

Pressemitteilung

## Reisen auf dem Teller – Rezepte gegen Fernweh für zuhause

### Kulinarische Weltreise: Schmackhaftes aus Israel, Malta, Island, Tschechien, China und Frankfurt am Main

Frankfurt, 21. April 2020. Das virtuelle Dinner mit Freunden, das Picknick im Kreis der Familie oder einfach ein besonderer Verwöhnmoment für sich selbst: Ein wenig Urlaubsflair lässt sich in diesen besonderen Zeiten durchaus nach Hause holen. Dafür stellt BZ.COMM beliebte Speisen aus seinem internationalen Kundenportfolio vor. Diese Rezepte gegen Fernweh lassen sich schnell und einfach zubereiten und machen Appetit auf den nächsten Urlaub!

#### Israel: Petersiliensalat „Tabouleh“



Ein bisschen Abwechslung auf der heimischen Speisekarte? Perfekt für die ersten Sommerabende auf dem Balkon oder der Terrasse ist der israelische Petersiliensalat, erfrischend und gesund! © Ramon Grosso Dolarea

Israel punktet mit einer vielfältigen Landschaft auf kleiner Fläche und einer jahrtausende alten Kultur, die seit jeher multikulturell war. Auch ins moderne Israel bringen mehr als 130 Nationen und Kulturen ihre Einflüsse ein – und das schmeckt man! Der beliebte Petersiliensalat Tabouleh aus der orientalischen Küche bringt ein wenig Farbe auf den Tisch, ist sommerlich-leicht und lässt sich im Gegensatz zu klassischen Blattsalaten auch nach zwei Tagen noch genießen – dann sind die Kräuter und Gewürze richtig durchgezogen.

Die Zutaten für vier Portionen:

- 1000 g feiner Bulgur (Köftelik-Bulgur)
- 1 Zwiebel

- 6 Tomaten (300 Gramm)
- 3 große Bund glatte Petersilie (ca. 120 g)
- 1 Bund Minze
- 5 EL Zitronensaft
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Baharat (Gewürzmischung)
- Salz, Pfeffer

1. Den Bulgur in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen, dann in eine große Schüssel umfüllen, mit 150 ml heißem Wasser aufgießen und rund 30 Minuten abgedeckt quellen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und sehr klein schneiden. Die Tomaten waschen, abtrocknen, vom Stielansatz befreien und in feine Würfel schneiden.
3. Minze und Petersilie abwaschen und abtupfen. Dicke Stiele entfernen, die Blätter und feinen Stiele fein hacken. Je feiner die Blätter geschnitten werden, desto aromatischer wird das Endergebnis.
4. Die abgekühlte Bulgur-Masse mit einer Gabel nochmal durchmischen und auflockern. Die Zwiebel- und Tomatenwürfel sowie die Kräuter, vier Esslöffel Olivenöl und einem Teelöffel Baharat unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen, je nach Geschmack noch frisch gepressten Zitronensaft hinzugeben. Dazu passt zum Beispiel Falafel, Fladenbrot und Hummus.

Mehr zu Israel als Reiseland unter <https://goisrael.com>

## Maltesische „Ftira“



Mediterrane Kulinarik für Zuhause: Maltes „Ftira“ ist eines der beliebtesten Kulinarik-Klassiker der Insel und schnell zubereitet. © viewingmalta.com

Die perfekte Leckerei für einen Start in einen Frühlingsabend auf dem Balkon oder der Terrasse ist die mediterrane maltesische Spezialität „Ftira“. Die knusprige Köstlichkeit, eine Art deftig belegtes kross gebackenes Fladenbrot, ist hierzulande ein echter Geheimtipp und eine spannende Alternative zur allseits bekannten Pizza. Und da auf Malta fast ganzjährig die Sonne scheint, kommt der sommerliche Snack auch ganzjährig überall auf den Teller. Er wird traditionell in vielen kleinen Läden und Bäckereien nach hauseigenem Rezept frisch zubereitet und verkauft, wie beispielsweise in Nadur auf Gozo, wo die gebürtige Leipzigerin Julia gemeinsam mit der Familie ihres Verlobten auch sonntags Hungrige mit der ofenfrischen Spezialität versorgt. Ein perfektes Gericht, um sich ein Stück Malta-Urlaub auf den Teller nach Hause zu bringen! Und bei nächster Gelegenheit: Ftira unbedingt mal vor Ort probieren!

Hier die Zutaten für eine Ftira und das Rezept in fünf Schritten:

- Pizzateig
- 300 g Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 100 g Tomaten
- Wahlweise: schwarze Oliven, Anchovis, Thunfisch, Kapern, Knoblauch
- Olivenöl
- Oregano
- Salz, Pfeffer

1. Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Zwiebeln und Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden.
2. Pizzateig in eine runde Backform legen und die Zwiebel- und Kartoffelscheiben darauf verteilen.
3. Tomaten waschen, abtrocknen und in feine Scheiben schneiden, darauf geben.
4. Je nach Geschmack Anchovis, Knoblauch, Thunfisch, Kapern und schwarze Oliven darauf verteilen.
5. Pizza mit Olivenöl beträufeln, mit Oregano, Salz und Pfeffer abschmecken und 40-45 Minuten backen.

Näheres zu Malta als Reiseland unter [www.malta.reise](http://www.malta.reise) und [www.visitmalta.com](http://www.visitmalta.com) sowie [www.visitgozo.com](http://www.visitgozo.com)

## Isländische Lammsuppe „Íslensk Kjötsúpa“

Die bekömmliche Lammfleischsuppe „Kjötsúpa“ wirkt wohltuend bei nassem Aprilwetter, und sie gehört bei den Isländern nach Outdoor-Aktivitäten wie einer spannenden Wanderung über das weite Lavafeld oder einer Gletscherhöhlentour tief im Inneren des Vatnajökulls einfach dazu. Für diejenigen, die sich in der Quarantäne-Zeit zuhause wohlfühlen oder schon mal auf den Geschmack Islands kommen möchten, gibt es hier das Rezept zum Nachkochen.

Zutaten für vier Portionen und das Rezept in fünf Schritten:

- 2 ½ Pfund Lammschulter
- 1 Liter Wasser
- 1 ½ Esslöffel Salz
- ¾ Tasse Reis
- 600 g Kohlrüben
- 500 g Karotten



Der heiße, nahrhafte Eintopf aus Island ist perfekt für verregnete April-Tage und ein Gericht, von dem man auch gut noch am nächsten Tag essen kann. © Promote Iceland

- 2 Tassen gehackte Zwiebeln
  - 20 Pfefferkörner in einem Tuch
  - 20 g gehackte Petersilie
  - Salz, Pfeffer
1. Zunächst das Fleisch vom Knochen lösen und anschließend in mundgerechte Würfel schneiden.
  2. Im Anschluss das Fleisch mit den Pfefferkörnern in Salzwasser 60 Minuten langsam kochen, den Schaum abschöpfen.
  3. Währenddessen Zwiebeln schälen und fein hacken. Kohlrüben und Karotten schälen und fein würfeln.
  4. Reis, Zwiebeln, Karotten und Kohlrüben dazugeben und weitere 20 Minuten kochen lassen.
  5. Mit Salz, Pfeffer und Petersilie würzen.

Die offizielle Webseite für Reiseinteressierte hält Tipps und Anregungen für einen Islandtrip bereit.  
[www.inspiredbyiceland.com](http://www.inspiredbyiceland.com)

### Tschechische Pilzsuppe „Kulajda“ mit pochierten Eiern



Kulajda isst man in Tschechien rund ums Jahr gern. Dill und Frühlingkartoffeln geben der deftigen Suppe eine frische Note. © CzechSpecials CzechTourism

Unsere tschechischen Nachbarn sind eine Nation der Pilzsammler, denn das Land ist reich an Wäldern – kein Wunder, dass Pilzgerichte bei ihnen eine lange Tradition haben. Die beliebte Suppe Kulajda kennt man in verschiedenen Versionen vom Böhmerwald bis ins Riesengebirge, aber auch in Mittelmähren und im Altvatergebirge. Dort werden die Kartoffeln meist getrennt gekocht und erst auf dem Teller mit Suppe gemischt. Jede Familie hat ihr eigenes Rezept. Der Vorteil dieser beliebten Suppe: Man kann sie sowohl im Sommer aus frischen, als auch im Winter aus getrockneten Pilzen zubereiten – sie schmeckt rund ums Jahr großartig und ist auch für weniger geübte Hobbyköche gut machbar.

#### Zutaten für vier Personen

- eine Handvoll getrockneter oder frischer Pilze nach Wahl
- 50 g Butter
- 2 EL Mehl
- 800 ml Wasser
- 250 g Kartoffeln
- Salz, weißer Pfeffer
- 200 ml saure Sahne oder Schlagsahne
- Essig je nach Geschmack
- 50 g Butter zum Verfeinern
- 1 Ästchen frischen Dill oder 2 EL eingelegten Dill
- 4 Eier
- Essig

## Zubereitung

1. Die getrockneten Pilze abspülen und mindestens eine Stunde oder besser noch über Nacht einweichen lassen; das Einweichwasser aufheben.
2. Aus Butter und Mehl eine helle Mehlschwitze zubereiten.
3. Kartoffeln schälen und würfeln, zusammen mit den Pilzen samt Einweichwasser zur Mehlschwitze hinzufügen. Salzen, pfeffern und kochen, bis die Kartoffeln gar sind werden (ca. 15–20 Minuten).
4. Während die Suppe köchelt, je ein Ei in die Suppenkelle schlagen und in einen Topf mit heißem, leicht gesalzenem und gesäuertem Wasser hineingeben, 4-5 Minuten darin kochen lassen. Nach und nach mit allen Eiern so verfahren. Beim Servieren bekommt jeder ein pochiertes Ei in den Suppenteller.
5. Die fertige Suppe mit Sahne abschmecken (bei saurer Sahne muss man später nicht mehr viel nachsäuern), je nach Gusto ein wenig Essig, Butter und den kleingeschnittenen Dill hinzugeben und mit einem pochierten Ei servieren.

Näheres zum Reiseland Tschechien unter [www.visitczechrepublic.com](http://www.visitczechrepublic.com). Näheres zur tschechischen Kulinarik unter [www.czechspecials.cz](http://www.czechspecials.cz).

## Feuriges Hühnchen „Kung Pao“ aus China

„*Chi fan le ma* – Hast du schon gegessen?“ – so begrüßt man sich häufig in China. Essen nimmt einen großen Platz in der chinesischen Kultur ein, und die chinesische Küche ist auf der ganzen Welt berühmt. Eines der beliebtesten Gerichte ist das *Gong bao ji ding*, auf Deutsch als Kung pao Hühnchen bekannt. Dieses Gericht kommt ursprünglich aus der Provinz Sichuan und bedient sich ihrer typischen Zutaten wie des Szechuan-Pfeffers und getrockneter Chilischoten. Diese Kombination ergibt einen Geschmack, der auf Chinesisch als *mala* (betäubend und scharf) bezeichnet wird. Es lässt sich aber von der Schärfe her so gut justieren, dass auch jeder, der nicht gern pikant isst, davon mehr will. Außerdem erhält man fast alle Zutaten im Supermarkt, wenn kein Asiamarkt in der Nähe ist. Kung Pao lässt sich mit Tofu statt Fleisch auch optimal als vegetarische oder vegane Version zubereiten.

Zutaten für vier Portionen:

- Erdnussöl, Sesamöl, oder Sonnenblumenöl
- 1,5 Tassen geröstete Erdnüsse (ungesalzen)
- 700 Gramm Hähnchenfleisch oder Tofu
- 7 Esslöffel salzarme Sojasauce
- 4 Esslöffel dunkler, chinesischer Essig (alternativ geht auch ein süßlicher Balsamico)
- 4 Teelöffel Reiswein (oder trockenen Sherry)
- 4 Esslöffel Speisestärke
- 12 Teelöffel Hühnerbrühe oder Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, Zucker, frischer Ingwer, 4 Zehen Knoblauch, Szechuanpfeffer, getrocknete Chilischoten (optional – für die Schärfe)
- 2 kleine Bund Frühlingszwiebeln
- Optional: 1 rote Paprika, 1 grüne Paprika
- 350 Gramm Reis



Von mild würzig bis feurig scharf wie das hier abgebildete Kung Pao Hühnchen: Die traditionsreiche chinesische Küche ist vielfältig und auch in Deutschland sehr beliebt. © Rahel Heinz

Und so wird's gemacht:

1. Das Fleisch in gleich große Würfel schneiden und mit drei Esslöffeln Sojasauce, Reiswein, zwei Prisen Salz und Pfeffer sowie zwei Teelöffeln Stärke vermischen. 30 Minuten abgedeckt marinieren lassen. In der Zwischenzeit den Reis kochen.

2. Ingwer, Knoblauch und Frühlingszwiebeln schälen und in dünne, diagonale Scheiben schneiden.
3. Für die Sauce: Brühe, 4 Esslöffel dunkle Sojasauce, Essig, Zucker und die restliche Stärke vermischen.
4. Das marinierte Fleisch in einer heißen, beschichteten Pfanne oder im Wok goldbraun braten. Anschließend Fleisch herausnehmen und die getrockneten Chilischoten zusammen mit dem Szechuanpfeffer anbraten, bis alles leicht gebräunt ist.
5. Anschließend Ingwer, Knoblauch und die weißen Teile der Frühlingszwiebeln (+ optional: Paprika) hinzufügen.
6. Dann Sauce hinzugießen, kurz aufkochen und anschließend das Fleisch und die Erdnüsse hinzufügen.
7. Alles auf einer Platte anrichten, mit den grünen Teilen der Frühlingszwiebeln garnieren und heiß servieren. Mit Reis genießen. Guten Appetit – oder wie man auf Chinesisch sagt: *weikou hao!*

Mehr Informationen zum Reiseland China unter <https://www.china-tourism.de/>

### Der Carrot Cake „Schönemann“ von Executive Chef Marc-Oliver Herbert aus dem Sofitel Frankfurt Opera

Kaffee und Kuchen als kleine Zwischenmahlzeit sind hierzulande ein echter Goldstandard. Bei einem Besuch in der Kunst- und Bankenmetropole Frankfurt am Main sollte man es nicht versäumen, im Sofitel Frankfurt Opera auf ein Stück Kuchen (oder mehr) einzugehen: Der Blick vom Restaurant Schönemann auf die Alte Oper ist unschlagbar – ebenso wie die handgefertigten Köstlichkeiten des Hauses. Rezepte zum Klassiker Karottenkuchen gibt es viele; die Variante des Küchenchefs im Sofitel Frankfurt Opera, Marc-Oliver Herbert, ist jedoch eine besonders würzige und fein abgestimmte Komposition. Wer gerade in diesen Tagen seine Lust am Backen entdeckt, kann sich schonmal kulinarisch auf einen Besuch im Sofitel Frankfurt Opera einstimmen und die Zeit bis zum Städtetrip inklusive neuer Altstadt und Museumsufer kreativ überbrücken:

Zutaten:

- 4 Eier
- 150 g Honig
- 300 g Karotten
- 200 g Nüsse gemahlen
- 30 g Mehl
- ¼ TL Backpulver
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Nelke gemahlen
- 1cl Kirschwasser

1. Karotten fein raspeln.
2. Die vier Eier trennen, Eiweiß und Eigelb jeweils mit 75 g Honig schaumig schlagen.
3. Im Anschluss nach und nach vorsichtig die anderen Zutaten unterheben.
4. Die fertige Masse in eine Form füllen und bei 200°C etwa 40 Minuten backen, mit einem Stäbchen vorsichtig in den Teig stechen und testen, ob der Kuchen durchgebacken ist.
5. Nach dem Auskühlen je nach Geschmack mit Puderzucker oder Guss und/oder Marzipan-Karotten garnieren.



Fast zu schade, um gegessen zu werden – der Rüblikuchen aus dem Sofitel Frankfurt Opera gleicht einem kleinen Kunstwerk und schmeckt auch nach echter Handwerkskunst. © Peter Krausgrill

Näheres zum Sofitel Frankfurt Opera unter [www.sofitel-frankfurt.com](http://www.sofitel-frankfurt.com).

**Weitere Presseinformationen**

**Passende Fotos** finden Sie unter <https://bit.ly/3aejGbs> - bitte Copyright laut Dateinamen angeben!

Die Frankfurter Agentur **BZ.COMM** berät seit August 2000 zahlreiche Unternehmen aus allen Bereichen der Touristik sowohl in der B2B- als auch in der B2C-Kommunikation. Zum Kunden-Portfolio gehören Destinationen, Fluggesellschaften, Reiseveranstalter, Hotels, Reisebürokooperationen und touristische Dienstleister ebenso wie Kunden aus dem Lifestylebereich. BZ.COMM verfügt über ein Partneragenturnetz in 27 europäischen Ländern und ist assoziiertes Mitglied im Deutschen Reiseverband (DRV).

Sollten Sie keine Pressemitteilungen oder Einladungen mehr von uns erhalten wollen, können Sie uns unter [datenschutz@bz-comm.de](mailto:datenschutz@bz-comm.de) kontaktieren und sich abmelden. Weitere Informationen zu unseren Datenschutzrichtlinien finden Sie auf unserer Website.

**BZ.COMM Pressekontakt für Rückfragen:**

Antje Janes-Linnerth

Gutleutstraße 16a

60329 Frankfurt

Tel.: +49 (0)69 2562888-26

E-Mail: [janes@bz-comm.de](mailto:janes@bz-comm.de)

Alle Pressemitteilungen unserer Kunden finden Sie unter [www.bz-comm.de/de/news/](http://www.bz-comm.de/de/news/)