



Backen für den Zusammenhalt

## Backrezepte der Feste - Kultur und Glauben im Teig





## Deutsche Fleischwolfkekse

### Zutaten

500 g Weizenmehl Type 405  
250 g Zucker  
2 Prisen Salz  
125 g Butter  
125 g Margarine  
0.5 Pck. Backpulver  
2 Pck. Vanillezucker  
1 Ei, Größe M  
1 Eigelb, Größe M  
150 g Zartbitterkuvertüre zum Verzieren, nach Belieben



### Zubereitung

- Alle Zutaten zu einem festen Teig verkneten und zugedeckt 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
- Den Teig dann durch einen Fleischwolf mit einem Aufsatz für Spritzgebäck drehen und beliebige Plätzchen herstellen.
- Die Plätzchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
- Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze auf der zweiten Schiene von unten ca. 10 - 15 Min. backen.

### Geschichte

Die Fleischwolfkekse haben ihren Ursprung im 19. Jahrhundert, als der Fleischwolf zunächst für die Zerkleinerung von Fleisch entwickelt wurde. Bald entdeckten Haushalte und Bäckerinnen, dass sich mit dem Gerät auch Mürbeteig zu dekorativen Keksen verarbeiten ließ.

Besonders in christlich geprägten Regionen wurden diese Kekse zu einem festen Bestandteil von Weihnachts- und Kirchweihtraditionen.

Mit speziellen Spritzaufsätzen entstanden Sterne, Hörnchen oder Röllchen – Symbole für Fülle, Licht und Freude, die mit dem Advent und der Vorbereitung auf Weihnachten verbunden waren.

So wurden Fleischwolfkekse nicht nur ein kulinarisches Highlight, sondern auch ein Ausdruck familiärer und religiöser Rituale, die von Generation zu Generation weitergegeben wurden.

## Deutsche Engelsaugen

### Zutaten

240 g Mehl  
150 g Butter  
2 Eigelb  
70 g Puderzucker  
2 TL Vanillezucker  
1 Bio-Zitrone fein abgeriebene Schale (oder 1 Pck. Citrobäck)  
1 Prise Salz  
Himbeerkonfitüre (und/oder Johannisbeerkonfitüre)  
Backpapier für das Blech  
Puderzucker zum Bestäuben



### Zubereitung

- Alle Zutaten zusammen mit den Knethaken zu einem glatten Teig verkneten. Für 1-2 Std. kaltstellen.
- Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (Umluft ca. 180 °C) vorheizen.
- Aus dem Teig kleine Kugeln formen und aufs Backblech setzen. Mit einem in Mehl getauchten Kochlöffelstiel Mulden in die Kugeln bohren. Achtung - bitte nicht durchbohren! Die Konfitüre glattrühren und mit einem Spritzbeutel (ich mache das immer mit einem kleinen Espressolöffel) in die Vertiefungen der Teigkugeln füllen.
- Im vorgeheizten Backofen 10-15 min backen. Bitte beobachten! Sie dürfen nicht zu braun werden!
- Auskühlen lassen, dann mit Puderzucker bestäuben.

### Geschichte

Engelsaugen sind ein traditionelles Weihnachtsgebäck aus Mitteleuropa. Ihr Name kommt von der kleinen runden Form mit der Mulde in der Mitte – wie ein Auge, das einem Engel zugedacht scheint.

Schon seit Jahrhunderten wurden diese Kekse in der Adventszeit in Familien gebacken, oft zusammen mit Kindern, als Teil der Vorbereitung auf Weihnachten.

Die Marmelade in der Mitte symbolisierte Freude, Süße und das Licht, das Engel in die Welt bringen. So wurden Engelsaugen nicht nur zum Naschen, sondern auch zu einem festlichen Symbol der Liebe, des Schutzes und der Hoffnung, das die Weihnachtszeit besonders machte.



## Deutsche Butterplätzchen

### Zutaten

- 150 g Butter, weiche
- 100 g Zucker
- 1 Bio-Zitrone Schalenabrieb davon
- 1 Ei
- 300 g Mehl
- evtl. Kuchenglasur

### Zubereitung

- Butter mit Zucker, Zitronenschale und Ei verrühren, das Mehl unterkneten. Den Teig in Folie gewickelt ca. 1 - 2 Std. kühlen.
- 2 Backbleche mit Backpapier auslegen, den Teig ca. 3 mm dick ausrollen und nach Belieben unterschiedl. Formen ausstechen.
- Im heißen Backofen ca. 8 - 10 min. auf der oberen Schiene bei 200 °C Ober-/Unterhitze backen.
- Ergibt ca. 30 Stück.

### Tipp

Wer möchte, kann die fertigen Plätzchen auch mit Schokoglasur verzieren.

### Geschichte

Butterplätzchen gehören seit Jahrhunderten zu den festen Traditionen der Advents- und Weihnachtszeit in Deutschland. Sie wurden in der Vorweihnachtszeit gebacken, um die Vorbereitung auf das Weihnachtsfest zu begleiten – eine Zeit der Besinnung, des Lichts und der Freude über die Geburt Christi.

Die ausgestochenen Formen wie Sterne, Herzen oder Tannenbäume hatten dabei oft eine symbolische Bedeutung: Sterne erinnerten an den Stern von Bethlehem, Herzen an Liebe und Nächstenliebe, Tannenbäume an das ewige Leben.

In vielen Familien wurden Butterplätzchen im Rahmen religiöser Rituale gebacken, gemeinsam gesegnet oder während der Adventszeit als Teil des festlichen Brauchtums geteilt. So waren sie nicht nur ein Zeichen der Gemeinschaft, sondern auch ein Ausdruck des Glaubens, der Hoffnung und des Lichts, das die Geburt Christi in die Welt brachte.

Über Generationen hinweg weitergegeben, verbinden Butterplätzchen bis heute familiäre Tradition und religiöse Symbolik und gehören zu den typischen Zeichen der festlichen Weihnachtszeit.



## Afghanische Kulcha Khetai

### Zutaten

- 3 Gläser Mehl
- 1 Teelöffel Backpulver
- 1 Teelöffel gemahlener Kardamom
- 1 Glas Zucker
- 1 Glas Öl (z. B. Sonnenblumenöl oder Rapsöl)

### Zum Dekorieren

Honig, gehackte Pistazien oder Mandeln

### Zubereitung

- Teig vorbereiten: In einer großen Schüssel Mehl, Backpulver und Kardamom mischen. Zucker und Öl hinzufügen. Alles gut verkneten, bis ein glatter, weicher Teig entsteht.
- Formen: Kleine Kugeln formen (etwa walnussgroß) und leicht flachdrücken.
- Backen: Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C etwa 15–20 Minuten backen, bis sie leicht goldgelb sind.
- Dekorieren: Nach dem Abkühlen die Oberseite leicht mit Honig bestreichen und mit gehackten Pistazien oder Mandeln verzieren.
- Genießen: Mit einer Tasse schwarzen Tee oder grünem Tee servieren – am besten in guter Gesellschaft.
- Tipp: Kulche Khetai werden mit der Zeit noch aromatischer – sie halten sich in einer luftdichten Dose etwa eine Woche.

### Geschichte

Kulche Khetai ist eines der bekanntesten traditionellen afghanischen Gebäcke – ein Symbol für Gastfreundschaft, Feste und die süßen Momente des Lebens. Besonders in Herat werden diese Kekse seit Jahrhunderten mit Stolz gebacken.

Wenn der Duft von Kardamom und Zucker durch das Haus zieht, wissen alle: Es ist Zeit für Freude, Tee und Gemeinschaft.

Kinder dürfen oft die goldenen Kreise mit Honig bestreichen und mit Pistazien verzieren – ein Ritual, das Generationen verbindet.





## Palästinensischer Ka'ak

### Zutaten für den Teig

- 2 Becher Grieß
- 1 Becher Mehl
- 1 Tafel Butter  
(alternativ Margarine für die vegane Version)
- ½ Becher warme Milch
- ¼ Teelöffel Backpulver
- 1 Teelöffel Vanille

### Zutaten für die Füllung

- Gehackte Datteln
- Sesam

### Tipp

Fertige Dattelfüllung gibt es oft in arabischen oder türkischen Lebensmittelgeschäften.

### Zubereitung

- Teig herstellen: Grieß, Mehl, Backpulver und Vanille in einer Schüssel vermischen. Butter (oder Margarine) hinzufügen und gut verkneten. Nach und nach die warme Milch einarbeiten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht.
- Teig ruhen lassen: Den Teig abgedeckt 30–60 Minuten ruhen lassen.
- Formen & Füllen: Den Teig in etwa 30 Stücke teilen. Jedes Stück leicht flachdrücken, mit etwas Dattelfüllung füllen und wieder verschließen.
- In Form bringen: Die gefüllten Stücke in traditionelle Kekformen (Ka'ak- oder Maamoul-Formen) drücken oder von Hand verzieren.
- Backen: Im vorgeheizten Ofen bei 180–200 °C etwa 20 Minuten backen, bis sie leicht goldbraun sind.
- Servieren: Nach dem Abkühlen mit Puderzucker bestreuen. Besonders lecker zu Tee oder Kaffee.
- Tipp: Die Kekse lassen sich wunderbar verschenken – sie symbolisieren Gastfreundschaft, Freude und das Teilen am Festtag.



## Afghanische Kulche Nowrozi - Das Gebäck des Neuanfangs

### Zutaten (für ca. 10 Stück)

- 1 Ei
- 1 Tasse Zucker
- ½ Tasse Öl
- 3 Tassen Mehl
- 1 Teelöffel Backpulver
- 1 Teelöffel Trockenhefe
- ½ Glas lauwarme Milch
- 1 Teelöffel gemahlener Kardamom

### Zubereitung

- Hefemischung vorbereiten: Die Hefe in der lauwarmen Milch auflösen und 10 Minuten ruhen lassen, bis sie leicht schäumt.
- Teig anrühren: In einer Schüssel Ei, Zucker und Öl schaumig rühren. Dann die Hefemilch hinzufügen und gut vermengen.
- Trockene Zutaten einarbeiten: Mehl, Backpulver und Kardamom hinzufügen. Alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Wenn der Teig zu klebrig ist, etwas mehr Mehl hinzufügen.
- Ruhen lassen: Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort etwa 30–45 Minuten gehen lassen.
- Formen & Backen: Den Teig in kleine Kugeln teilen, leicht flachdrücken und mit einer Gabel oder einem Messer Muster einritzen. Bei 180 °C etwa 20 Minuten backen, bis sie goldgelb sind.
- Abkühlen & Servieren: Die Kekse vollständig auskühlen lassen – sie werden außen leicht knusprig und innen zart.
- Tipp: Die Oberfläche vor dem Backen mit Eigelb bestreichen und mit Sesam/Pistazien/Mohn bestreuen. Das ergibt besonders festliches Aussehen.

Höhere Temperatur (bis 250 °C) ergibt knusprigere Ränder, goldener.

Niedrigere Temperatur: etwas weicher, gleichmäßiger gebacken.

Backtemperatur & Zeit: 180–250 °C, 10–15 Minuten. 180 °C, 15–20 Minuten.

### Geschichte

Kulche Nowrozi wird traditionell zum persischen Neujahrsfest Nowruz gebacken, das den Frühlingsanfang feiert. Diese Kekse symbolisieren Erneuerung, Licht und Süße im Leben.

In vielen afghanischen Familien beginnt Nowruz mit dem Duft dieser Kekse – ein Duft, der Hoffnung, Liebe und Zusammenhalt bedeutet.



## Russische Blinis (Bliny) - Sonnenpfannkuchen

### Zutaten (für ca. 12–15 Blinis)

- 500 ml Milch (lauwarm)
- 2 Eier
- 2 EL Zucker (für herzhaftere Variante ohne Zucker)
- 1/2 TL Salz
- 250 g Mehl (Weizenmehl Type 405 oder Buchweizenmehl für rustikale Variante)
- 2 EL Pflanzenöl (z. B. Sonnenblumenöl)
- etwas Öl zum Ausbacken



### Zubereitung

- Teig herstellen: Eier, Zucker und Salz in einer Schüssel verquirlen. Nach und nach das Mehl und die Milch zugeben, bis ein glatter, dünnflüssiger Teig entsteht. Zum Schluss das Öl einrühren.
- Teig ruhen lassen: Teig 10–15 Minuten bei Zimmertemperatur stehen lassen
- Backen: Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen. Eine kleine Kelle Teig hineingeben, die Pfanne schwenken, sodass der Teig dünn verläuft. Jede Seite ca. 1 Minute backen, bis sie goldbraun ist.
- Warm halten: Die fertigen Blinis kannst du im Ofen bei 80 °C warm halten, während du den Rest backst.

### Traditionelle Füllungen & Beilagen

- |          |   |
|----------|---|
| Süß      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dicke saure Sahne (smetana) mit Honig oder Marmelade</li> <li>• Quark mit Rosinen und Vanille</li> <li>• Apfelkompott oder frische Beeren</li> </ul>                                       |
| Herzhaft | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Geräucherter Lachs mit Frischkäse und Dill</li> <li>• Rinderhack mit Zwiebeln</li> <li>• Buchweizen mit Pilzen und Zwiebeln</li> <li>• Kaviar – die edelste, festliche Variante</li> </ul> |

### Servier-Tipp

Gestapelt wie kleine Sonnen – warm, goldgelb, mit Butterflocken dazwischen.

### Geschichte

In Russland feiert man kurz vor der orthodoxen Osterfastenzeit das Fest Masleniza. Die Masleniza oft als „Butterwoche“ oder „russischer Karneval“

bezeichnet, ist eines der ältesten und fröhlichsten Feste in der orthodoxen Kultur: eine ganze Woche voller Freude, Musik, Tänze, Pferdeschlittenfahrten und natürlich Blinis!

Sie markiert den Abschied vom Winter, die Begrüßung des Frühlings und die letzte Woche, in der man sich vor der Großen Fastenzeit satt essen darf.

Der Name Masleniza „Butterwoche“ kommt von „Maslo“ = Butter. Die Bliny sind das zentrale Symbol der Maslenitsa. Sie sind rund und goldgelb und symbolisieren damit die Sonne und die ersehnte Rückkehr des Frühlings.

Sie werden die ganze Woche über in großen Mengen gebacken und mit allem Möglichen belegt und gefüllt: mit Butter, Sauerrahm, Marmelade, Honig, Quark, auch herzhaft mit Fisch oder Kaviar.

Schon im alten Russland, lange vor dem Christentum, wurden Blinis gebacken, um die Sonne zu ehren. Während Masleniza isst man sie in allen Varianten und teilt sie mit Freunden und Nachbarn als Zeichen von Wärme und Wiedergeburt.

Wenn die Woche endet, verbrennt man symbolisch eine Strohfigur namens Masleniza, um sich vom langen kalten dunklen Winter zu verabschieden und Platz für den Frühling zu machen.

Der letzte Tag der Masleniza ist der wichtigste.

Der russische Brauch des Proschjónoye Voskrésenje, oder Vergebungssonntag, ist der letzte Sonntag vor Beginn der Großen Fastenzeit. Er fällt auf den letzten Tag der Maslenitsa-Woche.

Der Hauptzweck dieses Tages ist es, in die Fastenzeit mit einer reinen Seele und einem unbelasteten Herzen einzutreten. Um dies zu erreichen, ist die Versöhnung mit allen Mitmenschen unerlässlich.

- Vergebung erbitten: Es ist Tradition, an diesem Tag alle Verwandten, Freunde, Bekannten und sogar Fremde aufrichtig um Vergebung für alle bewussten oder unbewussten Beleidigungen und Fehler zu bitten, die man ihnen im vergangenen Jahr zugefügt hat. Dies kann persönlich, telefonisch oder per Nachricht geschehen.
- Der Dialog beginnt mit der Bitte: „Vergib mir!“ oder „Verzeih mir, wenn ich dich wissentlich oder unwissentlich verletzt habe“ oder „Bitte verzeih mir alles, womit ich dich in irgendeiner Form verletzt habe.“
- Der Angesprochene antwortet mit dem überlieferten Satz: „Gott vergibt und ich vergebung“.



## Jüdische Hamantaschen

### Zutaten für 1 Portion

375 g Mehl  
225 g Zucker  
175 g Margarine  
1 großes Ei  
½ dl Orangensaft  
1 TL Vanillezucker  
1 TL, gehäuft Natron  
½ TL Salz

### Für die Füllung

160 g Mohn, gemahlener  
60 g Zucker  
3 EL Honig  
1 Zitrone, der Saft und die abgeriebene Schale davon  
100 ml Wasser oder Apfelsaft  
2 EL Rosinen

### Zubereitung

- Die Margarine mit dem Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Das Ei und den Orangensaft dazu geben. Das Mehl und das Salz nebst Natron zufügen. Den Teig ca. 1-2 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.
- Den Backofen auf 175°C Umluft vorheizen. Die Zutaten für die Füllung miteinander vermengen.
- Den Teig auf einer bemehlten Unterlage ausrollen und Kreise von ca. 8 cm Durchmesser ausstechen. Jeweils 1 TL Füllung in die Mitte der Kreise geben, die Seiten nach oben klappen und festdrücken, so dass eine Art Dreieck entsteht. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben.
- In den heißen Backofen schieben und ca. 15 Minuten backen.
- Weitere mögliche Füllungen sind Mohnfüllung, Dattelfüllung und Pflaumenfüllung

### Geschichte

Purim ist eines der fröhlichsten Feste im jüdischen Jahreskreis. Es erinnert an die Rettung des jüdischen Volkes im alten Persien im V. Jh. Vor Chr., wie sie im Buch Esther erzählt wird.



Der böse Wesir Haman schmiedete damals einen Plan, alle Juden des Reiches zu vernichten. Doch Königin Esther und ihr Onkel Mordechai konnten das Unheil abwenden – und so wurde Purim zu einem Fest der Freude, des Teilens und des Lachens.

Das traditionelle Gebäck dazu sind die Hamantaschen – kleine, dreieckige Teigtaschen mit süßer Füllung.

Der Name leitet sich von Haman ab:

- „Haman“ – der Schurke aus der Geschichte
- „taschen“ – aus dem Jiddischen für Taschen o. Ohren („Hamans Ohren“)

So symbolisieren die dreieckigen Hamantaschen auf humorvolle Weise Hamans besiegten Plan – man „verspeist“ quasi seine Ohren!

In Israel heißen sie Oznei Haman („Hamans Ohren“), und ihre verschiedenen Füllungen – Mohn, Pflaumenmus, Aprikose oder Schokolade – machen sie zu einem köstlichen Teil der Purimfreude.



## Syrischer Maamoul mit Pistazien

### Zutaten für den Teig

- 2 kg Mehl
- 2 Tassen Milch
- 1 Tasse Puderzucker (nicht ganz voll)
- 4 Päckchen Butter (geschmolzen oder weich)
- 1 EL Hefe
- 1 EL Zucker
- 1 Tasse lauwarme Milch
- 1 Prise Salz
- 1 Tasse Maisöl (ca. 50–60 ml, kleine Kaffeetasse)
- 2 EL Orangenblütenwasser
- 1 TL Mahleb (optional, orientalisches Gewürz mit Mandelaroma)



### Füllung

- 500 g gemahlene Pistazien
- 1–1½ Tassen Puderzucker (nach Geschmack)
- 1 TL Zimt (optional)
- 1–2 EL Orangenblütenwasser oder Rosenwasser

### Zubereitungszeit für ca. 50-60 Stück (je nach Größe)

- Vorbereitung: ca. 1,5 Stunden
- Ruhezeit: 1 Stunde
- Backzeit: 15–20 Minuten

### Zubereitung

- Hefe ansetzen: Hefe mit Zucker und lauwarmer Milch vermischen, 10 Minuten gehen lassen.
- Teig herstellen: Mehl, Salz, Puderzucker, Butter und Maisöl in einer großen Schüssel mischen. Hefe-Mischung und Milch dazugeben und alles zu einem weichen, glatten Teig verkneten.
- Ruhen lassen: Den Teig abdecken und 1 Stunde gehen lassen.
- Füllung vorbereiten: Pistazien, Puderzucker und Orangenblüten- oder Rosenwasser vermengen.
- Formen: Teig in kleine Kugeln teilen, flach drücken, etwas Füllung in die Mitte geben und wieder verschließen.
- Muster formen: In eine traditionelle Ma'amoul-Holzform drücken oder per Hand rund bzw. oval formen.

- Backen: Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und bei 180 °C Ober-/Unterhitze etwa 15–20 Minuten goldbraun backen.
- Fertigstellen: Abkühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben.

### Geschichte

Ma'amoul ist ein traditionsreiches Gebäck aus der Levante – also Syrien, Libanon, Palästina, Jordanien und Teilen des Irak. Es wird aus feinem Weizen- oder Grießteig hergestellt, kunstvoll verziert und mit Datteln, Walnüssen oder Pistazien gefüllt.

Die wunderschönen Muster entstehen mit speziellen Holzformen (manqash oder tabi'a), die in jeder Familie eigene Prägungen tragen – fast wie Fingerabdrücke der Kultur.

Ma'amoul wird zu den wichtigsten religiösen Festen gebacken – Ostern und Weihnachten bei Christen, Eid al-Fitr (Ramadanfest) und Eid al-Adha (Opferfest) bei Muslimen.

- Zu Ostern symbolisiert Ma'amoul die Freude über die Auferstehung und das Ende der Fastenzeit.
- Zum Ramadanfest steht es für Süße, Neubeginn und das Teilen von Glück. In vielen Familien ist das Backen selbst ein Ritual: Frauen, Kinder und Großmütter sitzen gemeinsam, rollen, füllen, lachen – ein Ausdruck von Gemeinschaft und Liebe.



## Tahinli Kurabiye (Türkische Sesam-Tahini-Kekse)

### Zutaten für den Teig

200 g Zucker  
200 g Tahin  
(flüssige Sesamcreme aus dem Orientmarkt)  
200 g zimmerwarme Butter  
1 Eigelb  
1 TL Vanilleextrakt  
(oder 1 Päckchen Vanillezucker)  
ca. 600–700 g Mehl (gesiebt, nach Bedarf)  
100 g gehackte Nüsse

### Zutaten für die Garnitur

1 Eiweiß  
ca. 100 g gehackte Nüsse

### Zubereitungszeit für ca. 30 Stück

Vorbereitung: ca. 15 Min  
Backzeit: 25–30 Min

### Zubereitung

- Teig herstellen: Zucker, Tahin, Butter, Eigelb und Vanille verrühren.
- Mehl einarbeiten: Das gesiebte Mehl nach und nach hinzufügen, bis ein weicher, formbarer Teig entsteht.
- Formen: 25–30 kleine Kugeln formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
- Bestreichen & Garnieren: Die Kugeln mit Eiweiß bestreichen und mit den gehackten Nüssen bestreuen.
- Backen: Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze ca. 25–30 Minuten goldbraun backen.
- Abkühlen & Servieren: Kekse auskühlen lassen – am besten mit einem Glas türkischem Tee (Çay) oder Kaffee genießen.

### Tipps

- Tahin sorgt für den typischen nussig-sesamigen Geschmack und eine zarte Textur.
- Nicht zu lange backen – die Kekse sollen außen leicht bröselig und innen weich bleiben.
- In einer luftdichten Dose bleiben sie mehrere Tage frisch und mürbe.



### Geschichte

Wenn in der Türkei die Tage kürzer werden und der Duft von frisch gebrühtem Tee durch die Häuser zieht, beginnt die Zeit der Tahinli Kurabiye. Diese zarten, buttrigen Kekse mit Sesampaste gehören zu den beliebtesten Wintergebäcken des Landes.

Ihr Ursprung reicht bis in die osmanische Küche zurück, wo Tahin als „goldene Paste“ geschätzt wurde – nahrhaft, wärmend und voller Geschmack. Während man in Europa Butter und Vanille bevorzugte, setzte man im Orient auf Sesam, Traubensirup und Gewürze.

Tahinli Kurabiye sind mehr als nur Gebäck – sie sind Erinnerung und Geborgenheit: an Familiennachmittage, das Klirren der Teegläser und Großmütter, die mit ruhigen Händen Teigkugeln formen.



## Mahamri (kenianisches Hefe-Gebäck)

### Zutaten

- 500g Weizenmehl
- 300ml Kokosmilch
- 10 Kardamom Kapseln
- 5 EL Zucker
- 1 Prise Salz
- 1 Würfel frische Hefe

### Zubereitung

- Die Kardamom-Kapseln in einem Mörser aufbrechen und die Samen entnehmen, die Schalen beiseite legen (z. B. für Chai benutzen).
- In einem Topf die Kokosmilch lauwarm erhitzen, Frische Hefe, Zucker und Prise Salz hinzufügen und mit einem Schneebesen umrühren. Vom Herd nehmen, die Flüssigkeit zum Mehl geben und zu einem Teig verarbeiten - dazu für ca. 5 Minuten gut durchkneten.
- Das Frittieröl erhitzen bis es ca. 170 Grad °C erreicht hat.
- Den Teig in 8 etwa gleich große Stücke teilen und daraus Bällchen formen. Jedes dieser Bällchen auf ca. 15-20 cm große Kreise ausrollen und dann mit einem Messer vierteln.
- Die so entstandenen Ecken ins Fett geben und frittieren - beide Seiten goldbraun werden lassen, dann herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Fertig!
- Man kann Mahamri warm oder kalt servieren.

### Geschichte

An der ostafrikanischen Küste, dort wo der Indische Ozean morgens golden schimmert und der Wind den Duft von Gewürzen trägt, backen viele kenianische Familien ein besonderes Gebäck: Mahamri. Die kleinen, dreieckigen, leicht süßen Brote werden aus Kokosmilch, Kardamom und Mehl gemacht – Zutaten, die in der swahilischen Küche seit Jahrhunderten Zuhause sind.

Mahamri sind mehr als ein Snack. Sie sind ein Symbol für Gemeinschaft.

In vielen Dörfern beginnt der Tag damit, dass Nachbarinnen zusammenkommen, um den Hefeteig zu kneten.



Während der Teig ruht, tauschen sie Neuigkeiten aus, planen Hochzeiten, helfen einander bei Sorgen oder lachen einfach über alltägliche Geschichten. Wenn die Mahamri schließlich im heißen Öl aufgehen und sich goldbraun färben, ist der gemeinsame Moment schon zum Ritual geworden.

Mahamri bedeuten: Niemand isst allein.

Sie werden zu Tee serviert, zu Festen gebracht, mit Reisenden geteilt oder als Geste der Freundschaft verschenkt.

Auch Solidarität beginnt genauso:

Mit dem Teilen. Mit dem Zusammenkommen. Mit dem Gedanken, dass wir uns gegenseitig stärken können – selbst mit etwas so Kleinem wie einem warmen Gebäck.

So wie Mahamri in Kenia Menschen verbinden, kann ihr Duft auch hier Brücken schlagen: zwischen Kulturen, zwischen Generationen, zwischen denen, die Hilfe brauchen, und denen, die Helfende sind.

Wenn wir Mahamri backen, teilen wir nicht nur ein Rezept – wir teilen eine Geschichte.

Eine Geschichte über Wärme, Gemeinschaft und die Kraft des Miteinander.



## Ukrainische Verguny / Verhuny

### Zutaten

- 2 Eier
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Zucker
- 100 g saure Sahne (35 %)
- 270–330 g Mehl (nach Bedarf)
- 500 g Öl zum Frittieren
- 100 g Puderzucker

### Zubereitung

- Eier mit saurer Sahne, Zucker und Salz verrühren.
- Teig abgedeckt 30 Min. im Kühlschrank ruhen lassen.
- Dünn ausrollen (2–3 mm). Falls er klebt, etwas Mehl dazugeben.
- In Rauten schneiden, in der Mitte jeder Raute einen kleinen Schnitt machen und eine Ecke hindurchziehen – so entsteht die typische gedrehte Form.
- Öl auf 170–180 °C erhitzen. Ohne Thermometer: Ein Stück Teig hineingeben – steigt es sofort hoch und brutzelt, ist das Öl heiß genug.
- In kleinen Portionen frittieren (ca. 20–30 Sek. pro Seite), bis sie goldbraun sind.
- Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- Abkühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben.

### Tipps

- Nicht zu heiß frittieren – sonst werden sie außen dunkel und bleiben innen roh.
- Ist der Teig zu weich, etwas Mehl hinzufügen; ist er zu fest, einen Löffel saure Sahne unterkneten.

### Geschichte

Verguny (auch Verhuny genannt) sind traditionelle ukrainische Kekse aus einfachem, hefefreiem Teig, die in Öl ausgebacken werden. Ursprünglich entstanden sie in einfachen Haushalten, wurden aber bald zu festlichen Gebäcken – besonders zu Ostern und Weihnachten.

In Klöstern gab es eine Fastenzeit-Variante ohne Eier und Butter. Je nach Region unterschieden sich Form und Teig: mal als Rauten mit Schlitz, mal als kleine Röllchen oder Rosen. Verguny wurden zu Feiern gebacken, von Mädchen für Abendgesellschaften, Hausfrauen für Sternsinger und Großmüttern für ihre Enkel.

In der Region Poltawa, im Dorf Tschetschelew, gibt es heute sogar ein kleines Museum, das ganz den Verguny gewidmet ist.





Erstellt von

Landkreis  
**Hameln-Pyrmont**



**IRD** InterReligiöser Dialog  
im Landkreis  
Hameln-Pyrmont

The logo features the letters 'IRD' in a large, bold, black sans-serif font. Below the letters is a horizontal line of seven small, colored circles in the following order from left to right: blue, green, red, orange, yellow, purple, and blue.