



WAYES

GEMEINSAM GENIESSSEN

Das WAYES KOCHBUCH mit
Gerichten aus vielen Nationen



UNSERE GESCHICHTE

Bei WAYES sind wir mehr als nur ein Team – wir sind eine bunte Gemeinschaft, die Vielfalt nicht nur schätzt, sondern lebt. Menschen aus unterschiedlichsten Ländern, Kulturen und mit ganz individuellen Geschichten arbeiten hier täglich zusammen. Jeder bringt seine ganz persönlichen Perspektiven, Erfahrungen und Traditionen mit ein – und eine der schönsten Formen, diese Vielfalt zu feiern, ist durch das gemeinsame Kochen und Genießen.



In diesem Buch vereinen wir Lieblingsrezepte aus aller Welt – authentisch, persönlich und voller Herz. Vom würzigen Curry aus Indien über deftige Spezialitäten aus Deutschland bis hin zu süßen Versuchungen aus Frankreich oder exotischen Gerichten aus Afrika: Jedes Rezept erzählt eine Geschichte. Es verrät, woher jemand kommt, was ihn oder sie geprägt hat und was Zuhause bedeutet. Und es gibt uns allen die Gelegenheit, diese Geschichten zu entdecken, nachzukochen und vielleicht ein Stück näher zusammenzurücken.

Wir glauben fest daran, dass Essen Menschen verbindet. Es überwindet Sprachbarrieren, bringt uns zum Lachen, lässt uns Erinnerungen teilen und neue schaffen. Dieses Kochbuch ist deshalb nicht nur eine Sammlung von Rezepten – es ist ein Ausdruck unserer Unternehmenskultur. Einer Kultur, die auf Offenheit, Respekt und Gemeinschaft baut.

Mit diesem Kochbuch möchten wir genau das tun: die kulinarische Vielfalt unserer WAYES-Familie aufgreifen und festhalten.





YES



UNSERE

GERICHTE

BITTERBALLEN

BORANI BADENJAN

BRAUNE BOHNENSUPPE

BESHBARMAK

CLAIRE SOSSE MIT FOUFOU

LEMPER

LHAM LAHLOU

KISIR

KRÄUTERBUTTER

KUKU SIB ZAMINI

MĂMĂLIGĂ

OQUECA DE PEIXE

PASTEL DE CHOCLO

SOTO AYAM

TAHCHIN

TOMATENBUTTER

ZERESHK POLO BA MORGH

Aus den Niederlanden

Bitterballen

ZUTATEN

Rinderrippchen/ Kalbsfleisch	500g
Mehl	60g
Butter	50g
Wasser	600ml
Muskatnuss	1 Teelöffel
Salz	1 Teelöffel
weißer Pfeffer	1 Prise
Eier / Eiweiß	3 Stück
Semmelbrösel	1 Packung

ZUBEREITUNG

Das Fleisch in Würfel schneiden.

1. Ein Stück Butter in einer Pfanne leicht gebräunt erhitzen und das Fleisch dazugeben und kurz anbraten.
2. Das Wasser, Salz, Pfeffer und Muskatnuss hinzufügen. Mindestens drei Stunden mit offenem Deckel köcheln lassen. Bis du das Fleisch leicht auseinanderziehst.
3. Die Brühe aufheben. Das Fleisch mit zwei Gabeln auseinanderziehen. So bekommst du eine Art Pulled Beef oder Pulled Pork.
4. Alles aus der Pfanne nehmen oder eine neue Pfanne nehmen. Die Butter darin schmelzen. Wenn die Butter noch gelb ist, das Mehl unterrühren. Rühren Sie weiter, bis das Mehl vollständig von der Butter absorbiert ist.
5. 400 ml von der Brühe hinzufügen, um eine Mehlschwitze herzustellen. Das ist das Ragout, aus dem du bald Bitterballen machen wirst. Lassen Sie die Hitze sehr niedrig. Vorsichtigiterrühren, bis ein schönes weiches Ragout entsteht und keine Klumpen mehr in der Pfanne sind
6. Das Fleisch dazugeben. Die Mehlschwitze abschmecken. Probieren Sie es ab und fügen Sie Salz, Pfeffer und Muskatnuss nach Geschmack hinzu.
7. Das Ragout muss steif werden. Gieße das Ragout in eine möglichst flache, breite Schale. Stelle die Schale in den Kühlschrank, am besten über Nacht, aber mindestens zwei Stunden, denn dann wird das Ragout schön steif.

Wenn die Füllung abgekühlt und fest geworden ist, können die Bitterballen geformt werden.

ZUBEREITUNG

Die Kugeln sind so groß wie eine Walnuss und haben einen Umfang von etwa drei Zentimetern. Du kannst sie zwischen deinen Händen formen. Gib etwas Mehl auf deine Hände, damit es nicht an deiner Hand kleben bleibt. Du kannst auch einen Eisportionierer verwenden, um die Bitterballen zu formen. Dann die Panade. Für eine etwas dickere, knusprige Kruste rolle die Ragoutkugel zuerst durch das Paniermehl, dann durch das verquirlte Eiweiß und dann wieder durch das Paniermehl. Wenn du eine dünnere Kruste bevorzugst, wälze sie zuerst in Mehl, oder direkt durch das Ei und dann durch das Paniermehl. Wichtig ist, dass der Bitterbal sehr gut verschlossen ist, da er sonst beim Braten aufplatzt. 1. Öl in einer tiefen Pfanne mit Sonnenblumenöl oder Fritteuse zum Braten auf 180 Grad Celsius erhitzen. 2. Die Bitterballen in kleinen Portionen, bis zu 8 Stück, goldbraun und knusprig anbraten. Aufgetaute Bitterballen; 2 bis maximal 3 Minuten bei 180 Grad. Das dauert bei gefrorenen Bitterballen ca. 4 Minuten.



Aus Afghanistan

Borani Badenjan

ZUTATEN

Auberginen	2 Stück
Tomate	1 Stück
Knoblauchzehen	2-3
Paprika	½ Stück
passierte Tomate	2 Stück
Tomatenmark	1-3 Esslöffel
Kurkuma	1 Esslöffel
Joghurt	2-3 Esslöffel
getrocknete	1 Teelöffel
Minze	nach Belieben
Salz	nach Belieben
Pfeffer	nach Belieben
Öl	zum Braten

ZUBEREITUNG

1. Auberginen vorbereiten:
Auberginen in der Mitte schneiden und dann der Länge nach halbieren und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Anschließend in leicht gesalzenes Wasser legen und mindestens 30 Minuten ziehen lassen. Danach abspülen und gut trocken tupfen. Die Auberginenscheiben in etwas Öl von beiden Seiten goldbraun anbraten und zur Seite stellen.
2. Gemüse anbraten:
Tomate, Zwiebeln und Paprika in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl leicht anbraten. Ebenfalls beiseitestellen.
3. Tomatensoße zubereiten:
Eine fein gehackte Zwiebel mit gepresstem Knoblauch in etwas Öl anschwitzen. Tomatenmark und Kurkuma hinzugeben, kurz mitrösten, dann 2-3 EL passierte Tomaten und etwas heißes Wasser einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Soße auf mittlerer Hitze köcheln lassen, bis sie sämig wird.
4. Joghurtsoße anrühren:
Joghurt mit etwas Wasser, einer gepressten Knoblauchzehe und Salz glattrühren.
5. Schichten:
In einer Auflaufform zuerst eine Lage Auberginen auslegen, darauf eine Schicht der angebratenen Tomaten, Paprika und Zwiebeln geben. Etwas Tomatensoße darüber verteilen. Diesen Vorgang schichtweise wiederholen, bis alle Zutaten verbraucht sind.
6. Backen:
Die Auflaufform im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) etwa 30 Minuten garen lassen.
7. Servieren:
Borani Badenjan mit Joghurtsoße servieren und mit getrockneter Minze bestreuen.



Aus den Niederlanden

Braune Bohnensuppe

ZUTATEN

braune Bohnen (getrocknet)	500g
Speckwürfel	60g
Zwiebel	50g
Knoblauchzehen	600ml
Suppengemüse	1 Teelöffel
Thymian	1 Teelöffel
Lorbeerblatt	1 Prise
Paprikapulver	3
Gemüsebrühe	1
geräucherte Wurst	nach Belieben
Butter	nach Belieben
Sellerie frisch	nach Belieben
Salz + Pfeffer	nach Belieben

ZUBEREITUNG

1. Die getrockneten Bohnen in 2 Litern Wasser einweichen und über Nacht stehen lassen.
2. Die Bohnen abspülen und in einem Topf mit reichlich Wasser 1 Stunde kochen, bis sie al dente sind.
3. In der Zwischenzeit etwas Öl in einem großen Suppentopf bei mittlerer Hitze erhitzen und die Speckwürfel darin knusprig braten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
4. Zwiebel, Knoblauch und Suppengemüse in denselben Topf geben. Etwa 5–7 Minuten kochen, bis es weich ist.
5. Thymian, Lorbeerblatt und Paprikapulver zum Gemüse geben und kurz mitbraten.
6. Die braunen Bohnen und die Gemüsebrühe in die Pfanne geben. Aufkochen und bei schwacher Hitze 15–20 Minuten köcheln lassen.
7. Ein Viertel der Suppe aus dem Topf nehmen und mit dem Stabmixer pürieren, anschließend wieder in den Topf geben und die Suppe gut durchmixen.
8. Die Räucherwurstscheiben dazugeben und die Suppe weitere 10 Minuten leicht köcheln lassen.
9. Das Lorbeerblatt entfernen und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.
10. Die Suppe in Schüsseln anrichten, mit den gebratenen Speckwürfeln und optional frischen Sellerieblättern garnieren.



Aus Kasachstan

Beshbarmak

ZUTATEN

Lammfleisch (ausgelöst)	1kg
Rindfleisch (ausgelöst)	500g
Zwiebel	1 Stück
Karotte	1 Stück
Wasser	2 Liter
Mehl	500g
Eier	2 Stück
Salz	Prise
Pfeffer	Prise
Lorbeerblatt	2 Stück
frische Kräuter	nach Belieben

ZUBEREITUNG

1. Das Lamm- und Rindfleisch in große Stücke schneiden und in einen großen Topf geben. Mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Lorbeerblätter, Salz und Pfeffer, 1 Zwiebel und 2 Karotten hinzufügen und etwa 1,5 bis 2 Stunden sanft köcheln lassen, bis das Fleisch zart ist.
2. In der Zwischenzeit den Teig vorbereiten. Mehl in eine Schüssel geben, eine Mulde in die Mitte machen, Eier und eine Prise Salz hinzufügen und nach und nach Wasser einarbeiten, bis ein glatter Teig entsteht. Für etwa 30 Minuten ruhen lassen.
3. Den Teig auf einer bemehlten Fläche dünn ausrollen und in Quadrate oder Rechtecke schneiden.
4. Die geschnittenen Teigstücke in das kochende Fleischwasser einlegen und etwa 5-7 Minuten mit kochen, bis sie gar sind. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und abtropfen lassen.
5. Das gekochte Fleisch aus dem Topf nehmen, in kleine Stücke schneiden und mit den gekochten Nudeln anrichten.
6. Eine Zwiebel in sehr dünne Ringe schneiden und in etwas Fleischbrühe zwei bis drei Minuten lang aufkochen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen und über die Nudeln geben.
7. Mit gehackten frischen Kräutern servieren.

MHH, LECKER!

Beshbarmak ist das traditionelle kasachische Gericht, das aus gekochtem Fleisch und hausgemachten Teignudeln besteht. Der Name bedeutet "fünf Fingern", da man das Gericht traditionell mit den Fingern isst. Es wird oft bei festlichen Anlässen serviert und gilt als ein Symbol für Gastfreundschaft und Familie



Von der Elfenbeinküste

Claire Soße mit Foufou

ZUTATEN

Kochbananen	4 Stück
Rotes Palmöl	nach Belieben
Geräucherter Fisch	2 Stück
Chilischoten	nach Belieben
Krebs	2 Stück
Schnecken	4 Stück
Zwiebelzehen	4 Zehen
frische Tomaten	4 Stück
Salz	nach Belieben
Gewürzwürfel	1 Stück
Auberginen	4 Stück
Akpi	eine Handvoll
Okraschoten	nach Belieben

ZUBEREITUNG

Claire Soße:

1. Etwas Wasser in einen Topf geben und zum Kochen bringen.
2. Die geräucherten Fische, die Krabben, die Schnecken etwas Salz und rotes Palmöl hinzufügen.
3. Tomaten, Auberginen, Okra, Zwiebeln und Chilischoten waschen und mit etwas zusätzlichem Wasser in die Soße geben.
4. Wenn das Gemüse gar ist, alles außer den Auberginen und Okraschoten herausnehmen.
5. Die entnommenen Zutaten pürieren und wieder zur Soße geben.
6. Den gemahlenen Akpi und den Gewürzwürfel einrühren.

Foufou:

1. Die Kochbananen waschen und schälen.
2. Die Bananen in einen Topf geben, Wasser und etwas Salz hinzufügen und etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen.
3. Die gekochten Bananen herausnehmen und mit einem Mörser oder Mixer zerdrücken, dabei rotes Palmöl und bei Bedarf etwas Salz hinzufügen.
4. Wenn die Masse schön glatt und geschmeidig ist, nach Belieben formen (z.B.Kugeln).



Aus Indonesien

Lemper

ZUTATEN

Klebreis	500g
Salz	2 Teelöffel
Hähnchen-schenkel	250g
Kemirinüsse	3 Stück
Schalotten fein	2 Stück
Knoblauchzehen	5 Stück
Kurkumapulver	15g
Korianderpulver	15g
Kreuzkümmel-pulver	15g
Galgantpulver	20g
Galgantwurzel	5cm gerieben
Ingwerwurzel	5cm gerieben
Zitronengras	4 Stängel
Limettenblätter	9 Stück
Kokosmilch	1,2 Liter
Kristallzucker	50g
Öl	zum Braten

ZUBEREITUNG

Den Klebreis unter fließendem kaltem Wasser waschen, bis das Wasser klar ist. Den Reis 30 Min in reichlich Wasser einweichen.

Das Hähnchen in reichlich Salzwasser 25 Min garkochen. Danach Hähnchenfleisch von den Knochen entfernen und in ganz dünnen feinen Streifen schneiden. Abkühlen lassen.

Die Kemirinüsse rösten, bis sie duften und fein hacken. Die Schalotten im Mörser oder in der Küchenmaschine zermahlen. Knoblauch, Kurkumapulver, Korianderpulver, Kreuzkümmelpulver, Galgantpulver und Kemirinüsse zu einer feinen Paste verarbeiten.

Öl in einem Wok bei mittlerer Hitze erhitzen und die Gewürzpaste 5 Min braten.

Frischen Galgant und Ingwer, 2 Stängel Zitronengras, 5 Limettenblätter, das Hähnchenfleisch und 200 MI Kokosmilch dazugeben. Bei schwacher Hitze einkochen lassen.

In einem Dampfgarer eine Schicht Wasser zum Kochen bringen. Den eingeweichten Klebreis abgießen und mit 2 Stangen Zitronengras und 2 Limettenblättern im Dampfgarer ca .40 Min dämpfen.

In der Zwischenzeit 1 Liter Kokosmilch mit 2 Stängeln Zitronengras, 2 Limettenblättern, 1 Teelöffel Salz und dem Kristallzucker aufkochen.

ZUBEREITUNG

Sobald die Kokosmilch kocht, die Hitze ausschalten und den gedämpften Reis hinzufügen. Mit reduzierter Hitze den Reis umrühren bis der gar ist und die Milch vollständig aufgenommen hat. Das dauert ca 5 Min. Ein Stück Frischhaltefolie auf die Arbeitsfläche legen, 2 Esslöffel Klebreis darauf verteilen und mit einem feuchten Löffel zu einem 10 mal 15 Zentimeter großen Rechteck flach drücken. 1 voller Esslöffel mit Füllung (Zitronengras und Limettenblätter ggfs entfernen) in einer geraden Linie über die Breite des Rechtecks verteilen. Mit der Folie den Klebreis über die Füllung rollen und die Reisrolle vorsichtig zu einer festen, stabilen Rolle zurollen (Sushi Ähnlich). Die Folie auf beiden Seiten der Reisrolle zudrehen. Mit dem restlichen Reis und Füllung den Vorgang wiederholen. Lemper kann man in der Mikrowelle oder Dampfgarer in der Folie aufwärmen. Sie schmecken allerdings auch kalt als kleine Mahlzeit für unterwegs. Alternativ zum Hähnchenfleisch kann man auch Thunfisch nehmen. Selamat makan!



Aus Algerien

Lham Lahlou

ZUTATEN

Lammschulter ohne Knochen	nach Belieben
Agen-Pflaumen	150g entsteint
Zucker	150g
Orangenblüten- wasser	3 Esslöffel
Zimt	¼ Teelöffel
Mandeln	4 handvoll
Samen oder	zum Braten
Pflanzenöl	nach Belieben
Salz	nach Belieben

ZUBEREITUNG

Das Lammfleisch in Stücke schneiden und salzen.
Erhitzen Sie das Gemüse oder Öl in einer Auflaufform.
Die Fleischstücke bei starker Hitze in einer einzigen Schicht auf beiden Seiten anbraten, bis sie braun sind.
Orangenblütenwasser, Zucker und Zimt hinzufügen, Hitze auf mittlere Stufe reduzieren und verrühren.
Einige Minuten anbraten und gelegentlich umrühren.
30 cl Wasser hinzufügen, verrühren und aufkochen. Hitze reduzieren, abdecken und 2 Stunden bei schwacher Hitze köcheln lassen.
In der Zwischenzeit die Pflaumen in lauwarmem Wasser einweichen.
Nach 1,5 Stunden Kochzeit die Pflaumen und Mandeln hinzufügen.
Am Ende der Garzeit die Sauce bei Bedarf bei starker Hitze einkochen lassen.

GOOD TO KNOW

Lham Lhalou bedeutet süßes Fleisch-Tajine. Es ist ein algerisches Gericht, das sehr oft an Feiertagen serviert wird. Es ist perfekt für Liebhaber süßer und salziger Speisen.



Aus der Türkei

Kisir

ZUTATEN

Bulgur, feiner (köftelik)	500g
Wasser	900ml kochend
Frühlingszwiebel	5 Stück
Zwiebeln	1 mittelgroß
Tomatenmark	120g
Paprikamark	15g
Salz	2 ½ Teelöffel
Zitronensaft	25ml
Granatapfelsirup	25ml
Öl	110ml
Petersilie	45g

ZUBEREITUNG

Zuerst das Öl erhitzen und die Zwiebel darin glasig anbraten. Nicht braun werden lassen. Das Tomaten- und Paprikamark ein paar Sekunden mit anschwitzen und beiseitestellen.

Wasser kochen und kochend über den Bulgur gießen. Das Ganze zusammen mit dem Salz so lange umrühren, bis der Bulgur alles aufgesogen hat.

Tipp: Ich mache beim Rühren immer wieder eine Bissprobe, ob es al dente ist. Evtl. etwas weniger oder mehr Wasser nehmen. Es ist wie beim Reis - manche Bulgursorten brauchen mehr, manche Sorten weniger Wasser.

Dann die Zwiebel-Öl-Tomatenmark-Mischung dazugeben und mit dem Zitronensaft und Granatapfelsirup vermengen. Tipp: Wer keinen Granatapfelsirup auftreiben kann (gibts beim türkischen Lebensmittelhändler), kann es vielleicht durch ein wenig Aceto Balsamico ersetzen. Dann aber mehr Zitronensaft nehmen.

Zum Schluss noch die Frühlingszwiebel und die Petersilie untermengen und mit Pfeffer abschmecken.



Aus Deutschland

Kräuterbutter

ZUTATEN

Butter	250g
Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Kresse, Basilikum, Rosmarin)	1 Bund
Schalotte	1 Stück
Salz	1 Teelöffel
Pfeffer	½ Teelöffel
Limettensaft	aus 1 Frucht

ZUBEREITUNG

1. Weiche Butter kurz aufschlagen. Die Kräutermischung waschen, trockenschütteln und klein schneiden.
2. Schalotte klein schneiden und zur Butter geben. Salz und Pfeffer ebenfalls dazugeben und alles gut verrühren. Limette pressen und zur Butter geben. Anschließend die Kräutermischung hinzufügen.
3. Kräuterbutter auf ein Stück Frischhaltefolie geben und vorsichtig mit den Händen zu einer 4 cm breiten Rolle formen. Die Kräuterbutter-Rolle im Kühlschrank 1 Stunde fest werden lassen, dann in Scheiben schneiden und bis zum Servieren kühlstellen. Die frische Kräuterbutter hält sich gekühlt mindestens eine Woche.



Aus dem Iran

Kuku Sib Zamini

ZUTATEN

Kartoffeln	2 Stück, mittel
Eier	2 Stück
Zwiebel	1 Stück, klein
Mehl	1 Esslöffel
Öl	zum Braten
Salz	nach Belieben
Pfeffer	nach Belieben
Kurkuma	nach Belieben

ZUBEREITUNG

Kartoffeln schälen, weich kochen, abkühlen lassen und fein reiben.
2. Mit Zwiebel, Eiern, Mehl und den Gewürzen zu einer glatten Masse verrühren.
3. Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Masse flach hineingeben (wie ein dicker Pfannkuchen oder auch als kleine Taler).
4. Bei mittlerer Hitze etwa 2–5 Minuten pro Seite goldbraun und knusprig braten.
5. In Stücke schneiden und warm oder kalt servieren – mit Fladenbrot, frischen Kräutern oder Joghurt-Dip.
Tipp: Wer es besonders knusprig mag, kann die Masse als kleine Küchlein formen und einzeln braten.



Aus Moldavien

Mămăligă

ZUTATEN

Maisgrieß (fein oder mittelgrob)	150g
Wasser	500ml
Salz	½ Teelöffel
Butter	25g

SERVIEREN MIT

Fetakäse oder traditioneller Schafskäse
Sauerrahm
Gebratenes Fleisch oder gebratener Fisch

ZUBEREITUNG

1. In einem großen Topf das Wasser mit dem Salz zum Kochen bringen.
2. Den Maisgrieß langsam in das sprudelnde Wasser einrieseln lassen, dabei ständig mit einem Holzlöffel oder Schneebesen rühren, um Klümpchen zu vermeiden.
3. Die Hitze reduzieren und die Mămăliga bei niedriger Temperatur etwa 15–20 Minuten köcheln lassen. Dabei immer wieder gut umrühren. Die Masse wird dabei dick und fest.
4. Wenn die Mămăliga die gewünschte dicke Konsistenz erreicht hat, die Butter hinzufügen und gründlich unterheben.
5. Die fertige Mămăliga auf einen Teller oder ein Holzbrett stürzen.
Traditionell wird sie mit einem Faden oder einer Schnur in Scheiben geschnitten, um ein Ankleben an Metallmessern zu vermeiden und ihr eine rustikale Optik zu verleihen.
6. Mit den gewünschten Beilagen wie Käse, Sauerrahm, gebratenem Fleisch oder Fisch anrichten.
Für eine vollständige Mahlzeit können zusätzlich Rührei sowie eingelegte Tomaten und Gurken gereicht werden.



Aus Brasilien

Oqueca de Peixe

ZUTATEN

Fisch (verschiedene Arten, wie Kabeljau, Lachs etc.)	500g
Bio-Limette	1 Stück
Knoblauch	2 Zehen
Zwiebel	1 Stück
Tomatenmark	2 Esslöffel
Paprika rot+grün	jeweils 1 Stück
Chili	1 Stück
Olivenöl	3 Esslöffel
Kokosmilch	400ml
Petersilie oder	½ Stück
Koriander	nach Belieben
Salz	nach Belieben
Pfeffer	nach Belieben
Zucker	nach Belieben

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Den Fisch waschen, trocken tupfen und anschließend in mundgerechte Stücke schneiden. Die Schale der Limette abreiben und den Saft auspressen. Den Knoblauch und die Zwiebel schälen, anschließend den Knoblauch hacken und die Zwiebel in Ringe schneiden. Die Hälfte des Knoblauchs zusammen mit dem Limettensaft und etwas Salz in einer Schale verrühren und dann die Fischstücke damit für 30 Minuten marinieren.

Schritt 2

Währenddessen die Paprikas zusammen mit der Chili waschen und die Strünke entfernen. Dann beides entkernen und das Weiße entfernen. Alles in Ringe schneiden. Nun das Olivenöl in einer tiefen Pfanne oder einem Topf erhitzen und die Zwiebelringe, den restlichen Knoblauch sowie die Paprikas und die Chili hineingeben und andünsten.

Schritt 3

Sobald die Zwiebel glasig ist, die Tomatenmark und die Kokosmilch angießen, die Limettenschale hinzufügen und alles aufkochen. Anschließend den Fisch hinzufügen, Deckel aufsetzen und für 5 Minuten garen lassen.

Währenddessen die Petersilie/Koriander waschen und fein hacken. Nach den 5 Minuten den Koriander/Petersilie hinzufügen und die Moqueca mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Den Fischeintopf nun für 10 Minuten köcheln lassen, bis der Fisch gar ist. Zum Schluss noch einmal mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und anschließend mit etwas Basmati Reis servieren.



Aus Chile

Pastel de Choclo

ZUTATEN

Maiskolben	6 Stück
Basilikum	50g
Milch	100ml
Öl	5 Esslöffel
Salz	1 Prise
Hühnerfleisch	500g
Zwiebeln	4 Stück
Sonnenblumenöl	4 Esslöffel
Faschiertes	500g
Pfeffer	1 Prise
Paprikapulver	3 Teelöffel
Eier	4 Stück
Oliven	100g
Kristallzucker	1 Prise

ZUBEREITUNG

Zuerst die Maiskörner vom Kolben lösen/schneiden - natürlich kann man auch Mais aus der Dose nehmen. Den losen Mais mit Basilikum und Milch fein pürieren. Danach der Masse Öl und eine Prise Salz beimengen. Den Maisbrei bei niedriger Hitze und unter ständigem Rühren aufkochen, da er leicht anbrennen kann. Die gekochte Maismasse kann nun zwischenzeitlich beiseite gestellt werden. Das Hühnerfleisch waschen und in Salzwasser kochen, bis es gar ist. Nach kurzem Abkühlen wird es vorsichtig zerpfückt und ebenfalls beiseite gestellt. Für das Faschierte werden die Zwiebel geschält, grob gehackt und in eine heiße Pfanne mit Sonnenblumenöl gegeben. Nach kurzem Anrösten der Zwiebeln wird das Faschierte hinzugegeben und mit Salz, Pfeffer und dem Paprikapulver abgeschmeckt. Das Faschierte anbraten, bis es braun und krümelig ist. Den Backofen auf 200° Celsius vorheizen. In einer feuerfesten Auflaufform nun das Faschierte verteilen. Darauf die gekochten, geviertelten Eier, die Hühnerstücke und zerhackten Oliven gleichmäßig verteilen. Anschließend wird die Maismasse darüber gegossen und noch mit etwas Kristallzucker bestreut. Der Auflauf wird bei 200° C ca. eine halbe Stunde gebacken. Danach die Temperatur auf 220° C erhöhen und weiterbacken, bis die Maiskruste bräunlich gefärbt ist.



Aus Indonesien

Soto Ayam

ZUTATEN SOTO

Hähnchen-schenkel	700g
Knoblauchzehen	3 Zehen
Kaffirlimetten-blätter	5 Blätter
Daoen Salam	5 Blätter
Ingwer	nach Bedarf
Zitronengrass	2 Stück
Salz	nach Belieben

ZUTATEN PASTE

Zwiebeln	2 Stück
Knoblauch	3 Zehen
Ingwer	nach Belieben
Galgant	nach Belieben
Kurkuma	1 Teelöffel
Kemiri Nüsse	nach Belieben
Kreuzkümmel	1 Teelöffel
Garnelenpaste	nach Belieben

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel in etwas Öl goldgelb anbraten. Hähnchenteile mit Salz, Pfeffer und Kurkuma würzen, zugeben und rundum anbraten.
 2. Mit ca. 100 ml Wasser ablöschen, Tomatenmark und einen Teil des Safranwassers dazugeben. Zugedeckt 45–60 Minuten schmoren lassen.
 3. Reis gründlich waschen, in gesalzenem Wasser etwa 7–10 Minuten vorgaren, bis er al dente ist. Abgießen und beiseitestellen.
 4. Berberitzen in 1 EL Butter mit dem Zucker bei niedriger Hitze 1–2 Minuten anrösten. Achtung: Sie dürfen nicht braun werden, sonst schmecken sie bitter.
 5. Reis mit dem restlichen Safranwasser mischen und zusammen mit den Berberitzen anrichten. Das Hähnchen dazu servieren.
- Tipp: Wer keine Berberitzen findet, kann stattdessen Cranberries verwenden – sie sind etwas süßer, aber optisch ähnlich.



Tahchin

ZUTATEN

Basmati-Reis	150g
Hähnchenbrust- filet, gekocht und zerrupft	1 Stück
Ei	1 Stück
griechischer Joghurt oder Naturjoghurt	100g
Safran	1 Prise, aufgelöst
Salz	nach Belieben
Pfeffer	nach Belieben
Kurkuma	nach Belieben

ZUBEREITUNG

1. Reis wie gewohnt in Salzwasser garen (nicht zu weich), abgießen und abkühlen lassen.
 2. Hähnchen mit Zwiebel, Salz, Pfeffer und Kurkuma kochen, dann in kleine Stücke zupfen.
 3. Joghurt, Ei, Safranwasser, Salz und Pfeffer verrühren. Den Reis untermischen.
 4. Eine kleine Auflaufform gut einfetten. Die Hälfte der Reismischung hineingeben, dann das Hähnchen darauf verteilen, anschließend den restlichen Reis darauf geben und leicht andrücken.
 5. Im Ofen bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 45–50 Minuten backen, bis sich unten eine goldbraune Kruste bildet.
 6. Die Form vorsichtig stürzen, Tahchin in Stücke schneiden und servieren – nach Belieben mit Berberitzen garnieren.
- Tipp: Eine Antihafthform oder beschichtete Pfanne hilft, dass die schöne Kruste nicht kleben bleibt.



Aus Deutschland

Tomatenbutter

ZUTATEN

Butter	250g
Basilikum	½ Bund
Thymian	2 Zweige
Cayennepfeffer	1 Prise
Tomatenmark	100g
Salz	½ Teelöffel
Pfeffer	etwas
Zitronensaft	aus ½ Frucht

ZUBEREITUNG

1. Butter vorbereiten: Die Butter rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie weich wird.
2. Basilikum und Thymian fein hacken.
3. Die weiche Butter in eine Schüssel geben und mit einem Handrührgerät (oder Schneebesen) kurz cremig schlagen.
4. Zutaten untermischen: Tomatenmark, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und die gehackten Kräuter zur Butter geben. Alles gründlich vermengen, bis eine gleichmäßige Masse entsteht.
5. Abschmecken und kühlen.



Zereshk Polo ba Morgh

ZUTATEN

Basmati-Reis	150g
Hähnchen-schenkel oder Hähnchenbrust-filets	2
Zwiebel	1 Stück, fein
Berberitzen (Zereshk)	2-3 Esslöffel, getrocknet
Tomatenmark	1 Esslöffel
Zucker	1 Teelöffel
Butter	1 Esslöffel
Zimt	1 Prise
Öl	zum Einfetten
Safran	1 Prise, aufgelöst
Salz	nach Belieben
Pfeffer	nach Belieben
Kurkuma	nach Belieben

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel in etwas Öl goldgelb anbraten. Hähnchenteile mit Salz, Pfeffer und Kurkuma würzen, zugeben und rundum anbraten.
 2. Mit ca. 100 ml Wasser ablöschen, Tomatenmark und einen Teil des Safranwassers dazugeben. Zugedeckt 45–60 Minuten schmoren lassen.
 3. Reis gründlich waschen, in gesalzenem Wasser etwa 7–10 Minuten vorgaren, bis er al dente ist. Abgießen und beiseitestellen.
 4. Berberitzen in 1 EL Butter mit dem Zucker bei niedriger Hitze 1–2 Minuten anrösten. Achtung: Sie dürfen nicht braun werden, sonst schmecken sie bitter.
 5. Reis mit dem restlichen Safranwasser mischen und zusammen mit den Berberitzen anrichten. Das Hähnchen dazu servieren.
- Tipp: Wer keine Berberitzen findet, kann stattdessen Cranberries verwenden – sie sind etwas süßer, aber optisch ähnlich.





Ein großes Dankeschön an alle Kolleginnen und Kollegen, die ihre Rezepte und Geschichten mit uns geteilt haben. Ohne euch wäre dieses Buch nicht möglich gewesen. Wir hoffen, dass es euch inspiriert, Neues auszuprobieren, Altes wiederzuentdecken und euch vielleicht auch mal in der Mittagspause oder nach Feierabend gemeinsam an den Herd zu stellen.

Lasst uns mit diesem Kochbuch zeigen, wie bunt, lecker und inspirierend unsere WAYES-Welt ist. Viel Freude beim Blättern, Nachkochen und Genießen!

Dieses Jahr mussten wir uns leider von unserer lieben Kollegin Heidi verabschieden. Sie wird uns allen sehr fehlen – als geschätzte Mitarbeiterin, herzlicher Mensch und wunderbare Kollegin. Ihre legendären Rezepte, die Kräuterbutter und die Tomatenbutter, haben viele gemeinsame Momente bei WAYES verschönert. Mit großer Dankbarkeit nehmen wir diese in unser Kochbuch auf – als liebevolle Erinnerung an Heidi und daran, wie sehr sie unsere Gemeinschaft bereichert hat.

