



Sterneküche im Herbst -

- ein neues Angebot in unserem Familienzentrum, welches spontan von Frauen verschiedener Nationen ins Leben gerufen wurde und im Rahmen einer Projektförderung durch das Deutsche Hilfswerk durchgeführt werden kann.



So trafen sich am 08.10.2026 neun Frauen, auch ein Mann im Familienzentrum zum gemeinsamen Kochen und Essen.

Unser Thema diesmal: *Gefüllte Teigtaschen in verschiedenen Variationen.*



Nach einer Stunde lustigem Deutsch-Konversationstraining bei Roswitha ging es für uns 10 Teilnehmende aus Afghanistan, Deutschland, Iran, Ukraine und Venezuela an die Schneidbretter und die Nudelteige. Mehl, Wasser, Salz, Milch – bei beiden Rezepten fast gleich. Ob Messbecher oder Augenmaß – die Erfahrung sitzt und im Nu konnten wir mit Füllungen, Soße und Dip fortfahren...

Für die afghanischen Ashak wurde Lauch klein gewürfelt und mit Kurkuma, Salz und Pfeffer gewürzt, für die Pelmeni Hackfleisch mit Ei und Zwiebeln. Joghurt ist die nächste Gemeinsamkeit, jedoch nur als Basis. Ashak bekommen ein Bett aus kräftiger Knoblauch-Joghurtsoße, während für die Pelmeni leckere Kräuter aus Anjas Garten zum Einsatz kamen. Währenddessen schmort bereits die Tomaten-Kidneybohnen-Soße gemütlich auf dem Herd.



Der Höhepunkt schließlich: Das Formen und Füllen der Teigtaschen! Fleißig wurde der Teig dünn ausgerollt, jede Menge Kreise ausgestochen und mit einem Löffel Füllung dann zu Halbmonden gefaltet, bzw. als Pelmeni auch noch zusammengerollt. „Diese Nudelform kenne ich doch...!“, rief plötzlich eine venezolanische Teilnehmerin strahlend, „Tortellini – aus Italien!“ Gestaunt haben alle über die hübschen

Teigformen, die sie aus all den Ländern kannten – ob als Pelmeni, Ashak, Empanadas oder eben Tortellini...

Wer Appetit bekommen hat und unsere lustige Runde bereichern möchte – gern auch mit eigenen Rezeptvorschlägen – ist herzlich willkommen! **Fortsetzung folgt am 12.11.2026!**

Meldet euch einfach kurz bei Anja oder Darja - Wir freuen uns schon drauf!



Natürlich ist auch der Austausch beim Vorbereiten und Kochen, sowie während der gemeinsamen Mahlzeit eine große Bereicherung für alle Teilnehmenden. Vielfältige Kulturen und Lebensgewohnheiten stoßen aufeinander, man lernt viel Neues voneinander, entdeckt aber auch viele Gemeinsamkeiten.

