



Alle unterstrichenen Zutaten kommen von der Höhenberger Biokiste oder dem Höhenberger Biomarkt in Velden/Vils.



Mazedonien



Vergleichbar mit anderen Balkanländern verfügt Mazedonien über eine Küche, die auf Abwechslungsreichtum, Frische und vor allem Würze wert legt. Bedingt durch die fruchtbaren Böden und das warme Klima gestaltet sich die mazedonische Küche traditionell sehr abwechslungsreich. Es wird viel frisches, saisonales Obst und Gemüse verarbeitet, ebenso wie reichlich Knoblauch und Würzkräuter.

In den landestypischen Speisen wird vor allem das verarbeitet, worüber jeder Kleinbauer und Gärtner verfügen kann. Die Hauptzutaten sind Lammfleisch, das in vielen verschiedenen Varianten zubereitet wird, Auberginen, Paprika, Bohnen und Tomaten.

Zudem kommen viele Milchprodukte aus Kuh-, Ziegen- oder Schafsmilch zum Einsatz und werden zu Joghurt oder Käse verarbeitet.

Shopska Salat (Von den Kindern in der Schule zubereitet)

Zutaten: 300 g Tomaten, 50 g Zwiebeln, 2 Paprikaschoten rot, 8 Oliven, 1 Peperoni, 100 g Käse, 2 Eier gekocht, Salz, Öl für die Pfanne, Olivenöl, Petersilie

Beigabe: Grüner Salat, Fladenbrot

Geschirr: 1 Schneidebrett, 1 kl. Topf, 1 Messer, 1 Teller, 1 Schüssel, 1 Pfanne

Den Topf aufsetzen und die Eier hart kochen. Abschrecken und von der Schale befreien, dann vierteln.

Die Paprikaschoten waschen, abtropfen lassen und in mittelgroße Stücke schneiden. Die Pfanne mit etwas Öl aufsetzen und die Paprikastücke 2-3 Minuten in der Pfanne anrösten. Die Tomaten vierteln oder halbieren. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Dann die Tomaten, Oliven und die Paprikaschoten mit dem Öl aus der Pfanne in eine Schüssel geben.

Die Chilischote (VORSICHT SCHARF) in kleine Ringe schneiden und alles miteinander vermischen und etwa Olivenöl dazu geben. Petersilie hacken.

Die Salatblätter auf dem Teller anrichten, darauf den Käse und die Eier. Daneben kommt der angemachte Salat. Alles mit Petersilie bestreuen.