

KOCHEN FÜR ANFÄNGER:INNEN

DAS KOCHBUCH
DER JOB-AG





Inhaltsverzeichnis

Vegetarische Rezepte | Seite 3-15

Vegane Rezepte | Seite 16-26

Omas Rezepte | Seite 27-33

Unsere Lieblingsgerichte | Seite 34-41

**VON PROFIS
GEMACHT!**

Vegetarische Gerichte

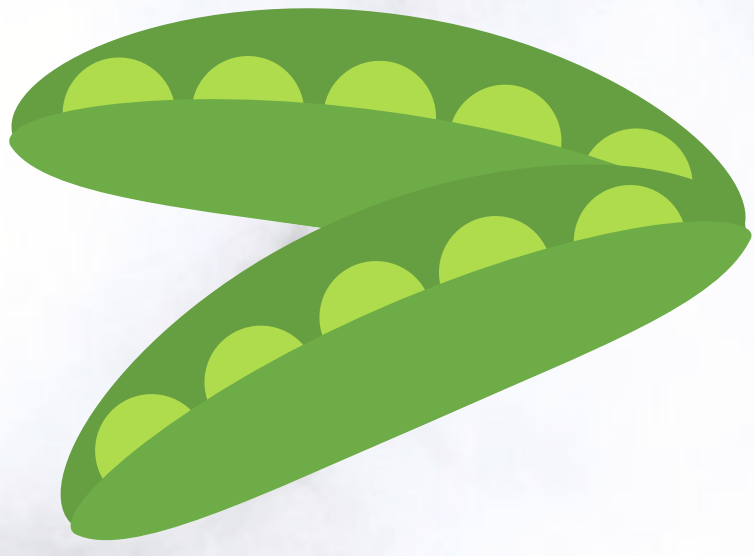


Bauernpfanne	4
Börek-Lasagne mit Spinat und Feta	5-6
Curry Bowl	7
Spätzlepfanne	8
Parmesan-Knoblauch- Kartoffelecken mit Dip	9
Russische Piroggen	10-11
Burgerpatties aus Kidneybohnen	12
Linsen-Gemüse-Bolognese	13-14
Gnocchi mit Spinat	15



Bauernpfanne

Zutaten



500 g Zwiebeln

400 g Brokkoli

400 g Stangenbohnen

800 g Kartoffeln

1 kg Erbsen oder Möhren

30 g Butter

Pfeffer, Petersilie, Salz nach Belieben



Zubereitung

Kartoffeln schälen, klein schneiden und ca. 15-20 Minuten kochen.

Zwiebeln, Brokkoli und die Stangenbohnen klein schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln in der heißen Butter anschwitzen und würzen.

Die Erbsen und Möhren aus der Dose abtropfen lassen und in die Pfanne geben. Kartoffeln, den fertig gedünsteten Brokkoli und die Stangenbohnen hinzugeben und alles vermischen. Ca. 4-5 Minuten weiter anbraten lassen und dann servieren.

Börek-Lasagne mit Spinat und Feta



Zutaten

1 Stück rote Zwiebel	4 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe	1 Prise Chiliflocken
1 Zucchini	150 ml Haferdrink (Hafermilch)
400 g TK-Spinat (aufgetaut)	12 Blätter Strudelteig
200 g Feta	1 TL Schwarzkümmelsamen
200 g Kirschtomaten	Salz und Pfeffer
2 Eier	

Zubereitung 1/2

Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Zucchini putzen, waschen und in Würfel schneiden. Spinat in ein Sieb geben und etwas ausdrücken. Feta klein schneiden. Tomaten waschen und halbieren.

1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, darin Zwiebel und Knoblauch bei mittlerer Hitze 3 Minuten andünsten. Zucchini zugeben und 5 Minuten mit andünsten. Spinat und Feta zugeben, 1 Minute andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. Eier mit der Milch verquirlen, salzen und pfeffern.

Börek-Lasagne mit Spinat und Feta

Zubereitung 2/2

Auflaufform einfetten. Drei Strudelplatten übereinander legen und in die Auflaufform geben. Dann etwas von der Spinatfüllung hineingeben, etwas vom Ei-Mix darübergießen und wieder drei Platten darüberlegen. Dies abwechselnd fortführen und mit Strudelplatten enden. Platten mit dem restlichen Öl beträufeln und mit den Samen bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 160 °C Umluft für 25–30 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, in Stücke schneiden und servieren.



Curry-Bowl

Zutaten

200 g Basmatireis

1 Zwiebel

2 EL Öl

1-2 TL rote Currypaste

1 Dose (à 425 ml) Kokosmilch

500 g TK-Gemüsemischung

1 EL Zitronensaft

Salz und Pfeffer



Zubereitung

Reis in ca. 400 ml kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Zwiebel schälen und würfeln.

Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Currypaste darin ca. 2 Minuten andünsten. Mit Kokosmilch ablöschen. Gemüsemischung zugeben, aufkochen und ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.

Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Mit dem Reis anrichten.



Spätzlepfanne

Zutaten

4 EL Butter
320 g Lauch
6 Stk. Karotten (mittelgroß)
4 Stk. Zucchini
1000 g Spätzle (Kühlregal)
200 ml Suppe (klar)
160 g Käse (gerieben)
Pfeffer und Pfeffer



Zubereitung

Für die vegetarische Spätzlepfanne zuerst den Lauch waschen und in Ringe schneiden. Karotten schälen und grob reiben. Zucchini waschen, putzen und in Streifen schneiden.

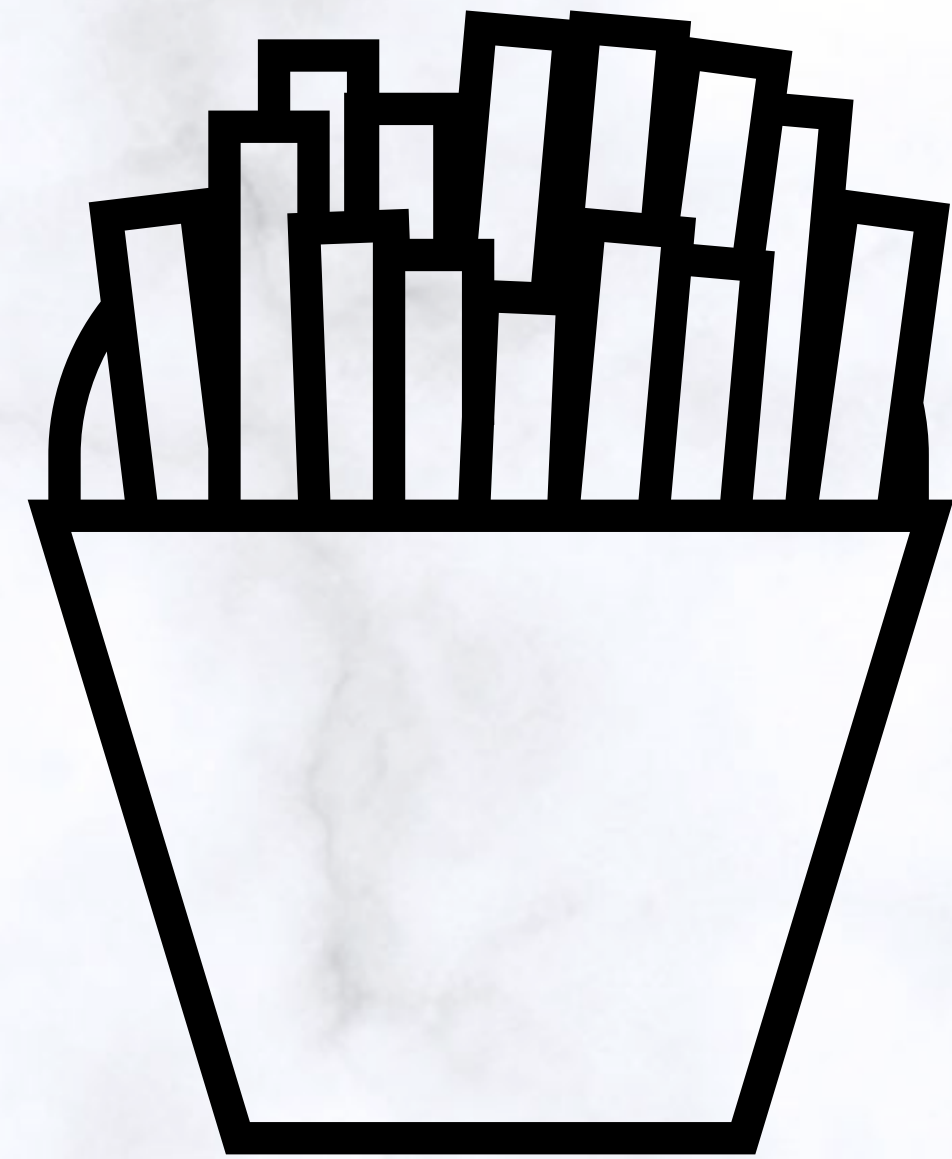
In einer Pfanne mit Butter das Gemüse und die Spätzle scharf anbraten und mit der Suppe ablöschen.

Kurz dünsten lassen, den Käse untermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Parmesan-Knoblauch-Kartoffelecken mit Dip

Zutaten

6 Kartoffeln
8 EL Olivenöl
100 g Parmesan
4 TL Knoblauchgranulat
4 TL Paprikapulver
4 TL Kräuter, italienisch
Salz und Pfeffer



Zubereitung

Die Kartoffeln in Spalten schneiden und in einer Schüssel mit Parmesan und Olivenöl vermischen. Die Gewürze in einer separaten Schüssel vermengen und dann zu den Kartoffeln geben. Noch einmal kräftig durchmischen. Die Kartoffelecken dann auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und bei 200 °C Ober-/Unterhitze für ca. 40 Minuten backen.

Selbstgemachter Dip

Zutaten

200 g Mayonnaise
40 g Ketchup
2 TL Senf
2 TL Sriracha
2 TL Paprikapulver
1 TL Apfelessig
½ TL Currypulver
½ TL Knoblauchpulver

Zubereitung

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und kräftig verrühren.



Russische Piroggen



Zutaten



350 g Mehl
1 kleines Ei
130 ml lauwarmes Wasser
600g Kartoffeln
200 ml saure Sahne
250 g Quark
1 Zwiebel
1 EL Butter
Salz und grob gemahlener Pfeffer
2 EL Butter zum Begießen

Zubereitung 1/2

Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser gar kochen. Heiße Kartoffeln in eine glatte Masse verarbeiten. Zwiebeln hacken und in 1 EL Butter goldgelb anbraten. Quark glatt rühren.

Kartoffeln, Quark und die Zwiebeln mit dem Fett in eine Schüssel, dann glatt verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Keine Klümpchen sollten enthalten sein.

Russische Piroggen

Zubereitung 2/2

Mehl, Ei, Wasser und etwas Salz in eine große Schüssel geben und glatt kneten. In 2 Portionen teilen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Glaskreise mit 7-8 cm Durchmesser ausstechen. Auf jeden Teigkreis einen gehäuften Teelöffel Füllung in die Mitte geben. Teig zu Halbmonden umklappen, Ränder sorgfältig andrücken. Füllung darf nicht an die Ränder.

Piroggen in siedendem Wasser im flachen Topf kochen.

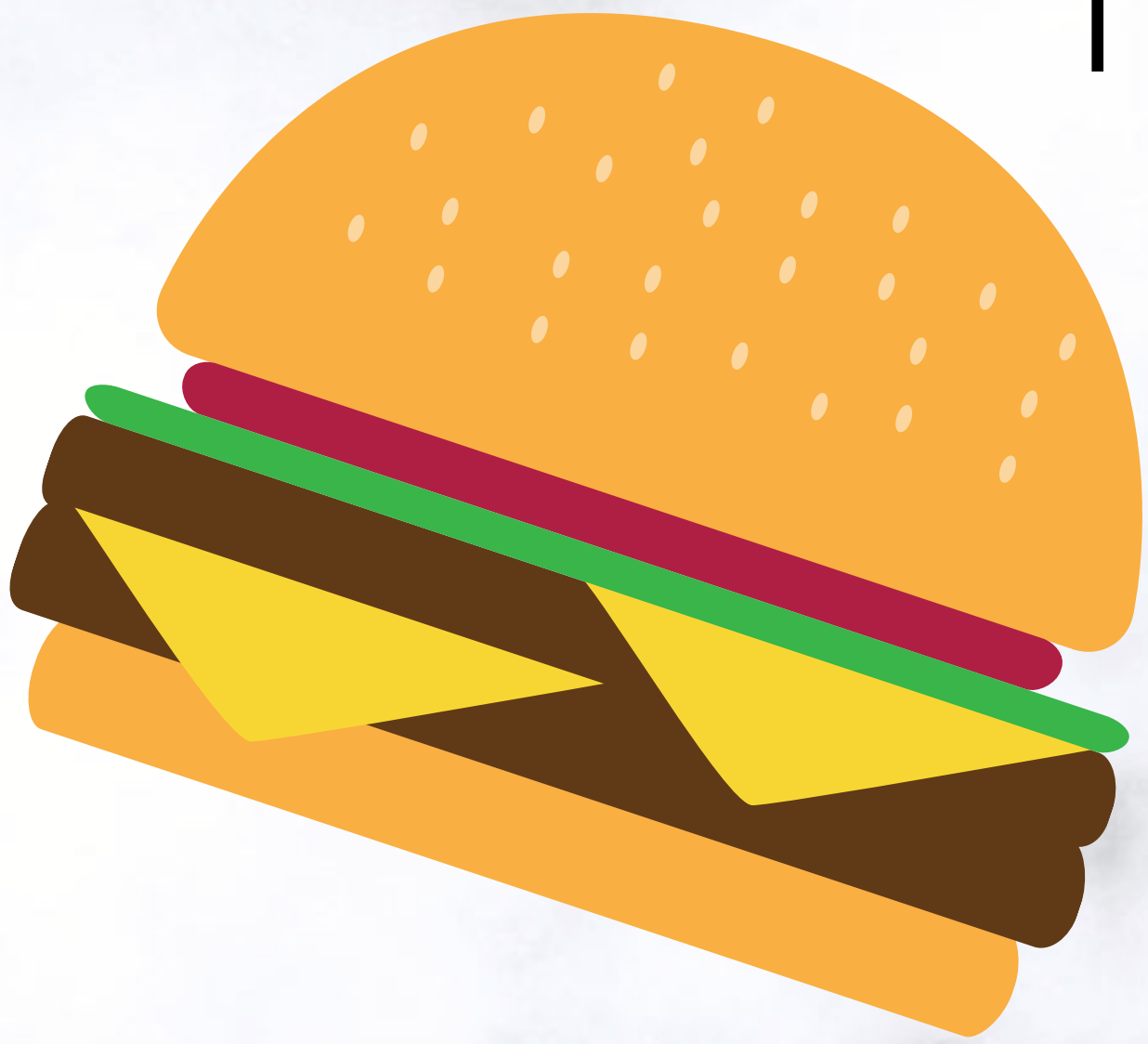
Vorsichtig umrühren. Wenn sie an der Oberfläche schwimmen, noch 2-3 Minuten kochen lassen, dann mit einem Schaumlöffel heraus nehmen. Mit heißer Butter servieren. Separat saure Sahne dazu reichen.

Kalte Piroggen kann man in Butter oder Schmalz anbraten.



Burgerpatties aus Kidneybohnen

Zutaten



1 Dose Kidneybohnen (400 g)

1 kleine Zwiebel

100 g Käse gerieben

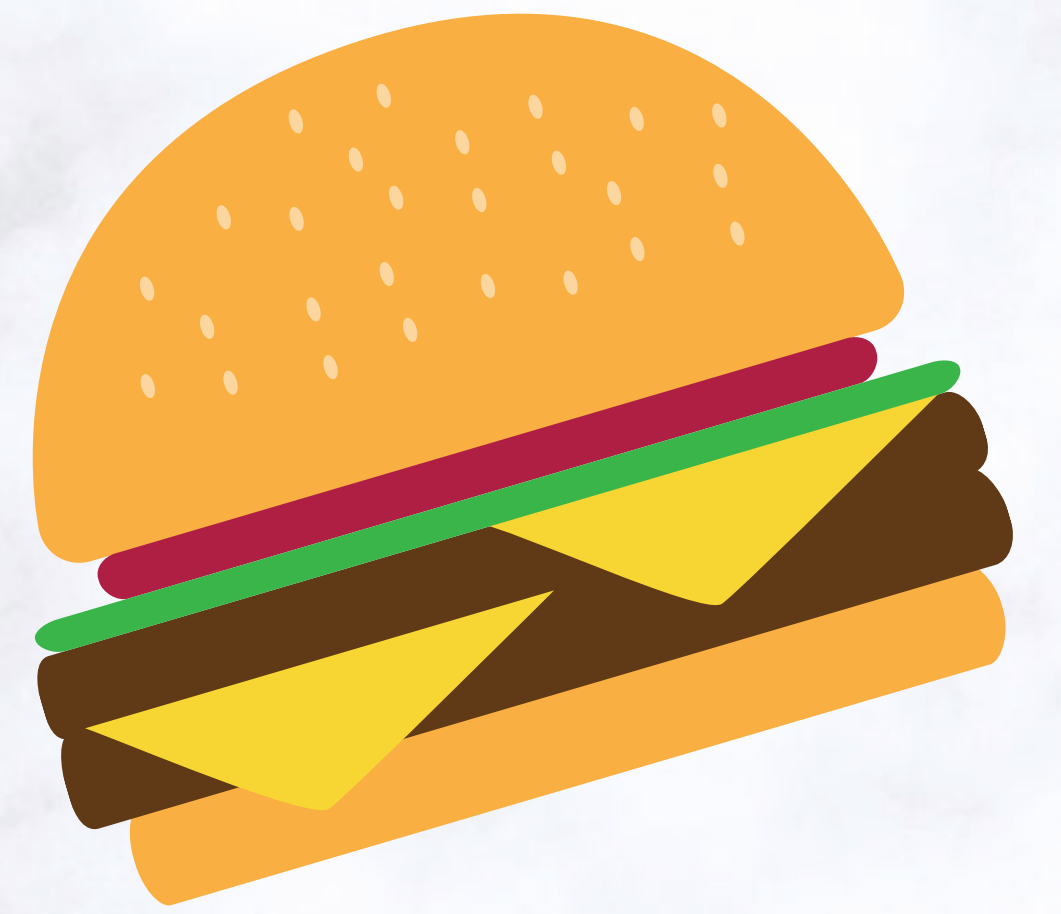
100 g Paniermehl

1 Ei

1 EL Pflanzenöl

Mehl für die Hände

Salz und Pfeffer



Zubereitung

Die Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen und abspülen. In einer Schüssel zu einem Brei zerdrücken. Die klein gehackte Zwiebel, den Käse, das Paniermehl und das Ei hinzugeben. Zuletzt mit Salz und Pfeffer abschmecken

Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Hände mit Mehl bestäuben und aus der Masse ungefähr 8 kleine oder 4 große Patties formen. In der heißen Pfanne von beiden Seiten 8-10 Minuten dunkelbraun anbraten.

Linzen-Gemüse- Bolognese



Zutaten

	1 Stück	Zwiebel
	2 Stück	Knoblauchzehe
	500 g	Spaghetti
	300 g	Champignons
	300 g	Kirschtomaten
	40 g	geriebener Hartkäse
	20 g	Basilikum
	2 Stück	Karotten
	2 Dosen	braune Linsen
	2 Dosen	passierte Tomaten
Balsamicoessig, Salz, Pfeffer, Öl & Gewürze nach Belieben		

Zubereitung 1/2

Reichlich Wasser im Wasserkocher erhitzen. Zwiebel abziehen und fein hacken. Karotte schälen und in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden. Braune Champignons ebenfalls sehr klein würfeln. Kirschtomaten halbieren. Knoblauch abziehen. Blätter vom Basilikum abzupfen und grob hacken. Braune Linsen in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

Linsen-Gemüse- Bolognese

Zubereitung 2/2

In einer großen Pfanne einen EL Öl bei mittlerer Stufe erhitzen und darin gehackte Zwiebel und Karottenwürfel ca. 5 Min. anbraten. Champignonwürfel und Kirschtomatenhälften zufügen, Knoblauch dazupressen und unter Rühren ca. 2 Min. braten.

Einen EL Balsamico-Essig und passierte Tomaten zugeben und 5 – 7 Min. weiterköcheln lassen. Braune Linsen unterrühren und ca. 10 Min. weiter garen lassen, bis alles etwas eingedickt ist. Gehacktes Basilikum und Gewürzmischung zugeben und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken

In einen großen Topf reichlich heißes Wasser füllen, etwas salzen, einmal aufkochen lassen und Spaghetti darin 8 – 9 Min. garen. Anschließend Spaghetti durch ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Hartkäse reiben und drüber streuen.



Gnocchi mit Spinat

Zutaten

2 Schalotten
500 g Blattspinat
100 g Kirschtomaten
3 EL Pinienkerne
600 g Gnocchi
1 EL Olivenöl
150 ml Gemüsebrühe
100 g Frischkäse
Salz, Pfeffer, etwas Muskat



Zubereitung

Schalotten abziehen und fein würfeln. Kirschtomaten halbieren. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl goldgelb rösten. Gnocchi nach Packungsanweisung in leicht gesalzenem Wasser garen, bis sie an der Oberfläche schwimmen, anschließend abgießen.

Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Schalotten darin 2 Minuten anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und einmal aufkochen lassen. Temperatur herunterstellen, gewaschenen Spinat hinzugeben und etwa 3 - 4 Minuten zusammenfallen lassen. Frischkäse und die Kirschtomaten in die Spinatsoße einrühren und etwa 5 Minuten einköcheln lassen. Mit Pfeffer, Muskatnuss und etwas Salz abschmecken.

Die Gnocchi dazugeben und etwa 5 Minuten erwärmen. Die fertigen Spinat-Gnocchi auf Teller verteilen und mit den Pinienkernen garnieren.

Vegane Gerichte

Kürbissuppe mit Kokosmilch | 17-18

Mac and Cheese | 19-20

Bunte Bohnen-Suppe | 21-22

Couscous-Salat mit
Tomaten und Lauchzwiebeln | 23-24

Pasta mit Mandelmus
und Gemüse | 25-26



Kürbissuppe mit Kokosmilch

Zutaten

1 kg Kürbis (Muskat oder Hokkaido)

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Stück Ingwer (ca. daumengroß)

750 ml Gemüsebrühe

400 ml cremige Kokosmilch

100 ml Orangensaft

Curry, Salz und Pfeffer

Etwas Öl

glatte Petersilie und Chiliflocken zum Garnieren

Zubereitung 1/2

Kürbis waschen und eventuell schälen. Kürbis vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken.



Kürbissuppe mit Kokosmilch

Zubereitung 2/2

2-3 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin andünsten. Kürbis und 1-2 TL Curry dazugeben und kurz mit anschwitzen. Mit Brühe und 300 ml Kokosmilch ablöschen und 15-20 Minuten köcheln, bis der Kürbis weich ist.

Suppe cremig pürieren. Orangensaft dazu gießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kürbissuppe auf Teller verteilen, mit restlicher Kokosmilch sowie frisch gehackter Petersilie und Chiliflocken garnieren.





Mac and Cheese

Zutaten

200 g Cashewkerne
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
1 EL Öl
1 Jalapeño
1–2 TL Speisestärke

300 ml Gemüsebrühe
400 g vegane, kurze Nudeln
Salz, Pfeffer, Chilipulver,
gemahlener Kreuzkümmel
2 Stiele Petersilie
50 g Tortilla-Chips



Zubereitung 1/2

Cashewkerne in kaltem Wasser ca. 4 Stunden einweichen. Knoblauch schälen und grob hacken. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin ca. 5 Minuten andünsten, Knoblauch nach ca. 3 Minuten zugeben und mit andünsten.

Jalapeño putzen, der Länge nach aufschneiden, waschen und Kerne entfernen. Schote kleinschneiden. Cashewkerne abgießen. Cashewkerne, Knoblauch-Zwiebel-Mix, Stärke, Jalapeño und Brühe fein mixen.



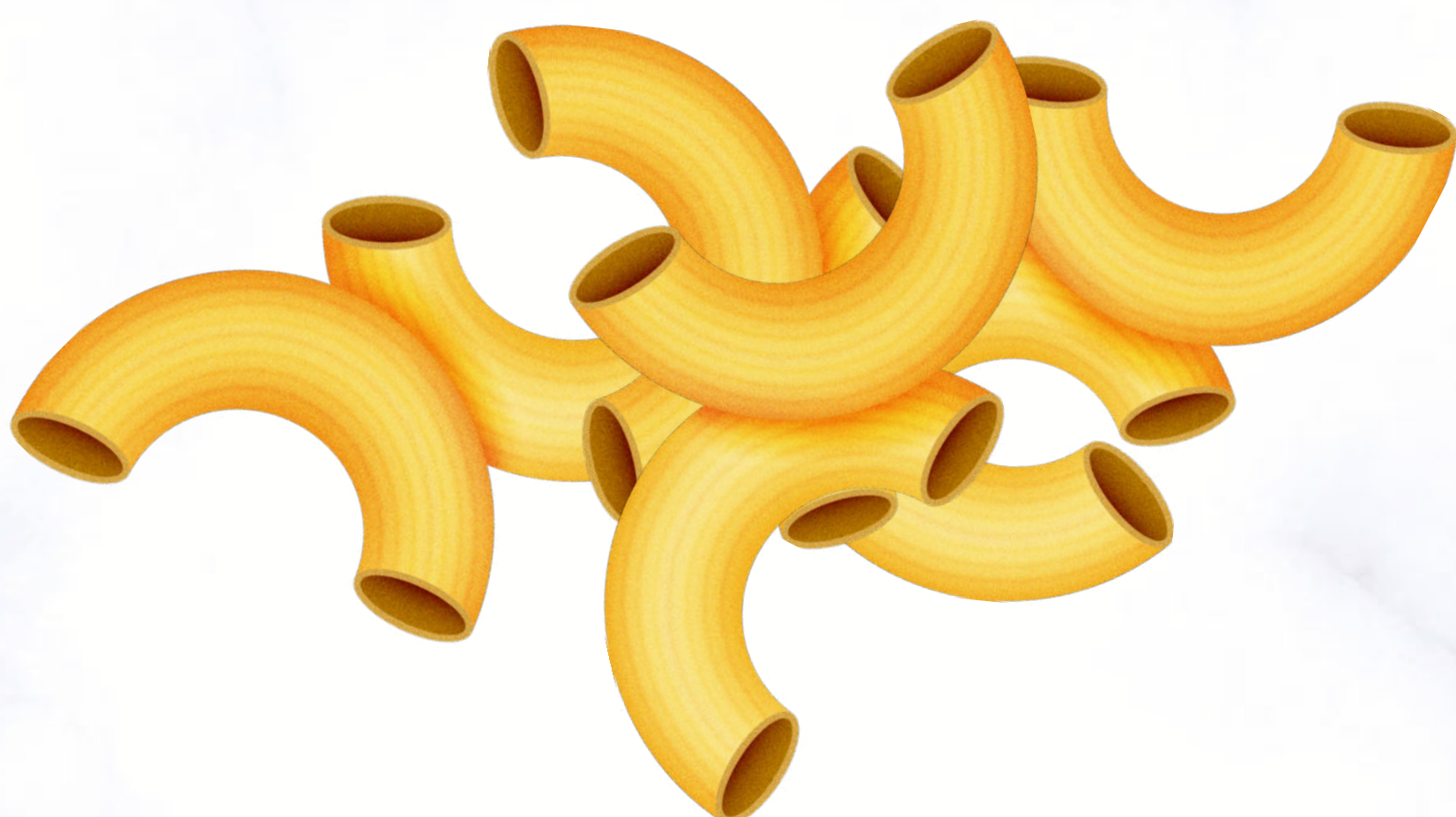
Mac and Cheese

Zubereitung 2/2

Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Cashewsoße in einen Topf geben und köcheln lassen, bis eine dickflüssige Soße entsteht. Mit Salz, Pfeffer, Chili und Kreuzkümmel abschmecken.

Nudeln abgießen, 1 Tasse Nudelwasser dabei auffangen. Nudeln in die Soße geben und eventuell mit etwas Nudelwasser verdünnen.

Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und hacken. Chips grob zerbröseln. Nudeln in einer Schüssel anrichten und mit Petersilie und Chips bestreuen.



Bunte Bohnen-Suppe

Zutaten

- 7 Stängel Petersilie
- 100 g Zwiebeln, halbiert
- 100 g Möhren, in Stücken
- 120 g Knollensellerie, in Stücken
- 120 g Kartoffeln, festkochend, in Stücken
- 800 g Wasser
- 1 ½ Würfel Gemüsebrühe (für je 0,5 l)
- ½ TL Salz
- 1 TL Bohnenkraut
- ½ TL Pfeffer
- 1 Dose Kidneybohnen (Abtropfgew. 260 g), abgetropft
- 1 Dose weiße Bohnen (Abtropfgew. 250 g), abgetropft
- 250 g grüne Bohnen, TK, in Stücken



Zubereitung 1/2

Petersilienblätter abzupfen und klein schneiden. Petersilienstängel klein schneiden und in einen großen Kochtopf geben.

Bunte Bohnen-Suppe

Zubereitung 2/2

Zwiebeln, Möhren, Sellerie und Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und zu den Petersileinstängeln in den Kochtopf geben. Wasser, Gemüsebrühe, Bohnenkraut, Salz und Pfeffer hinzufügen und etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze kochen.

Kidneybohnen, weiße Bohnen und grüne Bohnen abgießen. Etwas Wasser in einen Topf füllen, Bohnen hinzufügen und bei niedriger bis mittlerer Stufe ca. 14 Minuten dünsten. Die Flüssigkeit im Topf sollte köcheln, aber nicht verkochen. Topf verschlossen halten, gelegentlich umrühren.

Fertig gedünstete Bohnen in eine Schüssel umfüllen, mit der Suppe auffüllen und abschmecken. Mit der zerkleinerten Petersilie bestreuen und servieren.



Couscous-Salat mit Tomaten und Lauchzwiebeln

Zutaten

250 g Couscous
5 EL Tomatenmark
100 ml gutes Olivenöl
4 Lauchzwiebeln
250 g Cherrytomaten
Petersilie
Salz, Pfeffer



Zubereitung 1/2

Den Couscous nach Packungsanleitung zubereiten. Hier wichtig: unbedingt bissfest kochen. Es hilft, etwas weniger Wasser als die empfohlene Menge zu verwenden. Wenn das Wasser aufgesogen wurde, den Herd ausschalten. Dann den Topf offen zum Ausdampfen auf der warmen Platte stehen lassen.

Couscous-Salat mit Tomaten und Lauchzwiebeln

Zubereitung 2/2

Während der Couscous garzieht, die Lauchzwiebeln und Cherrytomaten gründlich waschen. Nun die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden, dazu etwa $\frac{1}{3}$ der weißen Zwiebel mitverwenden. Den Rest kann man wie normale Zwiebeln zum Braten oder anderweitig nutzen. Abschließend Die Cherrytomaten mit einem scharfen Messer vierteln.

Die Petersilie waschen, abschütteln und grob hacken. Übrigens: die Stiele können sehr fein gehackt auch dazugegeben werden. Nun den Couscous in die Salatschüssel geben und mit Tomatenmark, Salz, Pfeffer und Öl gründlich verrühren. Hier aufpassen, dass keine größeren Tomatenmarknester zurückbleiben.

Nun die übrigen Zutaten unterheben. Der Salat kann gleich gegessen werden oder noch ein paar Stunden durchziehen. Vor dem Servieren mit Petersilie dekorieren.



Pasta mit Mandelmus und Gemüse

Zutaten

400 g Spaghetti oder Nudeln

2 Knoblauchzehen

2 Thymianzweige oder
gerebelter Thymian

2 Zucchini

4 Karotten

4 gehäufte EL Mandelmus

4 TL Sojasauce

Salz und Pfeffer



Pasta mit Mandelmus und Gemüse

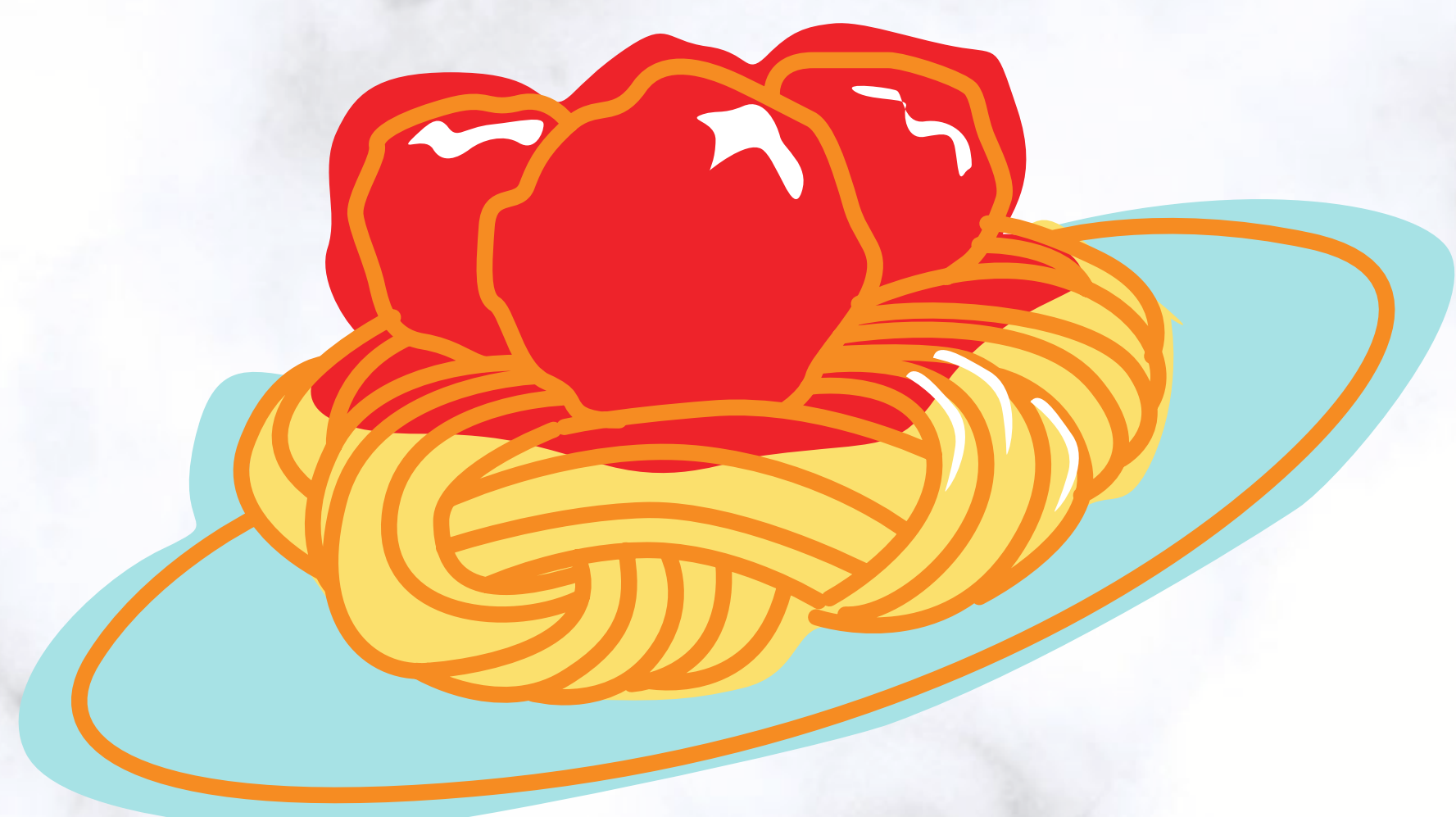
Zubereitung

Die Spaghetti in Salzwasser oder Gemüsebrühe bissfest kochen. Zucchini und Karotten mit einem Sparschäler in Streifen hobeln. Wer einen Spiralschneider oder Ähnliches hat, kann das Gemüse in Spaghetti-form schneiden.

Das Gemüse für 5 Minuten in der Pfanne anbraten und mit Knoblauch, Thymian, Salz und Pfeffer würzen.

Die Spagehtti ohne Sieb abgießen, sodass ein wenig Flüssigkeit im Topf bleibt. Dann die Spaghetti zum Gemüse gießen und den Herd auf kleiner Stufe schalten.

Zuletzt zwei Teelöffel Sojasoße zum Gemüse und zur Pasta gießen und zwei gehäufte Esslöffel Mandelmus unterrühren.



Omas Rezepte



Arabische Frikadellen | 28-29

Käse-Lauch-Suppe | 30

Kohlrouladen | 31-32

Omas Gulasch mit Nudeln | 33



Arabische Frikadellen

Zutaten

650 g Rinderhackfleisch oder Lammhackfleisch

1 Ei

3 EL Petersilie, gehackt

4 EL Öl oder weiche Margarine

4 EL Bulgur

1½ TL Salz und Pfeffer

1-2 Knoblauchzehen

1-2 große Zwiebeln

½ TL Chili Flocken

1½ EL Gemüsebrühe

Öl zum Braten und zum Ölen der Hände



Arabische Frikadellen



Zubereitung

Zwiebeln zunächst grob und den Knoblauch fein reiben. Anschließend alle Zutaten miteinander verkneten und eine Stunde im Kühlschrank abgedeckt "ziehen" lassen. Der Bulgur wird weich, die Masse insgesamt fester.

Nun aus der Masse je nach Zubereitung entweder kleine Kugeln formen und platt drücken (zum Braten in der Pfanne), große, flache Burger (zum Grillen) oder etwas größere Kugeln (zum Frittieren) formen.

Tipp: Das Hackfleisch klebt nicht an den Händen, wenn man die Hände vorher mit Öl einfettet.



Käse- Lauch-Suppe



Zutaten

400 g Schmelzkäse	1 EL Pflanzenöl
2 Lauchzwiebeln	200g Crème fraîche
500 g Rinderhackfleisch	Zitronenabrieb nach
1 Zwiebel	Geschmack
750 ml Gemüsebrühe	Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung

Zwiebel schälen und fein würfeln. Lauchzwiebeln waschen und anschließend in Ringe schneiden.

Öl in einem großen Topf bei mittlerer bis hoher Hitze erwärmen. Hackfleisch dazugeben und ca. 2 Min. anbraten. Zwiebelwürfel und Lauchzwiebelringe dazugeben und ca. 5 Min. ebenfalls anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 10 Min. köcheln lassen.

Schmelzkäse einrühren und schmelzen lassen. Crème fraîche ebenfalls einrühren und die Suppe aufkochen lassen.

Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Falls gewünscht, Zitronenabrieb dazugeben.

Kohlrouladen

Zutaten

Für die Kohlrouladen:
1 Wirsing oder Weißkohl
100 g Speckwürfel
500 ml Brühe
200 ml Sahne

Für das Hackfleisch:
500 g gemischtes Hack
1 Ei
Brötchen, altbacken
1-2 EL Senf,
1 Zwiebel

Außerdem:
Salz und Pfeffer
Paprikapulver rosenscharf
Majoran



Zubereitung 1/2

Acht schöne Blätter vom Wirsing oder Weißkohl ablösen und blanchieren. In Eiswasser abschrecken und mit einem Küchentuch etwas trocknen.

Den Hackfleischteig wie folgt zubereiten: Hackfleisch, ein Ei, ein eingeweichtes und ausgedrücktes Brötchen, 1 - 2 EL Senf, eine fein gewürfelte Zwiebel, ordentlich Salz, Pfeffer und scharfes Paprikapulver in eine Schüssel geben. Zum Schluss nach Belieben noch getrockneten Majoran hineinstreuen. Das Ganze vermengen.

Kohlrouladen

Zubereitung 2/2

Kleine Häufchen vom Hackfleischteig auf die ausgelegten Kohlblätter verteilen, zusammenrollen und mit einem Küchengarn zusammenbinden.

Die Kohlrouladen in einer hohen Pfanne anbraten, sodass sie Farbe bekommen. Dabei auch die Speckwürfel mit auslassen. Haben die Kohlrouladen etwas Farbe angenommen, mit Brühe aufgießen. Zugedeckt eine halbe Stunde schmoren lassen.

Zum Schluss die Rouladen herausnehmen. Sahne zur Soße geben, etwas einkochen lassen oder evtl. leicht abbinden. Mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken und die Soße zu den Kohlrouladen servieren.



Omas Gulasch mit Nudeln



Zutaten

500 g Rindfleisch

500 g Nudeln

1 Zwiebel

Paprikapulver

Salz und Pfeffer

etwas Wasser und Speisestärke

Zubereitung

Das Fleisch in Stücke schneiden, Zwiebel würfeln. Etwas Fett in einem mittelgroßen Topf heiß werden lassen. Fleisch hineingeben und hellbraun anbraten. Zwiebel hinzugeben.

Wenn die Zwiebeln leicht braun sind, den Topf vom Herd nehmen, Paprikapulver hinzugeben und mit Wasser auffüllen, bis das Fleisch leicht bedeckt ist. Mit Pfeffer und Salz würzen und den Topf wieder auf den Herd stellen.

Gulasch ca. eine Stunde köcheln lassen, anschließend mit Speisestärke sämig binden und nochmals abschmecken.

Nudeln nach Packungsanleitung kochen. Gulasch über die Nudeln geben und servieren.

Unsere Lieblingsgerichte



Bananenbrot | 35

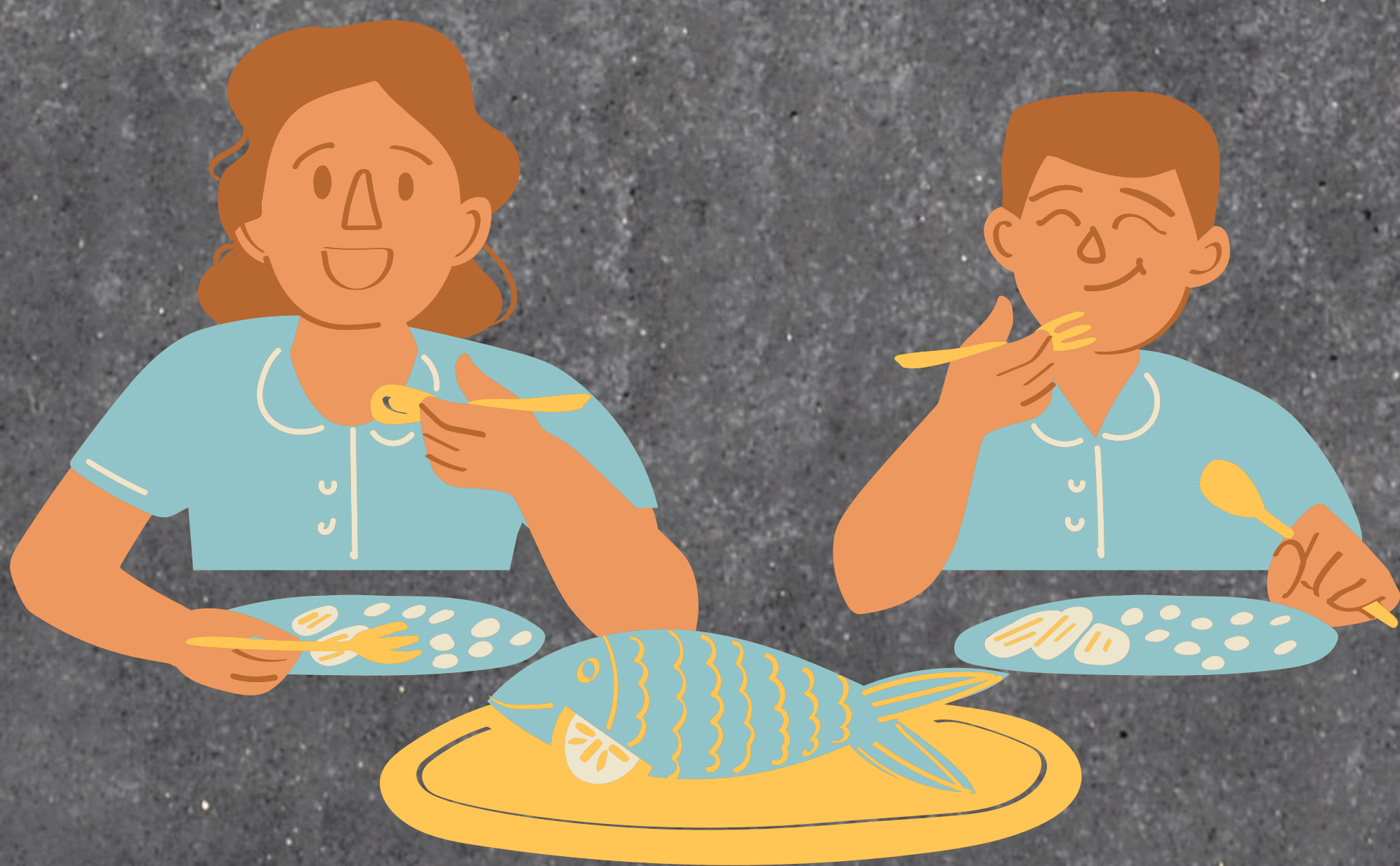
Flammkuchen mit Ziegenkäse | 36

Gefüllte Kartoffeln mit
Cheddar und Bacon | 37

Mozzarella-Hähnchen in
Basilikum-Sahne-Soße | 38-39

Mousse au Chocolat für Eilige | 40

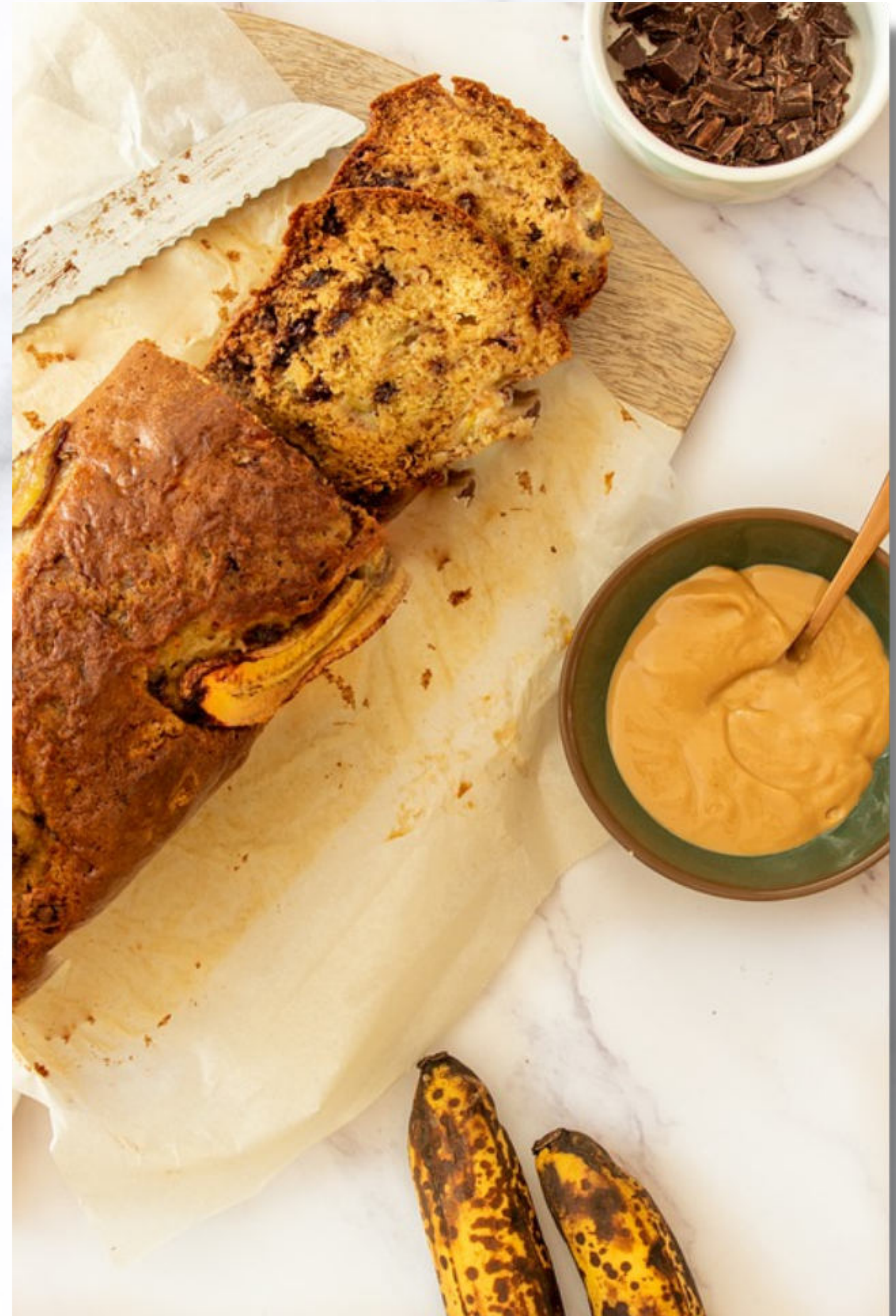
Traubensalat mit
Schafskäse und Pinienkernen | 41



Bananenbrot

Zutaten

3 Stk. reife Bananen
80 ml Öl
2 Eier
1 Pck. Vanillezucker
100 g Rohrzucker
3 TL Backpulver
1/4 TL Salz
200 g Weizenmehl
1 Prise Zimt
1 Vanilleschote



Zubereitung

Die trockenen Zutaten miteinander vermischen. Die Bananen zerdrücken und mit Öl und Milch durchrühren. Danach alles in einer Schüssel mit einem Holzlöffel gut durchkneten.

In einer gefetteten Kastenform bei 180 Grad ca. 50 Minuten backen, eventuell abdecken.



Flammkuchen mit Ziegenkäse & Honig



Zutaten

440 g Weizenmehl	2 Bund
4 EL Sonnenblumenöl	Frühlingszwiebeln
250 ml Wasser	300 g Ziegenfrischkäse
2 gestr. TL Meersalz	6 EL Rosmarin -Nadeln
400 g Schmand	6 TL Honig

Zubereitung

Den Backofen auf höchster Stufe vorheizen und die Frühlingszwiebeln in 1 cm breite Ringe schneiden.

Aus Mehl, Öl, Wasser und Salz einen Knetteig herstellen. Gegebenenfalls noch so viel Mehl hinzufügen, bis er sich nicht mehr klebrig anfühlt. Teig halbieren und zu zwei sehr dünnen Fladen ausrollen.

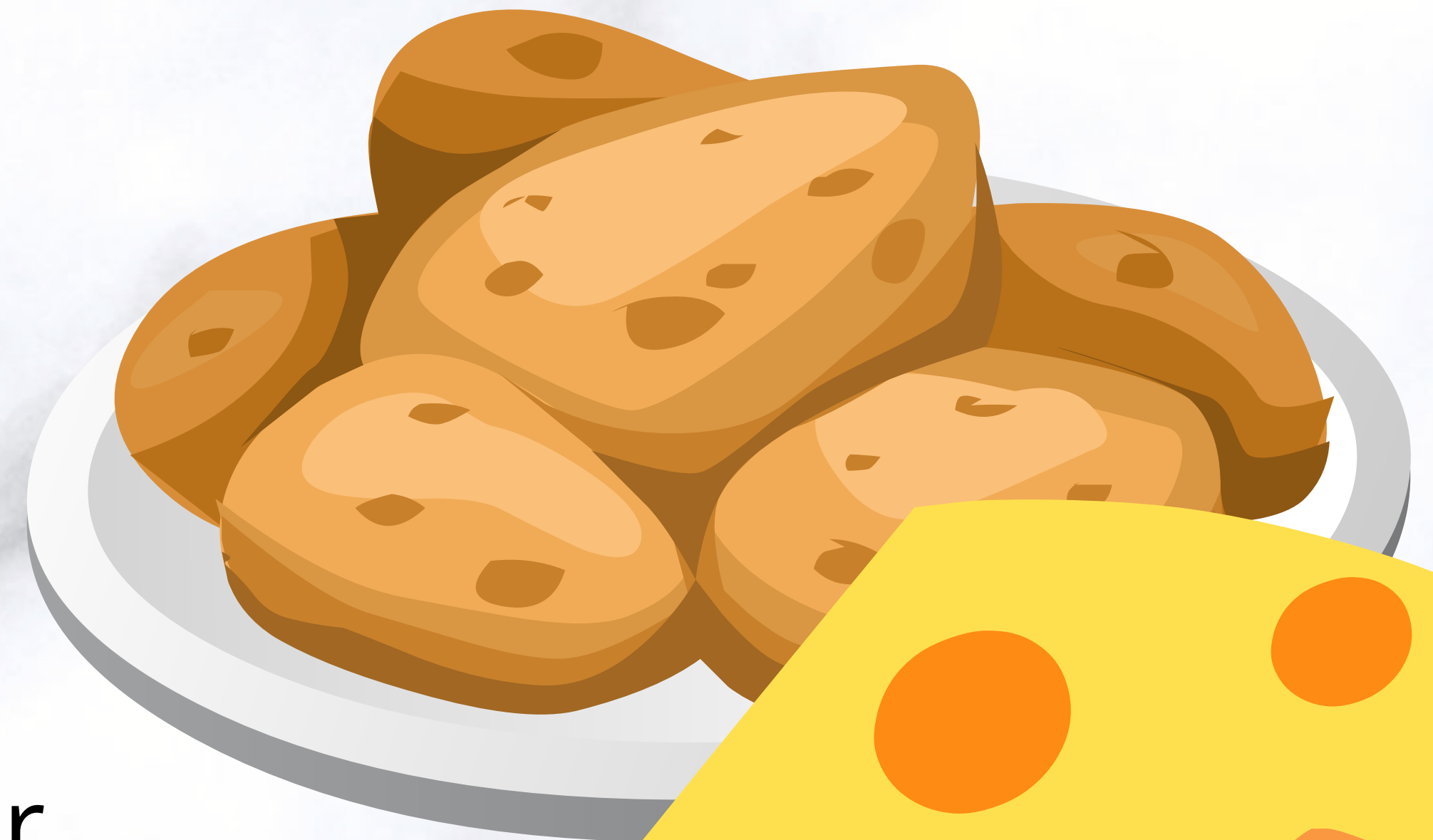
Die Fladen vorsichtig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit dem Schmand bestreichen und den Ziegenfrischkäse, die Frühlingszwiebeln und die Rosmarinnadeln gleichmäßig darauf verteilen. Im oberen Drittel des Backofens ca. 10 Min. backen, bis der Boden knusprig und leicht gebräunt ist.

Die Fladen mit Honig beträufeln und sofort servieren.

Gefüllte Kartoffeln mit Cheddar und Bacon

Zutaten

4 große Kartoffeln
50 g Butter
50 g Frühlingszwiebeln
200 g geriebener Cheddar
50 g Sour Cream
6 Scheiben Bacon
Salz und Pfeffer



Zubereitung

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Die Kartoffeln mit einer Gabel einstechen, in Alufolie einwickeln und im Ofen etwa eine Stunde backen, bis sie weich sind.

Die Kartoffeln auspacken und halbieren. Vorsichtig das Innere der Kartoffeln mit einem Löffel herauslösen und in eine Schüssel geben. Butter, Sour Cream, Frühlingszwiebeln, die Hälfte des Cheddars und den Bacon hinzugeben und alles miteinander verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Mischung zurück in die ausgehölte Kartoffel geben und den übrigen Cheddar darüberstreuen. Im Ofen backen, bis der Käse geschmolzen ist.

Mozzarella-Hähnchen in Basilikum-Sahnesoße

Zutaten



4 Hühnerbrustfilets
Salz und Pfeffer
1 EL Öl
250 g Cocktailtomaten
½ Topf Basilikum
200 g Sahne
100 g Sahne-Schmelzkäse
125 g Mozzarella
etwas Fett für die Form
optional Parmesan und
Kräuterbutter

Zubereitung

Fleisch waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Filets darin von allen Seiten ca. 5 Min. kräftig anbraten.

Tomaten waschen und halbieren. Basilikumblätter abzupfen, waschen und fein hacken.

Mozzarella-Hähnchen in Basilikum-Sahnesoße

Zubereitung

Sahne in einem Topf aufkochen lassen. Schmelzkäse hineinrühren und schmelzen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 2/3 vom Basilikum unterrühren.

Fleisch und Tomaten in eine gefettete Auflaufform geben. Soße darüber gießen. Mozzarella in kleine Stückchen schneiden und auf dem Fleisch verteilen. Wer mag, kann noch geriebenen Parmesan und etwas Kräuterbutter in kleinen Flöckchen darauf verteilen.

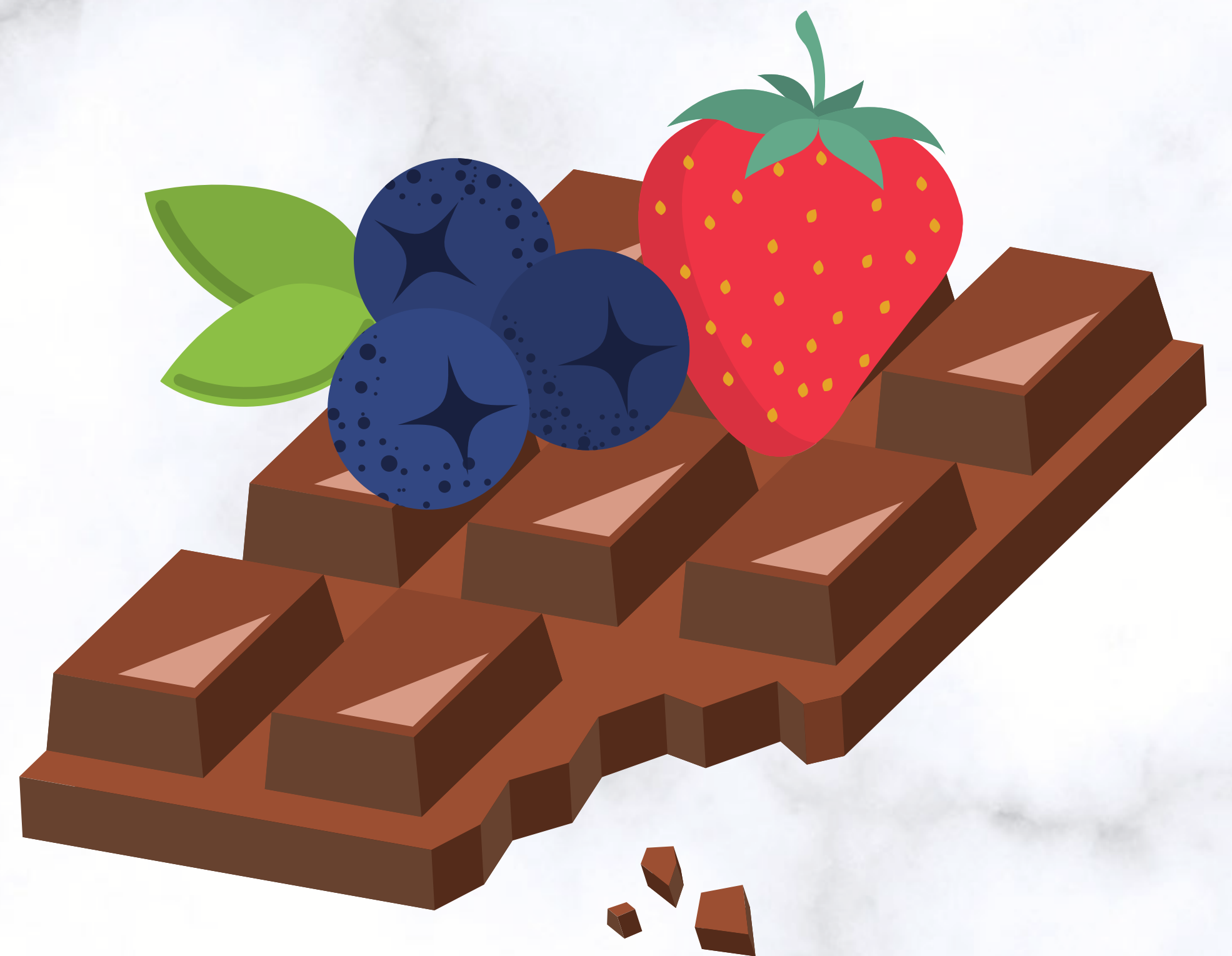
Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze bzw. 175 °C Umluft ca. 30 Min. backen. Herausnehmen und mit restlichem Basilikum bestreuen.



Mousse au Chocolat für Eilige

Zutaten

800 ml Sojasahne (Sojacreme
Cuisine) zum Aufschlagen
4 Pck. Sahnesteif
400 g
Blockschokolade, zartbitter
2 EL Vanillezucker
etvl. Dicksaft (Agavendicksaft)



Zubereitung

Die Schokolade im Wasserbad schmelzen. Die gekühlte Sahne in die Küchenmaschine geben und aufschlagen. Sahnesteif und Vanillezucker dazugeben. Nun langsam und vorsichtig die flüssige Schokolade dazugeben.

Weiter mixen, bis eine homogene Masse entsteht. Probieren und je nach Belieben noch mit Agavendicksaft (oder feinem Zucker) süßen. Im Kühlschrank fest werden lassen.

Dazu passen Beeren oder Früchte.

Traubensalat mit Schafskäse und Pinienkernen

Zutaten

500 g Weintrauben
200 g Schafskäse
50 g Pinienkerne
1 Bund Petersilie
1 Knoblauchzehe
4 EL Öl

Zubereitung

Die Trauben halbieren, den Schafskäse in Würfel schneiden. Den Knoblauch klein hacken oder pressen. Die Pinienkerne anrösten. Die Petersilie ohne Stängel klein hacken.

Alles miteinander vermischen und das Öl hinzufügen. Etwa 10 Minuten ziehen lassen.



Jugendberufshilfe Düsseldorf

JBH

Chance für eine Zukunft



DAS KOCHBUCH DER JOB-AG

