

**Das Kochbuch ist von den Schülern der 6. Klasse  
des Gymnasiums der Fremdsprachen gestaltet**

**Кулинарная книга создана учащимися 6 класса  
МОУ "Гимназия иностранных языков"**



**Uhta**

**Ухта**

**2015 – 2016**



# Закуски Vorspeisen





## Винегрет

### Ингредиенты

- 1 большая вареная свекла
- 2 средних вареных картофелины
- 1 средняя вареная морковь
- 2 средних соленых огурца
- соль, перец по вкусу
- 1 горсть квашеной капусты
- 1 луковица
- 100 г. консервированного зеленого горошка

### Приготовление

Все ингредиенты нарезать мелкими кубиками, перемешать, заправить растительным маслом.

Анастасия Ильяшенко



## Vinegret

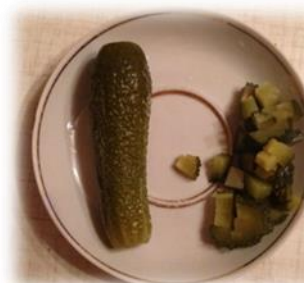
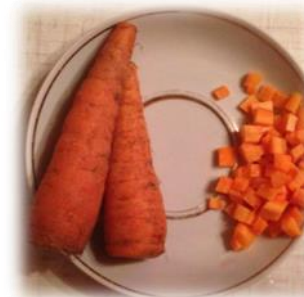
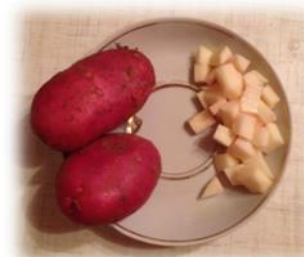
### Zutaten

- 1 gekochte Rübe
- 2 gekochten Kartoffeln
- 1 gekochte Möhre
- 2 Salzgurken
- Salz, Pfeffer
- 200g Sauerkraut
- 100g Erbsen

### Zubereitung

Alle Zutaten in Würfel schneiden, Öl hinzufügen und alles vermischen. Guten Appetit!

Anastassia Iljaschenko







### Салат Оливье

#### Ингредиенты

- Картофель – 2-3 шт
- Колбаса – 200 гр.
- Яйцо- 2шт.
- Огурцы- 2-3 шт.
- Зеленый горошек консервированный – 1 б.
- Майонез
- Лук и зелень по вкусу.

#### Приготовление

1. Картофель и яйца отварить и почистить.
2. Нарезать картофель, колбасу, яйцо, огурцы мелкими одинаковыми кубиками.
3. Добавить зеленый горошек.
4. Заправить майонезом и зеленью.
5. Перемешать и подавать к столу.

Сергей Ракин

### Salat Olivier

#### Zutaten

- Kartoffel – 2-3 Stück
- Wurst – 200 Gramm
- Ei - 2 Stück
- Gurken - 2-3 Stück
- Grüne Erbsen aus der Dose – 1 Dose
- Mayonnaise
- Zwiebel

#### Zubereitung

1. Kartoffeln und Eier kochen und schalen.
2. Kartoffeln, Wurst, Eier, Gurken in kleinen identischen Würfel schneiden.
3. Die Erbsen hinzufügen.
4. Mayonnaise und Kräutern dazugeben.
5. Umrühren und servieren.



Sergej Rakin





### Сельдь под шубой

#### Ингредиенты

- сельдь крупная жирная – 2 шт.
- картофель – 3-4 шт.
- свекла – 2 шт.
- лук репчатый – 1 шт.
- морковь – 2 шт.
- лук репчатый салатный – 1 шт.
- желтки яичные для украшения – 3 шт.
- майонез по вкусу

#### Приготовление

1. Моем и отвариваем овощи в кожуре - картошку, свеклу и морковь до готовности. Затем очищаем от кожуры.
2. Рыбу разделяем на филе, режем на кусочки. Картофель, свеклу, лук, морковь натираем на крупной терке и выкладываем слоями на тарелку.
3. Каждый слой обильно смазываем майонезом.
4. Украшаем салат яичным желтком.

Татьяна Ознобишина



### «Herring unter Pelzmantel»

#### Zutaten:

- Hering 2 Stück
- Kartoffell 3-4 Stück
- Rote Rübe 2 Stück
- Zwiebel 2 Stück
- Karotte 2 Stück
- Eier 3 Stück
- Mayonnaise

#### Zubereitung:

1. Gemüse: Kartoffel, Rote Rübe und Karotte kochen, dann schälen.
2. Heringsfilet zerkleinern, Kartoffel, Rote Rübe, Karotte reiben und in Schichten auf einen Teller legen.
3. Jede Schicht reichlich mit Mayonnaise schmieren.
4. Den Salat mit Eigelb schmücken.

Tatjana Osnobischina







## Сыр по-деревенски

### Ингредиенты

- 500 гр. творога
- 1 литр молока
- 2 яйца
- 100 гр. сливочного масла
- 0,5 чайной ложки соли
- 0,5 чайной ложки соды

### Приготовление

Налить в кастрюлю молоко, добавить творог, размешать и поставить на средний огонь. После того как смесь закипит, убавить огонь и варить, помешивая 5-7 минут.

Через сито слить получившуюся жидкость, а оставшийся творог оставить в сите минут на 10, пока не стечет лишняя жидкость.

В отдельной глубокой тарелке смешать творог, яйца, растопленное сливочное масло, соль и соду. Хорошо перемешать и положить эту массу на сковороду. Постоянно мешать. Когда масса станет отделяться от стенок сковороды, то варить еще около 5 минут, не забывая мешать наш сыр.

Переложить сыр в формочки и дать застыть.  
Приятного аппетита!

Алина Садыкова







## Dorfkäse

### Zutaten

- 500 Gramm Quark
- 1 Liter Milch
- 2 Eier
- 100 Gramm Butter
- 0,5 Teelöffel Salz
- 0,5 Teelöffel Natron

### Zubereitung

1. Milch in einen Topf gießen, Quark hinzufügen, vermischen und bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen.
2. Die Hitze reduzieren und bei dem Rühren 5-7 Minuten kochen.
3. Die Flüssigkeit durch den Sieb abgießen und Quark auf dem Sieb 10 Minuten liegen lassen.
4. In einem Schüssel Quarkmasse, Eier, Butter, Salz und Natron gut mischen und in die Pfanne legen. Fortsetzung der Art und Weise.
5. Die Masse ca. 5 Minuten lang kochen und immer berühren.
6. Den fertigen Käse in die Formen auslegen und abkühlen lassen.

Alina Sadykova



# Супы

# Suppen







## Куриная лапша

### Ингредиенты:

- куриные бедра 2-3 шт.
- яичная лапша
- лук 1 шт.
- морковь 1шт.
- лавровый лист 3 шт.
- перец горошком
- соль

### Приготовление:

Куриные бедра хорошо промыть. Выложить в небольшую кастрюлю и залить водой (1,5-2 литра). Варить мясо час.

Курицу положить в отдельную тарелку. Бульон процедить.

Морковь и лук мелко порезать. Положить овощи в подсоленный кипящий бульон. Варить их 10 минут.

Добавить яичной лапши, лавровый лист и перец горошком. Варить суп до готовности лапши ( 5-10 минут).



Влада Самиева



## Hühnernudeln

### Zutaten:

- Hähnchenschenkel 2-3
- Eiernudeln
- Zwiebeln 1 Stück
- Karotte 1 Stück
- Lorbeerblatt 3 Stück
- Pfeffer
- Salz

### Zubereitung:

Hähnchenschenkel gut waschen, in den kleinen Kochtopf legen und Wasser gießen. Fleisch 1 Stunde lang kochen.

Hühnerfleisch auf einen Teller legen. Bouillon durchsieben.

Karotte und Zwiebel klein schneiden. Alle Zutaten in die kochende Bouillon legen, nach Geschmack salzen und 10 Minuten kochen.

Eiernudeln, Lorbeerblatt und Pfeffer hinzufügen. Die Suppe 5 - 10 Minuten kochen.

Wlada Samijewa





### **Окрошка**

Окрошка – традиционное блюдо русской кухни, которое относится к категории холодных супов.

#### **Требуемые ингредиенты:**

300 гр. вареной колбасы;

Картофель – 3 шт.;

3 огурца;

4 яйца;

4 редиски;

Пучок зеленого лука;

1 лимон;

Зелень (укроп);

Майонез – 200 г;

Ледяная вода или квас

#### **Способ приготовления:**

Картошку варим в мундире, охлаждаем, чистим и нарезаем кубиками.

Яйца варим вкрутую и мелко нарезаем.

Колбасу и огурцы режем небольшими кубиками, зелень мелко режем.

Натираем на терке редиску.

Складываем все ингредиенты в кастрюлю, добавляем майонез или сметану и все тщательно перемешиваем.

Затем заливаем окрошку холодной водой, добавляем лимонный сок и все еще раз перемешиваем.

Подсаливаем по вкусу окрошку, а густоту определяем сами количеством воды.

Виктория Попцова





## **Okroschka** **(die kalte Kwaß-Suppe)**

### **Zutaten:**

- 300 Gramm - Wurst
- 3 Stück -Kartoffel
- 3 Stück -Gurken
- 4 Stück -Eier
- 4 Stück -Radieschen
- 1 Bündel - Schnittlauch
- 1Stück -Zitrone
- 1 Bündel - Dill
- 200 Gramm - Mayonnaise
- 2 Liter – Wasser oder Kwaß

### **Zubereitung:**

- 1) Pellkartoffeln kochen, kühlen, schälen, würfeln.
- 2) Eier kochen, klein schneiden.
- 3) Wurst, Gurken, Dill klein schneiden.
- 4) Radieschen reiben.
- 5) Alle Zutaten ins Kochtopf setzen.
- 6) Mayonnaise dazu geben und gut mischen.
- 8) Wasser gießen.
- 9) Zitronensaft dazu geben.
- 10) Mischen und salzen.
- 11) In den Kühlschrank stellen.
- 12) Servieren.

Viktoria Popzowa





## **Щи из квашеной капусты со свиной**

### **Ингредиенты**

Свинина — 500 гр.  
Картофель — 3 шт.  
Капуста свежая — 400 гр.  
Лук репчатый — 1 шт.  
Лавровый лист — 1 шт.  
Соль – по вкусу  
Морковь — 1 шт.  
Томаты свежие

### **Приготовление**

Свинину хорошо промываем и порционно рубим. Заливаем двумя литрами холодной воды, доводим до кипения и снимаем пену, уменьшаем огонь.

Лук и морковь очищаем и крупно нарезаем. Обжариваем на сухой сковороде без масла минуты 3.

Добавляем вместе с лавровым листом в бульон. Готовим под крышкой 1 час.

Свинину вынимаем, бульон процеживаем. Картофель очищаем, крупно нарезаем и опускаем в суп.

Готовим 10 минут. Добавляем нарезанные свежие томаты.

Капусту добавляем в суп и варим еще минут 5, солим по вкусу. Выключаем огонь и даем еще четверть часа настояться.

Подаем щи со свиной со свежей зеленью, сметаной и чесноком. Денис Груздев



## **Sauerkohlsuppe mit Schweinefleisch**

### **Zutaten**

- Schweinefleisch— 500 Gr
- Kartoffel— 3 St
- Sauerkraut— 400 Gr.
- Zwiebeln— 1 St.
- Lorbeerblatt— 1 St.
- Salz
- Karotte — 1St.

### **Zubereitung**

Schweinefleisch gut waschen und in Teile hacken. Zwei Liter kaltes Wasser gießen, zum Kochen bringen.

Bei schwacher Hitze kochen. Zwiebeln und Karotten schälen und grob schneiden.

Gemüse in einer trockenen Pfanne ohne Öl 3 Minuten braten.

Zwiebeln und Lorbeerblätter in die Brühe hinzufügen.

Unter dem Deckel 1 Stunde lang kochen.

Schweinefleisch entfernen, die Brühe durchsieben.

Kartoffeln schälen, grob schneiden und in die Suppe legen. 10 Minuten kochen.

Sauerkraut mit heißem Wasser spülen, in die Suppe hinzufügen und weitere 20 Minuten kochen. Nach Geschmack salzen.

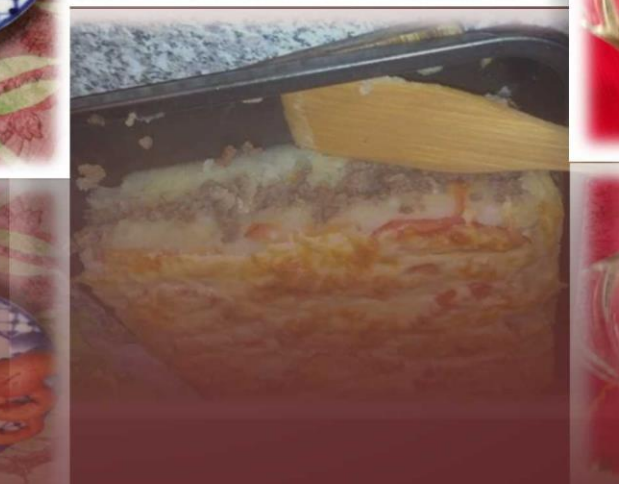
Das Feuer kleiner machen und ein weiteres viertel Stunde kochen.

Die Suppe mit Schweinefleisch, mit frischen Grünen, saurer Sahne und Knoblauch servieren.

Denis Grusdjew



# Вторые блюда Hauptgerichte







### **Гречка с мясом**

#### ***Ингредиенты***

- 250 граммов курицы
- 250 граммов гречневой крупы.

#### ***Приготовление***

1. Нарезьте мясо маленькими кубиками
2. Разогрейте масло в глубокой сковороде.
3. Обжаривайте мясо 5-7 минут до золотистого цвета.
4. Добавьте в сковороду 250 граммов промытой гречневой крупы.
5. К мясу и гречке добавьте специй и 750 мл воды.
6. Перемешивайте и доведите до кипения.
7. Уменьшите огонь и тушите под крышкой 25 минут. Не перемешивайте!

Приятного аппетита. Алексей Востряков



### **Buchweizen mit Fleisch**

#### ***Zutaten***

- 250 Gramm Hühnerfleisch
- 250 Gramm Buchweizen

#### ***Zubereitung***

1. Fleisch klein würfeln.
2. Öl in der tiefen Pfanne aufwärmen.
3. Fleisch 5-7 Minuten bis gelbe Farbe abrösten.
4. In die Pfanne 250 Gramm Buchweizen zugeben.
5. An Fleisch und Buchweizen, Gewürze und 750 Milliliter Wasser gießen.
6. Alles vermischen und bis Sieden bringen.
7. Hitze kleiner machen und unter der Deckel 25 Minuten schmoren. Nicht vermischen!

Guten Appetit!



Alexej Wostrjakow





### **Картофельная запеканка**

#### **Ингредиенты**

- картофель
- мясной фарш
- лук, морковь
- сыр
- соль, перец
- растительное масло

#### **Приготовление**

1. Измельчить морковь и лук в блендере.
2. Овощи обжарить в сковороде на растительном масле.
3. Добавить фарш, посолить, поперчить, обжаривать до полуготовности.
4. Картофель очистить, нарезать тонкими ломтиками.
5. Половину картофеля выложить на дно формы.
6. Вторым слоем выложить обжаренный фарш.
7. Третий слой - остаток картофеля.
8. Сверху насыпать тертый сыр.
9. Отправить в духовку на 40 минут.

Маргарита Беломестнова

### **Kartoffelauflauf**

#### **Zutaten**

- Kartoffel
- Hackfleisch
- Zwiebel
- Karotte
- Käse
- Salz, Pfeffer
- Pflanzenöl

#### **Zubereitung**

1. Zwiebel und Karotte zerkleinern.
2. Gemüse in der Pfanne mit Pflanzenöl braten.
3. Hackfleisch drauflegen, salzen, pfeffern und braten.
4. Kartoffel schälen, in dünne Scheibchen schneiden.
5. Die Hälfte der Kartoffelscheiben in die Form auflegen.
6. Die zweite Schicht ist gebratenes Hackfleisch.
7. Die dritte Schicht ist wieder Kartoffel.
8. Alles mit geriebenem Käse streuen.
9. Im Backofen 40 Minuten backen.

Margarita Belomestnowa







## **Картофельная запеканка**

### **Ингредиенты**

- Картофель: 0.7 кг
- Фарш домашний: 0.5 кг
- Сыр: 150 гр.
- Яйца куриные: 3 шт.
- Мука: 2 столовые ложки
- Лук репчатый: 1 головка
- Сметана: 3 столовые ложки
- Масло растительное 1 чайная ложка
- Соль: по вкусу

### **Приготовление**

1. Картофель почистить и вымыть.
2. Положить картофель и одну ложку соли в кастрюлю.
3. Сделать пюре из картофеля.
4. Смешать яйца и муку.
5. Мелко порезать лук и обжарить в растительном масле.
6. Добавим фарш в лук.
7. Натереть сыр.
8. Взять керамическую форму или противень.
9. Выложить половину пюре, сыр и фарш.
10. Смазать сметаной.
11. Выкладываем оставшиеся пюре и сыр
12. Разогреваем духовку до 200 градусов.
13. Убираем блюдо в духовку на 30 мин.

## **Kartoffelauflauf**

### **Zutaten**

- Kartoffel 0.7kg.
- Hackfleisch 0.5kg.
- Käse 150gr.
- Eier 2 Stück
- Mehl 3 Esslöffel
- Zwiebeln 1 Stück
- sauer Sahne 3 Esslöffel
- Speiseöl 1 Teelöffel
- Salz

### **Zubereitung**

1. Kartoffel schälen und waschen.
2. Kartoffel salzen und kochen.
3. Püree machen.
4. Eier und Mehl mischen.
5. Zwiebel klein schneiden und im Pflanzenöl braten.
6. Hackfleisch dazu geben und braten.
7. Käse reiben.
8. Eine Form nehmen.
9. Püree, ein Teil der Hackfleisch und Käse in die Form legen.
10. Mit saurer Sahne schmieren.
11. Den Rest des Püree und Käse drüber herauslegen.
12. Backofen bis 200 Grad aufwärmen.
13. Kartoffelauflauf 30 Minuten backen.

Guten Appetit!



Michail Popow  
Михаил Попов





## Котлеты домашние

### Ингредиенты

0,5 кг мяса (свинина и говядина пополам)

1 крупная луковица

1 яйцо

300г мякиша вчерашнего белого хлеба

1 чайная ложка соли

1/3 чайной ложки черного перца

сухари для панировки

### Приготовление

Замочить хлебный мякиш в молоке или воде на 5 минут.

Измельчить лук (можно в блендере).

Приготовить фарш из мяса.

В фарш добавить хлебный мякиш, яйцо, лук, посолить и поперчить.

Фарш хорошо перемешать.

Сформировать котлеты и дать им "отдохнуть" минут 10.

Обвалять котлеты в сухарях и жарить на хорошо прогретой сковороде на растительном масле.

Жарить без крышки минут 5 с каждой стороны, затем довести до готовности под крышкой.



Полина Миногина







### **Frikadellen Hausart**

#### **Zutaten:**

- 0,5 Kilo Schweinefleisch und Rindfleisch halbpant
- 1 große Zwiebel
- 1 Ei
- 300g gestriges Weißbrot
- 1 Teelöffel Salz
- 1/3 Teelöffel schwarzes Pfeffer
- Paniermehl

#### **Zubereitung:**

- 1) Weißbrot mit Milch oder Wasser begießen.
- 2) Zwiebel zerkleinern (man kann im Blender).
- 3) Aus Fleisch Hackfleisch machen.
- 4) Weißbrot, Ei, Zwiebel in Hackfleisch drauflegen, salzen und pfeffern.
- 5) Hackfleisch gut mischen.
- 6) Frikadellen formen und sie 10 Minuten liegen lassen.
- 7) Frikadellen in Paniermehl panieren und in der Pfanne ohne Deckel im gut beheizten Öl auf jeder Seite braten.
- 8) Dann unter dem Deckel fertig machen.



Polina Minogina





## **Пельмени**

### **Ингредиенты**

- вода
- мука
- 2 яйца
- 2 луковицы
- свинина
- говядина

### **Приготовление**

1. Берем яйца и смешиваем их с мукой и водой.
2. Выкладываем получившееся тесто на стол и хорошо его вымешиваем.
3. Убираем тесто в миску и накрываем его пищевой пленкой на 30 минут.
4. На мясорубке перекручиваем мясо и лук.
5. Перемешиваем фарш руками.
6. Достаем тесто и формируем из него кружочки, затем обваливаем их в муке и раскатываем скалкой.
7. Берем кружочек, кладем в него немного фарша и зажимаем концы. После зажимаем два конца и пельмень готов!
8. Варим пельмени в кипящей воде с лавровым листом, гвоздикой, душистым перцем и петрушкой.
9. Пельмени подавать с бульоном или без него и со сметаной (по желанию). Приятного аппетита!



Захар Манзюк





## **Pelmeni**

### **Zutaten**

- Wasser
- Mehl
- 2 Eier
- 2 Zwiebeln
- Schweinefleisch
- Rindfleisch

### **Zubereitung**

1. Aus Wasser, Mehl und Eier Teig machen.
2. Den Teig 30 Minuten gedeckt liegen lassen.
3. Aus Fleisch und Zwiebeln Hackfleisch machen.
4. Hackfleisch mit den Händen vermischen.
5. Aus dem Teig kleine runden Scheiben ausschneiden.
6. Auf jede Scheibe ein wenig Hackfleisch legen und Maultaschen formen.
7. Wir kochen die Maultaschen im siedenden Wasser mit Salz, Lorbeerblatt, Nelke, duftigen Pfeffer und Petersille.
8. Pelmeni mit oder ohne Bouillon und mit saurer Sahne (wunschgemäß) servieren. Guten Appetit!



Sachar Mansjuk





### **Жаркое в горшочках**

#### **Ингредиенты на три горшочка:**

1. 600гр свинины
2. 3 небольших картошины
3. Одна большая луковица
4. 6 зубчиков чеснока
5. Один болгарский перец
6. Один большой помидор
7. Зелень и соль по вкусу
8. 2 средних моркови

#### **Приготовление:**

Все ингредиенты порезать кубиками, равномерно разложить в горшочки, в каждый горшочек налить немного воды, сверху залить майонезом и поставить на один час в духовку. Приятного аппетита!



Валерия Новиченкова



### **Braten in Töpfchen**

#### **Zutaten für drei Töpfchen**

1. 600 Gramm Schweinefleisch
2. 3 kleine Kartoffeln
3. eine große Zwiebel
4. 6 Zehen Knoblauch
5. eine Paprika
6. eine große Tomate
7. Dill und Salz nach Geschmack
8. zwei mittelgroße Karotten

#### **Zubereitung**

Alle Zutaten in Würfel schneiden, gleichmäßig in Töpfe verteilen, in jeden Topf ein wenig Wasser gießen, die Mayonnaise dazugeben und in den Ofen für eine Stunde stellen. Guten Appetit!

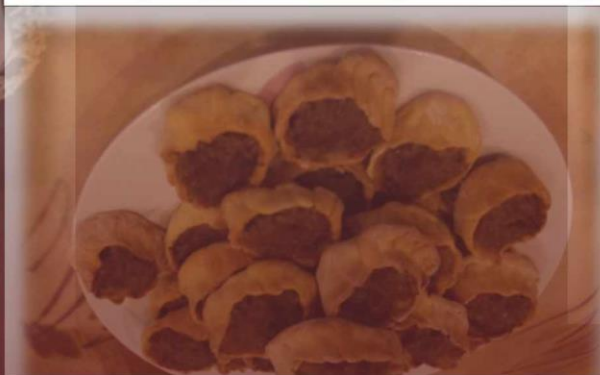


Walerija Nowitschenkowa





# Выпечка Gebäck





## Перепечи

### Ингредиенты

Тесто:

- 4 ст. муки
- 2 яйца
- 1 стакан молока
- 200 гр. сливочного масла
- 1ст. ложка сахара
- ½ чай. ложки соли

Начинка:

- 500 гр. говяжьего фарша;
- 1 луковица
- 1 картофель

### Приготовление

1. Перекручиваем ингредиенты для начинки в мясорубке.
2. Замешиваем все ингредиенты для теста.
3. Месим тесто до однородной массы.
4. Делим на две половины.
5. Раскатываем на две «колбаски» и режим на небольшие дольки.
6. Из долек скалкой раскатываем круглые лепёшки.
7. Лепим из них корзиночки.
8. Накладываем в корзиночки начинку.
9. Выкладываем на противень.
10. Ставим в духовку, разогретую до 180 градусов.
11. Запекаем в течение 30 – 40 минут.
12. Перепечи готовы!!!

Приятного аппетита!



Перепечи – блюдо удмуртской кухни







Semjon Sitnikow und sein Bruder Trofim



Semjon Sitnikow

## Perepetschi

### Zutaten

#### Teig

- 4 EL Mehl
- 2 Eier
- 1 Tasse Milch
- 200 Gr Butter
- 1 EL Zucker
- ½ TL Salz

#### Füllung:

- 500 gr. Hackfleisch
- 1 Zwiebel
- 1 Kartoffel

#### Zubereitung

1. Aus Fleisch, Zwiebel und Kartoffel Füllung machen.
2. Alle Zutaten für den Teig vermischen.
3. Den Teig in eine homogene Masse kneten und dann in zwei Hälften teilen.
4. Aus dem Teig zwei «Würstchen» rollen und sie in kleine Scheiben schneiden.
5. Die Scheiben mit dem Nudelholz ausrollen und runde Körbe formen.
6. Die Körbe mit Hackfleisch füllen.
7. Die Körbe mit Füllung auf ein Backblech legen und im Ofen bei 180 Grad Hitze 30 - 40 Minuten backen.
8. Perepetschi sind fertig! Guten Appetit!







## Рыбный пирог (рыбник)

### Ингредиенты

- Мука — 350 г
- Вода (кипяченая, теплая) — 250 мл
- Масло растительное — 2 ст. л.
- Масло сливочное — 50 г
- Дрожжи (сухие) — 2 ч. л.
- Сахар — 1 ст. л.
- Соль — 1 ч. л.
- Рыба семга (филе) — 600-700 г
- Яйцо — 1 шт

### Приготовление

1. Дрожжи залить 25 мл теплой воды (взять из общего объема) и дать им подняться.
2. В муку добавить соль, сахар, растительное масло, теплую воду, дрожжи и все хорошо замесить.
3. Накрывать тесто льняной салфеткой, поставить в теплое место на 30 минут.
4. Филе рыбы посолить по вкусу.
5. Готовое тесто нарезать на 6 частей.
6. Раскатать каждую часть, в середину положить филе и закрыть рыбу тестом.
7. Сформировать плетенки (на фото) или печь рыбник в виде одного большого пирога.
8. Перед выпечкой дать рыбникам «подняться» на противне.
9. Выпекать рыбник в духовке при температуре 200 градусов.
10. Готовые рыбники смазать сливочным маслом.

Приятного аппетита!

Дмитрий Желобнёв







## **Blechkuchen mit Fisch**

### **Zutaten**

- Mehl — 350 g
- Wasser (gekocht, warm) — 250 ml
- Pflanzenöl — 2 Esslöffel
- Butter — 50 g
- Hefe (trocken) — 2 Teelöffel
- Zucker — 1 Esslöffel
- Salz — 1 Teelöffel
- Lachs (Filets) — 600-700 g
- Ei — 1 Stück

### **Zubereitung**

1. Die Hefe in 25 ml warmen Wasser geben (nehmen aus der Gesamtmenge), und gehen lassen.
2. Aus Mehl, Salz, Zucker, Öl, Wasser und Hefe Hefeteig machen. Alles gut kneten.
3. Den Teig mit dem Leinentuch bedecken, in einen warmen Ort für 30 Minuten hinstellen.
4. Die Fischfilets nach Geschmack salzen.
5. Den fertigen Teig in 6 Stück schneiden.
6. Jedes Stück ausrollen. Die Fischfilets in die Mitte legen, mit dem Teig bedecken.
7. Die Zöpfen machen (auf dem Foto) oder einen großen offenen Blechkuchen mit Fisch backen.
8. Vor dem Backen die Fischkuchen gehen lassen.
9. Die Blechkuchen im Ofen bei 200 Grad Hitze backen.
10. Fertige Blechkuchen mit Fisch mit Butter einfetten. Guten Appetit!

Dmitrij Shelobnjow





## Пирог с капустой

### Ингредиенты:

Тесто:

- 500 гр муки
- Дрожжи-7 гр
- 150 мл молока
- Яйца 1 шт
- 100 гр сливочного масла
- сахар 1 ч. л.
- Соль 1/4 ч. л.

Начинка

- капуста 300 гр
- морковь 2 шт.
- лук 2 шт.
- яйца 3 штуки (вареные)

Для смазки

- яйца 1 шт
- 10 гр сливочного масла

### Приготовление

1. Из дрожжей, воды, мягкого масла, соли, муки, сахара приготовить дрожжевое тесто.
2. Начинка: лук, морковь, капуста. Все тушить до мягкости.
3. Дрожжевое тесто распределить на 2 части. На одну часть положить начинку. Второй частью накрыть начинку.
4. Выпекать в духовке 40 мин.

Дмитрий Шихалёв



## Blechkuchen mit Kohl

### Zutaten:

Teig:

- Mehl 500 Gr
- Hefe 7 Gr
- Milch 150 ml
- Eier 1 St
- Butter 100 G
- Zucker 1 EL
- Salz 1/4 TL

Füllung

- Kohl 300 Gr
- Karotten 2 St
- Zwiebel 2 St
- Eier 3 St (gekocht)

Zum Bestreuen

- Eier 1 St
- Butter 10 Gr

### Zubereitung

1. Aus Hefe, Wasser, weicher Butter, Salz, Mehl, Zucker Hefeteig zubereiten. Den Teig 2 Stunden gehen lassen.
2. Füllung: Zwiebel, Karotten, Kohl. Alles weich schmoren.
3. Hefeteig in 2 Teilen verteilen. Auf ein Teil Füllung auflegen, mit dem zweiten Teil decken.
4. Im Backofen 40 min. backen.

Dmitrij Schichaljow







### ***Шаньги с картошкой***

#### ***Ингредиенты:***

- мука – 400 г.
- вода – 200 мл.
- свежие дрожжи – 25 г.
- сахар – 1 ст.л.
- растительное масло – 2 ст.л.
- картошка – 5-7 шт.
- сливочное масло – 40 г.
- молоко – 50-70 мл.
- сметана – 100 г.
- соль – по вкусу.

#### ***Приготовление:***

1. Сахар, примерно 50 г. муки, щепотку соли и растительное масло соединить в одной емкости - перемешать.
2. Влить 100 мл. кипятка и, вымесав ещё раз, остудить массу до тёплого состояния.
3. Сверху раскрошить свежие дрожжи.
4. Добавить оставшиеся 100 мл. теплой воды и муку.
5. Замесить однородное, мягкое, пластичное тесто.
6. Для начинки отваренную до готовности картошку размять толкушкой в пюре. При этом посолить по вкусу, добавить сливочное масло, влить подогретое молоко.
7. Раскатав тесто в гладкий пласт толщиной около 5 мм. с помощью стакана вырезать круглые заготовки диаметром 8-10 см.
8. Широким, щедрым слоем распределить по тесту картофельную начинку.
9. Смазав сметаной (или маслом) и выложив будущие шаньги на промасленный противень выпекать при температурном режиме 180 градусов около 20 минут.

Елизавета Смирнова





## **" Schanga " mit Kartoffel**

### **Zutaten für Teig:**

- Mehl - 400 Gramm
- Wasser - 200 ml
- frische Hefe - 25 Gramm
- Zucker - 1 EL
- Pflanzenöl - 2 EL

### **Zutaten für Püree:**

- Kartoffeln - 5-7 Stück
- Butter – 40 Gramm
- warmes Milch - 150ml
- Salz - nach Geschmack

### **Zubereitung:**

1. Für den Teig Mehl in eine Schüssel sieben und alle Zutaten für Teig zusammen mischen. Teig auf die Seite stellen zum Aufgehen. Püree kühlen. Nach einer Stunde ist der Teig fertig.
2. Den Teig ausrollen ca. 5 mm dünn und mit einer runden Form etwa 8 cm große Kreise ausstechen. Auf die Kreise Kartoffelpürees legen.
3. Die fertige "Schanga " mit Eigelb schmieren, auf Backbleche legen und in den Backofen schieben, Ober- Unterhitze - etwa 180 °C, Backzeit etwa 25-30 min.



Lisa Smirnowa





### Хворост «Цветочки»

#### Состав:

- 2 стакана муки
- 3 яичных желтка
- 1 столовая ложка сахара
- 1 столовая ложка сметаны
- $\frac{1}{4}$  чайной ложки соли
- $\frac{1}{2}$  стакана молока
- 1 стакан подсолнечного масла (для жарки)

#### Способ приготовления:

- Молоко, сметану, желтки, сахар, соль перемешать.
- Всыпать муку, замесить крутое тесто.
- Тесто тонко раскатать.
- Вырезать кружки большие и маленькие.
- Положить маленький кружок на большой.
- Середину придавить пальцем
- По краям сделать разрезы.
- Жарить в разогретом подсолнечном масле.
- Вынуть на салфетку, посыпать сахарной пудрой.

**Приятного аппетита!**



Арсений Исаков

### Chworost «Blümchen» (Krausgebäck)

#### Zutaten

- 2 Gläser Mehl
- 3 Eigelbe
- 1 Eßlöffel Zucker
- 1 Eßlöffel Sauerrahm
- $\frac{1}{4}$  Teelöffel Salz
- $\frac{1}{2}$  Glas Milch
- 1 Glas Sonnenblumenöl

#### Zubereitung

- Milch, Sauerrahm, Eigelb, Zucker, Salz vermischen.
- Mehl hineinschütten, steile Teig kneten.
- Den Teig dünn ausrollen.
- Große und kleine Kreise aus dem Teig ausschneiden.
- Kleine Teigkreise auf große auflegen, die Mitte mit Fingern drücken.
- Über den Rand Schnitte machen.
- Im heißen Öl „Blümchen“ brutzeln.
- „Blümchen“ auf Papierserviette herausnehmen, mit Puderzucker bestreuen.

**Guten Appetit!**

Арсений Исаков





### **Bliny (Russische Pfannkuchen)**

#### **Zutaten**

- 2,5 Glas Milch
- 1,5 Glas Mehl
- 2 Eier
- 3 Eßlöffel Öl
- 1 Teelöffel Zucker
- 0,5 Teelöffel Salz

#### **Zubereitung**

1. Milch, Eier, Salz und Zucker im Mixer mischen.
2. Öl gießen und rühren.
3. Mehl dazugeben und gut rühren. Der Teig muss flüssig und einheitlich sein.
4. Die Pfanne heiß machen, mit Öl schmieren.
5. Den Teig auf die Pfanne gießen und jeden Pfannkuchen auf beiden Seiten braten.

Man kann Bliny mit Kaviar, Honig, Quark, Marmelade und saure Sahne essen. Man serviert sie oft zum Tee. Guten Appetit!

Anastassia Brjuschkowa



### **Русские блины**

#### **Ингредиенты**

- 2,5 стакана молока
- 1,5 стакана муки
- 2 яйца
- 3 столовые ложки растительного масла
- 1 чайная ложка сахара
- 0,5 чайной ложки соли

#### **Приготовление**

1. Смешиваем молоко, яйца, соль и сахар венчиком (можно в блендере или при помощи миксера)
2. Добавляем растительное масло и продолжаем взбивать.
3. Добавляем муку и тщательно перемешиваем до однородной и жидкой смеси.
4. Разогреваем сковороду, смазывая ее немного маслом.
5. Жарим каждый блин с двух сторон. Блинчики можно есть с икрой, мёдом, творогом и сметаной. Можно с вкусным чаем или молоком. Анастасия Брюшкова





## Манник

Ингредиенты:

3 яйца  
1 стакан сахара  
1 стакан манной крупы  
200 гр. сметаны  
0,5 ч.л. соды

Взбить яйца с сахаром, добавить манную крупу и сметану. Все хорошо перемешать и добавить соду. Выпекать в духовке при температуре 180 градусов 1 час.

Олеся Макаренко



## Mannik (Grießkuchen)

Zutaten

- 3 Eier
- 1 Glas Zucker
- 1 Glas Grieß
- 200 Gramm saure Sahne
- 0,5 TL Natron

Zubereitung

Eier mit dem Zucker schlagen, Grieß und saure Sahne dazugeben. Alles gut vermischen und Natron geben. Im Ofen bei 180 Grad Hitze 1 Stunde backen.

Olesja Makarenko







## Пасха творожная

### Ингредиенты

- творог - 500 г
- яичные желтки – 3 шт
- сметана - 200 г
- сливочное масло - 100 г
- сахар - 100 г
- ванилин - 1 чайная ложка
- изюм - 80 г
- орехи - 50 г

### Приготовление

1. Изюм промыть.
2. Творог протереть через сито или с помощью блендера.
3. Добавить желтки (или яйца), сметану, сахар, ванильный сахар и все хорошо перемешать.
4. Добавить нарезанное кубиками сливочное масло и взбить творожную массу при помощи миксера.
5. Перелить творожную массу в толстостенную кастрюлю. Поставить на маленький огонь и готовить, постоянно помешивая, до первых пузырей (т.е. до закипания).
6. При закипании снять кастрюлю с огня, поставить в миску с холодной водой (в миску можно добавить кубики льда) и мешать до полного охлаждения.
7. Остывшую творожную массу убрать на 1-2 часа в холодильник, чтобы она загустела. В охлажденную творожную массу добавить изюм, орехи и хорошо перемешать.
8. Края марли загнуть, придавить пасху гнетом и убрать в холодильник на 1-2 суток. Пасочницу нужно поставить в тарелку, чтобы в нее могла стекать сыворотка.
9. Пасху освободить от пасочницы, развернуть марлю и поставить на блюдо. Пасху, по желанию, украсить цукатами, изюмом или мармеладом.

Анастасия Баркова







## Paskha (Osterquarkkuchen)

### Zutaten

- Quark - 500 Gramm
- Eigelb – 3 Stück
- saure Sahne - 200 Gramm
- Butter - 100 Gramm
- Zucker - 100 Gramm
- Vanillin - 1 TL
- Rosinen - 80 Gramm
- Nüsse - 50 Gramm

### Zubereitung

1. Rosinen gut waschen.
2. Quark mit Mixer zerkleinern.
3. Quark Eigelb, saure Sahne, Zucker, Vanillin hinzufügen und mischen.
4. Butter hinzufügen und Quarkmasse mit Mixer rühren.
5. Quarkmasse in ein Topf gießen und kochen, immer berühren.
6. Den Topf mit kochender Quarkmasse in eine Schüssel mit kaltem Wasser stellen und immer rührend abkühlen.
7. Die abgekühlte Masse in den Kühlschrank stellen. In die abgekühlte Masse Rosinen und Nüsse hinzufügen und mischen.
8. Die Ränder der Gaze auf die Masse legen, die Form in den Kühlschrank für 1 – 2 Tage stellen. Man muss die Form in eine Schüssel stellen, damit die Molke abfließt.
9. Die Form öffnen und fertige Paskha auf einen Teller legen. Den Osterquarkkuchen mit kandierten Früchten, Rosinen, oder Marmelade dekorieren.

Guten Appetit!  
Anastassia Barkowa







## Печенье «Львиное сердце»

### Ингредиенты

- Рассол из-под соленых огурцов - 10 столовых ложек
- Сахар- 6 столовых ложек
- Подсолнечное масло-8 столовых ложек
- Сода -1/2 чайной ложки
- Ванильный сахар - по вкусу
- Мука- 2-3 стакана
- Сахарная пудра – по вкусу

### Приготовление

1. В рассол всыпать сахар, размешать до полного растворения.
2. Добавить подсолнечное масло, соду, ванильный сахар.
3. Добавляем муку. Тесто готово!
4. Разогреть духовку до 150-180 градусов.
5. Слепить фигурки в виде сердца и выложить на противень.
6. Выпекать 20 минут. Готово!
7. Готовое печенье выложить на тарелку и посыпать сахарной пудрой. Приятного аппетита!



Лев Васильев







### **Gebäck „Löwenherz“**

#### **Zutaten**

Gurkensalzwasser - 10 EL

Zucker - 6 EL

Pflanzenöl - 8 EL

Natron - 1/2 TL

Vanillezucker - nach Geschmack

Weizenmehl - 2-3 Tassen

Puderzucker - nach Geschmack

#### **Zubereitung**

Zucker ins Gurkenwasser geben und mischen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat.

Pflanzenöl, Natron, Vanillezucker hinzufügen, Weizenmehl dazugeben.

Der Teig ist fertig!

Den Backofen auf 150 - 180 Grad vorheizen. Aus kleinen Teigstücken Herzen formen und diese auf das Backblech legen.

20 Minuten backen. Fertig!

Das Gebäck auf einen Teller legen und mit Puderzucker bestäuben. Guten Appetit!

Leo Wasiljew



## Сырники

### Ингредиенты

- Яйца – 1 шт.
- Творог – 500 г
- Мука – 1 столовая ложка
- Сахар 1 – 2 столовые ложки
- Растительное масло

### Приготовление

1. Выкладываем творог в миску.
2. Смешиваем его с яйцом, мукой и сахаром.
3. Хорошо перемешать.
4. Из полученной массы руками сформировать сырники.
5. Обвалять их в муке.
6. Налить в сковороду растительное масло, подогреть её.
7. Жарить сырники на медленном огне с двух сторон.
8. Подавать сырники можно со сметаной, вареньем (джемом), шоколадной пастой и свежими ягодами.

Ксения Боева







### **Quarkpfannkuchen**

#### **Zutaten**

- Eier – 1
- Quark – 500g
- Zucker – 1 – 2 Eßlöffel
- Mehl – 1 Eßlöffel
- Öl

#### **Zubereitung**

1. Quark in einer Schüssel mit Ei, Mehl und Zucker gut vermischen.
2. Aus dieser Masse mit den Händen Quarkpfannkuchen formen und im Mehl panieren. In einer Pfanne Öl aufwärmen, die Quarkpfannkuchen auslegen und bei langsamer Hitze auf beiden Seiten braten.
3. Das fertige Gericht mit saurer Sahne, Konfitüre, Marmelade, Schoko Paste oder frischen Beeren servieren.

Ksenija Bojewa





Проект «Русская кухня» реализован учащимися  
6 класса МОУ «Гимназия иностранных языков»  
города Ухты Республики Коми под руководством  
учителя немецкого языка  
Кашлаба Ольги Витальевны

#### Участники проекта

1. Беломестнова Маргарита
2. Боева Ксения
3. Брюшкова Анастасия
4. Васильев Лев
5. Востряков Алексей
6. Груздев Денис
7. Желобнёв Дмитрий
8. Ильяшенко Анастасия
9. Исаков Арсений
10. Макаренко Олеся
11. Манзюк Захар
12. Миногина Полина
13. Новиченкова Валерия
14. Ознобишина Татьяна
15. Попов Михаил
16. Попцова Виктория
17. Ракин Сергей
18. Садыкова Алина
19. Самиева Владислава
20. Ситников Семён
21. Смирнова Елизавета
22. Шихалёв Дмитрий
23. Анастасия Баркова (МОУ «УТЛ»)

#### Источник орнамента

[https://www.google.ru/search?q=%D1%80%D1%83%D1%81%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9+%D0%BE%D1%80%D0%BD%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82&newwindow=1&biw=1366&bih=610&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ved=0ahUKEwj\\_-PK4ksDKAhXBDSwKHdCMD1IQsAQIHQ](https://www.google.ru/search?q=%D1%80%D1%83%D1%81%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9+%D0%BE%D1%80%D0%BD%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82&newwindow=1&biw=1366&bih=610&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ved=0ahUKEwj_-PK4ksDKAhXBDSwKHdCMD1IQsAQIHQ)

#### Фото «Селёдка под шубой»

<http://www.djurenko.com/cooking/shuba.html>

#### Фотографии сделаны участниками проекта

#### Дизайн обложки и заголовков разделов

**Наталья Анатольевна Желобнёва**

Учащиеся 6 класса выражают искреннюю благодарность мамам и бабушкам за помощь в осуществлении проекта, Наталье Анатольевне Желобнёвой, Оксане Александровне Эслауэр за помощь в оформлении книги

2016 год