



HZB Helmholtz
Zentrum Berlin

Sciencefood

INTERNATIONALES
aus der Forschungsküche



Vorspeisen und Suppen

Erbsensuppe · Deutschland	7	Gemüsecremesuppe · Deutschland	15
Falscher Bratfisch · Portugal	9	Irishes Sodabrot · Irland	17
Feuersteinsalat · Luxemburg	11	Kashke Bademjan · Iran	19
Gefüllte Auberginen · Türkei	13	Koreanischer Gurkensalat · Südkorea	21

Hauptgerichte

Beshbarmak · Kasachstan	25	Musaka · Nordmazedonien	43
Chicken Fajitas · Mexiko	27	Ofada Eintopf · Nigeria	45
Doppelt gebackene Kartoffeln · USA	29	Pierogi ruskie · Polen	47
Empanadas · Argentinien	31	Quesadillas · Mexiko	49
Garnelen-Curry mit Kokosmilch · Indien	33	Rinderfilet in Rahmsauce · Tschechien	51
Gefüllte Paprikaschoten · Türkei	35	Scharfe Gemüsestreifen mit Soja · Australien	53
Kartoffelpuffer mit Speck und Preiselbeeren · Schweden	37	Scharfes gebackenes Hühnchen · Indien	55
Kartoffel-Tarte · Frankreich	39	Tortilla de patata · Spanien	57
Lebertorte mit Karotten · Ukraine	41	Wareniki mit Sauerkirschen · Ukraine	59

Nachspeisen und Gebäck

Crêpes · Frankreich	63	Maiskuchen · Brasilien	71
Kaffee-Walnuss-Kuchen · Großbritannien	65	Marillenknödel · Österreich	73
Katalonisches Mandelgebäck · Spanien	67	Mousse au chocolat · Frankreich	75
Kirsch-Scones · Großbritannien	69	Tiramisu · Italien	77

Mitarbeitende 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. Unsere Mitarbeitenden und Gastforschenden aus sechs Kontinenten haben für dieses Kochbuch Spezialitäten aus ihren Heimatländern zusammengetragen. Lassen Sie sich inspirieren von der kulinarischen Reise um den Globus.

Viel Spaß beim Kochen und Genießen!



INTERNATIONALITÄT

48 Prozent unserer Forschenden kommen aus dem Ausland. Unsere Teams sind sehr international zusammengesetzt und arbeiten gemeinsam daran, mit kreativen Ideen neuartige Materialien für die klimaneutrale Energieversorgung der Zukunft zu entwickeln.

Vorspeisen und Suppen





Foto: F. Schwarzbach

Von Felicia Laberer aus Deutschland



»Als Auszubildende zur Kauffrau für Büromanagement im 3. Lehrjahr lerne ich verschiedene Bereiche und Aufgaben am HZB kennen. Ich bin Para Kanutin und in der deutschen Nationalmannschaft.«



Foto: Adobe-Stock

Vegetarisch

Vorspeisen und Suppen

Erbsensuppe

Gesundes für kalte Tage

Zutaten für 4 Personen

- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 EL Öl
- 400 g Erbsen, frisch oder TK
- 500 ml Wasser
- 1-2 TL Gemüsebrühe
- 200 g Sahne oder vegane Alternative
- Salz
- Muskat
- Pfeffer

Für die Erbsensuppe die Zwiebel in Würfel schneiden. Das Öl und die Zwiebeln in einen Topf geben und anschwitzen.

Mit 500 ml Wasser ablöschen und die Gemüsebrühe hinzugeben. Die Erbsen hineingeben und aufkochen lassen. Danach die Sahne hinzufügen. Die Erbsen mit einem Pürierstab zu einer feinen Suppe pürieren.

Die Suppe mit Salz und Pfeffer sowie etwas Muskat abschmecken.

Wer mag, kann sie mit Baguette oder Weißbrot servieren.

Guten Appetit!

Von Ana Sofia Freire Anselmo aus Portugal



Foto: K. Kolczaki

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



Foto: Fotolia



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
- Olivenöl
- 2–3 geschälte Tomaten
- 200 g Reis
- Salz

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). Etwas kochen lassen. Den harten Reis dazugeben und leicht anbraten. Wasser hinzufügen (das zwei- bis 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 Anna Manzoni aus Luxemburg



Anna Manzoni erforschte metallische Materialien, sogenannte Hochentropie-Legierungen, die extrem fest und hitzebeständig sind. Sie könnten eines Tages in Turbinen zum Einsatz kommen.



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
- etwas Schnittlauch und Petersilie

Kaltes gekochtes Rindfleisch von Fett und Knorpel lösen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Zwei Zwiebeln 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 Eierstreifen 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 Rest 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!



Foto: Antonia Köger

Mit einem Preis der Alexander von Humboldt-Stiftung forschte Oguz Okay ein Jahr am HZB an organischen Polymerverbindungen. Bei den so genannten selbstheilenden Hydrogelen schließen sich Schnitte und Risse von selbst.

Von Oguz Okay aus der Türkei



Foto: Antonia Köger



Imam Bayildi

Gefüllte Auberginen

Zutaten für 6 Personen

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

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.

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

Afiyet olsun!



Von Jennifer Bierbaum aus Deutschland



»Ich organisiere seit über zehn Jahren verschiedene Veranstaltungen und andere Projekte in der Kommunikationsabteilung. Mein jährliches Lieblingsprojekt ist die »Lange Nacht der Wissenschaften«, welche ich von Anfang an betreuen durfte und stetig gemeinsam mit vielen tollen Leuten am HZB weiterentwickelt habe.«



Gemüsecremesuppe

Schnell zubereitetes Gericht für jeden Tag

Zutaten für 4 Personen

- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 kleiner Knollensellerie (ca. 250 g)
- 5 Möhren (ca. 250 g)
- 8 Kartoffeln (ca. 500 g)
- 2 EL Olivenöl zum Braten
- 2 Lorbeerblätter
- 7 Pimentkörner
-  1 l Gemüsebrühe
-  250 g Sojasahne
(Alternativ: Kochsahne)
- Salz
- Pfeffer
- Petersilie
- Croûtons aus 3 Scheiben Toast und einem ordentlichen Stück Butter
-  (oder vegane Alternative)

Für die Gemüsecremesuppe das gesamte Gemüse schälen und in grobe Würfel schneiden. Das Öl und die Zwiebeln in einen großen Topf geben und anschwitzen, dann das restliche Gemüse hinzufügen und kurz anbraten.

Anschließend mit der Brühe vorsichtig ablöschen. Das Gemüse muss knapp einen Finger breit mit Flüssigkeit bedeckt sein. Die Lorbeerblätter und Pimentkörner hinzufügen. Das Ganze dann ca. 20 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen bzw. bis das Gemüse leicht vom Messer rutscht. Den Topf vom Herd nehmen und als allerersten und wichtigsten Punkt die Lorbeerblätter und Pimentkörner heraus sammeln. Anschließend mit einem Pürierstab schön cremig pürieren. Dann die Sahne dazugeben und mit dem Pürierstab unterheben.

Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die drei Toastscheiben in Würfel schneiden und ein ordentliches Stück Butter in einer Pfanne erhitzen und die Würfel darin kross anbraten. Die Suppe mit den Croûtons und etwas Petersilie servieren.

Tipp: Man kann die Gemüsesorten gut variieren, es muss immer nur eine ähnliche Gesamtmenge sein.

Guten Appetit!



Foto: F. Krawatzek

Von Oonagh Mannix aus Irland



»Ich arbeite seit 2020 für die *Helmholtz Metadata Collaboration*. Wir wollen Forschungsdaten für die gesamte Wissenschaftsgemeinschaft auffindbar und zugänglich machen. In meiner Freizeit koche ich gern – am liebsten stundenlang.«



Foto: Adobe Stock



Irish soda bread

Irisheses Sodabrot

Trockene Zutaten in einer großen Schüssel mischen. Buttermilch hinzufügen und verrühren. Anders als bei Hefebrot nicht kneten. Auf eine bemehlte Fläche geben und rund ausrollen, dann ein Kreuz in die Oberseite schneiden. Bei 180 °C ungefähr 45 Minuten lang backen.

Nach dem Backen gibt das Brot ein hohles Geräusch von sich, wenn man dagegen klopft.

Zutaten für 10 Personen

- 3 Tassen Mehl
- 1 Tasse Weizenkleie
- ½ Tasse Weizenkeime
- ¼ Tasse gemischte Samen (z.B. Kürbis und Leinsamen)
- 1 TL Backpulver
- ca. 750 ml Buttermilch

Enjoy!



Rowshanak Irani untersuchte Absorber und Katalysmaterialien für Photoelektroden, die für die Herstellung von solaren Brennstoffen benötigt werden.

Von Rowshanak Irani aus dem Iran



کشک بادمجان

Kashke Bademjan

Zutaten für 6 Personen

- 4 Auberginen
- 1 große Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- ½ TL Kurkuma
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- ¼ Tasse Wasser
- ¾ Tasse flüssiger Kashk (iranischer Joghurt)
- 1 TL Safran
- 2 EL getrocknete Minze
- ½ Tasse gehackte Walnüsse
- Öl zum Braten
- Brot

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 ¼ 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.

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

Nooshe Jan!



Foto: S. Zerbe

Won Kyu Kim entwickelte am HZB Modelle für Polymernetzwerke, um gelöste Stoffe und Proteine zu transportieren. Dadurch soll sich zukünftig die Freisetzung von Wirkstoffen in Zellen gezielt steuern lassen.

Von Won Kyu Kim aus Südkorea



Foto: foralid



Vorspeisen und Suppen



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.



Foto: W. Kim



JUNGE TALENTE

143 Promovierende forschen am HZB und qualifizieren sich für eine Karriere innerhalb und außerhalb der Wissenschaft. Darüber hinaus bereiten sich 50 Auszubildende und Studierende am HZB auf einen erfolgreichen Start ihrer Berufslaufbahn vor.

Hauptspeisen

Von Margarita Russina aus Kasachstan



»Ich leite die Gruppe ›Batterie und Neutronen‹ in der Abteilung Elektrochemische Energiespeicherung. Wir untersuchen Phänomene und Transportprozesse von Ionen, Flüssigkeiten und Gasen in porösen Materialien mithilfe der Neutronenstreuung.«



»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
2 Zwiebeln
1 Lorbeerblatt
1 Pimentkorn
Salz
Pfeffer
etwas Petersilie und Schnittlauch

Für die Nudeln
(alternativ: Lasagne-Platten)
1 Ei
½ Tasse Wasser
½ TL Salz
300 g Mehl

Fleisch mit Zwiebelringen, Lorbeerblatt, Salz und einem Pimentkorn in einem Topf zum Kochen bringen. Beim Aufkochen Schaum abschöpfen. Deckel 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: Gesiebtetes Mehl, ein gequirktes Ei, ½ Teelöffel Salz und eine halbe Tasse 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 Félix Duarte aus Mexiko



Foto: J. Böhm

»Der Umstieg auf grüne Energien ist definitiv etwas, was wir tun sollten. Ich betreue eine Beamline an BESSY II. Hier lassen sich tiefere Schichten in Solarzellen, Batterien oder Systemen für die solare Wasserspaltung untersuchen.«



Foto: Fotolia

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. Hühnchen 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!

Sean Berglund untersuchte komplexe Materialsysteme aus verschiedenen Halbleiterverbindungen, die mithilfe von Sonnenlicht grünen Wasserstoff erzeugen.

Von Sean Berglund aus den USA

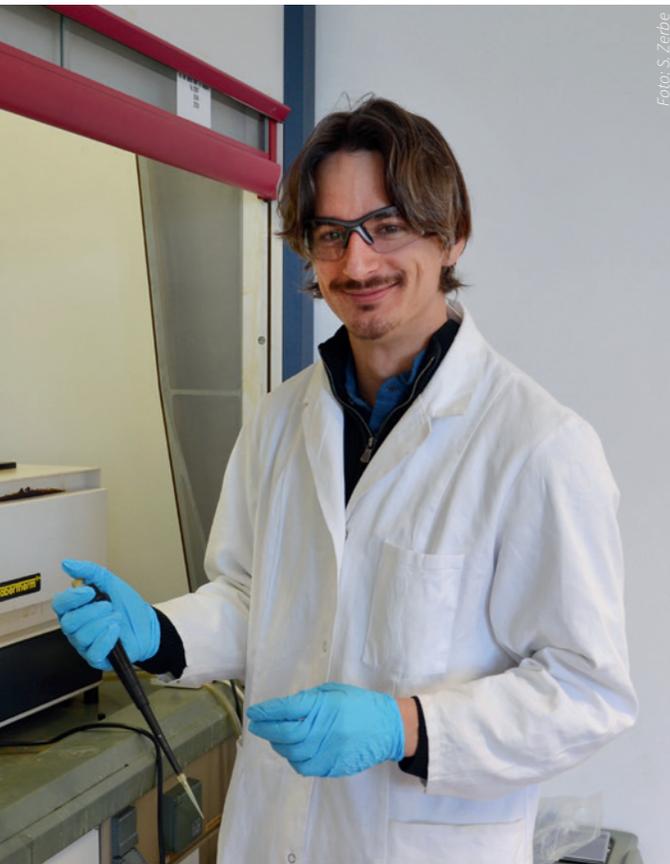


Foto: S. Zerbe



Foto: S. Berglund

Vegetarisch 

Hauptspeisen

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

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, so dass 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 Catalina Jiménez aus Argentinien

»Ich bin Wissenschaftlerin im Energieforschungslabor EMIL an BESSY II. Ich untersuche mithilfe von In-operando-Methoden Materialien für Brennstoffzellen.«



»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 für Empanadas
Eigelb
Salz
Pfeffer

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 Brühwürfel 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!

Von Sneha Choudhury aus Indien

Sneha Choudhury untersuchte Nanodiamanten, die als preiswerte Katalysatoren infrage kommen könnten. Mit Sonnenlicht können Nanodiamanten katalytisch aktiviert werden und Wasserstoff erzeugen.



Hauptspeisen

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 Ingwerpaste
- 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
- Basmatireis

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 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 heraustritt, 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.«



Foto: I. Şimşek



Hauptspeisen

Biber dolması

Gefüllte Paprikaschoten

Zutaten für 5 Personen

10 Paprikaschoten

200 g Reis

200 g Rinderhackfleisch

2 Zwiebeln

3 Tomaten

Tomatenmark

½ Tasse Olivenöl

½ Bund Petersilie

1 TL Chili

1 TL Pfeffer

½ TL Kreuzkümmel

½ TL Salz

Wasser

Joghurt oder Cacık (türkisches Tzatziki)

 vegetarische Alternative:

doppelte Menge Reis

½ Becher Rosinen

½ Becher Pinienkerne

1 Prise Zimt

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 2 EL Tomatenmark hinzufügen, weitere 3 Minuten anbraten. Reis dazugeben und 3 Minuten dünsten. Dann Salz, gehackte Petersilie, Chili, Pfeffer 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 reichlich Tomatenmark auffüllen. Topfdeckel schließen und bei mittlerer Hitze ca. 25 bis 30 Minuten garen. Mit Joghurt oder Cacık (türkisches Tzatziki) servieren.

Afiyet olsun!

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.«



Hauptspeisen

Raggmunk

Kartoffelpuffer mit Speck und Preiselbeeren

Zutaten für 6 Personen

1 kg mehlig 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!



Foto: S. Zerbe

»Ich arbeite als Referentin für Nachwuchsförderung, das heißt, immer für die Nachwuchsforschenden am HZB da sein, sie coachen und beraten. Außerdem betreue ich das Thema Wissenschaftspreise am HZB.«

Von Cécile Dufloux aus Frankreich



Vegetarisch

Hauptspeisen

Pâté aux pommes de terre

Kartoffel-Tarte

Zutaten für 6-8 Personen

- 2 Lagen Blätterteig
- 1 kg Kartoffeln
- 1 Crème Fraîche
- Pfeffer
- Salz
- 1 Eigelb oder Milch
- Petersilie

Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden, mit Petersilie mischen und würzen. Blätterteig in eine Form legen, die Kartoffeln auf dem Teig verteilen. Mit dem anderen Blätterteig abdecken und die Ränder aufrollen. Machen Sie mit dem Finger ein Loch in der Mitte (Schornstein). Bei Bedarf: Mit Eigelb (oder Milch) bestreichen, damit der Teig goldbraun wird.

Den Ofen auf 170°–180° vorheizen und ca. 45 Minuten backen. Danach den Blätterteig-Deckel lösen, um die Crème Fraîche darunter zu verteilen.

Deckel wieder aufsetzen und 10 bis 15 Minuten weiter backen. Schmeckt gut mit einem grünen Salat.

Bon appétit!

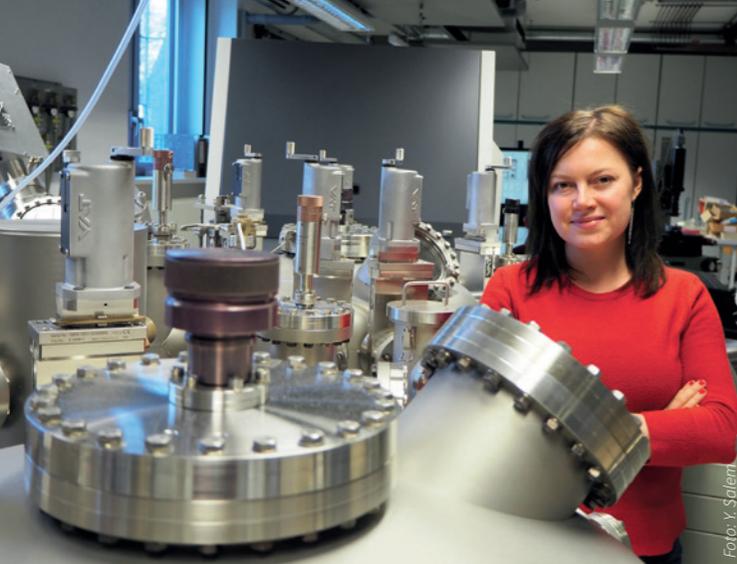


Foto: Y. Salemi

»Ich leite die Helmholtz Nachwuchsgruppe »Dynamische elektrokatalytische Grenzflächen« am HZB und am Helmholtz-Institut Erlangen-Nürnberg für Erneuerbare Energien. Wir wollen herausfinden, warum Katalysatoren für den grünen Wasserstoff im Wirkungsgrad begrenzt sind.«

Von Olga Kasian aus der Ukraine



Foto: T. Sonderrmann



Печінковий тортик

Lebertorte mit Karotten

Zutaten für 4-5 Personen

- 700 g Hühnerleber
- 200 g Karotten
- 200 g Zwiebeln
- 100 g Mehl
- 100 ml Milch
- 2 Eier
- Mayonnaise oder Schmand
- Salz
- Pfeffer
- Öl

Die Zwiebeln klein hacken, die Karotten fein reiben. Zwiebeln und danach Karotten im Öl anbraten und zur Seite stellen.

Die Leber durch den Fleischwolf drehen. Eier zur Leber zugeben und gut verrühren. Dann Milch unterrühren, anschließend das Mehl. Das Ganze salzen und pfeffern. In einer Pfanne mit Öl bei mittlerer Hitze ca. 5 Leberpfannkuchen mit 16 Zentimeter Durchmesser von beiden Seiten je 5 Minuten braten.

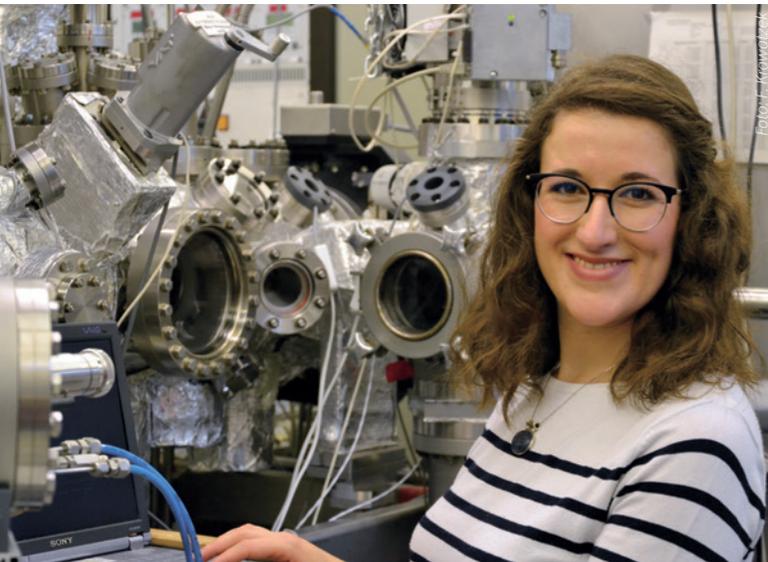
Den Leberpfannkuchen mit Mayonnaise oder Schmand bestreichen, die Karotten-Zwiebelmischung verteilen und mit dem nächsten Leberpfannkuchen zudecken usw.

Die Torte für ein paar Stunden ziehen lassen und dann beliebig dekorieren.

насолоджуйтесь їжею

Von Ivona Kafedjiska aus Nordmazedonien

»Ich schreibe meine Doktorarbeit über Perowskit-CIGS-Tandem-Solarzellen und bin Doktorandensprecherin. In meiner Freizeit blogge ich unter jungle-dancer.com zu ganz verschiedenen Themen: von Forschung über Natur bis zu Musik und Poesie.«



Musaka

Traditioneller Auflauf

Zutaten für 6 Personen

- 450 g Gehacktes oder Tofu für die vegetarische Variante
- 1 kg Kartoffeln
- 2-3 Zwiebeln
- 1 Becher Reis (nicht Risotto oder Basmati)
- 3 große Eier
- 100 -150 ml Joghurt oder Milch
- Salz, Pfeffer, Paprika nach Geschmack
- Sonnenblumenöl
- Wasser
- optional: Petersilie oder Minze

Zwiebeln würfeln, Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden. Das Öl in eine Pfanne geben und Reis und Zwiebeln anbraten. Gehacktes hinzufügen und würzen. Nicht komplett durchbraten.

Eine Auflaufform mit Öl einreiben. Die Kartoffelscheiben als untere Schicht legen, mit der Fleisch-Reis-Mischung bedecken und mit einer Kartoffel-Schicht bedecken. Den ganzen Inhalt der Auflaufform mit kochendem Wasser übergießen. Bei 200 °C Umluft backen, bis das Wasser fast weg ist – ca. 60 bis 80 Minuten.

Mit geschlagenen Eiern, Joghurt oder Milch und ggf. frischen Kräutern bedecken. Backen, bis es fest ist.

Пријатен оброк!



Israel Ibukun Olaniyan aus Nigeria

»Ich bin Doktorand im Institut ›Funktionelle Oxide für energieeffiziente Informationstechnologie‹. Ich untersuche elektrische Polarisationsmuster in nanostrukturierten Perowskiten auf Silizium.«



»Ayamàsé wird auch Ofada- oder Designer-Eintopf genannt und ist bei den Yoruba in Nigeria sehr beliebt. Das Gericht kommt aus dem nigerianischen Bundesstaat Ogun. Die Bedeutung setzt sich aus zwei Yoruba-Wörtern zusammen: ›Aya‹ bedeutet Frau und ›Màsé‹ ist ein männlicher Vorname. ›Ayamàsé‹ heißt also die ›die Frau von Màsé‹.«



Main courses

Ayamàsé

Ofada-Eintopf

Zutaten für 2-3 Personen

- 4 grüne Paprika
- 1 Habanero
- 1 große Zwiebel
- ¾ Tasse Palmöl
- 2 gekochte Eier und andere Proteine nach Wahl: Rindfleisch, Ponmo (Rinderhaut), Fisch, Huhn
- 2 ½ EL getrocknete Flusskrebse
- 1 ½ EL Locust-Bohnen (Irú-Bohnen)
- Salz
- Würze (Brühwürfel)
- Reis (z.B. Ofada oder Jasmin) oder Spaghetti

Paprika, Habanero und Zwiebel nicht zu fein pürieren. Die Mischung in einen Topf geben und aufkochen lassen, bis sie trocken ist. Erhitzen Sie nun das Palmöl in einer Pfanne etwa 3–5 Minuten stark, um es zu bleichen (es muss brutzeln). Tipp: Decken Sie dabei die Pfanne mit einem Deckel ab, um Rauch zu vermeiden. Lassen Sie das Öl vollständig abkühlen, bevor Sie den Deckel abnehmen. Die Locust-Bohnen in das Palmöl geben, zwei Minuten anbraten, dann die gehackten Zwiebeln hinzugeben und 5 Minuten braten.

Die Paprika-Mischung hinzugeben und weitere 15 Minuten braten, mit Salz und Brühwürfel oder -pulver abschmecken. Fügen Sie nun die gekochten Eier und die Proteine Ihrer Wahl hinzu. Für weitere 15 Minuten kochen lassen.

Wenn die Eier schwärzlich aussehen, ist »die Frau von Màsé« bereit zum Verzehr. Lassen Sie den Topfdeckel leicht geöffnet, nachdem Sie die Krebse hineingegeben haben, denn so können die Aromen besser zirkulieren. Traditionell wird Ayamàsé mit Ofada-Reis serviert, aber es kann auch mit Jasminreis oder Spaghetti gegessen werden.

Á gba bi ire!

Von Paul Goslawski aus Polen

»Ich bin Physiker am HZB und möchte den Beschleuniger BESSY II für unsere Gastforschenden verbessern. Wir arbeiten zudem intensiv an Konzepten für die Nachfolgequelle BESSY III.«



Vegetarisch 

Hauptspeisen



Pierogi ruskie

Teigtaschen mit Kartoffel-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, Ei, 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.

Smaczneho!



Foto: M. Setzplandt

Daniel Meza untersuchte verschiedene Materialzusammensetzungen, um elektrische Kontaktschichten in Solarzellen zu optimieren. In seiner Freizeit eroberte er als Science Slammer die Bühne.

Von Daniel Meza aus Mexiko



Foto: D. Meza

Vegetarisch



Hauptspeisen

Quesadillas con champiñones y aguacate

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 Karel Prokes aus Tschechien

»Nach der Abschaltung des Forschungsreaktors analysiere ich Daten, die ich über viele Jahre aufgenommen habe. Darüber hinaus arbeite ich mich gerade intensiv ein, um das CoreLab Quantum Materials zu betreiben.«



»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.«



Hauptspeisen

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)
- 250 ml saure Sahne
- Zitronenscheiben
- Preiselbeer-Sauce
- Salz
- Pfeffer
- Wasser oder Rindfleischbrühe
- Schlagsahne
- Tschechische Knödel

Dobrou chuť!

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, Petersilie, Piment- und Pfefferkörnern 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.

Von Rowan MacQueen aus Australien



Foto: J. Böhm

»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.«

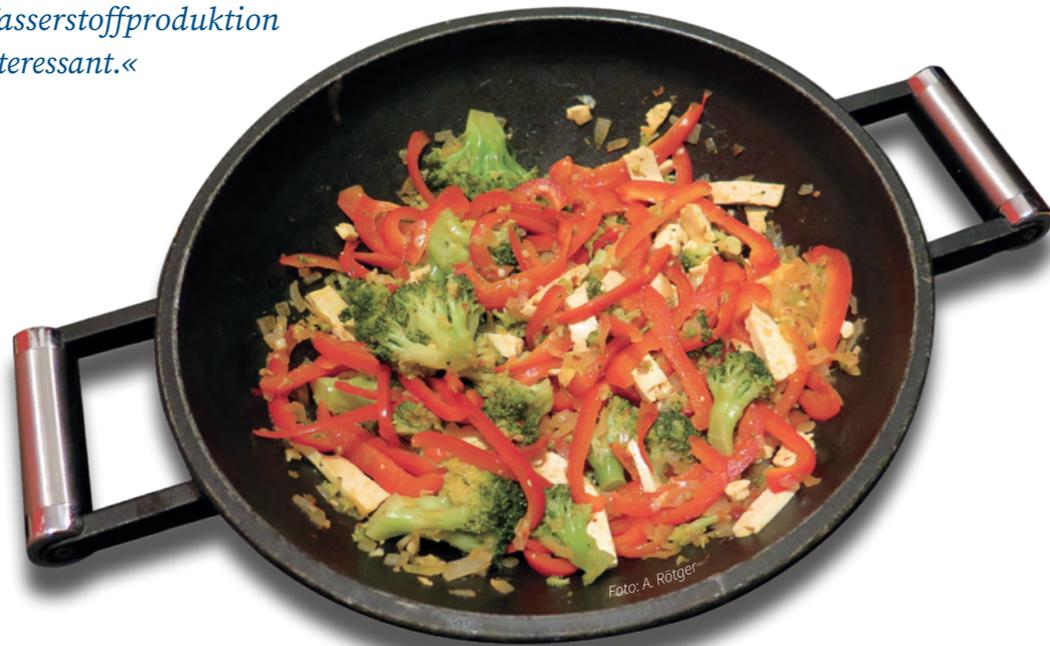


Foto: A. Rötger

Vegetarisch



Hauptspeisen

Spicy strips

Scharfe Gemüwestreifen 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
- Reis

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,iterrühren 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!

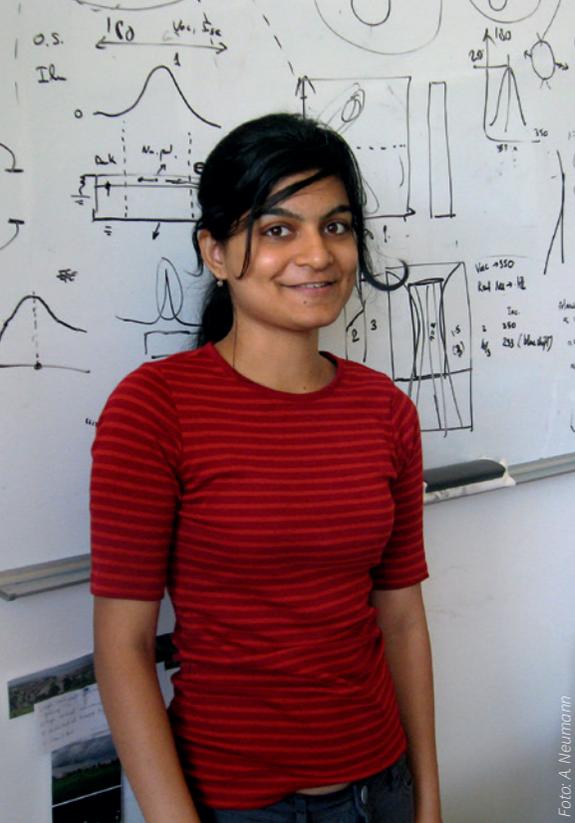


Foto: A. Neumann

Gauri Mangalgi arbeitete mit Nanostrukturen, um den Lichteinfall in Solarzellen zu verbessern. Dadurch lässt sich der Wirkungsgrad steigern.

Von Gauri Mangalgi aus Indien



Foto: G. Mangalgi



Spicy yoghurt chicken Scharfes gebackenes Hühnchen

Zutaten für 10 Personen

- 10 Hühnerbrüste
- 200 g Joghurt
- 1 EL Knoblauch-Ingwer-Paste
- je 1 EL Chilipulver, Senfmehl, Sesam, Nelken und Kardamom
- 1 Prise Zucker
- Salz
- Pfeffer
- Speiseöl
- optional:
 - 1 EL Tomatenmark
 - 1 EL Tamarindenpaste
 - gehackte Minze oder Sahne

Hühnchen in Stücke schneiden, salzen und pfeffern. Je einen Esslöffel Chilipulver, Senfmehl, Sesam, Nelken, Kardamom, Knoblauch-Ingwer-Paste 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 Hühnchenstücke in die Joghurtmischung geben. Mindestens 2 Stunden marinieren lassen. Darauf achten, dass alle Hühnchenstücke mit Marinade bedeckt sind. Ofen 10 Minuten auf 250 °C vorheizen. Das Backblech dünn mit Speiseöl einfetten und die Hühnchenstücke darauflegen. Ofen auf 200 °C abkühlen lassen und Hühnchen 30 Minuten backen. Die Hühnchenstücke können mit gehackter Minze oder Sahne serviert werden.

Enjoy your meal!



Foto: M. Setzplandt

Von Adolfo Velez Saiz aus Spanien



»Ich bin technischer Projektleiter für das VSR-Demo-Projekt. Wir entwickeln neuartige supraleitenden Kavitäten für Beschleunigerringe, die hohe Ströme und Spannungen aushalten müssen.«



Foto: pixabay



Tortilla de patata

Spanische Kartoffel-Tortilla

Zutaten für 4 Personen

- 600 g Kartoffeln
- 6 Eier
- 1 Zwiebel
- Pflanzenöl
- Salz
- Pfeffer

Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Kartoffeln schälen, dann halbieren und jedes Stück in dünne Halbmonde schneiden. Mit Öl in eine Pfanne geben, salzen und bei schwacher Hitze 25 bis 30 Minuten braten. Die Kartoffeln abtropfen lassen und die Pfanne mit Küchenpapier reinigen. Eier in einer Schüssel schlagen. Dann Kartoffeln, Zwiebeln und Pfeffer dazugeben, gut mischen und mit einem Spritzer Öl anbraten. Mit einem Holzlöffel ein wenig umrühren und warten (20 Sekunden), bis es fest wird. Dann die Pfanne mit einem Brett bedecken, dessen Durchmesser größer als die Pfanne ist und umdrehen. Die Tortilla de Patata umdrehen und die andere Seite fest werden lassen.

¡Buen provecho!



Von Andriy Ushakov aus der Ukraine

»Ich entwickle supraleitende Kavitäten für das VSR-Demo-Projekt, die man für die Beschleunigung von Elektronenpaketen braucht. Wir wollen zeigen, dass es möglich ist, gleichzeitig kurze und lange Lichtpulse an Beschleunigern zu erzeugen.«



Foto: M. Setzler/ndt



Foto: O. Gorchichik

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 ordentlich festdrücken.

Ins kochende Wasser geben und wenige Minuten ziehen lassen.

Anschließend die Wareniki mit geschmolzener Butter servieren.

Смачного!



ATTRAKTIVE FORSCHUNGSUMGEBUNG

2700 Besuche von Gastforschenden aus dem In- und Ausland verzeichnet das HZB durchschnittlich pro Jahr. Sie nutzen das Licht von BESSY II oder die CoreLabs für ihre Experimente.

Nachspeisen und Gebäck





Foto: M. Seizpland

»Ich bin Veranstaltungsmanagerin in der Abteilung ›Kommunikation‹. Ich organisiere wissenschaftliche Workshops, Konferenzen und Messepräsentationen.«

Von Sophie Spangenberg aus Frankreich



Foto: fotofolio

Vegetarisch

Nachspeisen und Gebäck

Crêpes

Französische Pfannkuchen

Zutaten für 20 Crêpes

- 250 g Mehl
- 2 Eier
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 1 EL Zucker
- 500 ml abgekochte Milch
- 1 EL Öl
- 1 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 den Crêpe in der Luft wenden, während man in der anderen Hand – so der Brauch – ein Goldstück hält.

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

Bon appétit!



Foto: E. Sharples

Von Emmy Sharples aus Großbritannien



Foto: J. Berzoun

»Ich arbeite an der Entwicklung supraleitender Koppler. Das sind Bauteile, die in Beschleunigern zum Einsatz kommen. Mir gefällt das große Netzwerk bei der Arbeit – quer durch das HZB, aber auch durch die gesamte Helmholtz-Gemeinschaft.«



Coffee and walnut cake

Kaffee-Walnuss-Kuchen

- Zutaten für 12 Stück**
- 100 g weiche Butter, plus extra zum Einfetten
 - 100 g Zucker
 - 2 große Eier
 - 100 g Mehl (Typ 405)
 - 1 TL Backpulver
 - 50 g gehackte Walnüsse
 - 1 EL Kaffee-Essenz oder starker Kaffee

- Füllung und Glasur:**
- 75 g ungesalzene weiche Butter
 - 225 g Puderzucker, gesiebt
 - 2 TL Milch
 - 2 TL Kaffee-Essenz oder starker Kaffee
 - 8 Walnusshälften zum Dekorieren

Ofen auf 180° C vorheizen, zwei eckige Backformen mit Butter einfetten und mit Backpapier auslegen.

Butter, Zucker, Eier, Mehl, Backpulver, Walnüsse und Kaffee-Essenz in eine große Rührschüssel geben und gut verrühren. Den Teig gleichmäßig auf die Formen verteilen. Mit einem Spatel oder Löffel glattstreichen. 20-25 Minuten backen (Garprobe mit Holzspieß). Die Kuchen 5 Minuten abkühlen lassen, dann vorsichtig auf einen Gitterrost stellen. Das Backpapier abziehen und vollständig abkühlen lassen.

Füllung und Glasur: Butter schlagen und nach und nach den Puderzucker dazugeben. Milch und Kaffee-Essenz zugeben und verrühren.

Halbieren Sie den Kuchen längs und verstreichen Sie die Hälfte der Kaffeeglasur darauf. Legen Sie den anderen Kuchen darauf. Glasieren Sie mit dem Rest der Kaffee-Glasur die Oberseite des Kuchens und dekorieren Sie ihn mit den Walnusshälften.

Enjoy!

Von Raül Garcia Diez aus Spanien



»Ich möchte herausfinden, welche Elektrokatalysatoren sich für die solare Wasserspaltung eignen. Im Energielabor EMIL führen wir dazu In-Operando-Messungen durch.«



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 gemahlene Mandeln, Zucker, Zitronenschale und zerstampfte Kartoffeln in einer Schüssel mischen, bis ein kompakter, homogener Teig entstanden ist.

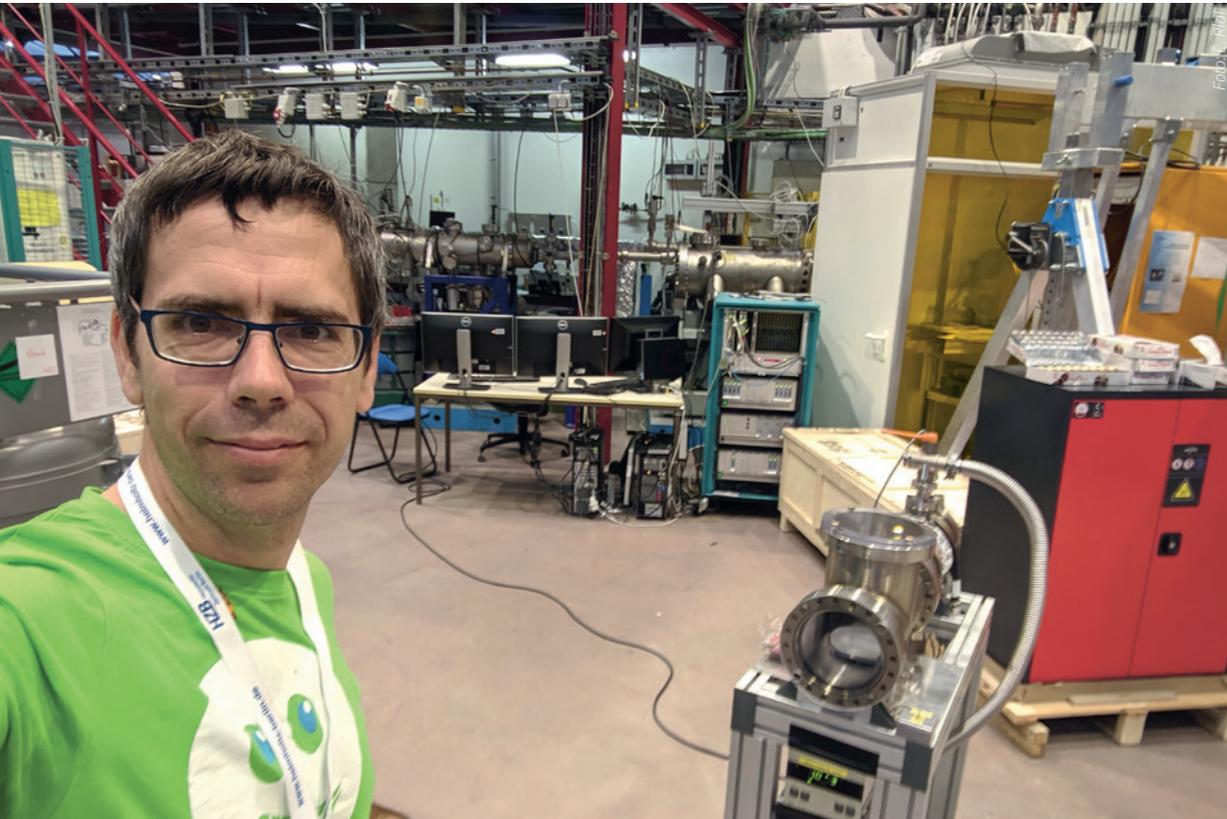
Aus dem Teig ca. 3 cm große Kugeln mit den Händen formen. Pinienkerne in eine Schüssel geben und die Kugeln darin wälzen, bis sie an der Oberfläche kleben bleiben. Anschließend die Kugeln mit Ei bepinseln. Ofen auf 180 °C vorheizen. Die Panellets ca. 5 bis 10 Minuten backen, bis die Pinienkerne braun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

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

Bon profit!

Von Edward Rial aus Großbritannien

»Ich designe, modelliere und baue Undulatoren für Synchrotronquellen – oder anders gesagt: Ich spiele viel mit Magneten. BESSY II ist voller innovativer Beschleunigerphysik und Undulatoren-Designs. Deshalb liebe ich es, hier zu arbeiten.«



Vegetarisch

Nachspeisen und Gebäck

Cherry scones

Kirsch-Scones



Heizen Sie den Ofen auf 200 °C vor. Geben Sie das Mehl, das Backpulver und den Zucker in eine große Rührschüssel. Fügen Sie die Butter hinzu. Verquirlen Sie in einer anderen Schüssel das Ei und die Milch. Geben Sie diese Mischung zusammen mit den kandierten Kirschen zur Mehlmischung, aber behalten Sie einen Esslöffel der Ei-Milch-Mischung für das spätere Bestreichen der Kekse zurück. Kurz durchkneten, bis der Teig glatt ist. Ca. 2,5 cm dicke Kreise ausstechen. Die Oberseiten mit der Ei-Milch-Mischung bestreichen. 10-12 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.

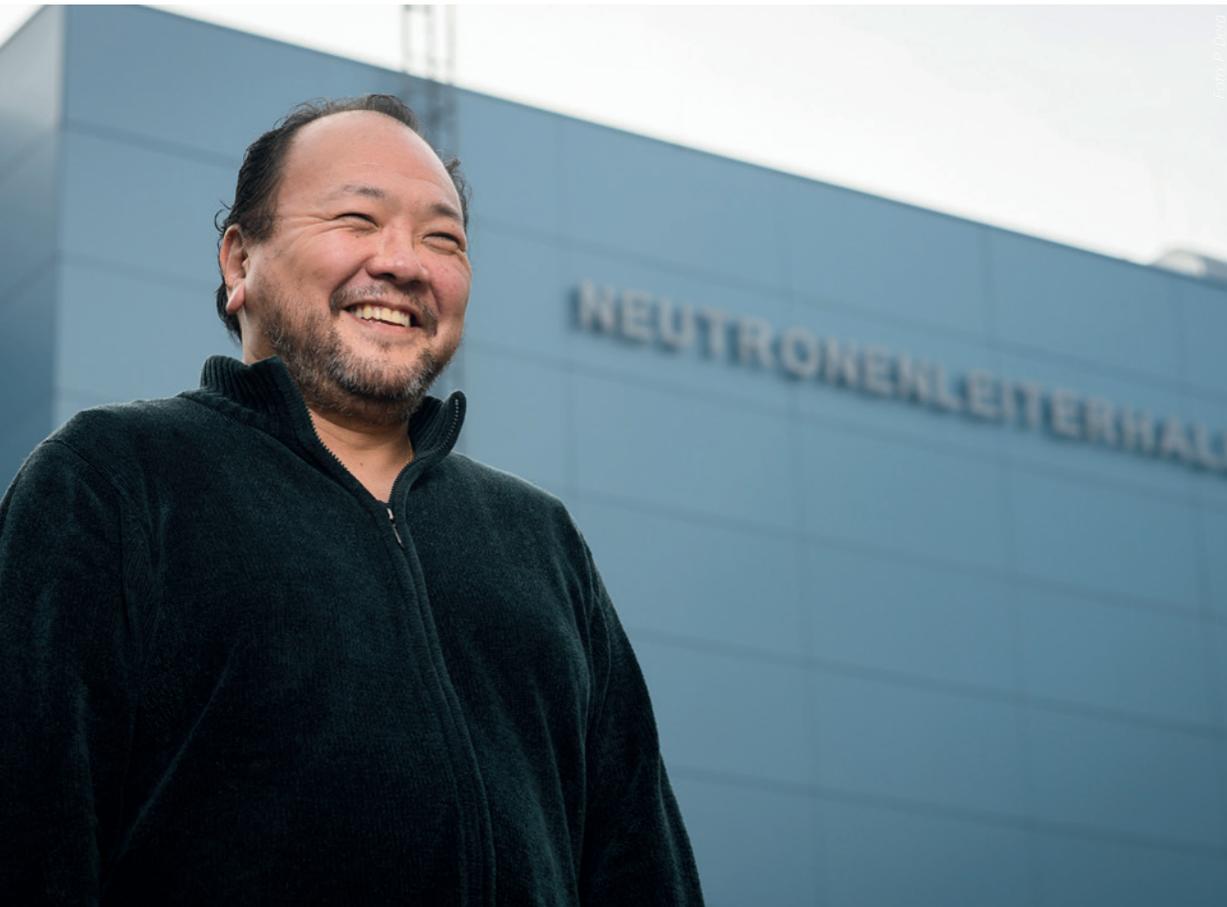
Zutaten für 8 Stück

- 225 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 2 EL Zucker
- 50 g Butter, in Würfeln
- 1 Ei
- 75 ml Milch
- 30 g kandierte Kirschen, gehackt

Tuck in!

Von Fabiano Yokaichiya aus Brasilien

Fabiano Yokaichiya arbeitete am Forschungsreaktor BER II, der Ende 2019 endgültig abgeschaltet wurde. Er untersuchte Wirkstoffsysteme und Verbundwerkstoffe wie Zement und Beton.



Vegetarisch 

Nachspeisen und Gebäck

Bolo de fuba

Maiskuchen

Zutaten für 12 Stück

- 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 aus dem Landesinneren Brasiliens. 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 Monika Gabernig aus Österreich



Monika Gabernig arbeitete als Technikerin im HySPRINT-Labor, in dem neuartige Perowskit-Solarzellen hergestellt werden.



Vegetarisch 

Nachspeisen und Gebäck

Marillenknödel

Spezialität aus Österreich

Zutaten für 10 Stück

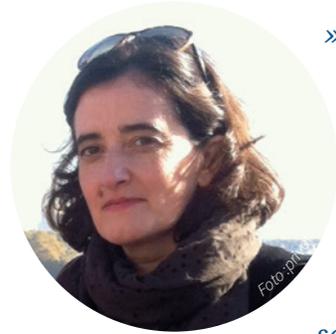
- 250 g Quark
- 70 g Mehl (griffig)
- 70 g Grieß
- 140 g Butter oder Margarine
- 1 Ei
- 10 Marillen (ganze Aprikosen mit Stein, TK oder frisch)
- 120 g Semmelbrösel
- etwas Puderzucker

Quark, Ei, Mehl, Grieß, 70 g zerlassene Butter zu einem Teig verarbeiten. Alles soll gut vermengt werden. Falls der Teig zu nass ist, etwas Mehl oder Grieß hinzugeben. Den Teig für ca. 2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Ungeschnittene Marillen mit dem Quarkteig umhüllen. Die Knödel müssen mit nassen Händen geformt werden. Darauf achten, dass die Teigschicht nicht zu dünn ist. Wenn die Kugeln geformt sind, diese in griffigem Mehl wälzen und danach für eine Stunde in den Kühlschrank stellen.

Dann die Knödel in einem Topf (zugedeckt) im Wasserbad für ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Inzwischen in einer Pfanne die restlichen 70 g Butter zerlassen und die Semmelbrösel darin goldbraun anbraten. Wenn die Knödel fertig gekocht sind, abseihen und noch nass in den Semmelbröseln wälzen. Die Knödel mit viel Bröseln auf dem Teller anrichten und mit Puderzucker bestreuen.

Guten Appetit!

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 interessante Materialklasse für kostengünstige energieeffiziente Bauelemente.«



Vegetarisch

Nachspeisen und Gebäck

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!



»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.«

Von Andrea Fantin aus Italien



Vegetarisch 

Nachspeisen und Gebäck

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.

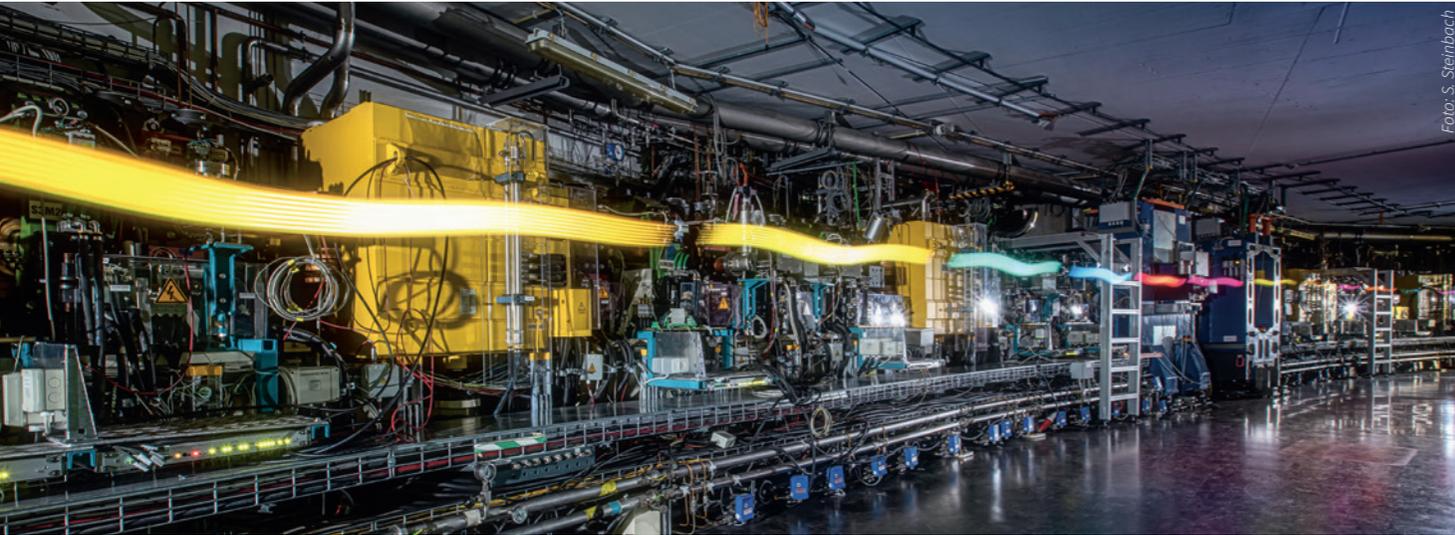
Tiramisu über Nacht in den Kühlschrank stellen.

»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.«

Buon appetito!

Helmholtz-Zentrum Berlin für Materialien und Energie

Forschen für eine klimaneutrale Gesellschaft



Das HZB trägt mit seiner Forschung dazu bei, Lösungen für eine klimaneutrale Energieversorgung der Zukunft zu entwickeln. An den Standorten in Berlin-Wannsee und Berlin-Adlershof erforschen wir neue Materialien und Technologien, unter anderem für effiziente Solarzellen, Batterien oder Katalysatoren für die Erzeugung von grünem Wasserstoff. Dafür betreiben wir den Elektronenspeicherring BESSY II in Adlershof, der hochbrillantes Licht für die Forschung liefert.

Viele Forschende aus dem In- und Ausland nutzen das Licht, um Materialien zu untersuchen und ihre interessanten Eigenschaften zu entdecken. Diese Erkenntnisse helfen uns auch, Bauteile und skalierbare Technologien zu entwickeln, die für die industrielle Produktion relevant sind. Unsere internationalen Forschungsteams werden durch eine leistungsstarke und beratungsorientierte Administration, IT und die technischen Abteilungen unterstützt. Das

HZB beschäftigt derzeit rund 1 200 Mitarbeitende.

Wir gehören zur Helmholtz-Gemeinschaft, die mit 18 Zentren und 43 000 Mitarbeitende die größte deutsche Forschungsgemeinschaft ist.

Kommen Sie zu uns!

Haben Sie Interesse an einer spannenden Aufgabe in einem internationalen Umfeld? Unsere Stellenangebote finden Sie hier:

www.helmholtz-berlin.de/jobs

Bleiben Sie mit uns in Kontakt!

Es gibt viele Möglichkeiten, um mit uns in Kontakt zu bleiben. Unser monatlicher Newsletter informiert Sie über die neuesten Erfolge in der Wissenschaft und Nachrichten aus dem HZB. Abonnieren Sie unsere Newsletter in Deutsch oder Englisch hier:
www.helmholtz-berlin.de/newsletter

Folgen Sie uns einfach auf unseren Social-Media-Kanälen:

Twitter: @HZBde und @HZB_BESSY

LinkedIn

YouTube: hzbKanal

© 2022

www.helmholtz-berlin.de

Impressum

Helmholtz-Zentrum Berlin für Materialien und Energie GmbH
Hahn-Meitner-Platz 1, 14109 Berlin, Deutschland
Tel. +49 30 8062-0

Redaktion: Jennifer Bierbaum, Felicia Laberer, Anja Mia Neumann, Antonia Rötger, Silvia Zerbe

Gestaltungskonzept, Design und Realisierung: © graphilox, Josch Politt
Bildnachweise: Titel, Rückseite, Umschlag, Kapiteltrenner © Adobe Stock



