

In die Töpfe geschaut



Liebingsrezepte.
Aus unseren Küchen.
100% Bio.



Vorwort	4
Unsere Küchenleiter	6
Super Suppen	
Kartoffel-Lauch-Suppe mit Petersilie	15
Michaels Mercimek	16
Jordans Curry-Kürbisrahm	17
Yogurtlu Patates Çorbası	18
Schnelle, einfache und leckere Suppe(n)	19
Großartiges Gemüse	
Christians Grünkern-Gemüse-Gratin	21
Torstens Asia-Wokgemüse mit Reis	22
Linsen-Frikadellen	23
Fladenbrot-Pizza	24
Alex-Burger	25
Süßkartoffel-Reis-Bratling	26
Volkers Gemüse-Bolognese	27
Frischer Fisch	
Fischfrikadellen	29
Fischfilet in Tomatensoße	30
Fisch-Filet mit leckerer Kräuter-Kruste	31
Gemüse-Fisch-Eintopf	32
Seelachsfilet in Käse-Ei-Hülle	33



Fantastisches Fleisch

Milder Curry-Reis mit Rinderhack	35
Kräuter-Rindergulasch	36
Nicoles Soljanka	37

(Ein)gemachte Sache

Volkers Salzgemüse	39
Senf-Honig-Dressing & Möhren-Frischkäse	40
Torstens Kohlrabiblätter-Pesto	41
Volkers Veganes "Mett"	42
Vegane Mayonnaise by Alex	43

Beliebte Backware

Nicoles Carrotcake-Muffins	45
Bananenkuchen	46
Andreas flinker Kuchen	47
Wochenend-Brötchen	48
Schnelle Quarkbrötchen	49

Infos & Bio-Wochenmärkte

Impressum	50
	51



Kartoffel-Lauch-Suppe mit Petersilie

für 4 - 6 Personen

500 g mehlig kochende Kartoffeln
400 g (2 dünne Stangen) Lauch (=Porree)
1 EL Olivenöl
1 Liter Wasser
2 Würfel Gemüsebrühe
100 g Sahne
1/2 TL Kräutersalz
1 Prise frisch gemahlene Muskatnuss
Pfeffer aus der Mühle
1/2 Bund glatte Petersilie

So wird´s gemacht:

Erstens: Wasser im Wasserkocher erhitzen, 1 Liter abmessen und die Gemüsebrühewürfel darin auflösen. Kartoffeln schälen, waschen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Wurzeln, die äußeren und dunkelgrünen Blätter der Lauchstangen abschneiden, die Stangen längs aufschlitzen, gründlich abspülen und in Scheiben schneiden.

Zweitens: Öl in einem großen Topf erhitzen, Kartoffelwürfel und Lauchscheiben auf mittlerer Hitze einige Minuten dünsten. Die vorbereitete Gemüsebrühe dazu gießen. Die Suppe zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 30 Minuten köcheln lassen.

Drittens: Petersilie waschen, Blätter von den Stängeln zupfen und hacken. Wenn das Gemüse weich ist (Garprobe!), die Sahne in die Suppe einrühren.

Viertens: Die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren und mit Kräutersalz, Muskat und Pfeffer abschmecken. Die fertige Suppe mit der gehackten Petersilie bestreuen und servieren.



In unseren Häusern bieten wir ausschließlich vollwertiges warmes Mittagessen aus 100 % kontrolliert biologischem Anbau (kbA) an (Kontrollstelle: DE-ÖKO-006). EU-Bio ist unser Mindeststandard, doch wir gehen weiter und verwenden Produkte von Bio-Verbänden. Im Sinne von mehr Lebensqualität für alle nehmen wir dafür höhere Kosten beim Wareneinsatz in Kauf.

Michaels Mercimek

für 4 bis 6 Personen

Rote-Linsen-Suppe mit Minze und Limette

Hülsenfrüchte fristen leider noch immer ein Schattendasein auf den deutschen Speiseplänen. Zu Unrecht, wie diese leckere und frische Linsensuppe aus bekömmlicheren roten Linsen beweist.

150 g rote Linsen
1 Liter Wasser
100 g geschälte Kartoffeln
100 g geschälte Zwiebel
150 g geschälte Möhren
50 g Olivenöl
Salz, Zucker
2 Knoblauchzehen (frisch gehackt/gespresst)
5 Blätter Minze
Saft von 1-2 Limetten



So wird's gemacht:

Erstens: Die Zwiebeln halbieren, in Würfel schneiden und zusammen mit dem Knoblauch und in einem ausreichend großen Topf mit dem Olivenöl bei mittlerer Hitze hellbraun braten.

Zweitens: Die Linsen, Kartoffeln und Möhren schälen und in Würfel schneiden und zusammen mit den Linsen zu den gebratenen Zwiebeln geben.
Mit Wasser auffüllen, aufkochen und ca. 30 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse und die Linsen weich sind.

Drittens: Den Topf-Inhalt mit einem Mixstab fein pürieren und mit Salz, Zucker und Kreuzkümmel abschmecken.

Viertens: Die Minzblätter in feine Streifen schneiden und zur Suppe geben.
Mit dem Limettensaft nach Belieben weiter abschmecken.

Dazu passen die herzhaften Wochenend-Brötchen mit Kräutern im Teig (**Rezept auf Seite 48**) oder ein Fladenbrot.

Tipp 1: Rote Linsen müssen im Gegensatz zu ihren anderen Verwandten nicht eingeweicht werden.

Tipp 2: Kräuter immer im Topf kaufen, zu Hause in eine kleine Schale stellen und von unten gießen. So halten die Pflanzen auf dem Küchenfensterbrett teilweise mehrere Wochen.

Jordans Curry-Kürbisrahm

für 4 bis 6 Personen

1 kleinen Hokkaidokürbis
2 Zwiebeln, geschält, gewürfelt
1 Möhre, geschält, gewürfelt
1 Knoblauchzehe, geschält, gepresst
je 1 Apfel und 1 Birne, geschält, geviertelt, entkernt
1-2 geschälte Kartoffeln
3 EL hochohitzbares Öl
2 Stangen Zitronengras (mit Topfboden leicht zerdrückt und in Stücke geschnitten)
Currypulver, nach Geschmack mild oder scharf
Salz, Pfeffer, Zucker
250 ml Kokosmilch
ca. 2 Liter Wasser

So wird's gemacht:

Erstens: Den Kürbis waschen, halbieren, die Kerne entfernen und in walnussgroße Würfel schneiden. Das restliche Gemüse und das Obst ebenfalls in Würfel schneiden.

Zweitens: In einem Topf die Zwiebeln und den Knoblauch mit dem Öl bei mittlerer Hitze hellbraun braten. Dann die Gewürze zugeben und kurz mitbraten.

Drittens: Die restlichen Zutaten in den Topf geben, mit dem Wasser auffüllen und alles ca. 30 Minuten weich-köcheln lassen.

Viertens: Die Kokosmilch zugeben und den Topfinhalt mit einem Mixstab fein pürieren. Dann durch ein feines Sieb in einen anderen Topf gießen, nochmals kurz aufkochen und gegebenenfalls weiter mit den Gewürzen abschmecken.
Mit frischem Koriander und gerösteten Kürbiskernen garniert servieren.

Tipp 1: Mit dem Wasser vorsichtig umgehen, damit die Suppe nicht zu dünn wird. Die Wasserangabe ist nur ein Richtwert und kann je nach Größe von Obst und Gemüse und nach Geschmack angepasst werden.

Tipp 2: Wer will, kann die Suppe mit einer Pflanzen-“Sahne“ (z. B. aus Soja oder Hafer) verfeinern.



Yogurtlu Patates Çorbasi

Türkische Kartoffel-Joghurt-Suppe

für 4 Personen

1 Bund Suppengrün
400 g Kartoffeln
500 ml Wasser
100 ml Sahne
150 g Naturjoghurt
2 EL Olivenöl
1 kleine Knoblauchzehe
frischer Thymian
Salz, Zucker



So wird's gemacht:

Erstens: Das Gemüse vom Suppengrün schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. 100 g Kartoffelwürfel zu den Gemüsewürfeln geben. 400 g Kartoffelwürfel mit dem Wasser ca. 15 Minuten weichkochen.

Zweitens: In einem zweiten Topf etwa 2 EL Olivenöl erhitzen und dann das Gemüse, Kartoffeln und den geschälten und durchgepressten Knoblauch bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten garen. Eine halbe Tasse Wasser dazugeben und mit geschlossenem Deckel weitere 10 Minuten dünsten.

Drittens: Sahne und Joghurt zu den weich gekochten Kartoffeln hinzufügen und alles mit einem Pürierstab glattpürieren. Jetzt nicht mehr aufkochen, sonst gerinnt der Joghurt in der Suppe!

Viertens: Die gedünsteten Gemüse-Kartoffelwürfel hinzufügen und mit Salz, Thymian und Zucker abschmecken. Die Suppe auf den Teller geben, mit einem kleinen Teelöffel Pesto verzieren und mit Fladenbrot servieren.



Auch Kinder können im Kita-Alltag und zu Hause beim Kochen helfen. Wichtig dabei: Scharfe Messer verwenden, denn mit geeignetem Werkzeug ist die Verletzungsgefahr geringer.

Schnelle, einfache und leckere Suppe(n)

für 4 Personen

Jetzt gibt es keine Ausrede mehr: Diese Suppe ist einfach und schnell zubereitet und bietet durch den Austausch der Gemüsesorten viel Abwechslung.

500 g Kartoffeln
400 g frisches saisonales Gemüse (z.B. Kohlrabi, Rote Bete, Blumenkohl oder Knollensellerie)
1 Zwiebel
2 EL Bratöl
ca. 1 Liter Wasser
200 ml Soja-„Sahne“
Salz, Pfeffer, Zucker nach Geschmack

Wer es mag, schmeckt zusätzlich mit etwas Zitronensaft oder Essig und/oder Muskatnuss ab. Auch andere Gewürze wie z.B. Knoblauch können passen. Seien Sie -vorsichtig- kreativ. Und für oben drauf: Fein geschnittener Schnittlauch oder Frühlingszwiebel.

So wird's gemacht:

Erstens: Kartoffeln und Gemüse schälen/putzen und grob in 50-Cent-große Stücke schneiden.

Zweitens: Die Zwiebel schälen, halbieren, in Streifen schneiden und in einem hohen Topf in Öl hellbraun braten.

Drittens: Das Gemüse und die Kartoffelstücke dazugeben und mit Wasser auffüllen. Das Ganze abgedeckt ca. 15-20 Minuten köcheln lassen.

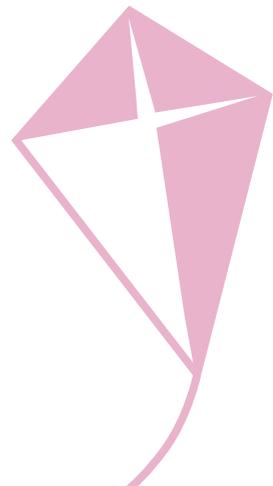
Viertens: Wenn die Kartoffeln/Gemüse-Stücke weich sind, die Soja-Sahne zugeben und mit einem Pürierstab je nach Geschmack grob bis fein pürieren. Zum Schluss mit Salz und den Gewürzen abschmecken.

Dazu schmeckt z.B. ein grüner Salat mit Senf-Honig-Dressing ([Rezept auf Seite 40](#)) und frisches Brot/Baguette.

Tipp 1: Die Suppe ist sehr gut auch mit Kindern zuzubereiten. Das Schälen und Schnippeln macht Spaß und die Suppe schmeckt so gleich viel besser.

Tipp 2: Die verschiedenen Gemüsesorten enthalten unterschiedlich viel Stärke und auch der Stärkegehalt der Kartoffeln kann variieren. Daher ist die Wassermenge nur ein Richtwert. Je nach Art der Suppe und Geschmack kann die Suppe also dicker oder dünner sein.

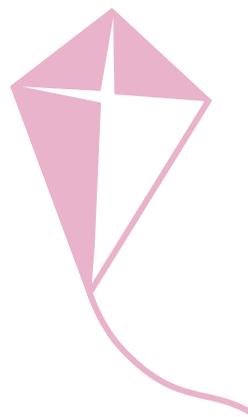
Tipp 3: Falls Suppe übrig sein sollte: In ein sauberes Gefäß umgefüllt und abgedeckt hält die Suppe im Kühlschrank ca. 5 Tage und schmeckt auch als Nudelsoße!



Christians Grünkern-Gemüse-Gratin

für 6 Personen

300 g Grünkernschrot
750 g Saisonales Gemüse, z.B. Karotte, Sellerie und Lauch
(Alternativ: Paprika, Zucchini und Süßkartoffel)
Etwas Olivenöl, ca. 30 ml
300 ml Wasser
250 ml Milch
300 ml Sahne oder pflanzliche "Sahne" z.B. aus Soja oder Hafer
50 g geriebener Käse nach Wahl, z.B. Emmentaler
Salz, Zucker, Thymian, Knoblauch (Pulver oder gehackt) und Majoran
Frisch gehackte Petersilie



So wird's gemacht:

Erstens: Das Gemüse waschen, schälen und grob raspeln oder fein würfeln. Grünkernschrot ohne Fett in einem größeren Topf goldgelb rösten. Olivenöl über das Gemüse geben, durchmischen und zum Grünkernschrot zufügen und kurz anschwitzen.

Zweitens: Wasser, Milch und Sahne drauf geben, mischen und einmal kurz aufkochen lassen. Mit etwas Salz und den Gewürzen abschmecken.

Drittens: Alles in eine Ofenform umfüllen und mit dem Käse bestreuen. Im Ofen bei max. 160°C ca. 40 Minuten backen. Mit Petersilie bestreuen, fertig.

Dazu passt eine Tomatensoße.

Info: Grünkern ist halbreif geernteter und getrockneter Dinkel, mit an geräucherten Speck erinnerndem Aroma. Grünkern gibt es im Reformhaus oder im Bioladen.



Um an frisches und regionales Gemüse und Obst zu gelangen, besuchen wir mit unseren Kitas nicht nur regelmäßig den Wochenmarkt, sondern pflanzen nach Möglichkeit in unseren eigenen Gärten an. So erleben die Kinder hautnah, wie viel Arbeit und Zuwendung in die Zucht z.B. einer Gurke fließt, ehe wir sie genießen können. Auch unsere Eltern helfen fleißig mit.

Torstens Asia-Wokgemüse mit Reis

für 4 bis 6 Personen

2 Tassen Basmati-Reis
1 Zwiebel, grob zerkleinert
200 g Zuckerschoten, frisch oder tiefgekühlt
4 Möhren, geschält und in Scheiben geschnitten
4 Paprikaschoten, rot und gelb, gewürfelt
300 g Champignons, gewaschen und in Scheiben
Sojasauce
Sesamöl (alternativ Bratöl)
Salz und Pfeffer
1 Chilischote, rot, optional
1 EL Sesam, geröstet, optional

So wird´s gemacht:

Erstens: Den Reis gründlich waschen und mit 8 Tassen Salzasser ca. 15 Minuten kochen, das Restwasser abgießen.

Zweitens: Während der Reis gart, Sesamöl in einem Topf oder einem Wok erhitzen und die grob zerkleinerte Zwiebel darin hellbraun braten. Anschließend die Zuckerschoten, die Möhren und die Paprika hinzugeben und mitbraten. Die Pilze zum Gemüse geben und mit Sojasauce abschmecken. Den Topf abdecken und das Ganze ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Drittens: Mit Ingwer, Salz und Pfeffer würzen. Wer es gerne scharf mag, gibt noch zusätzlich eine klein gehackte Chilischote dazu. Mit dem Reis servieren.

Tipp:

Natürlich kann auch anderes Gemüse verwendet werden, wie z.B. Brokkoli und gelbe Zucchini. Noch asiatischer wird das ganze durch Zugabe von Mungobohnensprossen und auch klein gewürfelter Tofu passt bestens dazu. Wer mag, kann zum Schluss gerösteten Sesam über das Gericht streuen.

Auch unsere tiefgekühlten Produkte beziehen wir ausschließlich von unserem Lieferanten "Demeter-Felderzeugnisse". Die Erzeugergemeinschaft achtet auf das Wirtschaften im Einklang mit der Natur: Böden, Pflanzen, Tiere und Menschen werden als ein natürliches Ganzes betrachtet. Die Demeter-Landwirte achten auf den Erhalt samenfester Gemüsesorten, das Tierwohl, den Erhalt der Bodenfruchtbarkeit und eine nachhaltige Kreislaufwirtschaft.
www.demeterfelderzeugnisse.de



Linsen-Frikadellen

ergibt ca. 10 Stück à 100g

250 g rote Linsen
400 ml Wasser
1 Brühwürfel
100 g Zwiebeln
3 EL Olivenöl
50 g Paniermehl
50 g Weizenmehl
2 Bruderhahn-Eier, Größe M
Currypulver, Ingwerpulver
1 Knoblauchzehe
Salz, 1 Prise Zucker
ca. 50 g Maisgrieß



So wird's gemacht:

Erstens: Die Linsen mit

1 EL Öl, dem geschälten und gepressten Knoblauch, den Gewürzen (kein Salz!) und den klein geschnittenen Zwiebeln bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten braten. Das Wasser dazugeben und abgedeckt ca. 30 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis die Linsen das Wasser aufgenommen haben.

Gegebenenfalls Restwasser abgießen.

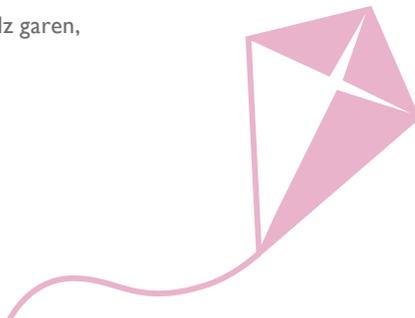
Zweitens: Die Linsen in eine Schüssel umfüllen und 30 Minuten abkühlen lassen (sollten mit der Hand durchgerührt werden können). Mehl, Paniermehl, Eier, Salz (nach Geschmack) und die Prise Zucker zugeben, gut verrühren und 10 Frikadellen formen. Die Linsenmasse sollte nicht zu weich sein, eventuell noch Weizenmehl oder Paniermehl zugeben.

Drittens: In Maisgrieß wenden und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 3 Minuten goldbraun braten.

Dazu passen jedes gegartete Gemüse (oder ein Rohkostsalat mit Kräuterquark) und Salz-kartoffeln.

Tipp 1: Die Frikadellen lassen sich gut am Vortag vorbereiten, Sie müssen dann vor dem Servieren nur noch gebraten werden.

Tipp 2: Hülsenfrüchte immer ohne Salz garen, sonst verlängert sich die Garzeit.



Fladenbrot-Pizza

(ergibt 2 Pizzen)

für 4 - 6 Personen

4 Lauchzwiebeln (Frühlingszwiebeln)
250 g Kirschtomaten
1 Karotte
1 Vollkorn-Fladenbrot, rund
100 g passierte Tomaten
50 g Tomatenmark
1 TL Honig
Salz, Pfeffer und Oregano
1 Bund italienische Kräuter, gehackt
4 TL Olivenöl
200 g Mozzarella

So wird's gemacht;

Erstens: Backofen auf 225°C (Umluft 200°C) vorheizen. Das Gemüse abspülen. Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden und die Kirschtomaten halbieren. Karotte grob raspeln.

Zweitens: Das Fladenbrot quer durchschneiden. Das Brot mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Das Tomatenpüree mit dem Tomatenmark und Honig vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen und auf dem Fladenbrot verteilen.

Drittens: Vorgeschnittene Lauchzwiebeln und Tomaten auflegen, mit dem Öl beträufeln und in kleine Stückchen geschnittenen Mozzarella darübergeben. Sofort in den vorgeheizten Ofen geben (das Brot weicht sonst durch!). Auf der obersten Schiene ca. 10 Minuten überbacken.

Tipp: In fast allen türkischen Geschäften gibt es Vollkorn-Fladenbrot, notfalls geht auch die Weißmehl-Variante. Die Pizza kann natürlich auch mit einem anderen Belag, je nach Geschmack, variiert werden.



Alex-Burger

100 g Bulgur, roh
100 g Parboiled Reis (Langkorn)
100 g Grünkernschrot
600 ml Wasser
1 Karotte in Streifen reiben (Kastenreibe grob)
1 Zwiebel auch über die Kastenreibe reiben
1 Bund glatte Petersilie, fein geschnitten
Salz, Pfeffer, frisch gemahlen
1 Zehe Knoblauch, fein geschnitten
je 1 gestrichenen TL Kreuzkümmel, Chili gemahlen, Paprika edelsüß, getrocknetes Basilikum
1 gestrichener EL Gemüsebrühepulver
2 gestrichene EL Weizenmehl
1 gestrichener EL Zucker
50 g Tomatenmark
2 Bruderhahn-Eier



Burger-Soße

je 150 g Ketchup und Mayonnaise (oder die **vegane Alternative auf Seite 43**)
1 gestrichener TL Senf
50 g Maiskörner (Dose)

Zum Belegen

6 Burgerbrötchen (oder weiche Brötchen mit Sesam)
6 Scheiben Käse
12 Scheiben Tomaten, 12 Scheiben Gurke
6 Blätter Salat (Eisberg oder Kopfsalat)

So wird`s gemacht:

Erstens: Reis und Bulgur mit dem Wasser und einem TL Salz 17 Minuten kochen. Nach 20 Minuten das Grünkernschrot dazu geben und weitere 10 Minuten köcheln lassen, dann von der Kochplatte ziehen und alle Zutaten außer Mehl, Ei und Petersilie dazugeben. Abgedeckt 20 Minuten weiter quellen lassen.

Zweitens: Die Masse ca. 30 Minuten abkühlen lassen. Wenn diese Handtemperatur hat, die Eier, das Mehl und die geschnittene Petersilie unterrühren. Nun handgroße Frikadellen formen (sollte die Masse zu weich sein, einen Löffel Mehl zufügen).

Drittens: Die geformten Reis-Bulgur-Buletten bei mittlerer Hitze in der Pfanne goldbraun braten. Während die Frikadellen braten, die Zutaten für die Soße mischen. Die Brötchen kurz aufbacken, Tomaten und Gurken schneiden, den Salat in Handteller große Stücke schneiden und waschen. Wenn alles soweit fertig ist, den Alex-Burger bauen.

Tip: Wenn die Eier und der Käse weggelassen werden und für die Soße eine Salat-Mayonnaise ohne Ei verwendet wird, kann dieses Gericht auch vegan hergestellt werden (statt der 2 Eier 1 gestrichenen TL Johannesbrotkernmehl nehmen, gibt's im Reformhaus oder Bioladen).

Süßkartoffel-Reis-Bratling

ergibt ca. 10 Bratlinge

ca. 200 g Basmatireis, gründlich gewaschen
ca. 350 g Süßkartoffeln
Knoblauch
Thymian
Pfeffer
Salz
1 Prise Zucker
ca. 15 g Reismehl
ca. 50 g Reismehl zum Panieren



So wird's gemacht:

Erstens: Den Basmatireis in mindestens 800 ml Salzwasser garen und abtropfen lassen.

Zweitens: Die Süßkartoffeln mit dem Sparschäler schälen und grob würfeln (ca. 2x2 cm) und ebenfalls in Salzwasser weichkochen und abtropfen lassen.

Drittens: Den Reis und die Süßkartoffeln mischen und die Gewürze zufügen.
Alle Zutaten im Mixer oder mit dem Mixstab pürieren oder mit einem Kartoffelstampfer gründlich stampfen.
Die Reis-Kartoffelmasse mit den Gewürzen abschmecken und ca. 20 Minuten stehen lassen.

Viertens: Aus der Masse flache Bratlinge formen und in Reismehl wenden.
Die Bratlinge in einer vorgeheizten Pfanne mit Öl goldgelb braten!

Dazu schmeckt Tomatensalsa (oder Ketchup) und/oder Apfel-Möhren-Rohkost.

Tipp 1: Statt Süßkartoffeln lassen sich auch "normale" Kartoffeln und auch andere Reisarten verwenden. Wenn die Masse nicht so gut zusammenhält, etwas mehr Reismehl und/oder Speisestärke zufügen. Wenn die Masse zu trocken gerät, etwas(!) warmes Wasser zufügen.

Tipp 2: Auch die Gewürze können nach Geschmack verändert werden. Vielleicht mal mit Curry und Ingwer?

Tipp 3: Im Prinzip lassen sich auf die oben beschriebene Weise mit vielen stärkehaltigen Lebensmitteln und Gemüse Bratlinge herstellen.
Das eignet sich sehr gut zur Resteverwertung. Einfach mal ausprobieren!

Tipp 4: Das Wenden in Reismehl (oder im Maisgrieß "Polenta" sorgt beim Braten dafür, dass das Bratgut schön knusprig wird. Das funktioniert auch mit Geflügel- oder Fisch-Filets sehr gut.

Das Lieblings-Gericht einer meiner Töchter und es ist schön einfach und flexibel. Die Gemüse-Zutaten sind variabel, die Mengen können je nach Geschmack angepasst werden. Uns schmeckt es am besten mit:

je einem Teil Möhren, Zucchini, Lauch
1-2 Zwiebeln
3 EL Olivenöl
Tomatenmark oder eingemachte geschälte/passierte Tomaten
Wasser
Salz, Zucker
Gewürzmischung „Italienische Küche“ (zum Beispiel von der Firma „Lebensbaum“)
Knoblauch (frisch geschält klein gehackt oder durch die Knoblauchpresse)

So wird´s gemacht:

Erstens: Die Möhren und die Zucchini waschen/schälen und grob raspeln. Den Lauch längs halbieren, vierteln und quer in schmale Streifen schneiden; im Sieb kurz abspülen.

Zweitens: Die Zwiebeln schälen, halbieren, in Würfel schneiden. In einem ausreichend großen Topf das Olivenöl erhitzen (Vorsicht, nicht zu heiß werden lassen!) und die Zwiebelwürfel bei mittlerer Hitze darin hellbraun braten.

Drittens: Das restliche Gemüse, die Tomaten und die Gewürze dazugeben. Mit Wasser auffüllen, so dass die Gemüse/Tomaten/Gewürzmischung knapp bedeckt ist. Gut umrühren, aufkochen und ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Viertens: Je nach gewünschter Konsistenz und Geschmack Wasser oder Tomatenmark zugeben und evtl. mit Salz und Gewürzen weiter abschmecken. Die Konsistenz sollte ähnlich der einer Fleisch-Bolognese sein.

Tipp 1: Die Gemüse sind austauschbar. Dadurch kann auch hier gut mit Resten gearbeitet werden. Wenn fertig gekochte Gemüse verarbeitet werden sollen, die Gemüse nicht raspeln, sondern fein schneiden und die Kochzeit verkürzen. Tomaten und Wasser-Mengen anpassen.

Tipp 2: Auch mit den Gewürzen vorsichtig umgehen. Nachwürzen geht immer. Gewürze wieder rausnehmen nicht.

Tipp 3: Abgefüllt in saubere gut verschließbare Behälter, hält die Bolognese im Kühlschrank ca. eine Woche. Oder in Gefrierbeutel einfüllen, nur halb voll machen. Die restliche Luft aus dem Beutel drücken, verschließen und den Inhalt vor dem Einfrieren flach drücken.

Tipp 4: Beim Braten aufpassen, dass die Öle/Fette nicht zu heiß werden. Wenn es raucht, ist es zu spät. Es entstehen dann gesundheitsschädliche Stoffe! Wenn heiße Brat-Temperaturen nötig sind, nur hitzebeständiges Fett/Öl nehmen, z.B. raffiniertes Rapsöl oder hochohitzares Sonnenblumenöl, so genanntes „Bratöl“.

Fischfrikadellen

für 4 Personen

- 1 Brötchen oder 2-3 Scheiben Toastbrot (am besten vom Vortag)
- 1 Zwiebel
- 4 EL Bratöl (raffiniertes Rapsöl oder hochoerhitzbares Sonnenblumenöl)
- 1 Bund Dill (alternativ tiefgekühlt)
- 300 g Seelachsfilet (am besten nur die Schwanzstücke, die sind garantiert grätenfrei)
- 2 Bruderhahn-Eier (S oder M)
- Salz, Pfeffer (frisch gemahlen)
- 4 EL Semmelbrösel
- ca. 150 g Karotte
- ca. 50 g Maisgrieß



So wird's gemacht:

Erstens: Das Brötchen/Brot halbieren und in kaltem Wasser vollständig einweichen.

Zweitens: Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

1 EL Bratöl erhitzen und die Zwiebel darin hellbraun anbraten und danach abkühlen lassen.
Die Kartotten schälen und fein raspeln. Den frischen Dill fein schneiden.

Drittens: Das Fischfilet gründlich abspülen, mit Einweg-Küchentüchern trocken tupfen und dann im Mixer oder mit dem Mixstab pürieren.

Das Brötchen/Brot mit den Händen gut ausdrücken und fein zerpflücken.

Viertens: Alle Zutaten mit den Knethaken des Handrührers oder mit der Hand zu einer Masse verarbeiten. Wenn die Masse sehr weich ist, etwas mehr Semmelbrösel dazugeben.
Die Masse zu flachen Frikadellen formen, in Maisgrieß (Polenta) wenden und ca. 30 Minuten kalt stellen.

Fünftens: Das restliche Bratöl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 4 Minuten goldgelb braten.

Dazu passt ein Kartoffel-, Nudel- und/oder grüner Salat.

Tipp 1: Wie bei vielem, was aus mehreren Zutaten zu einer Masse verarbeitet wird, kann auch hier mit alternativen Zutaten experimentiert werden, zum Beispiel andere Kräuter oder Gewürze oder andere Gemüse wie Zucchini, Kohlrabi, Kürbis oder Süßkartoffel.
So können wieder Reste verwertet werden.

Tipp 2: Die gebratenen Fischfrikadellen können im Gefrierbeutel im Tiefkühlschrank bei -18°C ca. drei Monate aufbewahrt werden.

Fischfilet in Tomatensoße

für 4 Personen

4 Fischfilets à 120 g aus nachhaltigem Fang
2 Zwiebeln, geschält und in feine Würfel geschnitten
500 g Tomatenwürfel in Soße (Tetrapack)
1 EL Olivenöl
2 EL Pesto
1/2 EL gekörnte Brühe oder Salzgemüse
1 Prise Zucker
100 g geriebener Käse

So wird's gemacht:

Erstens: Ofen auf 170°C vorheizen. Die Fischfilets mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in eine passende Auflaufform legen.

Zweitens: Die Zwiebeln mit dem Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze goldgelb braten. Die Tomaten, das Salzgemüse und das Pesto zufügen, einmal aufkochen und mit Salz und einer Prise Zucker abschmecken.

Drittens: Die Soße über die Fischfilets gießen, den geriebenen Käse darüber streuen. Bei 170°C ca. 30 Minuten backen. Dazu passen Pellkartoffeln und grüner Salat.

Tipp 1: Salatdressings werden meist mit viel Öl zubereitet und sind entsprechend kalorienhaltig. Wenn Sie stattdessen Vollmilch-Joghurt mit etwas Senf, Zitronensaft, Salz und Zucker abschmecken, erhalten Sie ein wohlschmeckendes French-Dressing mit perfekter Konsistenz. (Mit dem Zucker nicht zu sparsam umgehen. Das können Sie sich erlauben, Sie sparen ja das Öl.)

Tipp 2: Für ein leckeres American-Dressing fügen Sie noch etwas Ketchup und frische oder tiefgefrorene gehackte Kräuter nach Geschmack hinzu. Wenn Sie beim ersten Zubereiten unsicher sind geben Sie würzende Zutaten immer nur in kleinen Mengen nach und nach zu und probieren Sie nach jeder Zugabe. So gewinnen Sie Erfahrung, ohne große Mengen zu „verderben“.

Wir verwenden nur Fisch mit MSC-Siegel. Das blaue Siegel des "Marine Stewardship Council" auf Fischprodukten garantiert, dass die Fische von nachhaltig arbeitenden Fischereien gefangen werden. Das heißt: Die Fischer dürfen nur so viel Fisch entnehmen, wie wieder nachwachsen kann. Die angewendeten Fangmethoden dürfen den Lebensraum Meer nicht nachhaltig schädigen. www.msc.org



Fisch-Filet mit leckerer Kräuter-Kruste

für 4 Personen

4 Stk. Fisch-Filet à ca. 120 g (Schwanzstücke)
1 Zwiebel, in feine Würfel geschnitten
1/2 TL gekörnte Brühe
(oder Salzgemüse, [Rezept auf Seite 39](#))
2 EL Öl
60 g Semmelbrösel
1 EL Senf
1 EL Tomatenmark
2 EL geriebener Käse
Knoblauch, Thymian, Rosmarin
1 Prise Zucker

So wird's gemacht:

Erstens: Den Ofen auf 200 Grad vorheizen.
Die Fischfilets mit kaltem Wasser abspülen und mit Einweg-Küchentüchern trocken tupfen.

Zweitens: Alle anderen Zutaten in einer Schüssel mit den Händen zu einer festen Masse verkneten.

Drittens: Die Fischfilets in eine Auflauf-Form oder auf ein Backblech legen, und die Masse gleichmäßig auf die Fischfilets verteilen und etwas andrücken. Die Schlemmerfilets bei 200° C je nach Dicke ca. 15 - 20 Minuten backen.

Dazu passt (Curry-)Basmati-Reis und Rohkostsalat.

Tipp 1: Verlangen Sie beim Fischhändler Schwanzstücke, die sind garantiert grätenfrei.

Tipp 2: Für Curry-Reis eine kleine Zwiebel fein würfeln und in etwas Öl kurz anbraten. Das Currypulver und den gegarten Reis zugeben und gut umrühren. Gegebenenfalls mit etwas Salz abschmecken.



Gemüse-Fisch-Eintopf

für 4 Personen

1 Bund Suppengrün
1 Zwiebel
200 g Fenchel und 200 g rote Paprika (oder anderes saisonales Gemüse)
700 ml Wasser
2 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe (geschält)
frischen Thymian und Rosmarin (klein geschnitten) nach Geschmack
1/2 TL Kurkuma oder Safran
200 g Lachsfilet
200 g Seelachsfilet
1 EL Dill, frisch geschnitten oder tiefgekühlt
Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle

So wird's gemacht:

Erstens: Das Gemüse waschen, gegebenenfalls schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Etwas Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen und das Gemüse, Thymian, Rosmarin und Knoblauch darin einige Minuten leicht goldgelb braten.

Zweitens: Kurkuma zugeben, mit Wasser auffüllen und ca. 10 bis 15 Minuten köcheln lassen.

Drittens: Während die Gemüsewürfel köcheln, die Fischfilets in ca. 1 cm große Würfel schneiden, zum Gemüse hinzufügen und das Ganze weitere 5 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Mit Dill, Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken und heiß servieren. Dazu passt ein frisches Baguettebrot.

Tipp: Wie bei allen herzhaften Gerichten rundet eine Prise Zucker auch hier den Geschmack ab.

Variante 1: Kleine Nudeln extra kochen und kurz vor dem Servieren als Einlage in die Suppe geben oder gewürfelte Kartoffeln mitkochen.

Variante 2: Ersetzen Sie bei Schritt 2. Thymian, Rosmarin und Safran/Kurkuma durch Basilikum, Oregano und Tomatenmark. So zaubern Sie leicht einen Gemüse-Fisch-Eintopf mit italienischem Einschlag.



Seelachsfilet in Käse-Ei-Hülle

mit Kartoffelpüree

für 4 Personen

4 Seelachsfilets à 100-120 g
1 EL Mehl
3 Bruderhahn-Eier
100 g Gouda oder Parmesan
Sonnenblumenöl, Olivenöl oder Rapsöl
Salz, Pfeffer



So wird's gemacht:

Erstens: Seelachsfilets unter kaltem Wasser gründlich abspülen und mit Einweg-Küchentüchern trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und im Mehl wenden. Überschüssiges Mehl vorsichtig abklopfen.

Zweitens: In einer Schüssel die Eier mit dem geriebenen Käse verquirlen. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen (Achtung: Die Pfanne nicht zu heiß werden lassen.) Die Seelachsfilets in der Käse-Ei-Mischung wenden und sofort in die mittel-heiße Pfanne legen. Die restliche Käse-Ei-Mischung über die Filets in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze von beiden Seiten jeweils ca. 4 Minuten goldgelb braten.

Drittens: Nach dem ersten Wenden der Fischfilets kann die Pfanne abgedeckt und die Temperatur etwas gesenkt werden.

Kartoffelpüree

600 g Kartoffeln (wenn möglich mehlig kochende, andere tun's aber auch)
200 ml Milch
1 Prise frisch geriebene Muskatnuss, Salz

So wird's gemacht:

Erstens: Die Kartoffeln schälen, in walnussgroße Stücke schneiden und ca. 20 Minuten ohne Salz weichkochen.

Zweitens: Das Kochwasser abgießen und die Milch zugeben. Die Milch ca. 5 Minuten mit den Kartoffeln bei kleiner Hitze erwärmen, Salz und Muskat zugeben und dann vorsichtig durchstampfen. Achtung: Nicht den Pürrier-Stab verwenden, sonst bekommt das Püree eine leimartige Konsistenz.

Tipp 1: Wer das Püree cremig mag, rührt mit einem Schneebesen danach kräftig durch, fertig. Das viel beschworene "Stück gute Butter" ist nicht notwendig.

Tipp 2: Kartoffelpüree lässt sich durch Zugabe unterschiedlicher Zutaten leicht variieren. Hier einige Möglichkeiten: Kräuter (z.B. Dill, Petersilie, Schnittlauch), kleingeschnittenes und mitgekochtes Gemüse (z.B. Möhren, Steckrüben, Kohlrabi einfach mitstampfen), einen Teil der Milch durch Joghurt ersetzen, Röstzwiebeln, Tomaten oder Tomatenmark (dann würzen mit Knoblauch, Oregano und Basilikum).

Milder Curry-Reis mit Rinderhack

für 4 Personen

200 g Rinderhack

1 EL Olivenöl

mildes („englisches“) Curry-Pulver, etwas Ingwer und eine Prise Zimt sowie Salz

1 Zwiebel, geschält und in Würfel geschnitten

1/2 Ananas, geschält, in haselnussgroße Stücke geschnitten

2 Paprikaschoten (rot, grün oder gelb), gewaschen und in haselnussgroße Stücke geschnitten

300 g Basmati-Reis, gründlich gewaschen

600 ml Wasser

Optional: 2 EL Kokosraspel

So wird's gemacht:

Erstens: Das Rinderhack, die Zwiebeln und die Gewürze mit dem Öl in einem Topf unter Rühren anbraten, bis das Hack krümelig und nicht mehr rot ist. (Hier können die optionalen Kokosraspel hinzugefügt werden.)

Zweitens: Den Reis, die Ananas und die Paprika zugeben, mit dem Wasser auffüllen, durchrühren und mit Salz abschmecken (das Garwasser soll leicht salzig schmecken). Das Ganze einmal aufkochen und bei minimaler Hitze und geschlossenem Topf ca. 20 Minuten quellen lassen.

Tipp: Lässt sich gut auch mit jedem anderen Gemüse oder auch mal mit frischen Äpfeln, Birnen, Aprikosen, Pfirsichen (frisch, getrocknet oder aus der Dose) oder Rosinen statt Ananas zubereiten und schmeckt auch ohne Rinderhack.



Rindfleisch sowie Milch beziehen wir von den “de öko MELKBUREN“. Dieser Zusammenschluss aus drei Höfen im Hamburger Umland praktiziert die muttergebundene Kälberaufzucht. Die Kälber werden dabei nicht -wie üblich- einen Tag nach ihrer Geburt der Mutter weggenommen und mit Fremdmilch gefüttert, sondern bleiben solange bei ihrer Mutter, bis sie selbstständig sind. In dieser Zeit dürfen sie die Muttermilch trinken und sind dadurch psychisch und physisch gesünder. www.deoekomelkburen.de

Kräuter-Rindergulasch

für 4 Personen

600 g Rindergulasch
1 EL hitzebeständiges Öl
2 EL (50 g) Tomatenmark
700 ml Wasser oder 350 ml Wasser und 350 ml Rotwein
ca. 60 g dunkles Feinkostsoßen-Pulver
1 EL Weizenmehl, 1 EL Wasser
je 1 gestrichener TL Thymian, Rosmarin, Knoblauch
Salz, Zucker

So wird's gemacht:

Erstens: Das Fleisch mit dem hitzebeständigen Öl bei großer Hitze in einem großen (flachen) Topf scharf anbraten. Dabei darauf achten, das Fleisch während des Anbratens nicht zu viel zu bewegen, da dadurch die Brat-Temperatur stark sinkt und das Fleisch nicht mehr brät, sondern anfängt zu kochen und dann nicht mehr bräunt.

Zweitens: Wenn das Fleisch genügend angebraten (dunkelbraun, nicht schwarz!) ist, das Tomatenmark dazugeben und kurz mitbraten. Achtung: Währenddessen viel Rühren und nicht zu braun braten, sonst wird das Tomatenmark bitter! Die Gewürze hinzugeben und kurz mitbraten.

Drittens: Mit dem Wasser (Rotwein) auffüllen und das Gulasch bei mittlerer Hitze und geschlossenem Topf köcheln (je nach Festigkeit des Fleisches 60 - 90 Minuten).

Viertens: Wenn das Fleisch die gewünschte Konsistenz hat, das Soßenpulver einstreuen und einmal aufkochen. Gegebenenfalls mit Weizenmehl/Wasser-Mix oder mehr Soßenpulver weiter abbinden (auch hier noch einmal aufkochen, aber nun unter ständigem Rühren). Mit Salz (oder Salzgemüse) und einer Prise Zucker abschmecken.

Dazu passen Kartoffeln oder Nudeln und saisonales Gemüse.

Tipp 1: Die meisten Gemüsesorten (wie beispielsweise Sellerie oder Möhren) lassen sich (in haselnussgroße Stücke geschnitten) gut im Gulasch mitkochen (ca. 15 bis 30 Minuten vor Ende der Garzeit des Gulaschs, je nach Gemüsesorte). Das gibt Geschmack, die Nährstoffe des Gemüses werden nicht mit dem Kochwasser weggegosson und es spart beim Abwasch.

Tipp 2: Bei Verwendung eines Dampfkochtopfs halbiert sich die Garzeit.

Tipp 3: Wenn das Fleisch und das Tomatenmark genügend braun gebraten wurden, kann statt mit Soßenpulver mit Mehl (zuvor mit etwas Wasser verrührt) abgebunden werden.



Nicoles Soljanka

für 4-6 Personen

Der unterschätzte Eintopf.

Abgewandelt ist dieser oft unterschätzte Eintopf hervorragend für die Resteverwertung geeignet und super-lecker! Die nachstehend **dick gedruckten** Zutaten können je nach Vorrats-Bestand und Geschmack ausgetauscht werden.

300 g Aufschnitt (z.B. Brühwurst, Salami, Kochschinken, Würstchen o.ä.)

200 g Zwiebeln

300 g Paprika

150 g Gewürzgurken

Gewürzgurken-Sud

2 EL Öl, hoch-erhitzbar, zum Anbraten

1-2 Zehen frisch gepresster Knoblauch (oder Knoblauchpulver) nach Geschmack

1 gehäufte Teelöffel Paprikapulver, edelsüß

Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, Chilipulver nach Geschmack

1 Dose (400 g) Tomatenwürfel

100 g Tomatenmark

800 ml Wasser

50 g Schmand

Frische Petersilie aus dem Kräutertopf



So wird's gemacht:

Erstens: Aufschnitt, Zwiebeln, Paprika und die Gewürzgurken in feine Streifen schneiden.

Zweitens: In einem Topf die fleischhalteigen Zutaten, die Zwiebeln und die Paprika scharf anbraten. Sollte es am Topfboden ein bisschen anhängen, kann mit dem Gewürzgurken-Sud abgelöscht werden. Den Knoblauch dazu geben und kurz mitrösten.

Drittens: Dann die Gewürzgurken, Paprikapulver, Tomatenwürfel und das Tomatenmark dazu geben, mit Wasser auffüllen und aufkochen lassen.

Viertens: Nun nach Belieben mit Salz, Pfeffer, Chili, Zucker und dem Gewürzgurkensud abschmecken und ca. 20 min leicht köcheln lassen.

Beim Servieren einen Esslöffel Schmand auf die Soljanka geben und gehackte Petersilie darüber streuen.

Tipp 1: Nach Belieben können auch noch Kartoffelwürfel in den Topf. Je nachdem, ob diese vor der Zubereitung noch roh oder bereits gekocht sind, früher oder später hinzugeben.

Tipp 2: Soljanka eignet sich hervorragend zur Verwertung von Fleisch-Resten: Frieren Sie sämtliche Fleisch-, Aufschnitt- und Wurst-Reste ein. Diese halten im Gefrierbeutel bei -18°C ca. drei Monate. Wenn dann genügend für eine leckere Soljanka zusammengekommen ist, kann es losgehen. Natürlich können Sie auch hier mit dem Austausch von Zutaten und Gewürzen experimentieren. Vielleicht mal als Curry-Reis-Pfanne?

Volkers Salzgemüse

...statt Brühwürfel oder gekörnter Brühe. Damit wissen Sie auch hier genau, was in den Topf kommt.

200 g Lauch
200 g Möhren
200 g Zwiebeln
200 g Sellerie
2 Bund glatte Petersilie
400 g Salz

So wird's gemacht:

Erstens: Das Gemüse gründlich waschen, fein raspeln, reiben, schneiden oder durch den Fleischwolf lassen. Petersilie fein schneiden (oder als erstes durch den Wolf lassen, damit ihr Saft durch das Gemüse wieder aus dem Gerät gepresst wird).

Zweitens: Gemüse und Petersilie gründlich mit dem Salz mischen und in saubere Gläser bis zum Rand abfüllen, gut verschließen.



Verleiht unter anderem Suppen, Soßen und Dressings den letzten Pfiff. Das Salzgemüse eignet sich auch sehr gut zum Verschenken.

Gut im Glas verschlossen hält das Salzgemüse ungekühlt mindestens ein Jahr. Die Konservierung erfolgt durch den Salzanteil von mindestens 30%, deshalb bitte nicht am Salz sparen!



Senf-Honig-Dressing

Die *richtig* guten Sachen sind einfach...
So wie dieses geniale Honig-Senf-Dressing, ganz ohne Essig.



1/3 mittelscharfer Senf
1/3 milder Honig
1/3 neutral schmeckendes Öl

So wird's gemacht:

Alle Zutaten in einer Schüssel mit einem Schneebesen verrühren und schon sind Sie fertig!

Tipp 1: Wer will kann noch mit Essig, Zitronen-/Orangen-Saft, Salz, Gewürzen oder einem grob gemahlenem Senf andere Geschmacksvariationen kreieren.

Tipp 2: Kalt gepresste Öle haben zwar wertvolle Nährstoffe, schmecken aber auch stark nach dem, woraus sie gewonnen wurden. Daher hier der Hinweis, neutral schmeckendes (meist raffiniertes) Öl zu verwenden.

Möhren-Frischkäse als Brotaufstrich

200 g Frischkäse
1 mittelgroße Möhre
Salz, Curry-Pulver



So wird's gemacht:

Die Möhre schälen, raspeln und gründlich mit dem Frischkäse verrühren.
Mit Salz und Curry abschmecken, fertig!



Die weißen Fahrzeuge mit den Kinderwelt Hamburg-Drachen sind stets in wichtiger Mission unterwegs: Sie liefern das Mittagessen, Snacks und Grundzutaten wie Reis, Milch und Nudeln in unsere Kitas. Unsere Fahrer gehen dabei mit großer Sorgfalt ihrer Arbeit nach und sind die heimlichen Stars in jeder Kita.

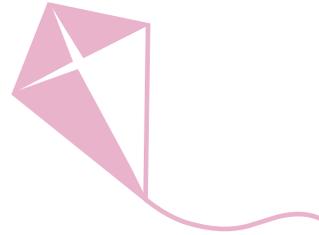
Torstens Kohlrabiblätter-Pesto

Kohlrabi ist gesund und lecker, das wissen wir. Aber die Kohlrabi-Blätter werden von uns meist schon im Supermarkt entsorgt.

In den Blättern stecken jedoch wertvolle Inhaltsstoffe auf die wir nicht verzichten sollten: Doppelt so viel Vitamin C, das 100-fache an Carotin und das 10-fache an Eisen gegenüber der eigentlichen Kohlrabi-Knolle. Also bitte nicht in den Müll damit, sondern schmackhaft weiterverarbeiten.

Dieses Pesto schmeckt hervorragend zu vielen Nudelgerichten!

4 große Kohlrabi-Blätter
1/2 TL Salz
Pfeffer aus der Mühle
50 g gehackte Mandeln
50 g Olivenöl
1 geschälte Knoblauchzehe



So wird's gemacht:

Erstens: Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett unter gelegentlichem Schwenken hellbraun rösten (dauert nur ein paar Minuten). Am besten dabei stehen bleiben, da die Mandeln schnell verbrennen!

Zweitens: Die Kohlrabi-Blätter von den Stengeln befreien, klein schneiden und mit den abgekühlten Mandeln und den restlichen Zutaten im Mixer oder mit dem Mixstab in einem hohen schmalen Gefäß fein pürieren.

Abgefüllt in ein sauberes Glas mit Schraubdeckel hält das Pesto im Kühlschrank mindestens eine Woche.

Tipp 1: Gebrauchte leere Gläser mit Schraubverschluss (Twist-off-Deckel) zur erneuten Verwendung vorbereiten: Gründlich reinigen (auch den Deckel) und dann mit kochendem Wasser füllen, zuschrauben und das Glas danach sofort fünf Minuten auf den Deckel stellen. Vorsicht heiß! Es kann unter Umständen auch etwas heißes Wasser austreten, daher die umgedrehten Gläser auf die Abtropf-Fläche des Spülbeckens stellen. Danach das Wasser ausgießen und Glas und Deckel abtropfen lassen. Gläser und Deckel danach möglichst nicht von innen anfassen. Ergebnis: Gläser und Deckel sind keimarm und die eingefüllten Lebensmittel halten länger.

Tipp 2: Das Rezept funktioniert auch ganz prima mit den "grünen Puscheln" von Möhren.

Volkers Veganes “Mett“

Überzeugt auch Fleischesser!

Zutaten für ca. 600 g

100 g Reiswaffeln (mit oder ohne Salz)

350 g kaltes Wasser

100 g Tomatenmark (dreifach konzentriert)

50-100 g fein gewürfelte Zwiebeln, nach Geschmack

2 Esslöffel Öl (kaltgepresstes Olivenöl, wenn vorhanden)

Salz, Pfeffer, Zucker nach Geschmack

Optional: Etwas Gewürzgurken-Wasser (dann das kalte Wasser entsprechend reduzieren!) oder Essig nach Geschmack.

Achtung: Den Essig tröpfchenweise abschmecken!

So wird's gemacht:

Erstens: Die Reiswaffeln in einer flachen Schüssel kleinbröseln.

Zweitens: Das kalte(!) Wasser und die restlichen Zutaten hinzufügen und mit einem Kartoffelstampfer gründlich klein stampfen.

Hält im gut verschlossenen sauberen Behälter im Kühlschrank ca. eine Woche.

Tipp: Leicht „versalzen“ abschmecken und mit etwas Zucker das „versalzene“ wieder ausgleichen. Auch hier können mit Kräutern und Gewürzen (z.B. Basilikum, Oregano, Majoran, Paprika, Knoblauch, fein geschnittene frische Frühlingszwiebeln) leicht leckere Abwandlungen entstehen.



Vegane Mayonnaise by Alex

Zutaten für ca. 600 g fertige Mayonnaise:

100 g Sojadrink natur

1 Teelöffel Senf

2 Prisen Salz

4 Prisen Zucker

500 ml Öl (je nach Geschmack Olivenöl, Rapsöl etc.)

So wird's gemacht:

Erstens: Alle Zutaten außer dem Öl zusammenrühren.

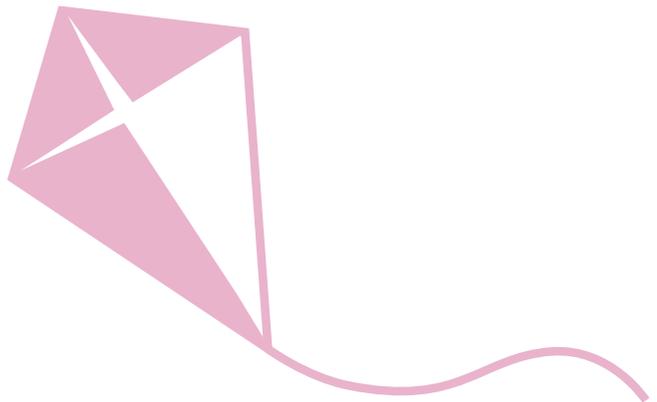
Zweitens: Dann unter ständigem Rühren das Öl (zu Beginn tropfenweise) langsam unterrühren.

Das gelingt am einfachsten mit einem Mixstab, funktioniert aber auch mit einem elektrischen Rührgerät oder mit einem Schneebesen.

Die Mayonnaise hält in einem gut verschlossenen sauberen Behälter und gekühlt gelagert mindestens eine Woche.

Tipp: Mit verschiedenen Ölen und/oder anderen Zutaten wie z.B. Kräuter, Tomatenmark, Senf, Essig/Zitronensaft lässt sich die Mayonnaise geschmacklich variieren.

Info: Auf Eigelb (Lecithin) als Emulgator (sorgt dafür, dass sich die Zutaten nicht wieder trennen) kann hier verzichtet werden, da der Sojadrink natürlicherweise viel Lecithin enthält. Das Wort Lecithin stammt aus dem Griechischen; "lekithos" = "Eigelb".



Nicoles Carrotcake-Muffins

12 Muffins

120 g Butter
120 g Rohrohrzucker
2 Bruderhahn-Eier, getrennt
40 ml Zitronensaft
geriebene Orangenschale von 2 Orangen
70 g Weizenmehl, Typ 1050
1 Paket Bourbon-Vanillezucker
1/2 TL Backpulver
1 Prise Salz
50 g gemahlene Haselnüsse
50 g gehobelte Mandeln
1/2 TL Zimtpulver
1 Msp Muskatnuss, gerieben
1 Msp Ingwer gemahlen
120 g geraspelte Karotten
12er Muffin-Backform
12 Papier-Muffinförmchen



Topping

25 g zerlassene Butter
130 g Frischkäse Doppelrahm
20 g Zucker
20 g Zitronensaft

So wird's gemacht:

Erstens: Backofen auf 150°C vorheizen. Butter und Zucker schaumig schlagen. Eigelb dazugeben. Eiweiß steif schlagen.

Zweitens: Zitronensaft, Orangenschale, Vanillemark, Haselnüsse, Mandeln, Zimtpulver, Muskatnuss, Ingwerpulver und geriebene Karotten zu der Butter-Zucker-Mischung geben. Den Eischnee vorsichtig unter die Masse heben.

Drittens: Mehl sieben, mit Backpulver mischen und unter die Masse rühren. Die Masse sofort auf die 12 mit Papier ausgelegten Muffin-Förmchen verteilen und bei 150°C für 15 Minuten backen (mit einem in den Teig gestecktes Holz-Stäbchen testen ob kein Teig mehr hängen bleibt).

Viertens: Während die Muffins backen, kann das Topping vorbereitet werden. Frischkäse, Zucker und Zitronensaft gründlich mit einem Schneebesen verrühren, die Butter kurz in einer Tasse in der Mikrowelle oder in einem kleinen Topf auf dem Herd verflüssigen. Die zerlassene Butter unter ständigem Rühren in die Frischkäse-Masse geben. Die Frischkäsecreme etwa 1/2 Stunde kalt stellen.

Fünftens: Die fertig gebackenen Muffins 30 Minuten auskühlen lassen, und mit der Frisch-käsecreme bestreichen. Muffins 1 Stunde kalt stellen und servieren.

Bananenkuchen

300 g Butter
400 g Banane (ohne Schale gewogen)
4 Bruderhahn-Eier (S oder M)
8 g Meersalz
300 g Rohrohrzucker
320 g Weizenmehl (Typ 1050)
10 g Backpulver
1 Vanillezucker

So wird's gemacht:

Erstens: Butter im Topf weich werden lassen. Bananen schälen und pürieren.

Zweitens: Eier mit Salz und Zucker schaumig schlagen.

Drittens: Mehl mit Backpulver mischen. Bananenmasse und Mehl mischen, Ei-Zucker-Mischung unterheben, dann die flüssige Butter unterrühren.

Viertens: In eine gebutterte und gezuckerte Kastenform geben und bei 160 °C ca. 50 min backen.

Tip: Vanillezucker ist schnell und einfach selbst gemacht. 2 Vanilleschoten der Länge nach aufschneiden, das Mark mit einem Teelöffel ausschaben, die ausgeschabte Schote in 2 - 3 Stücke schneiden und Mark und Schotenstücke mit ca. 500 g Rohrohrzucker gut vermischen. Das Ganze in ein leeres Marmeladenglas umfüllen und gut verschließen. Nach einer Woche ergibt dies einen herrlich aromatischen Vanillezucker. Hält im sauberen Schraubglas mindestens sechs Monate.



Die Bruderhahn Initiative Deutschland (B.I.D.) setzt sich gegen das wirtschaftlich begründete Vergasen von männlichen Küken ein. Wir unterstützen die Initiative durch den Bezug von Geflügel und Ei exklusiv beim Bauckhof, welcher der B.I.D. angehört.
www.bauckhof.de
www.bruderhahn.de

Andreas flinker Kuchen

für eine Gugelhupfform bzw. ein Backblech

Diesen Kuchen hat unsere Kollegin Andrea kreiert. Probieren Sie es aus! Schneller, einfacher und „saftiger“ geht für uns kein anderer Rührkuchen.

250 g Mehl

250 ml neutrales Öl (Sonnenblumen oder Rapsöl, desodoriert oder raffiniert)

250 g Joghurt

250 g Zucker

5 Bruderhahn-Eier (Größe M)

(Informationen zur Bruderhahn Initiative Deutschland **“B.I.D.”** auf Seite 46)

Der Inhalt einer ausgekratzten Vanille-Schote (oder 1 Päckchen Vanillezucker)

1 Päckchen Backpulver

1 Prise Salz



So wird´s gemacht:

Erstens: Den Ofen auf 160°C (Umluft) vorheizen.

Zweitens: Alle Zutaten in einer Schüssel mit einem Schneebesen oder einem elektrischen Rührgerät glattrühren (es muss nichts aufgeschlagen oder lange gerührt werden!) Keine Angst wenn Ihnen der Teig zu flüssig erscheint. Das ist so in Ordnung!

Drittens: Den Teig in eine gefettete, mit Semmelbröseln ausgestreute Form oder Backblech gießen. Auf mittlerer Schiene in der Form ca. 45 Minuten, im Blech ca. 25 Minuten backen.

Viertens: Zum Ende der Backzeit testen, ob der Kuchen fertig gebacken ist. Ein kleines sauberes Küchenmesser in die Mitte des Teiges stechen und wieder herausziehen. Wenn an der Klinge kein Teig kleben bleibt, ist der Kuchen fertig.

Fünftens: Den Kuchen 15 Minuten in der Form auskühlen lassen und dann stürzen (oder in Stücke schneiden und vom Blech heben). Mit Puderzucker bestreuen.

Tipp 1: Wenn Sie Butter oder Margarine statt Öl verwenden möchten, zerlassen Sie sie vorher (aber nicht zu heiß werden lassen, sonst gerinnen die Eier vor dem Backen!) Der Kuchen wird mit Butter nach dem Backen fester als mit Öl.

Tipp 2: Mit aufgestreuten Kirschen, Apfelstücken, Pflaumenhälften o.ä. im Blech gebacken, wird es ein leckerer Obstkuchen.

Tipp 3: Für Marmor-Kuchen: Die Hälfte des Teiges mit 2 Esslöffeln Kakaopulver vermischen und zuerst den hellen und dann den dunklen Teig einfüllen und mit einem Esslöffel beide Teige in der Form leicht vermischen.

Tipp 4: Zum Kuchenbacken reicht nach unserer Erfahrung meist eine Temperatur von 160°C aus. So wird der Kuchen „saftiger“ und es entsteht weniger schädliches Acrylamid.

Tipp 5: Statt Joghurt die gleiche Menge Eierlikör verwenden. Der Kuchen wird so noch luftiger, ist dann aber nichts mehr für Kinder!

Wochenend-Brötchen

für 8 bis 12 Brötchen

Der Duft von frisch gebackenen Brötchen...mmmh! -

Diese hier lassen sich sehr gut vorbereiten und machen nicht mehr Arbeit als das Zum-Bäcker-Gehen.

500 g Mehl (630er Dinkelmehl oder 405er, 550er oder 1050er Weizenmehl)

ca. 50 g Haferflocken (Kleinblatt)

1 Teelöffel Salz

1 Teelöffel Zucker

1 Päckchen Trockenhefe

400-500 ml lauwarmes Wasser

Zum darin Wenden: 1 - 2 Hand voll Mehl oder Maisgrieß oder Körner, Samen, Mohn, Kürbiskerne etc.

So wird's gemacht - am Abend zuvor:

Erstens: In einer Schüssel alle trockenen Zutaten kurz mit der Hand miteinander vermengen. Das Wasser zufügen und mit der Hand glatt kneten.

Zweitens: Den Teig in der Schüssel (mit einem Teller abgedeckt) über Nacht in den Kühlschrank stellen. Achtung: die Schüssel sollte nicht zu klein sein, weil der Teig um das Doppelte an Volumen zunimmt.

So wird's gemacht - am folgenden Morgen:

Drittens: Vom Teig ca. 100 g abnehmen und rund oder länglich-oval formen.

Viertens: Die Teigstücke je nach Geschmack in Mehl oder Anderem wenden und auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech legen. Wer es knuspriger mag, legt die Teigstücke mit größerem Abstand auf das Blech, so dass sie nicht zusammen-backen. Ich mag sie am liebsten, wenn sie eng aneinander-liegend gebacken werden, sie werden dann „saftiger“. Es passen alle Brötchen auf ein Blech.

Fünftens: 25 - 30 Minuten backen und nach dem Backen vom Blech nehmen und zum Abkühlen auf ein Gitter-Rost legen.

Tipp 1: Da diese Brötchen ohne Back-Enzyme zubereitet werden, kann der Teig je nach Mehl unterschiedlich weich/fest sein. Durch mehr oder weniger Wassermenge kann das beeinflusst werden.

Tipp 2: Wer will kann den Teig mit gerösteten Zwiebeln oder Walnüssen oder Kräutern ergänzen und damit herzhaftere Brötchen backen.

Tipp 3: In Maisgrieß (Polenta) gewendet werden die Brötchen besonders knusprig.

Schnelle Quarkbrötchen

500 g Weizenmehl (Type 1050 empfohlen)
500 g Magerquark
8 EL Öl
7 EL Milch
200 g Zucker
1 Beutel Backpulver
1 Prise Salz
optional: 100 g Rosinen oder 50 g Schokodrops
20 g Vanillezucker

So wird's gemacht:

Erstens: Alle Zutaten in einer Schüssel gut vermengen (ein großer Spaß für Kinder).

Zweitens: ca. 10 - 15 Brötchen formen und bei 170°C ca. 20 - 25 Minuten backen. Wer glänzende Brötchen möchte, bestreicht diese vor dem Backen mit Eigelb.

„Messer“- Probe: die Klinge eines kleinen Kartoffelschälmessers in die Mitte des Teiges einführen. Wenn beim Herausziehen kein Teig haften bleibt, sind die Brötchen fertig.

Tipp 1: Statt Brötchen einen großen Laib formen und bei 150°C ca. 45 Minuten backen. Achtung: Die Backzeiten können je nach Ofen unterschiedlich sein! Auch hier die „Messer“-Probe machen und gegebenenfalls die Backzeit verlängern.

Tipp 2: Für herzhaftere Quarkbrötchen reduzieren Sie den Zuckeranteil auf 50 g, nehmen etwas mehr Salz und ergänzen mit Kräutern, getrockneten Tomaten oder Käse, etc.



Unsere Milch sowie unser Rindfleisch beziehen wir von den „de öko MELKBÜREN“. Dieser Zusammenschluss aus drei Höfen vor den Toren Hamburgs praktiziert die muttergebundene Kälberaufzucht. Die naturbelassene, grasbasierte Milch wechselt im Jahresverlauf den Geschmack, daher auch der Produktname „4 Jahreszeiten Milch“. www.deoekomelkburen.de

Mehr Infos über Einkaufsquellen unter
www.bio-hamburg.de

Infos zur Vermeidung von
Lebensmittelverschwendung unter
www.zugtuerdientonne.de

Bio-Wochenmärkte

Blankenese, Marktplatz Blankenese
Mi, 9 bis 13 Uhr

Eppendorf, Marie-Jonas-Platz
Di & Do, 11 bis 18.30 Uhr und
Sa, 10 bis 15 Uhr

Harburg, Marktplatz Sand
Mi, 15 bis 18 Uhr

Niendorf, Tibarg Mitte
Fr, 9 bis 12.30 Uhr

Nienstedten, Nienstedtener Marktplatz
Fr, 8.30 bis 12.30 Uhr

Ottensen, Spritzenplatz
Mi, 11.30 bis 18.30 Uhr und
Sa, 9.30 bis 15 Uhr

Rahlstedt, Rahlstedter Bahnhofstraße
Do, 9 bis 13 Uhr

Sternschanze, Schulterblatt-Piazza
Do, 14 bis 18.30 Uhr

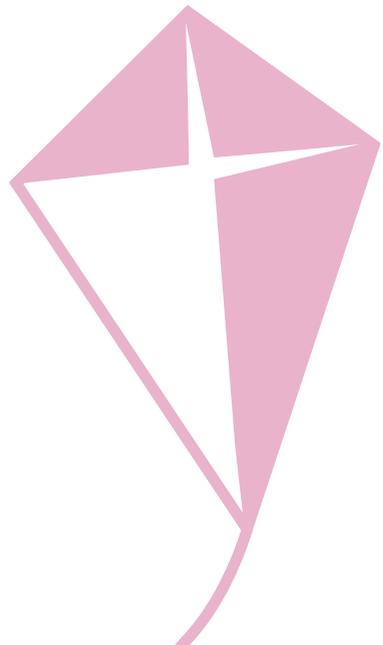
St. Georg, Carl von Ossietzky-Platz
Fr, 14 bis 18.30 Uhr

Winterhude, Winterhuder Marktplatz
Fr, 14.30 bis 18.30 Uhr

Mehr Infos unter
www.oeko-wochenmarkt.de



Dank Melvin und seinen Fahrerkollegen ist
das Bio-Mittagessen heiß und pünktlich in
unseren Kitas.



Impressum

Herausgeber:

Kinderwelt Hamburg e. V.

Flachsland 29, 22083 Hamburg

E-Mail: info@kinderwelt-hamburg.de

Internet: www.kinderwelt-hamburg.de

Geschäftsführung:

Ursula Smischlaew, Jörg Brettschneider

Redaktion:

Kinderwelt Hamburg e.V.

Sven de Vries

Telefon: 040/20 00 03 56

E-Mail: oeffentlichkeitsarbeit@kinderwelt-hamburg.de

Texte: Sybille Arendt

Gestaltung: Sven de Vries und Sybille Arendt

Bildnachweis:

Kapitelillustrationen: Melvin Lüdtke

Titelfotos (Seite 1, 52): Marcel Bock

Seite 2, 7, 18, 39: Marcel Bock und Sybille Arendt

Seite 3, 21: Victor Majarres Gamke

Seite 6, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 23, 31, 40, 42, 50: Sven de Vries

Seite 35, 49: de öko MELKBUREN

Seite 12: privat

Gedruckt auf 100% Recycling-Papier.

Dezember 2018



