



Sciencefood
INTERNATIONALES
aus der Forscherküche





Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter empfehlen internationale Spezialitäten



Mit selbstgekochten Gerichten lässt sich ein Lächeln zaubern. Gastfreundlichkeit ist in den meisten Ländern der Welt mehr als nur eine Gepflogenheit. Gemeinsam Essen, Reden und Lachen verbindet Menschen aus allen Nationen. Am Helmholtz-Zentrum Berlin arbeiten Menschen aus vielen verschiedenen Ländern und bereichern das Zusammenleben. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie Gastforscher aus vier Kontinenten haben für dieses Kochbuch Spezialitäten aus ihren Heimatländern zusammengetragen. Lassen Sie sich inspirieren von der kulinarischen Reise um den Globus.

Mit der ersten Auflage des Kochbuches konnten wir beim Überreichen oft ein Lächeln zaubern. Wir würden uns freuen, wenn uns das auch mit diesem Buch gelingt.

Viel Spaß beim Kochen!



231 Studierende nahmen seit der Gründung des HZB 2009 am jährlichen internationalen Sommerstudentenprogramm teil. Sie forschen acht Wochen lang an einem eigenen wissenschaftlichen Projekt – und reisen dafür von sehr weit an: aus Israel, Kolumbien, Afghanistan, Jordanien, Russland, Ägypten, Italien, Bulgarien, Lettland, Portugal, der Türkei ...



Vorspeisen

Von Ana Sofia Freire Anselmo aus Portugal



»Ich arbeite im Stab der wissenschaftlichen Geschäftsführung; mein Aufgabengebiet ist »Internationales«. Zuvor war ich in der Nutzerkoordination tätig und habe Gastforscherinnen und -forscher aus der ganzen Welt betreut.«



Vorspeisen

Peixinhos da Horta

Falscher Bratfisch

Zutaten für 4 Personen

- 500 g lange grüne Bohnen
- 2 Eier
- 100 ml Wasser
- 150 g Mehl
- Salz
- Pfeffer
- Öl zum Frittieren

Arroz de Tomate (Tomatenreis)

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Lorbeerblatt
- Oliveneröl
- 2-3 geschälte Tomaten
- 200 g Reis

Bohnen waschen und die Enden abschneiden. Wenn sie zu lang sind, die Bohnen in ca. 10-15 cm lange Stücke schneiden. In Salzwasser nicht länger als 5 Minuten kochen, sie sollten noch bissfest sein.

Einen dicken Teig aus Eiern, Wasser und Mehl zubereiten und mit Salz und Pfeffer würzen. Jede Bohne mit Teig ummanteln und in heißem Öl goldgelb frittieren. Das überschüssige Öl abtupfen.

Für den Tomatenreis: Eine fein gehackte Zwiebel und ein Lorbeerblatt in Olivenöl anbraten. Wenn die Zwiebel glasig ist, eine gehackte Knoblauchzehe hinzufügen. Geschälte und gewürfelte Tomaten hinzufügen (frisch oder aus der Dose, aber auf keinen Fall aus dem Gewächshaus). Etwas kochen lassen. Den harten Reis dazugeben und leicht anbraten. Wasser hinzufügen (das zweibis dreifache Volumen des Reises). Mit Salz würzen und kochen lassen. Vom Herd nehmen, wenn noch etwas Wasser übrig ist.

»Das Gericht bedeutet wörtlich übersetzt »Fischlein aus dem Garten«. Als Snack lässt es sich zum Beispiel mit einem Dip wie Aioli servieren. Mit »Arroz de Tomate« wird daraus ein leichtes Hauptgericht.«

Bom apetite!



Von Oguz Okay aus der Türkei

»Mit einem Preis der Alexander von Humboldt-Stiftung forschte ich ein Jahr am HZB an organischen Polymerverbindungen. Bei den sogenannten selbstheilenden Hydrogelen schließen sich Schnitte und Risse von selbst. Mit meiner Forschung möchte ich herausfinden, welche Mechanismen dahinterstecken.«



Imam Bayildi

Gefüllte Auberginen

Zutaten für 6 Personen

- 3 Auberginen
- 2 Zwiebeln
- 2 Tomaten
- 1 Bund Petersilie
- Knoblauch (*optional*)
- grüner Pfeffer
- Meersalz
- Oliveöl

Auberginen halbieren, mit Meersalz bestreuen und 15 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Füllung zubereiten: Zwiebeln sehr fein schneiden, salzen, anbraten und etwas abkühlen lassen. Zwei fein geschnittene Tomaten, den gehackten Knoblauch und die Petersilie hinzugeben, mit grünem Pfeffer abschmecken und alles gut vermischen.

Anschließend die Auberginen mit einem Löffel aushöhlen und sie mit der Tomaten-Zwiebel-Mischung füllen. Auberginen in einer Pfanne mit etwas Olivenöl und Wasser dünsten, bis sie weich sind, vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Am besten schmeckt »Imam Bayildi« kalt serviert mit Fladenbrot.

Afiyet olsun!

»Übersetzt bedeutet das Rezept »Der Imam fiel in Ohnmacht«. Der Legende nach hat dem Imam das Gericht so gut geschmeckt, dass er ohnmächtig wurde.«

Von Anna Manzoni aus Luxemburg



»Ich erforsche eine neue Klasse metallischer Materialien, sogenannte Hochentropie-Legierungen. Sie bestehen aus mehreren fein verteilten Elementen und besitzen kein Hauptmetall. Das macht sie extrem fest und hitzebeständig. Die Legierungen, an denen ich arbeite, könnten eines Tages in Turbinen zum Einsatz kommen.«



 Vorspeisen

Feierstengszalot

Feuersteinsalat

Zutaten für 8 Personen

500 g kaltes gekochtes Rindfleisch (z.B. Roastbeef oder Tafelspitz)
2 Zwiebeln
2 Eier
1 kleine Dillgurke

Dressing

4-6 EL Öl
1 EL Senf
Salz
Pfeffer
frische Petersilie
frischer Schnittlauch

Dekoration

Kapern
Tomaten
1 Ei

Kaltes gekochtes Rindfleisch von Fett und Knorpeln lösen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Eine Zwiebel hacken. Drei Eier hart kochen. Zwei Eier davon in Scheiben und dann die Scheiben in Streifen schneiden. Dillgurke ebenso in Scheiben und dann in Streifen schneiden. Das Rindfleisch, die Zwiebeln, die Gurke und die hart gekochten Eier mischen.

Öl, Senf, Salz und Pfeffer zu einem Salatdressing mischen. Petersilie und Schnittlauch fein hacken und hinzufügen. Es darf ruhig eine ordentliche Portion Kräuter sein. Anschließend das Dressing zum Rindfleisch geben. Den Salat für ungefähr 1 Stunde ruhen lassen.

Den Salat servieren – garniert mit Petersilie und Schnittlauch, dem dritten Ei (geviertelt), Tomaten und Kapern.

Gudden Appetit!

Von Rowshanak Irani aus dem Iran



»Ich untersuche Absorber- und Katalyse-Materialien für Photoelektroden, die bei der Herstellung von solaren Brennstoffen eingesetzt werden.

Ich möchte herausfinden, wie Photoelektroden effizienter werden.«



Vorspeisen

کشک بادمجان

Kashke Bademjan

»Kashke Bademjan ist eine sehr leckere vegetarische Vorspeise. Sie wird normalerweise mit Brot serviert.«

Zunächst die geschälten Auberginen und die gehackten Zwiebeln in separaten Pfannen braten. Wenn sie gut angebraten sind, beides vermischen und Kurkuma und schwarzen Pfeffer dazugeben. Etwa $\frac{1}{4}$ Tasse Wasser dazugießen und abgedeckt rund 15 Minuten köcheln lassen. Die Mischung anschließend gut pürieren. Dann Kashk, die Hälfte der getrockneten Minze, die gehackten Walnüsse und den Safran hinzufügen, gut umrühren und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten garen. Den gehackten Knoblauch und die restliche getrocknete Minze separat anbraten, um sie auf dem Kashke Bademjan zusammen mit etwas extra Kashk zu servieren.

Zutaten für 6 Personen

- 4 Auberginen
- 1 große Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- $\frac{1}{2}$ TL Kurkuma
- $\frac{1}{2}$ TL schwarzer Pfeffer
- $\frac{1}{4}$ Tasse Wasser
- $\frac{3}{4}$ Tasse flüssiger Kashk (iranischer Joghurt)
- 1 TL Safran
- 2 EL getrocknete Minze
- $\frac{1}{2}$ Tasse gehackte Walnüsse
- Öl zum Braten

Nooshe Jan!



Von Won Kyu Kim aus Südkorea

»Ich komme aus Seoul und arbeite als theoretischer Physiker. Unser Ziel ist es, Modelle für Polymernetzwerke zu entwickeln, um gelöste Stoffe und Proteine zu transportieren. Dadurch soll sich zukünftig die Freisetzung von Wirkstoffen in Zellen gezielt steuern lassen.«



Vorspeisen

오이 무침 Oi Muchim

Koreanischer Gurkensalat

Zutaten für 4 Personen

- 1 Gurke
- 1½ EL Salz
- 1 TL Zucker
- 1 EL Essig
- 1 gehackte Knoblauchzehe
- ½ TL gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 TL Sesamöl
- 2 TL Sesam
- 1 TL Chili-Flocken
(optional)
- 1 EL koreanische Sojasauce

Die Gurke in dünne Scheiben schneiden und in eine große Schüssel geben. Salz hinzufügen, 5 bis 10 Minuten warten. Die Gurke mit kaltem Wasser abseihen. Die anderen Zutaten hinzufügen und alles gut vermischen.





77 ausländische Doktorandinnen und Doktoranden forschen am HZB und qualifizieren sich für eine Karriere innerhalb und außerhalb der Wissenschaft. Damit kommt mehr als die Hälfte der 151 Promovierenden aus dem Ausland.



Hauptspeisen

Von Sneha Choudhury aus Indien

»Ich untersuche Nanodiamanten. Diese Materialien könnten als preiswerte Katalysatoren interessant werden. Mit Sonnenlicht können Nanodiamanten katalytisch aktiviert werden und aus Kohlendioxid und Wasser nützliche Brennstoffe produzieren.«



Chingri Machher Malaikari

Garnelen-Curry mit Kokosmilch

Zutaten für 4 Personen

- 1 kg große Garnelen
- 2 große Zwiebeln oder 5 EL Zwiebelpaste
- 1 Knoblauch
- 1 TL Ingwer
- 5-6 grüne Chilischoten oder 2-3 dünne rote Chilischoten
- 400 ml Kokosmilch
- 130 ml Wasser
- 4 kleine Lorbeerblätter
- 4 Kardamomsamen
- 6 Gewürznelken
- 2 Stangen Zimt
- rotes Chilipulver
- Kurkuma-Pulver
- Zucker
- Salz
- Öl

Garnelen putzen, mit Kurkuma und Salz für 30 Minuten marinieren. Die Zwiebeln zu einer Paste mahlen. Öl in einer tiefen Wok-/Bratpfanne erhitzen und Garnelen leicht goldbraun braten, nicht frittieren. Garnelen herausnehmen und gehackten Knoblauch in das Öl geben. Den Knoblauch entfernen, wenn das Öl den Geruch aufgenommen hat.

Lorbeerblätter hinzufügen. Kardamom, Nelken und Zimt mit einem Stößel grob zerkleinern und ebenfalls in das Öl geben. Die Zwiebelpaste hinzufügen, wenn die Gewürze anfangen, im Öl zu knistern.

Die Paste mit etwas Zucker braten, bis sie braun wird oder sich das Öl von der Paste löst. Ingwerpaste hinzufügen und die Gewürzmischung umrühren. Kokosmilch und Wasser (ca. 1/3 der Dose) hinzufügen und gut vermischen. Anschließend rotes Chilipulver, etwas Kurkuma-Pulver und Salz hinzufügen. Danach die grünen bzw. roten Chilischoten dazugeben und das Curry ca. 25 bis 30 Minuten köcheln lassen.

Wenn das Öl aus der Sauce austritt, die Garnelen hinzugeben und bei schwacher Hitze garen, bis das Curry eine cremige Konsistenz erhält. Das Garnelen-Curry mit Basmatireis servieren.

Enjoy your meal!

Von İbrahim Şimşek aus der Türkei



»Ich erforsche anorganische Perowskite, die als Absorbermaterialien in Solarzellen zum Einsatz kommen. Zurzeit arbeite ich mit Halbleiter-Materialsystemen aus Chalkogenid-Perowskiten.«



Biber dolması

Gefüllte Paprikaschoten mit Reis

Zutaten für 5 Personen

10 Paprikaschoten
200 g Reis

200 g Rinderhackfleisch

2 Zwiebeln

3 Tomaten

2 EL Tomatenmark

½ Tasse Olivenöl

½ Bund Petersilie

1 TL Chili

1 TL Pfeffer

½ TL Kreuzkümmel

½ TL Salz

Afiyet olsun!



Paprikadeckel abschneiden und Kerne entfernen. Zwiebeln fein würfeln und mit Olivenöl leicht anbraten. Das Hackfleisch dazugeben. Wenn das Fleisch halb gegart ist, 2 gehackte Tomaten und Tomatenmark hinzufügen, weitere 3 Minuten anbraten. Reis dazugeben und 3 Minuten dünsten. Dann Salz, gehackte Petersilie und Kreuzkümmel hinzufügen. Rühren und köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdunstet ist.

Paprikaschoten mit der Mischung füllen. Nicht zu fest stopfen, denn der Reis quillt auf. Tomate in Scheiben schneiden. Eine Scheibe Tomate als Deckel auf jede Paprika legen und in einen Topf stellen. Auf halber Höhe mit Wasser und Tomatenmark auffüllen. Topfdeckel schließen und bei mittlerer Hitze ca. 25 bis 30 Minuten garen.

Mit Joghurt oder Cacık (türkisches Tzatziki) servieren.

»Dieses klassische Rezept lässt sich auch vegan machen: Einfach den Reis verdoppeln und anstelle des Hackfleischs ½ Becher Rosinen, eine Prise Zimt und ½ Becher Pinienkerne verwenden.«

Von Paul Goslawski aus Polen

»Ich bin Beschleunigerphysiker und möchte die Synchrotronstrahlungsquelle für unsere Nutzerschaft verbessern. Wir arbeiten daran, BESSY II zu einem Variablen Pulsweiten-Speicher-Ring umzurüsten. Dazu müssen wir die Elektronenpakete, die in BESSY II fliegen, manipulieren und neue Betriebsmodi testen. Diese Konzepte können Bausteine für die Nachfolgequelle BESSY III sein.«



Pierogi ruskie

Teigtaschen mit Kartoffel- und Quarkfüllung

Zutaten für 6 Personen

Teig

350 g Mehl

1 Ei

130 ml Wasser

Füllung

600 g Kartoffeln

250 g Quark

1 Zwiebel

Servieren mit

1 EL Butter

200 ml saure Sahne

Salz

Pfeffer

Für die Füllung: Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen. Heiße Kartoffeln zerdrücken und mit Quark mischen. Zwiebel kleinhacken und goldgelb rösten (wer will auch mit Schinken) und in die Kartoffel-Quark-Masse einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Füllung darf keine Kartoffel- oder Quarkklümpchen enthalten.

Für den Teig: Mehl und das Ei mit Wasser und etwas Salz verkneten. Teig dünn ausrollen und mit einem großen Glas Kreise ausstechen. Einen Löffel Füllung in die Mitte des Teigkreises geben. Den Teig zu einem Halbmond umklappen und die Ränder sorgfältig andrücken.

Piroggen in siedendem Wasser kochen. Vorsichtig umrühren und wenn sie an der Oberfläche schwimmen 2 bis 3 Minuten kochen lassen.

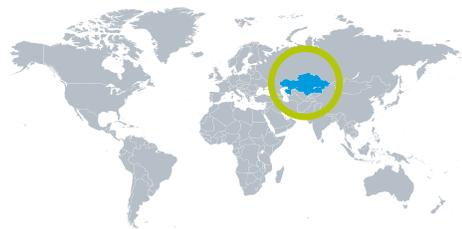
Mit heißer Butter servieren, dazu separat saure Sahne reichen.

Smacznego!

Von Margarita Russina aus Kasachstan



»Ich leite die Neutronen-Flugzeitspektroskopie-Gruppe am HZB, die das Neutronenspektrometer NEAT betreibt. Unsere Gruppe untersucht das Verhalten von Ionen, Flüssigkeiten und Gasen in porösen Materialien.«



»Dies ist eines meiner Lieblingsgerichte aus meinem Geburtsland Kasachstan und besonders für kalte Wintertage geeignet. »Besh« bedeutet »fünf« und »barmak« bedeutet »Finger«, denn die nomadischen Kasachen aßen es mit der Hand. Traditionell wird es mit Pferdefleisch oder Lamm gekocht, in unserer Familie machen wir es mit Huhn. Das Gericht wird mit einer Brühe serviert, die »Sorpa« genannt wird.«



Бешбармак

Beshbarmak · »Fünf Finger«

Zutaten für 6 Personen
1 kg Lammfleisch oder ein fettes Huhn
1 Zwiebel
1 Lorbeerblatt
1 Pimentkorn
Salz
Pfeffer
etwas Petersilie und Schnittlauch

Für die Nudeln (alternativ: Lasagne-Platten)
1 Ei
300 g Mehl
Salz

Fleisch mit Zwiebelringen, Lorbeerblatt, Salz und einem Pimentkorn mit reichlich Wasser zum Kochen bringen. Beim Aufkochen Schaum abschöpfen. Topfdeckel aufsetzen und garen lassen, bis das Fleisch zart ist und vom Knochen fällt (ca. 1 Stunde für Huhn, 2 Stunden für Lamm).

Für die Nudeln: Gesiebtes Mehl, ein gequirktes Ei, ½ Teelöffel Salz und einen halben Becher Wasser vermischen. Wenn der Teig zu klebrig ist, Mehl hinzufügen. Kneten, in Frischhaltefolie wickeln und 20 bis 30 Minuten ruhen lassen. Dann den Teig in Kugeln teilen, ausrollen und in Streifen schneiden. Trocknen lassen.

Die oberste Fettschicht der Fleischbrühe entnehmen und darin die in Ringe geschnittene Zwiebel mit frisch gemahlenem Pfeffer garen. Das Fleisch nach Belieben zerteilen. Die übrige Brühe zum Kochen bringen und die Nudeln ca. 7 bis 8 Minuten darin kochen.

Zum Anrichten: Die Fleischstücke auf die Nudeln legen und mit den Zwiebelringen belegen. Mit Schnittlauch und Petersilie garnieren. Die Brühe in Schüsseln als Sorpa neben dem Beshbarmak servieren.

Приятного аппетита!

Von Karel Prokes aus der Tschechischen Republik

»Ich arbeite seit vielen Jahren als Instrumentenverantwortlicher am BER II und bereite mich nun auf die »Nach-Neutronenzeit« vor. Unter anderem entwickle ich Perspektiven für unseren 26-Tesla-Hochfeldmagneten nach dem Abschalten des Forschungsreaktors.«



»Die Zubereitung dieses klassischen tschechischen Gerichts dauert ca. 18 bis 24 Stunden, aber es lohnt sich. Zu dem Fleisch werden Semmelknödel (houskový knedlík) gereicht – sie zählen zum nationalen kulinarischen Erbe. Sie sind jedoch nicht einfach zu machen, weshalb sie auch fertig gekauft werden können. Eine Portion besteht traditionell aus vier Scheiben.«

Svičková na Smetaně

Rinderfilet in Rahmsauce

Zutaten für 5 Personen

- 750 g feinstes Rinderfilet
- 150 g Karotten
- 150 g Sellerie
- 75 g Petersilie
- 1 Zwiebel
- 50 g klein geschnittener Speck
- 150 g Butter
- 5 Pfefferkörner
- 3 Pimentkörner
- 3 Lorbeerblätter
- etwas Zitronensaft
- Essig
- Öl
- eine Prise Thymian und Zucker
- 100 g Senf (*optional*)
- 2 EL Mehl
- 250 ml saure Sahne
- Zitronenscheiben
- Preiselbeer-Sauce

Mit einem Messer kleine Schnitte in das Fleisch machen und mit Speck füllen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. Fleisch in einen Bräter aus Glas oder Keramik geben. Das gehackte Gemüse um das Fleisch legen und mit Thymian, Piment und Petersilie würzen. Essig, Lorbeerblätter und zwei Esslöffel Öl dazugeben. Bei Bedarf etwas Wasser oder Essig hinzufügen, um das Fleisch zu bedecken. Für 18 bis 24 Stunden in den Kühlschrank stellen. Fleisch gelegentlich wenden.

Am nächsten Tag: Filet aus der Marinade nehmen und trocken tupfen. 2 Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch von allen Seiten knusprig anbraten und herausnehmen. Etwas Wasser in die Pfanne gießen und aufkochen. Saft als Marinade über den Braten gießen. Butter oder Schmalz auf das Fleisch legen. Zusammen mit dem Gemüse für 1 ½ Stunden bei 175 °C im Ofen garen.

Anschließend Gemüse und Flüssigkeit abgießen und pürieren. Das Fleisch derweil im Ofen (unter 50 °C) warmhalten. Das Gemüsepüree in einem Topf erhitzen. Mit Salz und Pfeffer – optional auch mit Senf – würzen. Zitronensaft und Zucker hinzufügen. Gegebenenfalls mit etwas Wasser oder Rindfleischbrühe verdünnen. Kurz vor dem Servieren saure Sahne einrühren (nicht kochen lassen). Fleisch in Scheiben schneiden, mit tschechischen Knödeln und Sauce servieren. Traditionell dekoriert man das Fleisch mit etwas Preiselbeer-Sauce, einer Scheibe Zitrone und Schlagsahne.

Dobrou chuť!

Von Félix Duarte aus Mexiko



»Der Umstieg auf grüne Energien ist definitiv etwas, was wir tun sollten. Daran mitzuwirken, ist ein gutes Ziel im Leben. Ich betreue die HIKE-Beamline an BESSY II. Hier lassen sich tiefere Schichten in Solarzellen, Batterien oder Systemen für die solare Wasserspaltung untersuchen.«



Hauptspeisen

Chicken Fajitas

Mexikanische Hühnchen-Gemüse-Pfanne

Zutaten für 4 Personen

600 g Hühnerbrust

4 EL Olivenöl

3 Knoblauchzehen

1 mittelgroße Tomate

½ Zwiebel

3 mittelgroße Paprikaschoten (rot, gelb und grün)

Hühnerbrühe (Pulver)

Salz

Pfeffer

Öl in einer Pfanne erhitzen und gehackten Knoblauch braten, bis er leicht gebräunt ist. Hühnerbrust in 2 cm breite Streifen schneiden. Hähnchen nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Hühnerbrühe würzen, in die Pfanne geben. Bei starker Hitze ca. 5 Minuten braten und bei Bedarf wenden. Abdecken und bei schwacher Hitze weitere 5 Minuten garen lassen.

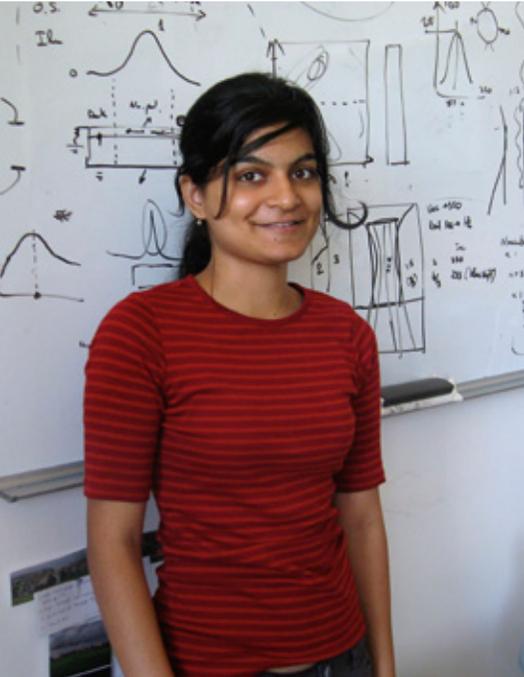
Deckel entfernen und die in Ringe geschnittene Zwiebel hinzugeben. Umrühren und 1 Minute kochen lassen.

Dann Paprika – in Streifen geschnitten – und die gewürfelte Tomate unter ständigem Rühren hinzugeben und so lange weiterkochen, bis die Paprikaschoten die gewünschte Bissfestigkeit haben. Heiß servieren.

¡Buen provecho!

Von Gauri Mangalgi aus Indien

»Mit meiner Forschung möchte ich dazu beitragen, dass das Licht in Solarzellen besser genutzt wird. Dafür simuliere ich am Rechner Nanostrukturen, um den Lichteinfall zu optimieren. Die besten Strukturen probiere ich im Labor aus.«



Spicy Yoghurt Chicken

Scharfe Hühnchen-Pfanne

Zutaten für 10 Personen

- 10 Stück Hähnchenbrust
- 200 g Joghurt
- 1 EL Knoblauch- und Ingwerpaste
- je 1 EL Chilipulver, Senfmehl, Sesam, Nelken und Kardamom
- 1 Prise Zucker

Salz
Pfeffer

optional:

- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Tamarindenpaste
- gehackte Minze oder Sahne

Hähnchen in Stücke schneiden, salzen und pfeffern. Je einen Esslöffel Chilipulver, Senfmehl, Sesam, Nelken, Kardamom, Knoblauch- und Ingwerpaste mischen. Eine Prise Zucker hinzufügen. 200 g frischen Joghurt in eine breite Schüssel geben. Die Gewürzmischung hinzufügen und alles gut verrühren. Optional kann ein Esslöffel Tomatenmark und Tamarindenpaste hinzugefügt werden.

Die geschnittenen Hähnchenstücke in die Joghurtmischung geben. Mindestens 2 Stunden marinieren lassen. Darauf achten, dass alle Hähnchenstücke mit Marinade bedeckt sind.

Ofen 10 Minuten auf 250 °C vorheizen. Das Backblech dünn mit Speiseöl einfetten und die Hähnchenstücke darauflegen. Ofen auf 200 °C abkühlen lassen und Hähnchen 30 Minuten backen. Die Hähnchenstücke können mit gehackter Minze oder Sahne serviert werden.

Enjoy your meal!

Von Nils Mårtensson aus Schweden



»Die Universität Uppsala, an der ich arbeite, betreibt mit dem HZB ein gemeinsames Labor: das Uppsala Berlin Joint Laboratory. Zusammen haben wir Untersuchungsmethoden für funktionale Materialien entwickelt, die es so an keiner anderen Forschungseinrichtung gibt. Sie basieren auf winkelaufgelöster Flugzeit-Elektronen-Spektroskopie. Nur an BESSY II finden wir Lichtpulse mit der Zeitstruktur, die wir für die Forschung mit diesen Methoden brauchen.«



Raggmunk

Kartoffelpuffer mit Speck und Preiselbeeren

Zutaten für 6 Personen

- 1 kg mehlige Kartoffeln
- 1 Ei
- 1 EL Mehl
- 2 EL Wasser
- Öl
- Butter
- Salz
- Pfeffer
- leicht gesalzener Speck
- 500 g Preiselbeeren
- 200 g Zucker

Zuerst reibt man die Kartoffeln – zum Beispiel die Sorte King Edward. Dann das Ei mit Mehl, Wasser und den Kartoffeln mischen. Umrühren, salzen und pfeffern.

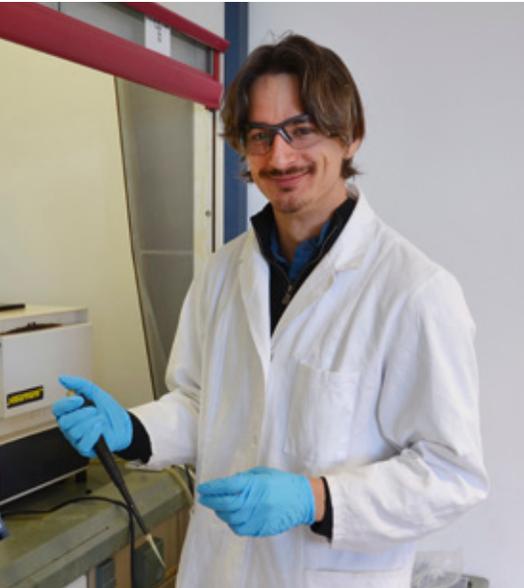
Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen, einen großen Esslöffel Teig pro Puffer in die erhitzte Pfanne eingießen. Die Puffer braten, bis die Kruste hellbraun ist. Puffer wenden und die andere Seite hellbraun braten.

Zu den Puffern reicht man leicht gesalzenen, gebratenen Speck und kaltgerührte Preiselbeeren, die mit dem Zucker vermengt werden, bis dieser sich gelöst hat.

Smaklig måltid!

Von Sean Berglund aus den USA

»Wenn wir es schaffen, mithilfe des Sonnenlichts preiswert und effizient solare Brennstoffe zu erzeugen, lassen sich fossile Energien zunehmend zurückdrängen. Mit diesem Ziel untersuche ich komplexe Materialsysteme aus verschiedenen Halbleiterverbindungen, die mithilfe von Sonnenlicht Wasser in Wasserstoff und Sauerstoff aufspalten.«



Twice-Baked Potatoes

Doppelt gebackene Kartoffeln

Zutaten für 4 Personen

- 4 große Kartoffeln (am besten: Russet Burbank)
- ¼ bis ½ Tasse Milch
- ¼ Tasse warme Butter oder Margarine
- ¼ TL Salz
- Pfeffer
- 1 Tasse geriebener Cheddar-Käse
- 1 EL gehackter Schnittlauch (optional)

Ofen auf 190 °C vorheizen. Kartoffeln säubern, aber nicht schälen, und mehrmals mit einer Gabel einstechen.

Für 60 bis 75 Minuten backen, bis die Kartoffeln innen weich sind (Garprobe mit einer Gabel). Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Dann in Längsrichtung halbieren und das Innere herauslöfeln, sodass die Schale übrig bleibt.

Die Kartoffelmasse mit einem Stampfer oder einem Mixer bei niedriger Geschwindigkeit pürieren. Milch langsam zugeben und pürieren, bis ein feines Püree entsteht. Butter, Salz und Pfeffer unterrühren. Anschließend Käse und Schnittlauch hinzufügen.

Die Kartoffelschalen mit der Kartoffelmasse füllen und auf ein Backblech legen. Die Ofentemperatur auf 205 °C erhöhen und die Kartoffeln etwa 20 Minuten backen.

Enjoy your meal!

Von Rowan Mac-Queen aus Australien



»Ich arbeite daran, dass Solarzellen einen größeren Bereich des Sonnenspektrums nutzen können. Mit eingeschleusten

Molekülen soll es gelingen, rotes in blaues Licht umzuwandeln. Unsere Forschung ist auch für eine effizientere solare Wasserstoffproduktion interessant.«



Spicy Strips

Scharfe Gemüsestreifen mit Soja

Zutaten für 2-3 Personen

- 1 große Zwiebel
- 2-3 Knoblauchzehen (*optional*)
- 2 rote Paprikaschoten
- 1 Brokkoli
- 400 g Sojastreifen
- 2-4 TL Sambal Oelek
- 1 Ei
- Erdnussöl

Zwiebel würfeln, Knoblauch hacken und die Paprikaschoten in lange dünne Streifen schneiden. Brokkoli in Röschen schneiden und ca. 5 Minuten vorkochen.

Dann Erdnussöl in einer Pfanne oder einem Wok erhitzen. Die Zwiebel und die Hälfte des Sambal Oelek dazugeben und umrühren. Nicht anbrennen lassen. Nach einer Minute die Sojastreifen hinzufügen. Eine Minute später die Paprikastreifen, Brokkoliröschen und das restliche Sambal Oelek in die Pfanne geben, weiterrühren und die Pfanne heiß halten. Dann die Hitze reduzieren, Ei in die Pfanne schlagen und verrühren. Sofort servieren! Dazu kann Reis gereicht werden.

Enjoy your meal!

Von Daniel Meza aus Mexiko

»Ich untersuche verschiedene Materialzusammensetzungen, um elektrische Kontaktschichten in Solarzellen zu optimieren. Sie sorgen dafür, dass der mit Sonnenlicht produzierte Strom aus der Solarzelle abgeführt wird. In meiner Freizeit trete ich bei Science Slams auf. Es macht mir viel Spaß, andere für Wissenschaft zu begeistern.«



Quesadillas con champiñones y aguacates

Gefüllte Tortillas mit Champignons und Käse

Zutaten für 6 Personen

6 Tortillas/Wraps

2 Zwiebeln

500 g Champignons

250 g Käse, z. B. Gouda

2-3 Avocados

Jalapeños

Salz

Pfeffer

Butter

Die Champignons und Zwiebeln kleinschneiden, mit Butter anbraten und salzen und pfeffern. Dann die Tortillas in der Mitte falten, mit Käse füllen und bei schwacher Hitze in der Pfanne erhitzen, damit der Käse schmilzt. Aufpassen, dass die Tortilla nicht verbrennt. Wenn der Käse geschmolzen ist, die Tortilla öffnen und die gebratenen Champignons mit Zwiebeln hineinfüllen. Anschließend die Tortillas bei 180 °C im Backofen erhitzen, damit der geschmolzene Käse die Lücken zwischen den Champignons füllt. Danach die Tortillas auf einen Teller legen und je nach Geschmack Avocado- und Jalapeño-Scheiben hineinlegen.

¡Buen provecho!

»Um einen echten mexikanischen Snack zuzubereiten, legt man ein paar Jalapeño-Chilis in die Tortillas hinein und sagt nach jedem Bissen »mhhh, delicioso!«

Von Andriy Ushakov aus der Ukraine

»Ich arbeite im Team, das supraleitende Kavitäten für BESSY VSR entwickelt. Diese Schlüsselkomponenten sind nötig, um die Elektronenpakete zu beschleunigen. Nach dem Upgrade wird BESSY II Lichtpulse von variabler Länge für die Experimente liefern. Das gibt es an keiner anderen Lichtquelle weltweit.«



Hauptspeisen

вареники

Wareniki mit Sauerkirschen

Zutaten für 6 Personen

250 g frische Sauerkirschen

1 Tasse Mehl

½ Tasse Wasser

1 ½ EL Pflanzenöl

Salz

3 EL Zucker

Butter

Aus Mehl, Wasser, Öl und einer Prise Salz einen Teig zubereiten und dünn ausrollen. Kleine Kreise aus dem Teig ausschneiden, beispielsweise mit einer umgedrehten Tasse und einem Messer. In jeden Kreis 3 Kirschen und einen halben Teelöffel Zucker geben. Kreise anschließend zusammenfalten (siehe Foto) und Ränder gut festdrücken. Ins kochende Wasser geben und wenige Minuten ziehen lassen. Anschließend die Wareniki mit geschmolzener Butter servieren.

Смачного!

Von Catalina Jiménez aus Argentinien

»Ich bin Wissenschaftlerin im Energieforschungslabor EMIL an BESSY II. Ich untersuche mithilfe von In-operando-Methoden Materialien für Brennstoffzellen. Wir wollen die Betriebstemperatur senken und die Leistung der Zellen mit gelösten katalytischen Nanopartikeln verbessern.«



»Zur traditionellen argentinischen Küche gehören die Teigtaschen »Empanadas« einfach dazu. Es gibt sie auf eleganten Partys, als Appetizer vor dem Asado oder auf der Straße. Sie lassen sich gut einfrieren. Man kann sie mit beliebigen Zutaten füllen. Aber in Argentinien ist Rindfleisch am beliebtesten.«



Empanadas

Gefüllte Teigtaschen

Zutaten für 6-8 Personen

- 750 g Rinderhackfleisch
- 4 Zwiebeln (ca. 750 g), in kleine Würfel geschnitten
- 1 Bund Frühlingszwiebeln, gehackt
- 50 g Rosinen
- 50 g Speckwürfel (*optional*)
- 4 EL Olivenöl
- 1 Brühwürfel
- 2 TL Kreuzkümmel
- 1 TL scharfes oder süßes Paprikapulver
- 2 Eier
- 50 g grüne entkernte Oliven, gehackt
- 24 Teigplatten (z.B. erhältlich unter www.latinando.de, Suchwort: Teig für Empanadas)

Olivenöl in eine Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Rosinen und Speck bei mittlerer Hitze 5 bis 10 Minuten braten. Salz und Pfeffer hinzufügen. Hackfleisch, Kreuzkümmel, Paprikapulver und Brühe dazugeben. 20 Minuten unter gelegentlichem Rühren kochen lassen. Zwei Eier kochen, in Würfeln schneiden und mit den Oliven in die Pfanne geben. Abkühlen lassen.

Die Teigplatten vom Stapel nehmen und die Ränder mit Wasser befeuchten.

Teig auf die Handfläche legen. Die nassen Ränder sollten sichtbar sein. 1 ½ Esslöffel der Füllung in die Mitte geben. Die Ränder mit den Fingerspitzen schließen.

Die Empanadas auf ein Backblech legen. Mit Eigelb bestreichen.

15 bis 20 Minuten bei 180 °C Umluft oder 200 °C mit Ober- und Unterhitze backen.

¡Buen provecho!



1.440 Gastforscherinnen und
Gastforscher aus dem
Ausland nutzen die Synchrotronstrahlungs-
quelle BESSY II, um ihre Proben zu untersu-
chen. Sie kommen aus 28 Nationen.



Nachspeisen



Von Catherine Dubourdieu aus Frankreich



»Ich leite das Institut »Funktionale Oxide für die energieeffiziente Informationstechnologie«. Wir forschen an funktionalen Oxid- und Halbleiter-Dünnschichten. Sie gelten als eine besonders interessante Materialklasse für kostengünstige energieeffiziente Bauelemente.«



Nachspeisen

Mousse au chocolat

Schokoladen-Mousse

Zutaten für 4 Personen

125 g dunkle Schokolade
4 Eier
Salz



Einen kleinen Topf in einen größeren, mit Wasser gefüllten Topf stellen. Die Schokolade in Stücke brechen und im Wasserbad schmelzen. Rühren, bis die Schokolade flüssig ist. Eier trennen. Schokolade vom Herd nehmen und Eigelb unter kräftigem Rühren hinzufügen. Wichtig: Das Eigelb darf nicht gekocht werden. Eiweiß mit einer Prise Salz sehr steif schlagen. Ein oder zwei große Löffel der Eiweißmasse zur Schokolade geben und umrühren, um sie etwas flüssiger zu machen. Die Schokoladenmasse vorsichtig unter das restliche Eiweiß heben. Im Kühlschrank 3 Stunden lang ziehen lassen.

Tipps für die perfekte Mousse au chocolat:

»Für dieses Rezept benötigt man keinen Zucker, weil die Schokolade schon genügend Zucker enthält. Nehmen Sie die Eier eine halbe Stunde vorher aus dem Kühlschrank, sie dürfen nicht zu kalt sein. Schlagen Sie das Eiweiß sehr steif. Und die Prise Salz nicht vergessen! Wenn sich Flüssigkeit unter der Mousse absetzt, wurde entweder das Eiweiß nicht ausreichend geschlagen oder die Mousse stand zu lange vor dem Essen.«

Bon appétit!

Von Fabiano Yokaichiya aus Brasilien

»Ich arbeite am Forschungsreaktor BER II und betreue das Neutroneninstrument E2, das auch Nutzerinnen und Nutzern zur Verfügung steht. Meine Forschungsthemen sind Magnetismus, Wirkstoffe-Systeme und Verbundwerkstoffe wie Zement und Beton.«



Nachspeisen

Bolo de Fuba

Maiskuchen

Zutaten für 12 Personen

- 3 EL Butter
- 2 Tassen Zucker
- 3 Eier
- ½ Tasse Mehl
- 2 Tassen fein gemahlenes Maismehl
- 1 ½ Tassen Naturjoghurt
- 1 EL Backpulver

Die Butter mit dem Zucker vermischen. Die Eier trennen. Das Eigelb zur Butter-Zucker-Mischung hinzufügen und vermengen. Anschließend das Mehl, das fein gemahlene Maismehl, Backpulver und Naturjoghurt hinzufügen. Eiweiß steif schlagen. Dann Eiweiß vorsichtig unter den Teig heben. Kuchenform (am besten mit einem Loch in der Mitte) einfetten und mit dem Teig füllen. Bei 180 °C ungefähr 45 Minuten backen.



»Bolo de Fuba ist eines der köstlichsten Rezepte Brasiliens aus dem Landesinneren. Der Kuchen ist einfach, aber voller Variationen und lebt von der Kreativität der Brasilianer. Dieses Rezept ist von meiner Freundin Margareth Franco.«

Bom apetite!

Von Sophie Spangenberg aus Frankreich



»Ich bin Veranstaltungsmanagerin in der Abteilung »Kommunikation« und betreue darüber hinaus die Kommunikationsaktivitäten für das Helmholtz Innovation Lab HySPRINT. Ich organisiere unter anderem wissenschaftliche Workshops, Konferenzen und Messepräsentationen.«



Crêpes

Französische Pfannkuchen

Zutaten für 20 Crêpes

- 250 g Mehl
- 5 Eier
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 1 EL Zucker
- 75 ml Milch
- 1 EL Öl
- 2 EL Rum
- 1 EL Orangenblütenwasser

Eier in eine Schüssel geben, Mehl, Zucker, Salz und Vanillezucker hinzufügen und mischen. Milch zugeben und gut rühren, damit der Teig flüssig wird. Anschließend Öl, Rum und Orangenblütenwasser hinzufügen. Den Teig mindestens 1 Stunde bei Raumtemperatur ruhen lassen.

Eine Portion Teig in eine gefettete Pfanne geben und verteilen. Erste Seite goldbraun braten, dann mit einer Hand die Crêpe in der Luft wenden, während man in der anderen Hand – so der Brauch – ein Goldstück hält.

Bon appétit!

»Am 2. Februar, 40 Tage nach Weihnachten, feiern die Franzosen die »Chandeleur«, den Tag der Crêpes, und die Rückkehr der Sonne nach dem Winter.«

Von Raúl García Díez aus Spanien



»Ich möchte herausfinden, welche Elektrokatalysatoren sich für die solare Wasserspaltung eignen. Außerdem baue

ich im Energielabor EMIL an BESSY II ein neues Experiment auf. Damit wollen wir In-operando-Messungen durchführen.«



Nachspeisen

Panellets

Katalonisches Mandelgebäck

Zutaten für 20-25 Stück

250 g gemahlene Mandeln
200 g Zucker
125 g Kartoffeln
geriebene Zitronenschale
1 Ei
60 g Pinienkerne

Geschälte Kartoffeln kochen. Wenn sie weich sind, Wasser abgießen und mit einer Gabel zerstampfen. Anschließend Mandeln, Zucker, Zitronen- und zerstampfte Kartoffeln in einer Schüssel mischen, bis ein kompakter, homogener Teig entstanden ist.

Aus dem Teig ca. 3 cm große Kugeln mit den Händen formen. Pinienkerne in eine Schüssel geben und die Kugeln darin wälzen, bis sie an der Oberfläche kleben bleiben. Anschließend die Kugeln mit Ei bepinseln. Ofen auf 180 °C vorheizen. Die Panellets ca. 5 bis 10 Minuten backen, bis die Pinienkerne braun sind.

Bon profit!

»Panellets sind eine Süßigkeit, die man nur am 31. Oktober zum katalonischen Fest »Castanyada« oder am 1. November zu Allerheiligen isst.«

Von Andrea Fantin aus Italien



»Ich erforsche zusammengesetzte komplexe Legierungen. Ich will herausfinden, wie ihre lokale Kristallstruktur mit den makroskopischen Materialeigenschaften wie Härte und Elastizität zusammenhängt. Die Kristallstruktur kann mithilfe der Röntgenabsorptionsspektroskopie an BESSY II sichtbar gemacht werden.«



Tiramisu

Italienisches Schicht-Dessert

Zutaten für 10-12 Personen

1000 g Mascarpone
10 EL Zucker
10 Eier
800 g Löffelbiskuits
Espresso
etwas Kakaopulver zum Bestreuen

Eier trennen. Mascarpone mit Eigelb und Zucker mischen. Eiweiß mit einem Mixer schlagen, bis sich ein sehr fester Schnee bildet. Tipp: Stellen Sie die Schale für kurze Zeit auf den Kopf, wenn nichts herausläuft, hat der Eischnee die richtige Konsistenz. Dann Eigelb-Mascarpone-Masse mit dem Eischnee mischen. Das ist die Crema di tiramisu, also die Tiramisu-Creme.

Löffelbiskuits in frisch gekochten Espresso tauchen. Sie benötigen so viel Espresso, dass die Biskuits darin getränkt sind. Dann in eine Schüssel abwechselnd eine Schicht Tiramisu-Creme und eine Schicht Espresso-Löffelbiskuits füllen. Mit einer Schicht Tiramisu-Creme enden und sie mit Kakaopulver bestreuen.

Tiramisu über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Buon appetito!

»Wenn Sie gute Arbeit geleistet haben, sollten die unteren Schichten nicht flüssig sein. Falls doch: Laden Sie mich auf einen Kaffee ein und wir können das Problem während der Tiramisu-Verkostung lösen.«



Vorspeisen

Peixinhos da Horta · <i>Portugal</i>	SEITE 7
Imam Bayildi · <i>Türkei</i>	SEITE 9
Feierstengszalot · <i>Luxemburg</i>	SEITE 11
Kashke Bademjan · <i>Iran</i>	SEITE 13
Oi Muchim · <i>Südkorea</i>	SEITE 15



Hauptspeisen

Chingri Machher Malaikari · <i>Indien</i>	SEITE 19
Biber dolması · <i>Türkei</i>	SEITE 21
Pierogi ruskie · <i>Polen</i>	SEITE 23
Beshbarmak · <i>Kasachstan</i>	SEITE 25
Svíčková na Smetaně · <i>Tschechische Republik</i>	SEITE 27
Chicken Fajitas · <i>Mexiko</i>	SEITE 29
Spicy Yoghurt Chicken · <i>Indien</i>	SEITE 31
Raggmunk · <i>Schweden</i>	SEITE 33
Twice-Baked Potatoes · <i>USA</i>	SEITE 35
Spicy Strips · <i>Australien</i>	SEITE 37
Quesadillas con champiñones y aguacates · <i>Mexiko</i>	SEITE 39
Wareniki mit Sauerkirschen · <i>Ukraine</i>	SEITE 41
Empanadas · <i>Argentinien</i>	SEITE 43



Nachspeisen

Mousse au chocolat · <i>Frankreich</i>	SEITE 47
Bolo de Fuba · <i>Brasilien</i>	SEITE 49
Crêpes · <i>Frankreich</i>	SEITE 51
Panellets · <i>Spanien</i>	SEITE 53
Tiramisu · <i>Italien</i>	SEITE 55



Impressum

Helmholtz-Zentrum Berlin für Materialien und Energie GmbH
Hahn-Meitner-Platz 1, 14109 Berlin,
Tel. +49 30 8062-0, info@helmholtz-berlin.de;
Redaktion: Silvia Zerbe (Ltg.), Antonia Rötger, Anja
Mia Neumann

**Gestaltungskonzept, Design und Realisie-
rung:** © graphilox, Josch Politt

Bildnachweise:

Cover und Rückseite: pixabay.de
alle Portraits: HZB
Food-Bilder auf S. 8- 13, 15, 18-23,
26, 30, 34-38, 46-49: © HZB
Food-Bilder auf S. 5-6, 14, 25, 28,
32, 45, 50-55: © fotolia
Food-Bilder auf S. 2, 17, 42, 56-
57: © pixabay
Food-Bild auf S. 40: © Olga
Gorchichko (CC BY-SA 3.0)

Bildnachweise HZB-Infoteil in der Mitte:

Georg Schütte: © Denzel, Jesco
/ BPA; Michael Müller: © Lena
Giovanazzi; Beatriz Roldán Cuenya:
© TU Berlin / UniSysCat /
Phil Dera; Mathias Richter: ©PTB;
BESSY VSR: © HZB/Ansgar Book;
alle weiteren Fotos: © HZB





www.helmholtz-berlin.de