

PIEROGI Z SEREM NA SŁONO

Ciasto:

- 500 g mąki pszennej
- 250 ml ciepłej wody
- 1 jajko (opcjonalnie – można pominąć)
- 2 łyżki oleju
- szczypta soli

Farsz serowo-ziemniaczany:

- 400 g twarogu półtłustego
- 400 g ugotowanych ziemniaków (najlepiej dzień wcześniej)
- 1 duża cebula
- 2 łyżki masła lub oleju
- sól i pieprz do smaku

1. Ciasto

1. Przesiej mąkę do miski.
2. Dodaj sól, olej, jajko i stopniowo wlewaj ciepłą wodę.
3. Zagnieć gładkie, elastyczne ciasto (5–7 minut).
4. Przykryj i odstaw na 20–30 minut, by odpoczęło.

2. Farsz

1. Ugotowane ziemniaki przeciśnij przez praskę lub zmiel.
2. Twaróg rozgnieć lub zmiel razem z ziemniakami.
3. Cebulę pokrój w kostkę i podsmaż na złoto na maśle lub oleju.
4. Dodaj do farszu, dopraw solą i dużą ilością świeżo mielonego pieprzu.
 - o Farsz powinien być intensywny i dobrze doprawiony.

3. Formowanie pierogów

1. Rozwałkuj ciasto cienko na blacie.
2. Wycinaj kółka (ok. 7–8 cm).
3. Nakładaj po łyżeczce farszu i zlepiaj dokładnie brzegi.

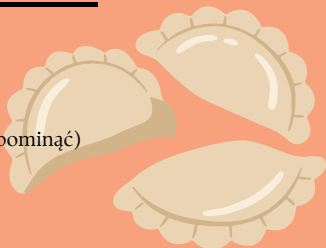
4. Gotowanie

1. W dużym garnku zagotuj osoloną wodę.
2. Wrzucaj pierogi partiami.
3. Po wypłynięciu gotuj 2–3 minuty.
4. Wyjmij łyżką cedzakową.

5. Podanie

Najlepsze są polane:

- cebulką podsmażoną na maśle
- ewentualnie skwarkami,
- albo z kwaśną śmietaną.



SERNIK TRADYCYJNY



SKŁADNIKI

Masa serowa:

- 1 kg mielonego twarogu (najlepiej trzykrotnie mielony)
- 200 g masła (miękkiego)
- 1 szklanka cukru (ok. 200 g)
- 6 jaj (żółtka i białka oddzielnie)
- 1 opakowanie cukru wanilinowego lub 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- 1 szklanka śmietany 18% lub 30%
- skórka otarta z 1 cytryny (opcjonalnie)
- Spód (opcjonalnie – można pominąć):

200 g herbatników

80 g masła (roztopionego)

PRZYGOTOWANIE

1. Spód (jeśli robisz)

Herbatniki zmiel lub rozgnieć.

Wymieszaj z masłem i wysyp do tortownicy (średnica 24–26 cm).

Ugnieć i odstaw.

2. Masa serowa

Masło utrzyj z cukrem i cukrem wanilinowym na puszystą masę.

Dodawaj po jednym żółtku, cały czas ucierając.

Dodaj twaróg, mąkę ziemniaczaną, śmietanę oraz skórkę cytrynową – wymieszaj delikatnie, ale dokładnie.

W osobnej misce ubij białka na sztywną pianę i delikatnie włącz do masy serowej.

3. Pieczenie

Wlej masę do tortownicy.

Wstaw do piekarnika nagrzanego do 170°C (góra/dół).

Piecz 60–70 minut – sernik powinien lekko urosnąć i delikatnie się ścieć, a środek może lekko drżeć.

Po upieczeniu lekko uchyl drzwiczki piekarnika i zostaw na 15–20 min, by nie opadł gwałtownie.

Ostudź całkowicie, a najlepiej schłódź w lodówce kilka godzin.

Jak podawać?

oprószony cukrem pudrem, z polewą czekoladową, z konfiturą

malinową, z lekką śmietanką.

MINI PRZEPISNIK POLSKO-NIEMIECKI



Broszura powstała w ramach projektu “Kulinarne mosty- tradycja, ekologia, smaki polsko-niemieckie” w ramach programu Polsko-Niemiecka Wymiana Młodzieży. Projekt odbywał się w Centrum Kształcenia i Wychowania OHP w Oleśnicy w dn. 20-25.10.2025.



NIEMIECKIE FRIKADELE



Składniki:

- mielona wołowina - 300 g
- mielona wieprzowina - 300 g
- cebula - 1 sztuka, drobno posiekana
- czosnek - 2 ząbki, przeciśnięte przez praskę
- bułka tarta - 100 g
- jajko - 1 sztuka
- musztarda - 1 łyżka
- sól - do smaku
- pieprz - do smaku
- pietruszka - garść, drobno posiekana
- olej - do smażenia

1. Przygotowanie składników: W dużej misce połącz mieloną wołowinę i mieloną wieprzowinę. Dodaj drobno posiekaną cebulę, przeciśnięty czosnek, bułkę tartą, jajko, musztardę oraz posiekaną pietruszkę. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
 2. Wymieszanie masy: Dokładnie wymieszaj wszystkie składniki rękami lub łyżką, aż masa będzie jednolita i dobrze połączona.
 3. Formowanie frikadele: Z masy formuj małe, okrągłe kotlety o średnicy około 5 cm. Upewnij się, że są dobrze uformowane, aby nie rozpadały się podczas smażenia.
 4. Smażenie: Na patelni rozgrzej olej na średnim ogniu. Gdy olej będzie gorący, umieść frikadele na patelni, smaż je przez około 4-5 minut z każdej strony, aż będą złociste i chrupiące.
 5. Odcedzanie: Po usmażeniu, przełóż frikadele na talerz wyłożony papierowym ręcznikiem, aby odsączyć nadmiar tłuszczu.
 6. Podawanie: Frikadelle najlepiej podawać na ciepło, jako danie główne lub przekąskę. Można je serwować z sosem musztardowym, sałatką lub pieczonymi ziemniakami.
- Dodatkowe wskazówki: Możesz dodać do masy inne przyprawy, takie jak papryka czy zioła prowansalskie, aby nadać frikadelle dodatkowego smaku.

APFELSTRUDEL

Ciasto strudlowe:

- 250 g mąki pszennej (typ 450-550)
 - 1 szczypta soli
 - 1 jajko
 - 2 łyżki oleju
 - ok. 120 ml letniej wody
 - 1 łyżeczka octu jabłkowego (opcjonalnie – poprawia elastyczność)
- ## Nadzienie jabłkowe:
- 1 kg jabłek (najlepiej kwaśnych: szara reneta, boskoop)
 - 80 g cukru, 1 łyżeczka cynamonu
 - 50-80 g rodzynek (opcjonalnie namoczonych w rumie)
 - 80 g masła
 - 80-100 g bulki tartej
 - sok z ½ cytryny
 - 1 opakowanie cukru wanilinowego lub ½ łyżeczki ekstraktu waniliowego
- Do wykończenia: masło do posmarowania, cukier puder

1. Ciasto

W misce wymieszaj mąkę i sól. Dodaj jajko, olej i wodę (z octem). Wyrabiaj intensywnie ok. 10 minut, aż ciasto będzie gładkie i bardzo elastyczne.

Uformuj kulę, posmaruj lekko olejem, przykryj i odstaw na minimum 30 minut (im dłużej, tym lepiej).

2. Nadzienie

Obierz jabłka i pokrój je w cienkie plasterki. Skrop sokiem z cytryny. Dodaj cukier, cynamon, rodzyinki i wanilię – wymieszaj. Na patelni roztop masło i podsmaż bułkę tartą na złoto.

3. Rozciąganie ciasta (najważniejsza część)

Na dużej, czystej ściereczce lub stole rozsyp nieco mąki. Rozwałkuj ciasto na cienki placek.

Podłóż dłoń pod ciasto i delikatnie rozciągaj od środka ku brzegom, aż stanie się prawie przezroczyste (powinno być tak cienkie, że można przez nie czytać gazetę!).

4. Składanie strudla

Posmaruj cienko część ciasta masłem. Rozsyp równomiernie bułkę tartą (zostaw 3-4 cm marginesu). Nałóż jabłka. Za pomocą ściereczki zwin strudel w rulon. Zlep brzegi i ostrożnie przełóż na blachę. Posmaruj wierzch roztopionym masłem.

5. Pieczenie

Piecz w 180°C przez 40-50 minut, smarując masłem 1-2 razy w trakcie pieczenia. Posyp cukrem pudrem. Najlepszy na ciepło, z: bitą śmietaną, gałką lodów waniliowych.



BAWARSKIE PRECLE

Składniki (6 dużych bawarskich precli)

Ciasto:

- 500 g mąki pszennej typu 550
- 10 g soli
- 10 g cukru
- 30 g miękkiego masła
- 15 g świeżych drożdży (lub 5 g suchych)
- 270 ml zimnej wody (!) — to ważne w wersji bawarskiej
- Kąpiel lugowa (Laugung):
- 1 litr wody

50 g sody oczyszczonej lub (tradycyjnie) 3% roztwór żrącego ługu sodowego – w domu stosujemy bezpiecznie sodę.

Dodatkowo:

gruboziarnista sól (Brezzelsalz), trochę mąki do podsypywania

1. Wyrabianie ciasta (zimna fermentacja)

Rozpuść drożdże w odrobinie zimnej wody. W misce połącz mąkę, sól i cukier.

Dodaj wodę i masło, wyrabiaj 8-10 minut — ciasto ma być gładkie i dość twarde.

Wstaw ciasto do lodówki na 40-60 minut (lub nawet całą noc). Dzięki temu precle będą bardziej sprężyste, a smak – głębszy.

2. Formowanie

Podziel ciasto na 6 części po ok. 80-90 g. Uformuj wałki o długości 60-70 cm: środek grubszy, końce bardzo cienkie.

Zrób klasyczną „ósemkę”, końce mocno dociśnij do ramion precla. Włóż precle do lodówki na 15 min – ułatwia to ich zanurzanie.

3. Kąpiel sodowa

Zagotuj 1 litr wody z 50 g sody. Każdy precel zanurz na 10-15 sekund. Wyjmij, odsącz i połóż na blasze. Posyp gruboziarnistą solą.

4. Nacinanie (ważne!)

Ostrą żyłką lub nożem natnij grubszy środek precla — wypieczę się wtedy piękne „okienko”.

5. Pieczenie

Piecz w 230°C (góra/dół) przez 12-15 minut, aż staną się ciemnobrązowe, błyszczące i chrupiące.



SALZIGE TEIGTASCHEN MIT KÄSE

Teig:
500 g Mehl
250 ml warmes Wasser
1 Ei (optional)
2 EL Öl
1 Prise Salz

Kartoffel-Käse-Füllung:
400 g fettarmer Hüttenkäse
400 g gekochte Kartoffeln (vorzugsweise am Vortag zubereitet)
1 große Zwiebel
2 EL Butter oder Öl
Salz und Pfeffer nach Geschmack

1. Teig: Das Mehl in eine Schüssel sieben. Salz, Öl und Ei hinzufügen und nach und nach warmes Wasser unterrühren. Zu einem glatten, elastischen Teig verkneten (5–7 Minuten). Abdecken und 20–30 Minuten ruhen lassen.

2. Füllung: Die gekochten Kartoffeln pressen oder pürieren. Den Hüttenkäse zusammen mit den Kartoffeln zerdrücken oder pürieren. Die Zwiebel würfeln und in Butter oder Öl goldbraun anbraten. Zur Füllung geben und mit Salz und reichlich frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Die Füllung sollte kräftig und gut gewürzt sein. 3. Die Teigtaschen formen
Den Teig auf einer Arbeitsfläche dünn ausrollen.
Kreise (ca. 7–8 cm Durchmesser) ausstechen.
Je einen Teelöffel Füllung auf jede Seite geben und die Ränder fest verschließen.

4. Kochen
Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen.
Die Teigtaschen portionsweise hineingeben.
Sobald sie an die Oberfläche steigen, 2–3 Minuten kochen lassen.
Mit einem Schaumlöffel herausnehmen.

5. Servieren
Diese Teigtaschen schmecken am besten
in Butter oder Öl angebratenen Zwiebeln,
optional mit Grieben,
oder saurer Sahne.



TRADITIONELLER KÄSEKUCHEN

ZUTATEN

Käsekuchenboden:
1 kg Hüttenkäse (vorzugsweise dreimal fein gemahlen)
200 g weiche Butter
1 Tasse Zucker (ca. 200 g)
6 Eier (Eigelb und Eiweiß getrennt)
1 Päckchen Vanillezucker oder 1 TL Vanilleextrakt
2 EL Kartoffelmehl
1 Tasse Sahne (18 % oder 30 % Fett)
Abrieb von 1 Zitrone (optional)
Boden (optional – kann weggelassen werden):
200 g Kekse
80 g geschmolzene Butter
ZUBEREITUNG
1. Boden (falls gewünscht):
Kekse zerkleinern oder zerbröseln.
Mit der Butter vermengen und in eine Springform (24–26 cm Durchmesser) geben.
Durchkneten und beiseitestellen.

2. Käsekuchenboden: Butter mit Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen. Eigelb einzeln unterrühren.

Hüttenkäse, Kartoffelmehl, saure Sahne und Zitronenschale hinzufügen und vorsichtig, aber gründlich vermengen.
In einer separaten Schüssel die Eiweiße steif schlagen und vorsichtig unter die Käsemasse heben.

3. Backen

Die Masse in eine Springform füllen.
Den Backofen auf 170 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
60–70 Minuten backen – der Käsekuchen sollte leicht aufgehen und etwas fest werden, die Mitte darf noch leicht wackeln.
Nach dem Backen die Ofentür einen Spalt öffnen und den Kuchen 15–20 Minuten ruhen lassen, damit er nicht zu schnell zusammenfällt. Vollständig abkühlen lassen oder, noch besser, einige Stunden im Kühlschrank durchkühlen.

Wie servieren?

MIT PUDERZUCKER BESTREUEN, MIT
SCHOKOLADENGLASUR, HIMBEERMARMELADE ODER
SAHNE SERVIEREN.



MINI-REZEPTBUCH POLNISCH-DEUTSCH



Diese Broschüre entstand im Rahmen des Projekts „Kulinarische Brücken – Tradition, Ökologie, polnisch-deutsche Aromen“, das Teil des deutsch-polnischen Jugendaustauschprogramms ist. Das Projekt fand vom 20. bis 25. Oktober 2025 im OHP-Bildungs- und Erziehungszentrum in Oleśnica statt.



DEUTSCHE FRIKADELLEN



Zutaten:

- Rinderhackfleisch - 300 g
- Schweinehackfleisch - 300 g
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- Paniermehl - 100 g
- 1 Ei
- 1 EL Senf
- Salz - nach Geschmack
- Pfeffer - nach Geschmack
- Eine Handvoll Petersilie, fein gehackt
- Öl - zum Braten

1. Zubereitung: Rinderhackfleisch und Schweinehackfleisch in einer großen Schüssel vermengen. Die fein gehackte Zwiebel, den gepressten Knoblauch, das Paniermehl, das Ei, den Senf und die gehackte Petersilie hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Vermengen: Alle Zutaten mit den Händen oder einem Löffel gründlich vermengen, bis eine glatte Masse entsteht. 3.

Frikadellen formen: Aus der Masse kleine, runde Frikadellen mit einem Durchmesser von ca. 5 cm formen. Achten Sie darauf, dass sie gut geformt sind, damit sie beim Braten nicht auseinanderfallen.

4. Braten: Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Sobald das Öl heiß ist, die Frikadellen hineingeben und von jeder Seite etwa 4–5 Minuten goldbraun und knusprig braten.

5. Abtropfen lassen: Die gebratenen Frikadellen auf einem mit Küchenpapier ausgelegten Teller abtropfen lassen.

6. Servieren: Frikadellen schmecken am besten warm, als Hauptgericht oder Snack. Sie passen gut zu Senfsauce, Salat oder Ofenkartoffeln.

Zusätzliche Tipps: Sie können der Mischung weitere Gewürze wie

APFELSTRUDEL

Strudelteig:

- 250 g Mehl (Type 450-550)
- 1 Prise Salz
- 1 Ei
- 2 EL Öl
- ca. 120 ml lauwarmes Wasser
- 1 TL Apfelessig (optional – verbessert die Elastizität)

Apfelfüllung:

- 1 kg Äpfel (vorzugsweise säuerliche Sorten wie Grey Renetta oder Boskoop)
- 80 g Zucker, 1 TL Zimt
- 50–80 g Rosinen (optional in Rum eingelegt)
- 80 g Butter
- 80–100 g Semmelbrösel
- Saft einer halben Zitrone
- 1 Päckchen Vanillezucker oder ½ TL Vanilleextrakt
- Belag: Butter zum Bestreichen, Puderzucker

1. Teig: Mehl und Salz in einer Schüssel vermengen. Ei, Öl und Wasser (mit Essig) hinzufügen. Etwa 10 Minuten kräftig kneten, bis der Teig glatt und sehr elastisch ist. 1. Zu einer Kugel formen, leicht mit Öl bestreichen, abdecken und mindestens 30 Minuten ruhen lassen (je länger, desto besser).

2. Füllung: Äpfel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Zucker, Zimt, Rosinen und Vanilleextrakt hinzufügen und vermengen. Butter in einer Pfanne schmelzen und die Semmelbrösel goldbraun anbraten.

3. Teig ausrollen (der wichtigste Schritt): Ein großes, sauberes Tuch oder einen Tisch mit Mehl bestäuben. Den Teig dünn ausrollen. Den Teig mit den Händen von der Mitte nach außen vorsichtig ausziehen, bis er fast durchsichtig ist (er sollte so dünn sein, dass man eine Zeitung hindurchlesen kann!).

4. Strudel zusammensetzen: Ein Stück Teig leicht mit Butter bestreichen. Die Semmelbrösel gleichmäßig darauf verteilen (einen 3–4 cm breiten Rand lassen). Die Apfelscheiben darauf verteilen. Mithilfe des Tuchs den Strudel zu einer Rolle aufrollen. Die Enden gut verschließen und vorsichtig auf ein Backblech legen. Bestreichen Sie die Oberfläche mit geschmolzener Butter.

5. Backen: Bei 180 °C (350 °F) 40–50 Minuten backen, dabei 1–2 Mal mit Butter bestreichen. Mit Puderzucker bestäuben. Am besten warm servieren, mit Schlagsahne und einer Kugel Vanilleeis.



BAYERISCHE BREZELN

Zutaten (6 große Brezeln)

Teig:

- 500 g Weizenmehl Type 550
- 10 g Salz
- 10 g Zucker
- 30 g weiche Butter
- 15 g frische Hefe (oder 5 g Trockenhefe)
- 270 ml kaltes Wasser (!) – wichtig für die bayerische Variante

Lauge:

- 1 Liter Wasser
- 50 g Natron oder (traditionell) eine 3%ige Natronlauge – wir verwenden zu Hause bedenkenlos Natron.

Zusätzlich:

- grobes Salz (Brezelsalz), etwas Mehl zum Bestäuben

1. Teig kneten (Kaltgärung)

Die Hefe in etwas kaltem Wasser auflösen. Mehl, Salz und Zucker in einer Schüssel vermengen. Wasser und Butter hinzufügen und 8–10 Minuten kneten – der Teig sollte glatt und fest sein. Den Teig 40–60 Minuten (oder über Nacht) im Kühlschrank ruhen lassen. Dadurch werden die Brezeln geschmeidiger und schmecken besser.

2. Formen

Teilen Sie den Teig in 6 Stücke à ca. 80–90 g. Formen Sie daraus 60–70 cm lange Rollen: in der Mitte dicker, an den Enden sehr dünn. Formen Sie die Rollen zu einer klassischen Acht, indem Sie die Enden fest gegen die Brezelarme drücken. Stellen Sie die Brezeln für 15 Minuten in den Kühlschrank – so lassen sie sich leichter eintauchen.

3. Natronbad

Bringen Sie 1 Liter Wasser mit 50 g Natron zum Kochen. Tauchen Sie jede Brezel 10–15 Sekunden lang in das kochende Wasser. Herausnehmen, abtropfen lassen und auf ein Backblech legen. Mit grobem Salz bestreuen.

4. Einschneiden (wichtig!)

Schneiden Sie mit einer scharfen Rasierklinge oder einem Messer die dickere Mitte der Brezel ein – so entsteht ein schönes „Fenster“. 5. Backen

Bei 230 °C (450 °F, Unterhitze) 12–15 Minuten backen, bis die Oberfläche dunkelbraun, glänzend und knusprig ist.

