuppe kann mit einer Vielzahl von Beilagen wie Brot, Kartoffeln, Reis und Gemüse serviert werden. Guten Appetit!

# Lángos

Rezept für Lángos, einem beliebten frittierten Teigfladen aus Ungarn, der oft als Snack verkauft wird:

Zutaten:

- 500 g Mehl (am besten Typ 00 oder Allzweckmehl)
- 7 g Trockenhefe
- 1/2 TL Zucker
- 1 TL Salz
- 300 ml lauwarmes Wasser
- Öl zum Frittieren
- Beläge wie geriebener Käse, Sauerrahm, Knoblauchsoße oder Tomatensauce

Anleitung:

1. In einer großen Schüssel das Mehl, die Trockenhefe, Salz und Zucker gut vermischen.
2. Langsam das lauwarme Wasser hinzufügen und mit einem Holzlöffel umrühren, bis ein weicher Teig entsteht.
3. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche für etwa 5-10 Minuten kneten, bis er glatt und elastisch ist. In eine geölte Schüssel geben und abdecken. Für 1-2 Stunden an einem warmen Ort aufgehen lassen.
4. Nachdem der Teig aufgegangen ist, den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche legen und zu einer langen Wurst formen. In 8-10 gleich große Stücke schneiden.
5. Jedes Stück Teig zu einem Fladen ausrollen, wobei die Ränder etwas dicker bleiben als die Mitte.
6. Die Fladen in heißem Öl (etwa 180-190 C) frittieren, bis sie goldbraun und knusprig sind.
7. Auf einem Papiertuch abtropfen lassen und mit Belägen nach Wahl servieren.

Lángos ist ein traditioneller Snack in Ungarn und kann mit einer Vielzahl von Belägen serviert werden, wie beispielsweise geriebenem Käse, Sauerrahm, Knoblauchsoße, Tomatensauce, Speck oder Paprika. Es ist auch üblich, Lángos mit Knoblauchöl zu bepinseln, um ihm zusätzlichen Geschmack und Aroma zu verleihen. Guten Appetit!

## Stefánia szelet

Rezept für Stefánia szelet, ein ungarischer Klassiker, der oft zu besonderen Anlässen serviert wird:

Zutaten:

- 600 g Schweinefleisch, dünn geschnitten
- 2 Zwiebeln, fein gehackt
- 2 EL Paprikapulver (edelsüß)
- 2 TL Tomatenmark
- 200 ml saure Sahne
- 200 ml Hühnerbrühe
- 2 EL Mehl
- 2 EL Öl
- Salz und Pfeffer
- Petersilie zum Garnieren

Für die Knödel:

- 500 g Kartoffeln, geschält und gewürfelt
- 100 g Mehl
- 1 Ei
- 1 TL Salz
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 50 g Semmelbrösel
- 2 EL Öl

# Hashtag Rezepte #Receptek - Band 1

## Anleitung:

1. Für das Fleisch: In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten, bis sie golden sind.
2. Paprikapulver und Tomatenmark hinzufügen und gut umrühren.
3. Schweinefleischstücke hinzufügen und von beiden Seiten anbraten, bis sie braun sind.
4. Mit Hühnerbrühe ablöschen und zum Kochen bringen. Hitze reduzieren, Deckel auflegen und für 1,5 Stunden köcheln lassen oder bis das Fleisch zart ist.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Für die Knödel: Die Kartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden und in Salzwasser weich kochen. Wasser abtropfen und Kartoffeln stampfen.
7. Mehl, Ei, Salz, Paprikapulver und Semmelbrösel hinzufügen und rühren, bis ein Teig entsteht.
8. Den Teig mit bemehlten Händen in fingerförmige Knödel formen. In kochendem Salzwasser für 10-12 Minuten kochen.
9. Die Knödel abtropfen lassen und mit Öl in eine Pfanne geben.

# Pakalpörkölt ohne Pansen

Rezept für Pakalpörkölt ohne Pansen, ein herzhaftes, würziges Fleischgericht aus Ungarn, das oft als Eintopf zubereitet wird:

Zutaten:

- 1 kg Rindfleisch (z.B. Schulter oder Wade), in Würfel geschnitten
- 2 Zwiebeln, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 Paprika, gehackt
- 1 EL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 TL Kümmel
- 2 EL Tomatenmark
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Öl
- 1 L Rinderbrühe

Anleitung:

1. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten, bis sie goldbraun sind.
2. Knoblauch und Paprika hinzufügen und für weitere 1-2 Minuten weiter braten.
3. Paprikapulver, Kümmel und Tomatenmark hinzufügen und gut umrühren.
4. Das Rindfleisch hinzufügen und von allen Seiten anbraten, bis es braun ist.
5. Mit Rinderbrühe ablöschen und zum Kochen bringen.
6. Hitze reduzieren, Deckel auflegen und für ca. 2 Stunden köcheln lassen, bis das Fleisch zart ist.
7. Nach 2 Stunden, wenn das Fleisch gar ist, Deckel abnehmen und die Sauce auf eine dickflüssige Konsistenz einkochen lassen.
8. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und heiß servieren.



# Hashtag Rezepte #Receptek - Band 1

Pacalpörkölt ohne Pansen wird gerne mit einer Beilage wie Kartoffeln, Nockerln oder Reis serviert. Es ist ein deftiges und wohlschmeckendes Gericht, das auch an kalten Winterabenden aufgewärmt. Guten Appetit!

## Nockerln

Rezept für Nockerln, eine beliebte Beilage aus Österreich und anderen Teilen Europas:

Zutaten:

- 250 g Mehl
- 2 Eier
- 50 ml Milch
- 1/2 TL Salz
- Butter oder Öl zum Braten

Anleitung:

1. Das Mehl und das Salz in eine Schüssel geben und vermischen.
2. In einer separaten Schüssel die Eier und Milch verquirlen.
3. Die Eiernischung langsam zum Mehl hinzufügen und gut mischen, bis ein glatter Teig entsteht.
4. Den Teig zugedeckt für 10-15 Minuten ruhen lassen.
5. Einen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen.
6. Mit 2 Teelöffeln kleine Nockerln formen und in das kochende Wasser geben.
7. Die Nockerln ca. 5-7 Minuten kochen, bis sie an die Oberfläche steigen.
8. Mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen und in einer Pfanne mit geschmolzener Butter oder Öl kurz anbraten.

Die Nockerln können mit einer Vielzahl von Gerichten serviert werden, wie beispielsweise Fleisch, Gemüse oder Saucen. Sie sind auch eine beliebte Beilage zu traditionellen Gerichten wie Gulasch oder Spätzle. Guten Appetit!

## Beigli

Rezept für Beigli, ein traditionelles ungarisches Gebäck, das oft zu Weihnachten serviert wird.

Zutaten:

Für den Teig:

- 500 g Mehl
- 250 g Butter oder Margarine
- 2 Eigelb
- 1 TL Salz
- ½ Packung Trockenhefe
- 3 EL Zucker
- 150 ml lauwarme Milch

Für die Füllung:

- 500 g gemahlene Nüsse
- 200 g Zucker
- 150 ml Milch
- 2 EL Semmelbrösel
- 1 TL Zimt
- 1 EL Rum (optional)
- Abrieb einer Zitronenschale

Für die Glasur:

- 1 Eiweiß
- 1 EL Wasser
- 1 EL Puderzucker

# Hashtag Rezepte #Receptek - Band 1

Anleitung:

1. In einer Schüssel Mehl, Salz, Zucker und Trockenhefe vermischen.
2. In einem anderen Behälter die Milch mit Eigelb und weicher Butter/Margarine verquirlen und anschließend zur Mehlmischung hinzufügen. Alles gut verkneten, bis ein glatter Teig entsteht.
3. Den Teig zu einer Kugel formen, abdecken und an einem warmen Ort mindestens 1 Stunde ruhen lassen.
4. In der Zwischenzeit kann die Füllung zubereitet werden: gemahlene Nüsse, Zucker, Milch, Semmelbrösel, Zimt, Zitronenschale und Rum in einer Schüssel vermengen und abgedeckt zur Seite stellen.
5. Den Teig in zwei gleich große Teile teilen und zu Rechtecken ausrollen (ca. 30 x 40 cm).
6. Die Füllung auf den Teigflächen verteilen und anschließend von der längeren Seite her einrollen.
7. Die beiden Rollen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und abdecken. Nochmal für ca. 30 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.
8. Das Eiweiß mit Wasser und Puderzucker verquirlen und die Beigli damit bestreichen.
9. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 30-40 Minuten goldbraun backen.

Beigli ist ein herrlich weihnachtliches Gebäck und wird in Ungarn oft in der Weihnachtszeit serviert.

Ob als Leckerbissen zum Kaffee oder als Nachtisch nach dem Festessen - das Aroma der Nüsse, Zimt und Zitrone in Kombination mit dem süßen Teig macht dieses Gebäck einfach unwiderstehlich.

Aber das ist nur eines von vielen traditionellen ungarischen Leckerbissen.

Mit einer Vielzahl an unterschiedlichen Zutaten, Geschmacksrichtungen und Texturen bietet die ungarische Küche eine Fülle von köstlichen und einzigartigen Gerichten. Probieren Sie es aus und bringen Sie die ungarische Tradition in Ihr Zuhause!

## Hortobágyi Palacsinta

Hier ist ein Rezept für Hortobágyi Palacsinta, ein herzhaftes Gericht aus Ungarn, das aus Pfannkuchenteig und würziger Hackfleischfüllung besteht:

Zutaten:

Für den Palacsinta-Teig:

- 1 Tasse Mehl
- 1 Tasse Milch
- 1 Ei
- 1 Prise Salz
- 2 EL Öl

Für die Füllung:

- 500 g Rinderhackfleisch
- 2 Zwiebeln, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 Paprika, gehackt
- 2 EL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 EL Tomatenmark
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Öl
- 2 Tassen Rindfleischbrühe
- 2 EL Mehl
- 2 EL saure Sahne

# Hashtag Rezepte #Receptek - Band 1

## Anleitung:

1. Für den Palacsinta-Teig alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut mischen, bis ein glatter Teig entsteht. Zugedeckt für 30 Minuten ruhen lassen.
2. In der Zwischenzeit kann die Füllung zubereitet werden: Zwiebeln und Paprika in Öl anbraten, bis sie weich sind. Hackfleisch und Knoblauch hinzufügen und anbraten, bis das Fleisch braun ist.
3. Paprikapulver und Tomatenmark hinzufügen und gut umrühren.
4. Rindfleischbrühe hinzufügen und zum Kochen bringen. Hitze reduzieren, Deckel auflegen und für 20-30 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit eingekocht ist.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Den Pfannkuchenteig in einer Pfanne mit etwas Öl ausbacken, bis er goldbraun ist. Die Menge reicht für ca. 6-8 Pfannkuchen.
7. Jeden Pfannkuchen mit etwas Füllung füllen und aufrollen.
8. Für die Sauce in einer Pfanne das Mehl in Öl anrösten und langsam die Rindfleischbrühe hinzufügen, dabei ständig umrühren, bis eine glatte Sauce entsteht.
9. Saure Sahne unterrühren und kurz aufkochen lassen.
10. Die Sauce über die gefüllten Pfannkuchen gießen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Celsius für 10-15 Minuten backen, bis die Pfannkuchen heiß sind und die Sauce eingedickt ist.

Hortobágyi Palacsinta wird traditionell mit grünem Salat serviert und ist ein beliebtes Gericht in Ungarn und seinen Nachbarländern.

Es ist eine herzhafte und sättigende Mahlzeit, die perfekt für kalte Abende ist. Guten Appetit!

# Paradicsomos Káposzta

Rezept für Paradicsomos Káposzta, ein ungarisches Gericht aus gekochtem Weißkohl in einer würzigen Tomatensauce:

Zutaten:

- 1 kleiner Weißkohl, in feine Streifen geschnitten
- 2 Zwiebeln, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 Paprika, gehackt
- 2 Tomaten, gehackt
- 2 EL Paprikapulver (edelsüß)
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Öl
- 1 Tasse Wasser
- 1 EL Mehl
- Sauerrahm zum Servieren (optional)

# Hashtag Rezepte #Receptek - Band 1

Anleitung:

1. Zuerst den Weißkohl in einem großen Topf mit reichlich kochendem Wasser blanchieren bis er weich ist, dann abgießen und zur Seite stellen.
2. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Paprika darin anbraten bis sie weich sind.
3. Knoblauch und Tomaten hinzufügen und für weitere 1-2 Minuten braten.
4. Paprikapulver hinzufügen und gut umrühren.
5. Den Weißkohl zum Topf mit der Tomatensauce geben und umrühren, damit alle Zutaten gut vermengt werden.
6. Wasser hinzufügen und das Gericht zum Kochen bringen. Salz und Pfeffer hinzufügen und Deckel auflegen. Für 10-15 Minuten köcheln lassen, bis der Weißkohl vollständig gar ist.
7. Das Mehl mit etwas Wasser zu einer geschmeidigen Paste verrühren und in die Pfanne geben. Gut umrühren, um die Sauce zu verdicken.
8. Mit ein bisschen Sauerrahm servieren und heiß servieren.

Paradicsomos káposzta ist ein herzhaftes Gericht, das oft mit gekochten Kartoffeln oder Bratkartoffeln serviert wird. Das scharfe Paprikapulver und die saftige Tomatensauce verleihen dem Weißkohl einen unglaublich tiefen Geschmack. Guten Appetit!

## Ist Weißkohl gesund?

Ja, Weißkohl ist sehr gesund und nahrhaft. Er enthält viele Vitamine und Mineralien wie Vitamin C, Vitamin K, Folsäure, Kalium und Ballaststoffe. Diese Nährstoffe unterstützen das Immunsystem und können vor chronischen Krankheiten schützen.

Weißkohl hat auch in der traditionellen Medizin eine lange Geschichte. Er wurde oft als entzündungshemmendes Mittel und zur Linderung von Verdauungsbeschwerden und Erkältungen eingesetzt.

Weißkohl ist auch kalorienarm und eine gute Quelle für Ballaststoffe, die zur Regelung des Blutzuckerspiegels, Cholesterinspiegels und zur Verbesserung der Darmgesundheit beitragen können.

# Krumplileves

Rezept für Krumplileves (ungarische Kartoffelsuppe), ein einfaches, aber köstliches Gericht, das in Ungarn oft als Vorspeise oder Hauptgericht serviert wird:

Zutaten:

- 1 kg Kartoffeln, geschält und in kleine Würfel geschnitten
- 2 Zwiebeln, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 Paprika, gehackt
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL Kümmel
- 2 EL Paprikapulver (edelsüß)
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Öl oder Schmalz
- 1 l Wasser oder Gemüsebrühe
- Saure Sahne und frische Petersilie, zum Garnieren

Anleitung:

1. Das Öl oder Schmalz in einem großen Topf erhitzen und Zwiebeln und Paprika darin anbraten, bis sie weich sind.
2. Knoblauch und Kartoffelwürfel hinzufügen und unter Rühren kurz anbraten.
3. Paprikapulver, Lorbeerblatt und Kümmel in den Topf geben und gut umrühren.
4. Wasser oder Gemüsebrühe hinzufügen und zum Kochen bringen.
5. Hitze reduzieren, Deckel auflegen und für ca. 30 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.
6. Das Lorbeerblatt entfernen und die Suppe pürieren, bis sie glatt ist. Falls die Suppe zu dick ist, etwas Wasser hinzufügen.
7. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und heiß servieren.
8. Die Kartoffelsuppe mit einem Klecks saurer Sahne und frischer Petersilie garnieren.



## Hashtag Rezepte #Receptek - Band 1

Krumplileves ist ein einfaches und traditionelles ungarisches Gericht, das in der kalten Jahreszeit besonders beliebt ist.

Es kann als Vorspeise oder als Hauptgericht serviert werden und passt besonders gut zu frischem Brot.

Guten Appetit!

# Körömpörkölt

Rezept für Körömpörkölt, eine typisch ungarische Fleisch-Gulasch-Spezialität, die aus Schweinefleisch, Paprikapulver und Sauerrahm hergestellt wird:

Zutaten:

- 1 kg Schweinefleisch (z.B. Schulter oder Nacken), in Würfel geschnitten
- 2 Zwiebeln, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 EL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 EL Paprikapulver (scharf)
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Öl oder Schmalz
- 2 Tomaten, gehackt oder 1 EL Tomatenmark
- 1 rote Paprika, in kleine Würfel geschnitten
- 1 grüne Paprika, in kleine Würfel geschnitten
- 1 Tasse Wasser oder Rinderbrühe
- 1 Tasse Sauerrahm
- 1 EL Mehl
- Petersilie zum Garnieren

# Hashtag Rezepte #Receptek - Band 1

## Anleitung:

1. Das Öl oder Schmalz in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten, bis sie weich sind.
2. Knoblauch hinzufügen und unter Rühren für ca. 1 Minute anbraten.
3. Das Schweinefleisch hinzufügen und anbraten, bis es eine goldbraune Farbe bekommt.
4. Paprikapulver, Salz und Pfeffer hinzufügen und umrühren.
5. Tomaten und Paprikawürfel hinzufügen und weiter braten, bis das Fleisch vollständig durchgegart ist.
6. Wasser oder Rinderbrühe hinzufügen und zum Kochen bringen.
7. Hitze reduzieren, Deckel auflegen und für ca. 30 Minuten köcheln lassen, bis das Fleisch zart ist.
8. In einer Tasse Sauerrahm mit Mehl verrühren. Die Sauerrahmmischung in die Pfanne geben und unter Rühren kurz aufkochen lassen.
9. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie garnieren.
10. Heiß mit Nockerln, Nudeln oder Knödeln servieren.

Körömpörkölt ist ein beliebtes ungarisches Gericht und wird oft bei Familientreffen oder besonderen Anlässen serviert. Es hat einen würzigen, scharfen und cremigen Geschmack und passt gut zu einer Vielzahl von Beilagen. Guten Appetit!

## Székelykáposzta

Hier ist ein Rezept für Székelykáposzta, ein ungarisches Gericht aus Sauerkraut und Schweinefleisch:

Zutaten:

- 1 kg Sauerkraut, aus der Packung oder frisch
- 1 kg Schweinefleisch, in Würfel geschnitten
- 2 Zwiebeln, gehackt
- 2 EL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 EL Paprikapulver (scharf)
- 1 Lorbeerblatt
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Öl oder Schmalz
- 1 Tasse Wasser oder Rinderbrühe
- 1 Tasse saure Sahne
- 1 EL Mehl

Anleitung:

1. Das Öl oder Schmalz in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten, bis sie weich sind.
2. Schweinefleisch in den Topf geben und anbraten, bis es eine goldbraune Farbe bekommt.
3. Paprikapulver, Lorbeerblatt, Salz und Pfeffer hinzufügen und umrühren.
4. Sauerkraut hinzufügen und gut umrühren.
5. Wasser oder Rinderbrühe hinzufügen und zum Kochen bringen.
6. Hitze reduzieren, Deckel auflegen und für ca. 1 Stunde köcheln lassen, bis das Fleisch zart ist.
7. In einer Tasse saure Sahne mit Mehl verrühren. Die Sauerrahmmischung in die Pfanne geben und unter Rühren kurz aufkochen lassen.
8. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und heiß servieren.

Székelykáposzta ist eine herzhafte und würzige Mahlzeit, die in Ungarn sehr beliebt ist. Es kann mit Kartoffeln, Nockerln oder Knödeln als Beilage serviert werden. Guten Appetit!

## Sauerkraut-Check

Welche Qualitätsmerkmale sollte man bei Sauerkraut beachten?

Bei der Auswahl von Sauerkraut sind einige Qualitätsmerkmale zu beachten, um sicherzustellen, dass es frisch und von guter Qualität ist:

1. Farbe: Das Sauerkraut sollte eine knackige, weiße oder blassgelbe Farbe aufweisen. Gelbe oder bräunliche Farben zeigen an, dass das Produkt alt oder überreif ist.
2. Geruch: Das Sauerkraut sollte einen sauren und erfrischenden Geruch haben, ähnlich wie Essig. Ein unangenehmer Geruch könnte darauf hindeuten, dass es verfault oder verdorben ist.
3. Textur: Das Sauerkraut sollte nicht matschig oder zu weich sein, sondern eine feste und knackige Textur aufweisen.
4. Geschmack: Das Sauerkraut sollte sauer und erfrischend schmecken. Es sollte keine bitteren oder fremdartigen Aromen haben.
5. Zutatenliste: Es ist ratsam, die Zutatenliste auf der Verpackung zu überprüfen, um sicherzustellen, dass keine Konservierungsstoffe oder unerwünschte Zusatzstoffe enthalten sind.

Es wird auch empfohlen, Sauerkraut von vertrauenswürdigen Marken oder Herstellern zu kaufen, um die Qualität und Frische des Produkts sicherzustellen. Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob das Sauerkraut von guter Qualität ist, können Sie auch den Verkäufer oder Hersteller um weitere Informationen bitten.

## Cigánypecsenye

Rezept für Cigánypecsenye, ein rustikales ungarisches Gericht aus Schweinefleisch und Paprikapulver:

Zutaten:

- 1 kg Schweinefleisch (z.B. Schulter oder Lende), in 2 cm dicke Scheiben geschnitten
- 2 Zwiebeln, gehackt
- 2 EL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 TL Kümmel
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Öl
- 1 Tasse Wasser oder Rinderbrühe
- 2 Paprika, in Würfel geschnitten
- 2 Tomaten, in Würfel geschnitten
- Saure Sahne und Petersilie, zum Garnieren

Anleitung:

1. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten, bis sie weich sind.
2. Schweinefleisch hinzufügen und anbraten, bis es auf beiden Seiten braun ist.
3. Paprikapulver, Kümmel, Salz und Pfeffer hinzufügen und umrühren.
4. Wasser oder Rinderbrühe hinzufügen und zum Kochen bringen.
5. Hitze reduzieren, Deckel auflegen und für ca. 1 Stunde köcheln lassen, bis das Fleisch zart ist.
6. Paprika und Tomaten hinzufügen und für weitere 30 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
7. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und heiß servieren.
8. Mit saurer Sahne und Petersilie garnieren.

Cigánypecsenye ist ein rustikales und sehr beliebtes ungarisches Gericht. Es passt gut zu Kartoffeln, Nockerln oder Knödeln. Guten Appetit!

# Tejszínes Gyümölcsleves

Rezept für Tejszínes Gyümölcsleves, eine ungarische Süßspeise aus saurer Sahne und Früchten:

Zutaten:

- 1 kg gemischte Früchte (z.B. Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren), gewaschen und in Stücke geschnitten
- 1 Tasse Minzeblätter, gehackt
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Tasse Zucker
- 1 Tasse Wasser
- 1 Tasse saure Sahne
- 1 Tasse Schlagsahne
- 2 EL Maismehl

Anleitung:

1. Die Früchte in einen großen Topf geben und mit Minzeblättern, Zitronensaft, Zucker und Wasser vermischen.
2. Die Mischung erhitzen und für 10-15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Früchte weich sind.
3. Die Früchte mit einem Pürierstab pürieren und in den Topf zurückgeben.
4. In einer Schüssel die saure Sahne mit Schlagsahne und Maismehl vermischen, bis eine glatte Mischung entsteht.
5. Die saure-Sahne-Mischung in die Suppe geben und umrühren.
6. Die Suppe erneut erhitzen und für weitere 5-10 Minuten köcheln lassen, bis sie eingedickt ist.
7. Die Suppe in Schüsseln füllen und vor dem Servieren im Kühlschrank abkühlen lassen.
8. Mit Minzeblättern und frischen Beeren garnieren.

## Hashtag Rezepte #Receptek - Band 1

Tejszínes Gyümölcsleves ist eine leckere und erfrischende Süßspeise aus Ungarn, die oft im Sommer zur Erfrischung serviert wird. Man kann diese Suppe auch mit verschiedenen Obstsorten zubereiten, die in der Saison erhältlich sind. Guten Appetit!



## Rakottkarfiol

Rezept für Rakottkarfiol, ein ungarisches Gericht aus Kartoffeln, Karfiol und Sauerrahm:

Zutaten:

- 1 Kopf Karfiol, in Röschen geteilt
- 500 g Kartoffeln, in Scheiben geschnitten
- 2 Zwiebeln, gehackt
- 2 EL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 TL Kümmel
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Öl oder Schmalz
- 1 Tasse saure Sahne
- 1 Tasse geriebener Käse (z.B. Emmentaler oder Gouda)

Anleitung:

1. Das Öl oder Schmalz in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten, bis sie weich sind.
2. Paprikapulver, Kümmel, Salz und Pfeffer hinzufügen und umrühren.
3. Kartoffelscheiben hinzufügen und weitere 10 Minuten anbraten.
4. Karfiolröschen hinzufügen und für weitere 10 Minuten braten, bis sie weich sind.
5. Ofen auf 200°C vorheizen.
6. In einer separaten Schüssel die saure Sahne mit Salz und Pfeffer vermischen.
7. Eine Auflaufform mit Öl oder Butter einfetten und eine Schicht Kartoffel-Karfiol-Mischung hineingeben.
8. Die saure Sahne darüber verteilen.
9. Eine weitere Schicht Kartoffel-Karfiol-Mischung darüber geben und mit geriebenem Käse bestreuen.
10. Wiederholen Sie die Schichten, bis alle Zutaten aufgebraucht sind.
11. Den Auflauf in den Ofen geben und für 30-35 Minuten backen, bis der Käse goldbraun und knusprig ist.
12. Aus dem Ofen nehmen und einige Minuten abkühlen lassen, bevor Sie ihn servieren.

## Hashtag Rezepte #Receptek - Band 1

Rakottkarfiol ist ein köstliches ungarisches Gericht, das als Beilage oder auch als Hauptgericht serviert werden kann. Es ist einfach zuzubereiten und erfordert nur wenige Zutaten.

Dieses Gericht eignet sich besonders gut für Familienessen oder für eine große Gruppe, da es sich leicht vervielfachen lässt und im Voraus zubereitet werden kann.

Man kann auch einige frische Kräuter hinzufügen wie z.B. Petersilie oder Dill, um den Geschmack zu verbessern und das Gericht noch gesünder zu machen.

Guten Appetit!

# Újházi tyúkhúsleves

Rezept für Újházi tyúkhúsleves, eine ungarische Hühnersuppe mit Gemüse und Nudeln:

Zutaten:

- 1 ganzes Huhn (ca. 1,5 kg)
- 2 Karotten, grob gehackt
- 2 Selleriestangen, grob gehackt
- 2 Zwiebeln, grob gehackt
- 1 Stange Lauch, grob gehackt
- 1 Petersilienwurzel, grob gehackt
- 1 Lorbeerblatt
- 1 EL Pfefferkörner
- 1/2 Tasse gehackte Petersilie
- Salz
- 1 Tasse dünne Nudeln
- 1 EL Butter

# Hashtag Rezepte #Receptek - Band 1

Anleitung:

1. Das Huhn in einen großen Topf mit Wasser geben.
2. Das Wasser aufkochen und die Hitze reduzieren, damit das Huhn köchelt.
3. Karotten, Sellerie, Zwiebel, Lauch, Petersilienwurzel, Lorbeerblatt, Pfefferkörner und etwas Salz hinzufügen.
4. Die Suppe ca. 2 Stunden köcheln lassen, bis das Huhn zart ist.
5. Das Huhn aus dem Topf nehmen und die Haut und Knochen entfernen, das Fleisch in kleine Stücke zerlegen und zurück in die Suppe legen.
6. In einer separaten Pfanne Butter schmelzen und die Nudeln darin anbraten, bis sie goldbraun sind.
7. Die Nudeln zur Suppe geben und weitere 5 Minuten köcheln lassen.
8. Die Suppe mit Petersilie garnieren und heiß servieren.

Újházi tyúkhúsleves ist ein klassisches ungarisches Gericht, das oft bei Familientreffen oder besonderen Anlässen serviert wird.

Es ist eine herzhaft und nahrhafte Suppe, die auch an kalten Tagen oder als Heilmittel bei Erkältungen sehr beliebt ist.

Sie können auch etwas saure Sahne und Knoblauchbrot als Beilagen servieren.

Guten Appetit!

## Sztrapacska

Rezept für Sztrapacska, ein ungarisches Nudelgericht mit Kartoffeln und Speck:

Zutaten:

- 500 g Kartoffeln, geschält und in kleine Würfel geschnitten
- 400 g Mehl
- 2 Eier
- 2 EL Schweineschmalz
- 100 g Speck, gewürfelt
- 2 Zwiebeln, gehackt
- Salz und Pfeffer
- Sauerrahm (optional)

Anleitung:

1. Die Kartoffelwürfel in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen.
2. Hitze reduzieren und die Kartoffeln mit geschlossenem Deckel ca. 15-20 Minuten kochen, bis sie weich sind.
3. Die Kartoffeln abgießen und mit einer Gabel zu einem feinen Brei zerstampfen.
4. Mehl, Eier und Salz dazugeben und zu einem glatten Teig kneten.
5. In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen und Teigklumpen von der Größe einer flachen Nuss formen.
6. Die Teigklumpen in das kochende Wasser geben und für ca. 5 Minuten kochen lassen.
7. In einer separaten Pfanne den Speck und die Zwiebeln anbraten, bis sie goldbraun sind.
8. Die Sztrapacska aus dem Wasser nehmen und in die Pfanne mit dem Speck geben.
9. Alles zusammen braten, bis die Sztrapacska goldbraun und knusprig sind.
10. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Sauerrahm (optional) servieren.

Guten Appetit

## Somlói galuska

Rezept für Somlói galuska, ein ungarisches Dessert, das aus Schoko-Nuss-Palatschinken, gerösteten Nüssen, Rum und Vanillesauce besteht:

Zutaten für die Palatschinken:

- 3 Eier
- 1/2 Tasse Mehl
- 1/2 Tasse Milch
- 2 EL Kakaopulver
- 1/2 Tasse geriebene Haselnüsse
- 2 EL Zucker
- 1 Prise Salz
- Öl zum Braten

Zutaten für die gerösteten Nüsse:

- 1 Tasse gehackte Nüsse (Haselnüsse oder Walnüsse)
- 2 EL Zucker

Zutaten für die Vanillesauce:

- 2 Tassen Milch
- 3 Eigelb
- 1/3 Tasse Zucker
- 2 TL Vanilleextrakt
- 2 EL Rum

# Hashtag Rezepte #Receptek - Band 1

## Anleitung:

1. Für die Palatschinken die Eier, Mehl, Milch, Kakaopulver, Haselnüsse, Zucker und Salz in eine Schüssel geben und alles gut vermengen.
2. Wenn der Teig zu dick ist, ein wenig mehr Milch hinzufügen.
3. In einer Pfanne Öl erhitzen und ca. 1/4 Tasse Teig in die Pfanne geben.
4. Die Palatschinken von beiden Seiten braten, bis sie goldbraun und durchgegart sind.
5. Die Palatschinken abkühlen lassen und in kleine Stückchen reißen.
6. Für die gerösteten Nüsse Zucker und Nüsse in einer Pfanne erhitzen und ständig rühren, bis der Zucker karamellisiert und die Nüsse goldbraun sind.
7. Für die Vanillesauce Milch in einem Topf erhitzen, bis sie fast kocht.
8. In einer separaten Schüssel Eigelb, Zucker, Vanilleextrakt und Rum vermischen und langsam in die heiße Milch rühren.
9. Die Hitze reduzieren und unter ständigem Rühren die Sauce für ca. 5 Minuten köcheln lassen. Sie sollte dann dickflüssig werden.
10. In kleine Schalen abwechselnd die Palatschinkenstückchen, gerösteten Nüsse und Vanillesauce füllen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind.
11. Die Schalen für ein paar Stunden in den Kühlschrank stellen, damit das Dessert gut durchziehen kann.
12. Zum Servieren kann man das Dessert mit einigen gerösteten Nüssen oder einer Kirsche garnieren.

Somlói galuska ist ein klassisches ungarisches Dessert, das aus verschiedenen Schichten besteht und süß, schokoladig und nussig schmeckt. Es ist ein köstliches Dessert für besondere Anlässe und ist üblicherweise reichhaltig und eine perfekte Kombination von Aromen. Probieren Sie es aus!

# Bundáskenyér

Rezept für Bundáskenyér, ein ungarisches Brot, das in einer Mischung aus Ei und Mehl paniert und danach frittiert wird:

Zutaten:

- 8 Scheiben altbackenes Brot (z.B. Semmel oder Toastbrot)
- 2 Eier
- 1/2 Tasse Mehl
- Öl zum Frittieren
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Anleitung:

1. Die Eier in einer flachen Schüssel verquirlen.
2. Das Mehl in eine separate Schüssel geben.
3. Das Brot in Scheiben schneiden und in der Ei-Mischung wenden, bis es vollständig mit der Mischung bedeckt ist.
4. Geben Sie das mit Ei bedeckte Brot in die Schüssel mit dem Mehl und wenden Sie die Scheiben, bis sie vollständig mit Mehl bedeckt sind.
5. Öl in einer Pfanne erhitzen.
6. Wenn das Öl heiß ist, legen Sie die panierten Brotstücke in die Pfanne und braten Sie sie von beiden Seiten, bis sie goldbraun und knusprig sind.
7. Drehe sie um und brate sie auf der anderen Seite ebenfalls goldbraun.
8. Mit einer Zange das gebratene Brot aus dem Öl nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
9. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen.

Bundáskenyér ist ein leckeres einfaches Gericht, das als Hauptgericht oder als Snack serviert werden kann. Es ist eine großartige Möglichkeit, älteres Brot in ein leckeres neues Gericht zu verwandeln. Es kann mit verschiedenen Dips und Saucen serviert werden, oder einfach nur allein.

Guten Appetit!



# #Receptek



© [www.alles-schreiben-lassen.de](http://www.alles-schreiben-lassen.de)

[www.ungarisch-lernen.de](http://www.ungarisch-lernen.de)