



welt_bewusst_sein

- Kochbuch der Evangelischen Jugend -


Evangelische
Jugend

Vorwort

Ein gutes Rezept allein macht noch kein gutes Essen. Wer wirklich gutes Essen kochen möchte, braucht Leidenschaft. „Liebe geht durch den Magen,“ heißt es oder wie es der französische Spitzenkoch und Autor Alain Ducasse sagt: „Die Kochkunst ist eine Liebesgeschichte ... Man muss sich in die Erzeugnisse und die Menschen, die diese machen, verlieben.“

In jedem Fall sollte eine gute Köchin/ein guter Koch Sorgfalt walten lassen bei der Auswahl seiner Zutaten. Er sollte die Speisen und Erzeugnisse wertschätzen und seine Küche dem saisonalen und regionalen Angebot an frischen Zutaten anpassen. Die gute Küche ist eine nachhaltige Küche. Es geht um den Einsatz nicht zwangsläufig teurer aber hochwertiger Lebensmittel, am besten aus dem eigenen Garten oder vom Biobauern Deines Vertrauens. Und es geht um eine vegetarische und vegane Küche. Denn selbst bei biologischer und artgerechter Tierhaltung haben tierische Produkte immer noch eine vergleichsweise schlechte CO₂- und Öko-Bilanz. Dass Nachhaltigkeit aber nicht durch Verzicht dominiert wird, sondern opulent und lecker ist, den Beweis wollen wir mit diesem Kochbuch unserer Ev. Jugend antreten.

Die vorgestellten 95 Rezepte sind eine Auswahl von einer großen Vielzahl an Rezepten, die Jugendliche aus unserer Landeskirche uns zugeschickt haben. Der Nachhaltigkeitsausschuss unserer Jugendkammer hat in den zurückliegenden Monaten die eingegangenen Rezepte gesichtet und mit viel Liebe und Akribie ausprobiert und nachgekocht. Die Gesamtübersicht aller Rezepte ist über die Webseite des [ajab](#) abrufbar. Diese auf 95 Rezepte gekürzte Printversion stellt unsere Favoriten in Text und Bild dar und bietet eine Vielfalt an leckeren Salaten, Suppen, Aufläufen, Kartoffelgerichten, Gemüsevariationen, Nudelspeisen, Gerichten aus aller Welt, Gegrilltem, Dips, Süßem, Marmeladen und Kompotts, Brot und Brötchen, Gebäck und Kuchen.

Ob für zuhause oder auf Freizeit, ob für den Alltag oder zum feierlichen Anlass- dieses nachhaltige Kochbuch macht Lust auf gutes Essen!
Bon Appetit! Gesegnete Mahlzeit!

Dein Lars Dedekind,
Landesjugendpfarrer

Dank an die Mitarbeitenden

**Ein großer Dank geht an all die vielen tollen Menschen,
die an diesem Buch mitgearbeitet haben!**

Ohne Euch wäre dieses Projekt nicht möglich gewesen.

Angelina Ahrens, Lotta Bänsch, Gisela Beckmann, Ferdinand Bötzel, Christina Bosse, Mona Cipolla, Lars Dedekind, Lasse Dettmer, Sonja Dreyer, Carina Dohmeier, Alissa Drohberg, Franca Goslar, Ute Goslar, Gillian Guerne, Valentin Heckmann, Jan Himstedt, Sonja Höhne, Louis Ndahafa Tukwatha Ihuhwa, Jana Indenbirken, Lauritz Isensee, Juliane Kempe, Johanna Klee, Julia Koczot, Gottfried Labuhn, Sabrina Lang, Dominic Michael Lenz, Lea Maaß, Carolin Marschke, Jan-Cédric Maussang, Thea Meier, Jochen Meißner-Warnecke, Rebecca Mole, Queen Elizabeth Nghifikwa, Birk Svante Oelhoff, Leonie Ohnesorge, Sarah Pahlmann, Lukas Paziak, Tizian Pessel, Linda Pilz, Christian Plümer, Lina Polus, Christian Radloff, Marica Rauschnick, Niklas Reichel, Sabrina Riechers, Mario Riecke, Jacqueline Sander, Henrike Sannecke, Bettina Speer, Anja Tengen, Johanna Thiele, Susanne Thiele, Mira Waxenberger, Anne Weber, Yvonne Weber, Natalie Wölfle, Jonas Wölfle, Jana Wurmstädt, Pascal Ziegert, Christine Zieseniß, Rebecca Zieseniß, Kerstin Zigann.

Fotos: Lotta Bänsch, Lasse Dettmer, Alissa Drohberg, Lasse Ebbecke, Ute Goslar, Gillian Guerne, Gina Guttke, Hannes Hicken, Jessica Keim, Svea Koglin, Wiebke Kruse, Georg Lohse, Jan-Cédric Maussang, Thea Meier, Sarah Pahlmann, Niklas Reichel, Sabrina Riechers, Aron Taran Schilling, Johanna Thiele, Susanne Thiele, Anja Waßmann, Jonas Wölfle, Jana Wurmstädt, David Zieseniß, Laura Zikeli.

Titelbild: Lotta Bänsch, **Layout:** Kerstin Hörning

Gefördert durch: Generation ³

Und ein Dank an alle weiteren Mitwirkenden dieses Buches!

welt_bewusst_sein – drei Worte, die gleichermaßen für sich wie auch zusammen genommen Bedeutung haben: Wir achten und schätzen unseren Planeten, die Erde, aber ebenso auch unsere Umwelt und unsere Mitmenschen. Uns ist bewusst, dass jedes Individuum nur einmal existiert. Allen Individuen stehen Schutz, Frieden und Hoffnung zu, sie alle haben ein Recht, so zu sein, wie sie sind. Deshalb liegt es an uns, Achtsamkeit, Respekt und Verantwortung tagtäglich zu leben.

Wir wünschen uns, dass es keinem Menschen auf der Welt an Gesundheit, Bildung, sauberen Trinkwasser und Lebensmitteln mangelt. Ein würdiger Arbeitsplatz, eine Unterkunft in Sicherheit und Frieden ohne Ängste und Nöte stehen allen Menschen bedingungslos zu.

Deswegen setzen wir uns bei uns in der Kinder- und Jugendarbeit für faire und nachhaltige Lebensweisen ein.

Mit diesem Projekt möchten wir aufzeigen, wie es auf einfachste Weise gelingen kann, den eigenen Konsum von Lebensmitteln so zu gestalten, dass Leid an Mensch, Tier und Umwelt verringert werden kann. Kochen bedeutet Ausprobieren, Entdecken und Vielfalt. Kochen bedeutet Genuss. Nehmt Euch Zeit, tauscht und probiert Euch aus und tut Euch bei einem leckeren Essen etwas Gutes.

An alle Mitwirkenden dieses Buches geht ein großer Dank!

Ohne Euer Herzblut, Eure Mühe und Energie hätte sich dieses Projekt nicht realisieren lassen. Habt Dank für Eure Ideen, Eure Rezepte, Eure Bilder und viele tolle Gespräche, die rund um das Projekt geführt wurden.

In diesem Sinne wünschen wir viel Freude beim Kochen und Ausprobieren der Gerichte!

Im Namen des Nachhaltigkeitsausschusses

Thea Meier und Jan-Cédric Maussang

Symbolerklärung

Neben jedem Gericht sind bis zu drei Symbole zu finden.



Die Zubereitungszeit ist bei jedem Gericht immer in Form einer Uhr angegeben. Die Zeiträume auf dieser Uhr werden im Minutentakt angezeigt.



Manche Zubereitungen benötigen mehr Zeit als 60 Minuten. Dies betrifft hauptsächlich die Back- oder Kochzeit, in manchen Fällen aber auch gewisse Stehzeiten. Diese Gerichte sind jeweils - neben der Zubereitungszeit - mit einer Sanduhr gekennzeichnet.



Mit der Möhre gekennzeichnete Rezepte sind vollkommen frei von tierischen Produkten. Natürlich können auch eine Vielzahl an weiteren Gerichten ebenso zubereitet werden. Hierfür muss dann lediglich die Zutatenliste etwas abgeändert werden.

Milchprodukte können einfach durch selbige Produkte auf pflanzlicher Basis oder durch Mineralwasser ersetzt werden. Eier in süßen Speisen können auch immer durch etwas Apfelmus oder eine zerdrückte Banane ersetzt werden. Bei allen weiteren Produkten bietet es sich an, im Supermarkt nach adäquaten Alternativen zu schauen.

Außerdem haben wir zwei weitere Hinweise für Euch:

Material: Sofern für manche Zubereitung bestimmtes Material zwingend benötigt wird, sind diese Materialien mit in der Zutatenliste aufgelistet.

Backzeit: Jegliche Zubereitungszeiten im Backofen sind hier in Form von Umluft angegeben. Sofern lieber mit Ober- und Unterhitze gearbeitet wird, müssen zu der vorhandenen Gradzahl jeweils 20 Grad addiert werden.

Mengenangaben pro Person

Diese Angaben sollen Dir helfen, z. B. auf Freizeiten, bei denen für eine größere Personenzahl gekocht werden soll, die Mengenangaben für die genannten Lebensmittel auf die entsprechende Personenzahl hochzurechnen.

(Man rechnet also zum Beispiel: 50 g Aufschnitt pro Person/ pro Mahlzeit = 500 g Aufschnitt für 10 Personen/pro Mahlzeit)

Pro Person	g/ml
Aufschnitt	50 g
Blattsalat	30 g
Brot und Brötchen	100 g
Dessert	150 g
Gemüse gekocht als Beilage	180 g
Gemüse gekocht als Hauptgang	350 g
Kartoffelsalat	100 g
Krautsalat	100 g
Nudeln (ungekocht) Erwachsene	150 g
Nudeln (ungekocht) Kinder	100 g
Obst	90 g
Reis (roh) Erwachsene	150 g
Reis (roh) Kinder	100 g
Salatdressing	35 ml
Sauce	75 ml
Suppe als Vorspeise	200 g
Suppe als Hauptgericht	400 g
Salat als Hauptgericht	300 g

Grammangaben für Tee- und Esslöffel

Zutat	TL	EL
Backpulver	3 g	10 g
Butter	4 g	10 g
Crème fraîche	5 g	15 g
Fruchtzucker	4 g	12 g
Gemüsebrühe	3 g	8 g
Grieß	-	20 g
Haferflocken-blütenzart, roh	3 g	8 g
Honig	10 g	20 g
Kaffeepulver	2 g	6 g
Kaffeesahne	5 g	15 g
Kakaopulver	2 g	5 g
Käse, gerieben	3 g	8 g
Konfitüre, Marmelade	6 g	16 g
Kräuter, gehackt	2 g	4 g
Mandeln, gemahlen	3 g	8 g

Grammangaben für Tee- und Esslöffel

Zutat	TL	EL
Margarine	4 g	10 g
Mayonnaise	4 g	12 g
Mehl	3 g	10 g
Milch	5 g	15 g
Öl	3 g	10 g
Puddingpulver	3 g	10 g
Puderzucker	3 g	10 g
Reis	-	15 g
Sahne, sauer	5 g	13 g
Sahne, süß (flüssig)	5 g	13 g
Salz	5 g	15 g
Semmelmehl	-	20 g
Senf	5 g	9 g
Speisestärke	3 g	9 g
Tomatenmark	5 g	15 g
Zucker	5 g	15 g

Einweck-/Gläser sterilisieren

Wer Einkochen möchte, der braucht auch sterilisierte Gläser.

Hier drei unterschiedliche Methoden Gläser zu sterilisieren:

Gläser in kochendem Wasser sterilisieren:

1. Einen großen Topf mit Wasser füllen.
2. Die geöffneten Gläser sowie die Deckel in den Topf legen und vollständig mit Wasser bedecken.
3. Wasser zum Kochen bringen und Gläser und Deckel für circa zehn Minuten darin auskochen.

Gläser im Backofen sterilisieren:

1. Gläser mit heißem Wasser ausspülen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech stellen.
2. Den Ofen auf 130 Grad Umluft vorheizen und die Gläser für circa 15 Minuten in den Ofen stellen, wobei die Deckel nicht mit in den Ofen sollen, sie werden nur mit heißem Wasser gespült, bzw. mit kochendem Wasser übergossen.
3. Danach die Gläser im Ofen abkühlen lassen, oder mit Handschuhen aus dem Ofen holen.

Gläser in der Spülmaschine sterilisieren:

1. Die Gläser in die Geschirrspülmaschine einräumen, die Deckel einzeln dazulegen. Bitte kein anderes schmutziges Geschirr dazugeben.
2. Heißeste Stufe der Spülmaschine wählen und das Programm starten, Spülmaschinentabs oder Reinigungspulver sind nicht nötig.
3. Die Gläser entnehmen, wenn die Maschine durchgelaufen ist.

Es sollte bedacht werden, dass das Sterilisieren der Gläser in der Geschirrspülmaschine am meisten Energie und Wasser verbraucht.

Tipp:

Die Gläser immer erst unmittelbar vor dem Befüllen sterilisieren, damit sie auf jeden Fall keimfrei bleiben.

Inhaltsverzeichnis Kategorien

Salatbar | Bohnensalat **13** | Bulgursalat **14** | Couscoussalat **15** | Griechischer Salat **16** | Gurkensalat **17** | Karottensalat **18** | Kartoffelsalat **19** | Krautsalat **20** | Mais-Porree-Salat **21** | Asiatischer Nudelsalat **22** | Nudelsalat mit Mais **24** | Nudelsalat mit Rucola **25** | Salatdressing **26** | Salatdressing mit Erdnüssen **27** | Salatdressing mit Joghurt **28** | Tomatensalat **29** | Tortellinisalat **30** | **Suppenzeit** | Bohneneintopf **32** | Brokkolicremesuppe **33** | Chilli sin carne **35** | Erbsensuppe **37** | Erdnuss-Lauch-Suppe **38** | Gemüseeeintopf **40** | Karottensuppe **41** | Kartoffelsuppe **42** | Käsesuppe **43** | Käse-Lauch-Suppe **44** | Kohlsuppe **45** | Kürbissuppe **46** | Pizzasuppe **47** | Rote-LinsenEintopf **49** | Spargelcremesuppe **50** | Tomatensuppe mit Apfel und Walnüssen **51** | Zwiebelsuppe **53** | **Aufläufe** | Brokkoliauflauf **55** | Enchiladas **57** | „Fatteh“- Kichererbsen mit Joghurt **59** | Gemüselasagne **61** | Gnocciauflauf **63** | Hirse-Gemüse-Auflauf **64** | Kartoffelaufbau **65** | Kartoffelgratin **66** | Nudelaufbau **67** | Nudel-Gemüse-Auflauf **69** | Reisauflauf **71** | Schichtauflauf **73** | Spinatlasagne **75** | **Vom Kartoffelacker** | Bratkartoffeln **78** | Folienkartoffeln **79** | Kartoffelklöße aus gekochten Kartoffel **80** | Kartoffelpuffer **81** | Kartoffelpüree **83** | Ofenkartoffeln mit Gemüse **84** | **Aus dem Gemüsegarten** | Bärlauchsemmelknödel **86** | Blumenkohlschnitzel **87** | Eingelegtes Gemüse: Karotten **88** | Eingelegtes Gemüse: Kirschtomaten **89** | Eingelegte Tomaten **90** | Gefüllte Champignons **92** | Gefüllte Tomaten und Paprika **93** | Gemüsebratlinge **95** | Gemüse-Reispfanne **96** | Grüne Bohnen mit Kartoffeln + Tomate **97** | Kohlrabigemüse **98** | Kohlrouladen **99** | Pilzstrudel **101** | Sellerieschnitzel **103** | Spinatgemüse mit Tomaten **104** | Spinatknödel **105** | **Nette Nudel** | Cannelloni mit Ricotta und Spinat **108** | Gebratene Nudeln **110** | Käsespätzle **111** | Pasta mit Tomaten, Spinat und Walnüssen **113** | Penne al Arrabiata **115** | Spaghetti Carbonara **116** | Spargelpasta **117** | Tomatensauce **118** | Tortellini mit Käsesahnesauce **120** | **Aus aller Welt** | Couscouspfanne **122** | Curryreis **123** | Falafel **124** | Flammkuchen/Miniflammkuchen **126** | Garnierte Gnoccis **128** | Gemüsemix weltweit **129** | Gemüsequiche **131** | Linsen-Gemüse-Eintopf **133** | Marokkanisches Ofengemüse **135** | Mexikanische Chili-Linsen **137** | Namibischer Mahangu-Porridge **139** | Namibisches Pilzgemüse **140** | Nudeln mit Gemüse aus dem Wok **141** | Pizza **142** | Pizzateig- Quark-Öl-Teig **144** | Ratatouille **145** | Risotto alla Milanese **147** | Sushi **149** | Upuma **151** | **Frisch vom Grill** | Gegrillte Bananen **153** | Gemüsespieße **154** | Grillgemüse mit Kräuterbutter und Blauschimmelkäse **155** | Grillkäse im Gemüse Mantel **156** | Schafskäse-Päckchen **158** | **Eingedippt** | Basilikumpesto **160** | Ketchup **161** | Kräuter Dip **162** | Mango Curry Sauce **163**

Inhaltsverzeichnis Kategorien

| Mayonnaise/Aioli **164** | Rote Linsen Dip **165** | Tomatendip **166** | Tomatenpesto **167** | Zaziki **168** | **Süße Verführung** | Apfelkücherl mit Teig **170** | Apple Crumble **171** | Bananenmilch **172** | Bananenquark **173** | Bratäpfel **174** | Erdbeercreme **175** | Erdbeermilch **176** | Früchtesmoothie **177** | Gemüsesmoothie **178** | Griesbrei **179** | Heidelbeer-Kokos-Creme **180** | Himbeermascarpone **181** | Mandeljoghurt mit Crunchies **182** | Milchreis **183** | Nussecken **184** | Obstsalat **186** | Panna Cotta **187** | Pudding **188** | Rote Grütze **189** | Smoothie mit Banane und Schokolade **190** | Smoothie mit Chili **191** | Spekulatiuscreme **192** | Tiramisu **193** | Quark-Joghurt-Speise **194** | **Brot und Brötchen** | Baquette **196** | Bananenbrot **197** | Bärlauchbrot **198** | Brötchen **199** | Faltenbrot **201** | Fladenbrot **202** | Fladenbrot- schnell aus der Pfanne **203** | Kürbisbrötchen **204** | Schokoladenbrötchen **205** | Stockbrot **206** | Vollkorn-Quarkbrot **207** | **Kannste Streichen** | Erdnussbutter **209** | Frischkäse mit Tomate **210** | Kichererbsenhumus **211** | Komplett Falscher Hase **212** | Linsentomatenaufstrich **213** | Möhre-Walnuss-Aufstrich **214** | Rote-Beete-Aufstrich **215** | Schafskäseaufstrich **216** | Schokoladenaufstrich **217** | Schokonusscreme **218** | Süßkartoffelaufstrich **219** | Tomatenbutter **220** | Wrapaufstrich **221** | **Heißes Fruchttchen** | Apfelkompott **223** | Hagebuttenmarmelade **224** | Holunderblütengelee **225** | Holunderblütensirup **226** | Mirabellenkonfitüre **227** | Weihnachtsmarmelade **228** | **Kleine Kleinigkeiten** | Apfel-Zimt-Schnecken **230** | Armer Ritter **232** | Blätterteigschnecken **233** | Energy Balls **234** | Fritule **235** | Käsestangen **236** | Laugenschiffchen **237** | Laugenstangen **239** | Müsliriegel mit Erdnussbutter **240** | Müsliriegel mit Schokolade **241** | Omelette **242** | Pizzabrötchen **243** | Pizzaschnecken **244** | Porridge **246** | Schokocrossies **247** | Windmühlen **248** | **Pfannekuchen** | Crêpes **250** | Kaiserschmarrn **251** | Pancakes Vorratsmischung **252** | Pfannkuchen **253** | Grüne Pfannkuchen **254** | **Kekse** | Butterplätzchen **257** | Johannistaler **258** | Lebkuchen-Sterne **259** | Plätzchen **260** | Vanillekipferl **261** | **Kuchen** | Apfelkuchen vom Blech **263** | Apfeltorte **264** | Baumkuchen **265** | Bisquitrolle **267** | Brownies **268** | Buttermilchkuchen **269** | Erdbeerkuchen **270** | Karottenkuchen **272** | Käsekuchen mit Mandarinen **273** | Kirschstreuselkuchen **274** | Kuhfleckenkirschkuchen **275** | Lauchkuchen **276** | Limonadenkuchen **278** | Rhabarberkuchen **279** | Rohkost-Schokoladenkuchen **281** | Russischer Zupfkuchen **282** | Schokoladenkuchen **284** | Stricknadelkuchen **285** | Tassenkuchen **287** | Weihnachtskuchen **288** | **Muffins** | Apfelmuffins **290** | Mohnmuffins mit Kirschen **291** | Mohrrüben-Muffins **292** | Muffins **293** | Muffins mal anders **294** | Schokomuffins **295** | Schokoladenmuffins **296** | Zitronenmuffins **297** | **Waffeln** | Waffeln **299** | Käsewaffeln **300** | Kürbiswaffeln **301** | Zucchiniwaffeln **302**



Salatbar

Bohnenalat



Für 10 Portionen

Zutaten:

1000 g grüne Bohnen
1 Stück Ingwerwurzel
Wer mag: 1 Knoblauchzehe
½ Bund Koriander
3 EL Limettensaft
4 EL Sojasauce
1 EL Sesamöl
1 Prise Salz
2 EL Öl
2 EL Sesamsamen



Zubereitung:

1. Die Bohnen waschen, die Enden entfernen, vorhandene Fäden abziehen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Das Wasser mit dem Salz in einen Topf geben und aufkochen lassen.
3. Die Bohnen in das kochende Wasser geben und für ungefähr acht Minuten bei mittlerer Hitze bissfest kochen lassen.
4. Das Wasser abgießen und die Bohnen mit kaltem Wasser abschrecken.
5. Anschließend die Bohnen abtropfen lassen.
6. Ingwer und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
7. Koriander waschen, trockenschütteln und klein schneiden.
8. Den Limettensaft mit der Sojasauce und dem Sesamöl in eine Schüssel geben und miteinander vermischen.
9. Die Bohnen mit Ingwer, Knoblauch und Koriander ebenfalls in die Schüssel geben und alles miteinander vermengen.
10. Nach Belieben den Salat mit Salz abschmecken.
11. Die Sesamsamen mit Öl in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze leicht anbraten.
12. Abschließend die Sesamsamen auf den Salat geben.

Bulgursalat



Für 8 Portionen

Zutaten:

250 g Bulgur
2 Tomaten
1 Salatgurke
2 Paprika
2 Lauchzwiebeln
1 kleine Zwiebel
1 Paket Schafskäse
Minze
1 EL Limettensaft
1 TL Weißer Balsamicoessig
Salz
Pfeffer
Wer mag: Knoblauch



Zubereitung:

1. Den Bulgur nach Packungsanleitung zubereiten. Anschließend abgießen und abkühlen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Tomaten waschen, vom Strunk befreien und in kleine Würfel schneiden.
3. Gurke und Paprika ebenfalls waschen, entkernen und in Würfel schneiden.
4. Die Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden.
5. Den Schafskäse ebenfalls in Würfel schneiden.
6. Den Bulgur mit dem Gemüse und dem Schafskäse in eine Schüssel geben und die Zutaten gut miteinander vermengen.
7. Abschließend den Salat mit Minze, Limettensaft, Balsamicoessig, Pfeffer und Salz verfeinern und abschmecken.

Couscoussalat



Für 6 Portionen

Zutaten:

200 g Couscous
4 Lauchzwiebeln, alternativ ½ Stange Porree
1 Zwiebel
2 Karotten
1 Paprika
5 EL neutrales Pflanzenöl
2 EL Tomatenmark
Pfeffer
Salz
Paprikapulver
Currypulver
Frische Petersilie



Zubereitung:

1. Den Couscous nach Packungsanleitung zubereiten und anschließend abkühlen lassen.
2. Währenddessen Lauchzwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden
3. Zwiebel und Karotten ebenfalls schälen und in Würfel schneiden.
4. Paprika waschen, entkernen und in Würfel schneiden.
5. Öl und Tomatenmark gemeinsam mit dem Couscous in eine Schüssel geben und die Zutaten miteinander vermischen.
6. Anschließend das Gemüse zu dem Couscous geben.
7. Den Salat mit Paprikapulver, Curry, Pfeffer und Salz abschmecken.
8. Abschließend den Salat mit Petersilie garnieren.

Tipp:

Den Salat mindestens eine Stunde an einem kühlen Ort ziehen lassen und erneut abschmecken.

Griechischer Salat



Für 8 Portionen

Zutaten:

1 Zwiebel
4 Tomaten
1 Salatgurke
2 Paprika
500 g Feta
100 g Oliven
2 EL Olivenöl
1 TL Essig
Pfeffer
Salz
Oregano



Zubereitung:

1. Die Zwiebeln schälen und in beliebig große Streifen oder Würfel schneiden.
2. Die Tomaten waschen, vom Strunk befreien und in Würfel schneiden.
3. Die Gurke waschen, die Enden entfernen und in beliebig große Würfel schneiden.
4. Die Paprika ebenfalls waschen, entkernen und in Würfel schneiden.
5. Anschließend den Feta in Würfel schneiden.
6. Das Gemüse mit dem Feta und den Oliven in eine Schüssel geben.
7. Zum Abschluss den Salat mit Olivenöl, Essig, Pfeffer und Salz sowie Oregano abschmecken.

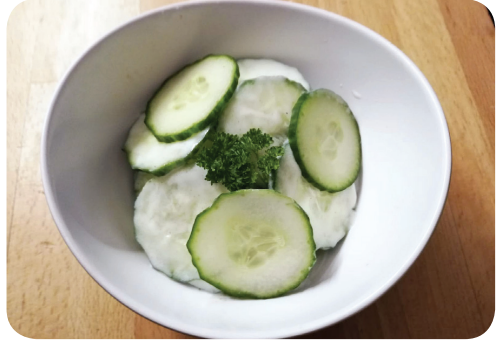
Gurkensalat



Für 6 Portionen

Zutaten:

2 Gurken
3 EL Öl
1 EL Weinessig
300 ml Joghurt
Pfeffer
Salz



Zubereitung:

1. Die Gurke waschen, je nach Belieben schälen, die Enden entfernen und in feine Scheiben schneiden.
2. Das Öl mit Weinessig und Joghurt in eine Schüssel geben und die Zutaten zu einem Dressing vermischen.
3. Das Dressing mit Pfeffer und Salz würzen.
4. Die Gurken zu dem Dressing geben und vorsichtig unterheben.

Tipp:

Wer mag, kann das Salatdressing außerdem mit drei Esslöffeln Dill verfeinern.

Karottensalat



Für 10 Portionen

Zutaten:

1000 g Karotten
2 Äpfel
2 EL Zitronensaft
1 TL Honig

Zubereitung:

1. Die Karotten und die Äpfel waschen, schälen und raspeln.
2. Die geraspelten Karotten und die Äpfel in eine Schüssel geben.
3. Abschließend den Salat mit Zitronensaft und Honig abschmecken.



Kartoffelsalat



Für 8 Portionen

Zutaten:

600 g festkochende Kartoffeln
1 Zwiebel
½ Zucchini
½ Glas Salatmayonnaise, (alternativ eigene Mayonnaise zubereiten)
Paprikapulver
Pfeffer, Salz
3 EL Zitronensaft
Frische Petersilie und Schnittlauch



Zubereitung:

1. Die Kartoffeln von grobem Schmutz befreien und mit Schale in reichlich Wasser für ungefähr 20 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen.
2. Währenddessen die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
3. Die Zucchini waschen und in feine Würfel schneiden, vorher die Enden entfernen.
4. Die Zwiebeln mit den Zucchiniwürfeln und der Salatmayonnaise in eine Schüssel geben und die Zutaten miteinander vermengen.
5. Das Gemüse und die Salatmayonnaise mit Paprikapulver sowie Pfeffer und Salz abschmecken.
6. Nach und nach den Zitronensaft vorsichtig hinzugeben, bis die gewünschte Säure erreicht ist.
7. Die Kartoffeln abschrecken, pellen und erkalten lassen.
8. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden und mit der Salatsauce vermengen.
9. Abschließend den Salat mit frischer Petersilie und Schnittlauch garnieren.

Tipp: Den Salat mindestens eine Stunde an einem kühlen Ort ziehen lassen und erneut abschmecken.

Krautsalat



Für 8 Portionen

Zutaten:

- 1 Weißkohl
- 2 Zwiebeln
- Wer mag: 1 Knoblauchzehe
- ½ Tasse Zucker
- 1 Tasse Öl
- 350 ml Essig
- 350 ml Zitronenlimonade
- 1 Prise Pfeffer
- 1 ½ EL Salz

Zubereitung:

1. Den Weißkohl waschen und klein schneiden.
2. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden.
3. Den Weißkohl mit Zwiebeln und Knoblauch in eine Schüssel geben.
4. Zucker, Öl, Essig, Zitronenlimonade sowie Pfeffer und Salz dazugeben und alle Zutaten miteinander vermengen.
5. Den Salat vor dem Servieren etwa eine Stunde lang ziehen lassen.

Tipp:

Wer mag, kann die Zutatenliste um zwei Paprika erweitern.

Mais-Porree-Salat



Für 10 Portionen

Zutaten:

3 Stangen Porree
2 Äpfel
1 Dose Mais
2 EL Salatmayonnaise
Pfeffer
Salz



Zubereitung:

1. Den Porree schälen, halbieren und in beliebig dicke Scheiben schneiden.
2. Die Äpfel waschen, schälen, entkernen und in maisähnlich feine Würfel schneiden.
3. Den Porree mit den Äpfeln und dem Mais in eine Schüssel geben.
4. Die Salatmayonnaise ebenfalls in die Schüssel geben und unterrühren.
5. Abschließend den Salat mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Tipp:

Wer mag, kann den Salat mit zwei hartgekochten Eiern sowie klein geschnittenen Ananasstücken verfeinern.

Asiatischer Nudelsalat



Für 6 Portionen

Zutaten:

500 g Nudeln
4 Lauchzwiebeln
3 Mohrrüben
1 gelbe Paprika
5 Cocktailtomaten
5 EL Tomatenmark
3 EL Zitronensaft
2 EL neutrales Pflanzenöl
2 EL Sojasauce
Asiagewürz, alternativ eine Mischung aus Ingwer,
Koriander, Curry, Rosenpaprika, Curcuma
1 Prise brauner Zucker
Frische Petersilie
Schnittlauch
Pfeffer
Salz



Zubereitung:

1. Die Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten und abkühlen lassen.
2. Währenddessen Lauchzwiebeln und Mohrrüben schälen und in Ringe, Würfel oder Streifen schneiden.
3. Die Paprika waschen, entkernen und in Würfel schneiden.
4. Die Cocktailtomaten waschen, vom Strunk befreien und halbieren.

• • •



...

5. Die Nudeln mit dem Gemüse in eine Schüssel geben und die Zutaten miteinander vermengen.
6. Tomatenmark, Zitronensaft, Öl, Sojasauce, Asiagewürze, Zucker, Kräuter sowie Pfeffer und Salz unter die Nudeln rühren.
7. Den Salat vorerst zurückhaltend würzen. Es empfiehlt sich, den Salat vor dem Servieren erneut abschmecken.

Tipp:

Den Salat mindestens eine Stunde an einem kühlen Ort ziehen lassen und erneut abschmecken.

Nudelsalat mit Mais



Für 6 Portionen

Zutaten:

500 g Nudeln
2 Paprika
10 Cocktailtomaten
1 Dose Mais
1 EL Olivenöl
Wer mag: Kräuter
Pfeffer
Salz



Zubereitung:

1. Die Nudeln nach Packungsanleitung kochen und abkühlen lassen.
2. Die Paprika waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
3. Die Tomaten waschen, vom Strunk befreien und ebenfalls in Würfel schneiden.
4. Die Paprika mit Tomaten, Mais und den Nudeln in eine Schüssel geben und die Zutaten vorsichtig miteinander verrühren.
5. Das Olivenöl dazugeben und den Salat mit Kräutern sowie Pfeffer und Salz abschmecken.
6. Den Salat vor dem Servieren mindestens eine Stunden lang ziehen lassen.

Tipp:

Wer mag, kann den Salat mit Pesto verfeinern.

Nudelsalat mit Rucola



Für 10 Portionen

Zutaten:

500 g Vollkornnudeln
1 Packung Pinienkerne
1 Glas getrocknete Tomaten in Öl
1 Packung Rucola
Pfeffer
Salz
Wer mag: 10 Cocktailtomaten
Wer mag: Schafskäse
Wer mag: Schwarze Oliven



Zubereitung:

1. Die Nudeln nach Packungsanleitung kochen und abkühlen lassen.
2. Die Pinienkerne in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze kurz rösten.
3. Die getrockneten Tomaten klein schneiden.
4. Die Nudeln mit Pinienkernen und den getrockneten Tomaten in eine Schüssel geben und vorsichtig miteinander verrühren.
Etwas Öl der getrockneten Tomaten dazugeben.
5. Den Rucola nach Belieben zerkleinern und ebenfalls dazugeben.
6. Den Salat mit Pfeffer und Salz abschmecken.
7. Wer mag, kann den Salat mit gewürfelten Cocktailtomaten, Schafskäse oder schwarzen Oliven verfeinern.

Tipp:

Die Nudeln können auch wunderbar durch Kichererbsen ersetzt werden.

Salatdressing



Ergibt 250 ml Dressing

Zutaten:

125 ml Olivenöl
75 ml Balsamicoessig
1 EL Honig
1 EL Senf
Pfeffer
Salz



Zubereitung:

1. Das Olivenöl mit Balsamicoessig in eine Schüssel geben und die Zutaten miteinander verrühren.
2. Honig und Senf zu der Öl-Essig-Mischung geben und unterrühren.
3. Das Dressing mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Tipp:

Verfeinert werden kann das Dressing außerdem mit 1 EL Orangensaft sowie 200 g pürierten Himbeeren.

Salatdressing mit Erdnüssen



Ergibt 200 ml Dressing

Zutaten:

120 g Erdnussbutter

Wer mag: 1 Knoblauchzehe

80 ml Wasser

3 EL Essig

2 EL Sojasauce

1 EL Agavendicksaft, alternatives Süßungsmittel

1 TL Paprikapulver

1 TL Chiliflocken

1 TL Sesamöl

½ TL Salz

Wer mag: Pfeffer



Stab- oder Standmixer

Zubereitung:

1. Alle Zutaten nacheinander in einen Mixer geben und so lange pürieren, bis eine geschmeidige Konsistenz erreicht ist. Wer keinen Mixer hat, kann die Zutaten auch in eine Schüssel geben und verrühren.
2. Das Dressing - je nach Belieben - mit Pfeffer abschmecken.

Salatdressing mit Joghurt



Ergibt 250ml Dressing

Zutaten:

200 g Joghurt
2 EL Zitronensaft
1 TL Honig
1 TL Öl
Petersilie
Pfeffer
Salz

Zubereitung:

1. Den Joghurt mit Zitronensaft, dem Honig und Öl in eine Schüssel geben und die Zutaten miteinander vermischen.
2. Das Joghurtdressing mit Petersilie, Pfeffer und Salz abschmecken.

Tomatensalat



Für 6 Portionen

Zutaten:

500 g Tomaten, verschiedene Sorten
2 EL Balsamicoessig
2 EL Olivenöl
Pfeffer
Salz
Frische Petersilie
Schnittlauch



Zubereitung:

1. Die Tomaten waschen, vom Strunk befreien und in Würfel schneiden.
Es gilt: Verschiedene Tomatensorten machen den Salat spannender.
2. Die Tomaten mit Essig und Öl in eine Schüssel geben und die Zutaten miteinander vermengen.
3. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.
4. Abschließend die Kräuter hacken und unterheben.

Tipp:

Den Salat mindestens zehn Minuten bei Raumtemperatur ziehen lassen.

Tortellinisalat



Für 4 Personen

Zutaten:

800 g Tortellini
500 g Kirschtomaten
250 g Mozzarella
75 g getrocknete Tomaten in Öl
50 g geriebener Parmesan
25 g Cashewnüsse
4 EL Öl
1 TL Balsamico
Basilikum
Pfeffer
Salz

Stabmixer



Zubereitung:

1. Die Tortellini nach Packungsanleitung zubereiten und anschließend auskühlen lassen.
2. Die Kirschtomaten waschen, vom Strunk befreien und halbieren.
3. Den Mozzarella in Würfel schneiden.
4. Die getrockneten Tomaten mit Parmesan, Cashewnüssen und Öl in eine Schüssel geben und mit einem Stabmixer pürieren.
5. Die Sauce mit Balsamico, Basilikum sowie Pfeffer und Salz abschmecken.
6. Die Tortellini mit der Sauce in eine Schüssel geben und vermischen.
7. Abschließend geschnittene Tomaten und Mozzarella dazugeben und vorsichtig unterheben.
8. Den Salat für mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

Tipp:

Wer mag, kann den Salat außerdem mit 50 g schwarzen Oliven verfeinern.



Suppenzeit

Bohneneintopf



Für 6 Portionen

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- Wer mag: 3 Knoblauchzehen
- 1 Mohrrübe
- 100 g Knollensellerie
- 600 g Kartoffeln
- 1000 g frische grüne Bohnen
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 500 ml passierte Tomaten
- 1 EL getrockneter Thymian, alternativ 1 frischer Thymianzweig
- 1 TL Pfeffer
- 1 TL Salz
- 750 ml Gemüsebrühe



Zubereitung:

1. Zwiebeln, Knoblauch, Mohrrübe, Knollensellerie und Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.
2. Die Bohnen waschen und in Stücke schneiden.
3. Zwiebeln, Knollensellerie und Mohrrübe mit dem Öl in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze kurz anbraten.
4. Anschließend die grünen Bohnen dazugeben und das Gemüse für weitere fünf Minuten anbraten.
5. Das Tomatenmark dazuzugeben und ebenfalls kurz anrösten.
6. Passierte Tomaten, Knoblauch, Thymian, Pfeffer und Salz hinzufügen.
7. Das Gemüse mit der Gemüsebrühe auffüllen und für ungefähr 25 Minuten köcheln lassen.
8. Anschließend die Kartoffelwürfel dazugeben und den Eintopf für weitere 30 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.
9. Zum Abschluss den Eintopf abschmecken, bei Bedarf nachwürzen.

Brokkolicremesuppe



Für 6 Portionen

Zutaten:

500 g Brokkoli
1 Zwiebel, alternativ 1 Frühlingszwiebel
Wer mag: 1 Knoblauchzehe
10 g Butter
500 ml Gemüsebrühe
½ TL Muskatnuss
Pfeffer
Salz
60 ml Sahne
Petersilie



Zubereitung:

1. Den Brokkoli waschen und vorsichtig die einzelnen Röschen zerteilen.
2. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden.
3. Die Butter in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze schmelzen lassen.
4. Die Zwiebeln und den Knoblauch in den Topf geben und anbraten.
5. Die Brokkoliröschen dazugeben und kurz mitdünsten.
6. Die Gemüsebrühe hinzufügen und die Suppe für ungefähr 20 Minuten köcheln lassen.
7. Die Zutaten miteinander pürieren.
8. Die Suppe mit Muskatnuss sowie Pfeffer und Salz abschmecken.
9. Abschließend die Sahne hinzugeben und die Suppe noch einmal kurz aufkochen lassen.
10. Vor dem Servieren die Suppe mit Petersilie garnieren.

Tipp:

Wer mag, kann die Suppe außerdem mit zwei Kartoffeln und drei Mohrrüben andicken.

Nachhaltigkeit

*Auszug aus dem Konzeptpapier für nachhaltiges Handeln
der Ev. Jugend in der Ev.-luth. Landeskirche in Braunschweig*

***Gott schuf die Erde - und gab uns den Auftrag sie zu schützen.
Das können wir nur, wenn wir nachhaltig leben!***

- In der Evangelischen Jugend ist Nachhaltigkeit ein Thema! Denn nur durch die bewusste Auseinandersetzung mit dem eigenen Handeln können wir die gesellschaftliche Diskussion beeinflussen und selber verantwortungsvoll leben.
- Das Konzept bringt viele Ideen mit, wie man nachhaltiger handeln kann. Doch das ist noch lange nicht alles: Wir kommen ins Gespräch, teilen unsere Ideen miteinander und helfen uns gegenseitig, nachhaltiger zu handeln und zu leben.
- Die Evangelische Jugend und alle ihre Mitarbeitenden nehmen im Bereich Nachhaltigkeit eine Vorbildfunktion ein. Wir fordern alle auf, dem Leitgedanken des Nachhaltigkeitskonzepts des Nachhaltigkeitsausschusses der Evangelischen Jugend in der Ev.-luth. Landeskirche in Braunschweig zu folgen.

Wir möchten, dass auch zukünftige Generationen auf dem Planeten Erde leben können.



Chili sin carne



Für 6 Portionen

Zutaten:

1 Zwiebel
Wer mag: 2 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
250 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
2 Paprika
4 Stangen Sellerie
200 g Rote Linsen
900 ml Gemüsebrühe
2 Dosen Kidneybohnen (à 425 ml)
1 Dose Mais
500 g passierte Tomaten
1 Prise Zucker
1 TL Chilipulver
1 EL Paprikapulver
Pfeffer
Salz
1 Bund Schnittlauch



Zubereitung:

1. Zu Beginn die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Die Knoblauchzehen mit dem Messer andrücken, schälen und klein hacken.
3. Die Zwiebeln und den Knoblauch mit dem Öl in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze glasig andünsten.



• • •

4. Kartoffeln, Paprika und Sellerie schälen, in kleine Würfel schneiden, ebenfalls in den Topf geben und kurz mitdünsten.
5. Anschließend die Linsen und die Gemüsebrühe in den Topf geben und die Zutaten für ungefähr 20 Minuten köcheln lassen.
6. Bohnen, Mais und passierte Tomaten hinzugeben und alle Zutaten einmal aufkochen lassen.
7. Daraufhin das Chili sin carne mit Zucker, Chilipulver, Paprikapulver sowie Pfeffer und Salz würzen und abschmecken.
8. Den Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Die eine Hälfte des Schnittlauchs in das Chili einrühren, die andere Hälfte wird abschließend zum Garnieren verwendet.

***„Mindestens eine von drei Mahlzeiten am Tag soll
ohne Fisch und Fleisch zubereitet werden.“***

*(Handlungsempfehlung aus dem Konzeptpapier der Ev. Jugend
in der Ev.-luth. Landeskirche in Braunschweig)*

Erbsensuppe



Für 6 Portionen

Zutaten:

250 g Kartoffeln
1 Lauchzwiebel
4 EL Olivenöl
500 g Erbsen
750 ml Gemüsebrühe
Majoran
Pfeffer
Salz
100 g Frischkäse

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln und die Lauchzwiebel schälen und in Würfel schneiden.
2. Die Kartoffeln und die Lauchzwiebel mit dem Öl in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze kurz anbraten.
3. Anschließend die Hälfte der Erbsen dazugeben und kurz mit anbraten.
4. Nach ungefähr zwei Minuten das Gemüse mit der Gemüsebrühe aufgießen.
5. Die Suppe für ungefähr 20 Minuten köcheln lassen.
6. Im Anschluss die Zutaten miteinander pürieren.
7. Die Suppe mit dem Majoran sowie Pfeffer und Salz abschmecken.
8. Abschließend den Frischkäse und die restlichen Erbsen hinzugeben und die Suppe nochmal kurz aufkochen und gar ziehen lassen.
9. Zum Abschluss die Suppe Abschmecken und bei Bedarf nachwürzen.

Erdnuss-Lauch-Suppe



Für 6 Portionen

Zutaten:

1 Zwiebel
Wer mag: 1 Knoblauchzehe
2 Mohrrüben
4 EL Öl
75 ml trockenen Weißwein
1 Stange Lauch
1 EL Honig
1 EL Zucker
2 TL Currypulver
750 ml Gemüsebrühe
175 g Erdnüsse, ungesalzen
150 ml Sahne
250 ml Kokosmilch, alternativ Kokosnusscreme
2 EL Erdnussbutter
Pfeffer
Salz
Chiliöl



Zubereitung:

1. Die Zwiebel, den Knoblauch und die Mohrrüben schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Das Gemüse mit dem Öl in eine große Pfanne geben und bei mittlerer Hitze anbraten.
3. Anschließend den Wein dazugeben und einkochen lassen.
4. Währenddessen den Lauch waschen, schälen und kleinschneiden.



• • •

5. Den kleingeschnittenen Lauch mit Honig, Zucker und Currypulver zu den anderen Zutaten in die Pfanne geben und einmal kurz aufkochen.
6. Anschließend die Brühe dazugeben und die Suppe für ungefähr sechs Minuten leicht köcheln lassen.
7. In der Zwischenzeit die Erdnüsse in eine weitere Pfanne geben und anrösten.
8. Geröstete Erdnussskerne sowie Sahne, Kokosmilch und Erdnussbutter unter die Suppe rühren.
9. Abschließend die Suppe mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Gemüseeintopf



Für 8 Portionen

Zutaten:

1 Zwiebel

Wer mag: 1 Knoblauchzehe

1 Stange Lauch

6 Kartoffeln

5 Mohrrüben

1000 ml Gemüsebrühe

1 Handvoll Bohnen

1 Brokkoli, alternativ Blumenkohl

Kräuter

Pfeffer

Salz

Zubereitung:

1. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Den Lauch waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Die Kartoffeln und die Mohrrüben schälen und in Würfel schneiden.
4. Die Bohnen waschen, die Enden entfernen, vorhandene Fäden abziehen und in mundgerechte Stücke schneiden.
5. Den Brokkoli ebenfalls waschen und vorsichtig die einzelnen Röschen abschneiden.
6. Die Zwiebeln mit Öl in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze anbraten.
7. Anschließend den Lauch dazugeben und ebenfalls kurz mit anbraten.
8. Die Zutaten mit der Gemüsebrühe ablöschen.
9. Kartoffeln, Mohrrüben, Bohnen und Brokkoli zu der Brühe geben und die Zutaten für ungefähr 25 Minuten köcheln lassen.
10. Abschließend den Gemüseeintopf mit Knoblauch, Kräutern sowie Pfeffer und Salz abschmecken.

Karottensuppe



Für 8 Portionen als Hauptspeise

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 1000 g Karotten
- 3 Kartoffeln
- 4 EL Öl, alternativ Butter
- Wer mag: 1 Knoblauchzehe
- Pfeffer
- Salz
- 2 EL Gemüsebrühe
- 1 Becher Sahne



Zubereitung:

1. Die Zwiebel, die Karotten und die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.
2. Anschließend die gewürfelte Zwiebel mit dem Öl in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze leicht anbraten.
3. Die Karotten und die Kartoffeln ebenfalls in den Topf geben und kurz anbraten lassen.
4. Das Gemüse mit Knoblauch, Gemüsebrühe sowie Pfeffer und Salz würzen.
5. Anschließend das Gemüse mit dem Wasser aufgießen und zugedeckt ungefähr 25 Minuten köcheln lassen.
6. Die Sahne zu dem Gemüse geben.
7. Abschließend die Zutaten miteinander pürieren.

Kartoffelsuppe



Für 6 Portionen

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 1 Stange Porree
- 500 g Kartoffeln
- 1 Mohrrübe
- 4 EL Öl
- 500 ml Wasser, alternativ Gemüsebrühe
- Pfeffer
- Salz
- Paprika
- Majoran
- 1 Becher Crème fraîche



Zubereitung:

1. Die Zwiebel und den Porree sowie die Kartoffeln und die Mohrrüben schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Anschließend die Zwiebel und den Porree mit dem Öl in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze leicht anbraten.
3. Die Kartoffeln und die Mohrrübe ebenfalls in den Topf geben und kurz mit anbraten.
4. Anschließend die Gemüsebrühe dazugeben und die Zutaten köcheln lassen.
5. Wenn alle Zutaten weich gekocht sind, muss die Suppe gut durchpüriert werden.
6. Abschließend die Suppe mit Paprika und Majoran sowie Pfeffer und Salz abschmecken.
7. Wer mag, kann die Suppe noch mit Crème fraîche verfeinern.

Käsesuppe



Für 6 Portionen

Zutaten:

1 Zwiebel
700 g Mohrrüben
800 g Kartoffeln
4 EL Öl, alternativ Butter
1500 ml Gemüsebrühe
200 g Sahneschmelzkäse
3 EL gehackte Petersilie
Pfeffer
Salz

Zubereitung:

1. Zwiebel, Mohrrüben und Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.
2. Zwiebel mit Öl in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze glasig andünsten.
3. Anschließend Mohrrüben und Kartoffeln dazugeben und kräftig anbraten.
4. Das Gemüse mit Brühe aufgießen und für ungefähr 25 Minuten bei geschlossenem Deckel und mittlerer Hitze köcheln lassen bis das Gemüse weich ist.
5. Den Sahneschmelzkäse zum Gemüse geben und schmelzen lassen.
6. Abschließend die Suppe mit Petersilie sowie Pfeffer und Salz abschmecken.

Käse-Lauch-Suppe



Für 6 Portionen

Zutaten:

1 Zwiebel
700 g Mohrrüben
800 g Kartoffeln
4 EL Öl, alternativ Butter
1500 ml Gemüsebrühe
200 g Sahneschmelzkäse
3 EL gehackte Petersilie
Pfeffer
Salz



Zubereitung:

1. Die Zwiebel, die Mohrrüben und die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.
2. Das Öl in einen Topf geben und auf dem Herd erhitzen. Die Zwiebeln dazugeben und glasig dünsten.
3. Anschließend die Mohrrüben und die Kartoffeln dazugeben und kräftig anbraten.
4. Das Gemüse mit der Brühe aufgießen und für ungefähr 25 Minuten bei geschlossenem Deckel und mittlerer Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
5. Den Sahneschmelzkäse zum Gemüse geben und schmelzen lassen.
6. Abschließend die Suppe mit Petersilie, Pfeffer und Salz abschmecken.

Kohlsuppe



Für 6 Portionen

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 5 Kartoffeln
- 3 Mohrrüben
- 1 Spitzkohl, alternativ Wirsing
- 3 EL Öl
- 750 ml Gemüsebrühe
- Oregano, alternativ Majoran
- Pfeffer
- Salz



Zubereitung:

1. Die Zwiebeln, die Kartoffeln und die Mohrrüben schälen und in Würfel schneiden.
2. Den Kohl in mittelgroße Stücke schneiden.
3. Die Zwiebeln, die Kartoffeln und die Mohrrüben mit dem Öl in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze anbraten.
4. Den Kohl dazugeben und ebenfalls kurz mit andünsten.
5. Die Gemüsebrühe dazugeben und die Zutaten für ungefähr 15 Minuten köcheln lassen.
6. Abschließend die Suppe mit Oregano sowie Pfeffer und Salz abschmecken.

Kürbissuppe



Für 6 Portionen

Zutaten:

1 Zwiebel
1 Stange Porree
2 Kartoffeln
2 Mohrrüben
1 Kürbis, circa 1500 g
4 EL Öl
1000 ml Gemüsebrühe
Ingwer
Chiliflocken
Pfeffer
Salz
Frische Kräuter
Wer mag: 150 ml Sahne, Schmand oder



Soja-Kochcreme

Zubereitung:

1. Die Zwiebel und den Porree sowie die Kartoffeln, die Mohrrüben und den Kürbis schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Anschließend die Zwiebel und den Porree mit dem Öl in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze leicht anbraten.
3. Kartoffeln, Mohrrüben und Kürbistücke ebenfalls in den Topf geben und kurz mit anbraten lassen.
4. Anschließend die Gemüsebrühe dazugeben und die Zutaten köcheln lassen.
5. Wenn alle Zutaten weich gekocht sind, muss die Suppe gut durchpüriert werden. Eventuell hierfür vorher etwas Brühe abschöpfen.
6. Abschließend die Suppe mit Ingwer, Chiliflocken, Pfeffer, Salz und frischen Kräutern abschmecken.
7. Wer mag, kann am Ende die Suppe mit Sahne verfeinern.

Pizzasuppe



Für 6 Portionen

Zutaten:

2 Zwiebeln
Wer mag: 2 Knoblauchzehen
2 Paprika
7 Champignons
4 EL Öl, alternativ Butter
1 Dose Mais
Wer mag: 1 Peperoni-Schote
75 ml Gemüsebrühe, alternativ Weißwein
(je nach Vorliebe bzw. Zielgruppe)
1000 g passierte Tomaten
400 g Sahne
200 g Crème Fraîche
200 g Schmelzkäse
Pfeffer
Salz
Oregano
1 Prise Zimt



Zubereitung:

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Die Paprika und die Champignons waschen und ebenfalls in Würfel schneiden.
3. Anschließend das geschnittene Gemüse mit Öl in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze anbraten. Hierbei gilt folgende Reihenfolge:
Zuerst die Zwiebelstücke, dann Paprika, Champignons und zuletzt Knoblauch anbraten.

• • •

...

4. Anschließend den Mais (ohne Flüssigkeit) und- je nach Belieben- die Peperoni hinzugeben.
5. Im Anschluss das Gemüse mit Weißwein oder Gemüsebrühe ablöschen.
6. Kurz darauf die passierten Tomaten hinzugeben.
7. Sahne, Crème fraîche und Schmelzkäse unterrühren. Vor allem beim Schmelzkäse muss darauf geachtet werden, dass dieser sich in der Suppe auflöst und nicht als Klumpen zurückbleibt.
8. Die Suppe aufkochen lassen.
9. Abschließend die Suppe mit Pfeffer, Salz, Oregano und Zimt abschmecken. Wenn zum Ablöschen Gemüsebrühe verwendet wurde, wird weniger Salz zum Würzen benötigt.

*„Vor sämtlichen Veranstaltungen soll vorab bedacht werden,
was mit übriggebliebenem Essen passiert.“*

*(Handlungsempfehlung aus dem Konzeptpapier der Ev. Jugend
in der Ev.-luth. Landeskirche in Braunschweig)*

Rote-Linsen-Eintopf



Für 4 Portionen

Zutaten:

Wer mag: 2 Knoblauchzehen

1 Stück frischer Ingwer

2 Paprika

1 Bund Frühlingszwiebeln

2 TL Curry

1 TL Senfsamen

2 EL Öl

250 g Rote Linsen

400 ml Gemüsebrühe

200 ml Kokosmilch

3 frische Tomaten

1 Prise Pfeffer

1 TL Salz

Zubereitung:

1. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken.
2. Paprika waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
3. Frühlingszwiebel schälen und in Ringe schneiden.
4. Currypulver und Senfsamen in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze kurz anbraten, anschließend Öl, Knoblauch und Ingwer hinzufügen und alles für eine weitere Minute anbraten.
5. Linsen und Paprika ebenfalls in den Topf geben und noch eine Minute anbraten.
6. Das Gemüse mit der Brühe ablöschen und die Zutaten aufkochen lassen.
7. Währenddessen die Tomaten waschen, vom Strunk befreien und in Würfel schneiden.
8. Sobald die Suppe kocht, die Kokosmilch und die Tomaten dazugeben, bei mittlerer Hitze für ungefähr 15 bis 20 Minuten köcheln lassen.
9. Sobald die Linsen weich sind, Frühlingszwiebeln zum Eintopf geben, mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Spargelcremesuppe



Für 8 Portionen

Zutaten:

500 g Spargel, alternativ Spargelbruch
50 g Butter
30 g Mehl
700 ml Gemüsebrühe
300 ml Milch
1 Becher Crème fraîche, alternativ Schmand
Pfeffer
Salz
Frische Petersilie



Zubereitung:

1. Den Spargel schälen und die Enden abschneiden.
2. Den Spargel in ungefähr 2,5 Zentimeter lange Stücke schneiden.
3. Den Spargel mit der Butter in einen großen Topf geben und für circa vier Minuten bei mittlerer Hitze dünsten.
4. Zum Andicken der Suppenbasis das Mehl hinzufügen.
5. Den Topf langsam mit der Milch und der Gemüsebrühe auffüllen.
Es gilt: Langsam arbeiten!
6. Die Suppe bei mittelschwacher Hitze für ungefähr 20 Minuten unter gelegentlichem Umrühren kochen.
7. Anschließend den Topf von der Kochplatte nehmen.
8. Die Suppe mit Pfeffer und Salz abschmecken.
9. Abschließend den Becher Crème fraîche unterrühren.
10. Die Suppe vor dem Servieren mit frischer Petersilie garnieren.

Tipp:

250 ml der Brühe können durch trockenen Weißwein ersetzt werden, so wird die Suppe geschmacklich komplexer!

Tomatensuppe mit Apfel und Walnüssen



Für 10 Portionen

Zutaten:

1000 ml Wasser
1000 g Tomaten
2 Äpfel
1 Bund Frühlingszwiebeln
Wer mag: 2 Knoblauchzehen
1 EL Öl
750 ml Gemüsebrühe
50 g Walnuskerne
½ Bund Basilikum
250 ml Apfelsaft
1 Prise Zucker
Pfeffer
Salz



Zubereitung:

1. Wasser in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze aufkochen lassen.
2. Währenddessen die Tomaten waschen und kreuzweise einschneiden.
3. Die Tomaten kurz in das heiße Wasser geben und anschließend die Tomatenhaut abziehen, Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden.
4. DÄpfel waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
5. Frühlingszwiebeln sowie Knoblauch schälen und fein würfeln.
6. Zwiebeln und Knoblauch mit Öl in einen Topf geben und kurz andünsten.
7. Tomaten und Äpfel ebenfalls in den Topf geben und kurz mit andünsten lassen.
8. Im Anschluss Gemüse und Äpfel mit der Gemüsebrühe ablöschen.
9. Die Zutaten im Topf circa 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

• • •



...

10. Währenddessen Walnüsse hacken, in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze rösten.
11. Basilikum waschen, nach Belieben zerkleinern und zu den Walnüssen in die Pfanne geben.
12. Den Apfelsaft zu den Tomaten in den Topf geben.
13. Die Zutaten in dem Topf miteinander pürieren.
14. Abschließend die Suppe mit Zucker sowie Pfeffer und Salz abschmecken.
15. Auf jede Portion Suppe einen Löffel der Walnuss-Basilikum-Mischung geben.

Zwiebelsuppe



Für 10 Portionen

Zutaten:

2000 g Zwiebeln

3 EL Zucker

150 ml trockener Weißwein

50 ml Brandy, Sherry oder brauner Rum

50 g Mehl

1500 ml Gemüsebrühe

1 Weißbrot (zum Beispiel: Großes Baguette)

200 g geriebener, kräftiger Käse (z.B. Cheddar, Cantal, Appenzeller...)

Pfeffer, Salz

frischer Schnittlauch



Auflaufform

Zubereitung:

1. Die Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden, in einen großen Topf geben und bei mittlerer Hitze und gelegentlichem Umrühren garen und karamellisieren. Die Zwiebeln verlieren ein Vielfaches an Volumen.
2. Sobald die Zwiebeln leicht braun sind den Zucker unterrühren. Zwiebeln so lange weitergaren, bis sie ein dunkles Braun erreicht haben.
3. Brandy und Weißwein hinzugeben und die Suppenbasis mit 50 g Mehl andicken.
4. Gemüsebrühe hinzugeben und die Suppe bei geschlossenem Deckel circa 35 Minuten köcheln lassen. Währenddessen die Suppe alle zehn Minuten umrühren, zum Schluss mit Pfeffer und Salz abschmecken.
5. Suppe in eine große Auflaufform füllen und mit dünnen, sich leicht überlappenden Weißbrotscheiben belegen.
6. Die Brotscheiben mit dem geriebenen Käse bestreuen.
7. Die Auflaufform bei 180 Grad Umluft im vorgeheizten Ofen geben, bis der Käse braun ist.
8. Die Suppe mit dem Schnittlauch garnieren.



Aufläufe

Brokkoliauflauf



Für 6 Portionen

Zutaten:

1000 g Brokkoli
80 g Butter
60 g Mehl
375 ml Milch
200 g Sahne
4 Eier
150 g geriebener Gouda
Pfeffer
Muskatnuss
10 g Butter
40 g gemahlene Haselnüsse



Zubereitung:

1. Den Brokkoli waschen, in Röschen teilen und Stiele entfernen.
2. Den Brokkoli mit Wasser in einen Topf geben und für circa drei Minuten kochen.
3. Anschließend das Wasser abgießen, den Brokkoli mit kaltem Wasser abschrecken und das Wasser abtropfen lassen.
4. Butter in einen weiteren Topf geben und bei mittlerer Hitze schmelzen lassen, das Mehl zur Butter geben und kräftig miteinander verrühren.
5. Anschließend Milch und Sahne zu der geschmolzenen Butter und dem Mehl geben. Die Sauce für ungefähr 20 Minuten unter regelmäßigem Rühren köcheln lassen.
6. Die Eier voneinander trennen, das Eigelb mit Gouda, Pfeffer und Muskatnuss in eine Schüssel geben und die Zutaten miteinander verrühren.

• • •

...

7. Die Masse zu der Sauce in dem Topf geben und unterrühren.
8. Das Eiweiß in ein hohes Gefäß geben und zu Eischnee schlagen.
9. Die Hälfte des Eischnees unter die Sauce heben.
10. Eine Auflaufform mit der Butter einfetten und anschließend mit einem Viertel der Haselnüsse bestreuen.
11. Die noch übrige Hälfte des Eischnees gleichmäßig auf dem Boden der Auflaufform verteilen.
12. Den Brokkoli auf den Eischnee legen und gleichmäßig in der Form verteilen.
13. Die Sauce vorsichtig über den Brokkoli gießen.
14. Abschließend den Auflauf mit den Haselnüssen bestreuen.
15. Den Auflauf für ungefähr 60 Minuten bei 160 Grad Umluft im vorgeheizten Backofen backen lassen.

Tipp:

Wer mag, kann den Brokkoli auch durch Blumenkohl ersetzen.

Enchiladas



Für 4 Portionen

Zutaten:

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
500 g Kidneybohnen
250 g Mais
2 Tomaten
2 EL Öl
150 g passierte Tomaten
Pfeffer
Salz
Chilipulver
4 Tortillas
75 g geriebener Käse
100 g Schmand

Auflaufform

Zubereitung:

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Kidneybohnen und Mais in einem Sieb abgießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen.
3. Tomaten waschen, vom Strunk befreien und in Würfel schneiden.
4. Zwiebeln und Knoblauch mit Öl in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze kurz anbraten.
5. Anschließend die Bohnen und den Mais in die Pfanne geben.
6. Zum Abschluss die Tomaten, sowie die passierten Tomaten hinzugeben.
7. Die Sauce mit Pfeffer, Salz und Chilipulver würzen.

...

...

8. Nun muss die Auflaufform vorbereitet werden. Hierfür wird ein großzügiger Löffel der Sauce in der Form verteilt.
9. Anschließend werden jeweils zwei Tortillas in der Auflaufform nebeneinander gelegt und mit der Sauce befüllt.
10. Die Tortillas falten und noch etwas Sauce auf den Rollen verteilen.
11. Den geriebenen Käse und den Schmand in eine Schüssel geben und miteinander verrühren.
12. Abschließend den Käse mit dem Schmand auf den Enchiladas verteilen.
13. Die Enchiladas für ungefähr 30 Minuten bei 180 Grad Umluft im vorgeheizten Backofen backen lassen.

„Fatteh“- Kircherbsen mit Joghurt



Für 8 Portionen

Zutaten:

1000 g Kichererbsen aus dem Glas
1000 g Joghurt (mindestens 3,5 % Fett)
500 g Tahin (Sesampaste ungesalzen)
35 ml Zitronensaft
2 TL Paprikapulver süß
2 TL Cuminpulver
Wer mag: 4 Knoblauchzehen
3000 g arabisches Brot, alternativ Pita,
Wraps oder Tortilla-Weizenbrot
250 ml Sonnenblumenöl
600 g Hummus
40 g Pinienkerne
100 ml Olivenöl
3 Tomaten
1 Bund Petersilie



1 Auflaufform

Zubereitung:

1. Die Kichererbsen mit ihrem Sud und 500 ml Wasser in einen Topf geben und aufkochen und abgießen, davon 100 ml aufbewahren.
2. Für die Sauce den Joghurt mit Tahin, dem heißen Kichererbsensud, dem Zitronensaft, dem Paprika- und Cuminpulver sowie dem zerdrückten Knoblauch cremig rühren.
3. Das Brot in kleine Stücke zerpfücken und etappenweise in sehr heißem Sonnenblumenöl kurz frittieren, bis es braun und knusprig ist.

• • •

...

4. Alle frittierten Brotstücke als unterste Schicht in eine große Auflaufform legen und nach unten hin etwas eindrücken, so dass noch andere Schichten in die Auflaufform passen.
5. Die gekochten Kichererbsen auf das Brot schichten.
6. Die Joghurt-Tahin-Sauce großflächig über die Kichererbsen gießen.
7. Als oberste Schicht den Hummus gleichmäßig verteilen.
8. Die Pinienkerne mit dem Olivenöl in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze anrösten.
9. Das Öl mit den Pinienkernen über die Hummusschicht träufeln.
10. Die Tomaten waschen, vom Strunk befreien und in Würfel schneiden.
11. Abschließend den Auflauf mit den Tomatenstücken und Petersilie garnieren.
12. Sofort servieren.

„Saha Ohana!“ – das heißt „Guten Appetit“ auf Arabisch.

Gemüselasagne



Für 8 Portionen

Zutaten:

2 Zwiebeln
2 Zucchini
2 Mohrrüben
3 Paprikaschoten
100 g Champignons
2 EL Öl
1 Prise Pfeffer
½ TL Salz
200 g Crème fraîche, alternativ Schmand
12 Lasagneblätter (nimm eine Sorte, die man nicht vorkochen muss)
200 g geriebener Käse



Für die Sauce:

2 EL Öl
Wer mag: 2 Knoblauchzehen
400 g passierte Tomaten
3 EL Tomatenmark
1 EL Oregano
Pfeffer
½ TL Salz

1 Auflaufform

Zubereitung:

1. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Die Zucchini und die Mohrrüben – je nach Belieben – waschen, schälen und anschließend in Scheiben schneiden.

...

3. Die Paprikaschoten waschen, entkernen und in Würfel schneiden.
4. Die Champignons putzen, die Enden der Stiele entfernen und in Scheiben schneiden.
5. Das Öl in eine Pfanne geben und erhitzen.
6. Die Zwiebelstückchen in die Pfanne geben und glasig dünsten.
7. Anschließend vorsichtig die Zucchini, die Mohrrüben und die Paprika hinzufügen und das Gemüse für fünf Minuten auf mittlerer Stufe anbraten.
8. Das Gemüse mit Pfeffer und Salz würzen.
9. Die Hälfte des geriebenen Käses und die Crème fraîche unter das Gemüse mischen.
10. Nun beginnt die Zubereitung der Sauce. Die Knoblauchzehen schälen und in feine Würfel schneiden. Sofern vorhanden, kann dafür auch eine Knoblauchpresse genutzt werden.
11. Den Knoblauch mit dem Öl in einen Topf geben und erhitzen.
12. Vorsichtig die passierten Tomaten in den Topf hinzugeben und die Zutaten aufkochen lassen.
13. Tomatenmark, Oregano sowie Pfeffer und Salz unter die Sauce rühren.
14. Die Auflaufform mit etwas Öl einfetten.
15. Den Boden der Auflaufform gleichmäßig mit vier EL Tomatensauce bedecken.
16. Je nach Größe der Auflaufform drei bis vier Lasagneplatten auf die Tomatensauce legen.
17. Jetzt ein Drittel des Gemüses auf die Lasagneplatten geben.
18. Auf das Gemüse ein Drittel der Tomatensauce streichen.
19. Es folgen zwei weitere Ebenen aus Lasagneplatten, Gemüse und Sauce.
20. Zum Abschluss die Lasagne mit dem geriebenen Käse bestreuen.
21. Die Lasagne für ungefähr 35 Minuten bei 180 Grad Umluft im vorgeheizten Backofen backen lassen, bis der Käse goldbraun ist.

Gnocciauflauf



Für 8 Portionen

Zutaten:

1 Zwiebel
2 Packungen Mozzarella
1 Tomate
2 EL Öl
500 g Gnocchi
1 Dose passierte Tomaten
200 g Sahne
Pfeffer
Salz
Basilikum

1 Auflaufform



Zubereitung:

1. Die Zwiebel schälen, Mozzarella und Zwiebeln in Würfel schneiden.
2. Die Tomate waschen, vom Strunk befreien und ebenfalls in Würfel schneiden.
3. Die Zwiebel mit dem Öl in eine Pfanne geben und kurz anbraten.
4. Die Gnocchi mit der Tomate, den gewürfelten Zwiebeln und der Hälfte des Mozzarellas in eine Auflaufform geben.
5. Die passierten Tomaten mit der Sahne in eine Schüssel geben und zu einer Sauce vermischen, mit Pfeffer und Salz abschmecken.
6. Anschließend die Sauce über die Gnocchi gießen.
7. Zum Abschluss den Auflauf mit dem noch übrigen Mozzarella belegen.
8. Den Auflauf für ungefähr 30 Minuten bei 180 Grad Umluft im vorgeheizten Backofen backen.

Tipp:

Bei kleinen Mengen Gnocci vorher anbraten.

Hirse-Gemüse-Auflauf



Für 8 Portionen

Zutaten:

Für den Auflauf:

1 Zwiebel
2 EL Olivenöl
200 g Hirse
500 ml Gemüsebrühe
Rosmarin
Pfeffer
500 g gemischtes Gemüse
(tiefgekühlt)
20 g Butter

Für die Sauce:

500 ml Sahne
2 Eier
1 EL Mehl
Wer mag: 1 Knoblauchzehe
Muskatnuss
Salz, alternativ Kräutersalz
100 g geriebener Käse



1 Auflaufform

Zubereitung:

1. Die Zwiebel schälen, in Würfel schneiden, mit dem Öl in einen Topf geben und anbraten. Die Hirse dazugeben und mitdünsten.
2. Die Hirse mit der Gemüsebrühe ablöschen und nach Belieben mit Rosmarin und Pfeffer würzen, alles für ungefähr 5 Minuten köcheln lassen, bis die Hirse aufgequollen ist.
3. Nun Gemüse zu der Hirse in den Topf geben und die Zutaten miteinander vermengen.
4. Eine Auflaufform mit der Butter einfetten.
5. Die Gemüse-Hirse-Masse in die Auflaufform füllen.
6. Die Zutaten für die Sauce in ein Gefäß geben und miteinander verquirlen und die Sauce über die Hirse-Gemüsemasse gießen.
7. Zum Abschluss den Auflauf mit dem geriebenen Käse bestreuen.
8. Den Auflauf für ungefähr 25 Minuten bei 180 Grad Umluft im vorgeheizten Backofen backen.

Kartoffelauflauf



Für 8 Portionen

Zutaten:

1000 g Kartoffeln
1000 g Mozzarella
40 g Butter
Pfeffer
Salz

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln schälen, vierteln, mit dem Wasser in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze gar kochen.
2. Währenddessen den Mozzarella in Scheiben oder Würfel schneiden.
3. Eine Auflaufform mit einem Teil der Butter einfetten.
4. Die gekochten Kartoffeln stampfen.
5. Den Boden der Auflaufform mit den gestampften Kartoffeln belegen.
6. Etwas Mozzarella auf die Kartoffeln legen.
7. Jeweils drei bis vier Butterflocken auf den Mozzarella geben.
8. Es folgen weitere Schichten mit Kartoffeln, Mozzarella und Butter, bis alle Zutaten verbraucht sind.
9. Den Auflauf für ungefähr 30 Minuten bei 160 Grad Umluft im vorgeheizten Backofen backen lassen.
10. Die einzelnen Portionen Auflauf je nach Belieben mit Pfeffer und Salz würzen.

Tipp:

Wer mag, kann die Schichten außerdem um halbierte Cocktailtomaten erweitern. Außerdem kann der Auflauf vor dem Backen mit Paniermehl bestreut werden.

Kartoffelgratin



Für 8 Portionen

Zutaten:

Wer mag: 1 Knoblauchzehe
1 EL Butter
1000 g festkochende Kartoffeln
Pfeffer
Salz
250 g Sahne
150 ml Milch
1 Prise Muskatnuss
50 g Butter



1 Auflaufform

Zubereitung:

1. Den Knoblauch schälen und halbieren.
2. Eine Auflaufform mit der Butter und der Schnittfläche des Knoblauchs ausreiben.
3. Die Kartoffeln schälen, waschen und in gleichmäßig große Scheiben schneiden.
4. Die Kartoffelscheiben lagenweise in die Auflaufform legen. Hierbei jede Lage mit Pfeffer und Salz bestreuen.
5. Die Sahne mit Milch und einer Prise Muskatnuss in ein Gefäß geben und miteinander verrühren.
6. Die Sauce über die Kartoffeln gießen.
7. Die restliche Butter in Flocken auf der Sauce verteilen.
8. Das Kartoffelgratin für ungefähr 45 Minuten bei 180 Grad Umluft im vorgeheizten Backofen backen.

Nudelauflauf



Für 8 Portionen

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- Wer mag: 2 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote
- 400 g Cherrytomaten
- 200 g Mozzarella
- 500 g Nudeln
- 3 EL Öl
- 500 g passierte Tomaten
- 200 ml Sahne
- Pfeffer
- Salz
- Zucker
- 1 Handvoll frischer Basilikum



Zubereitung:

1. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und klein hacken.
2. Daraufhin die Chilischote entkernen und ebenfalls fein hacken.
3. Die Kirschtomaten waschen und halbieren.
4. Den Mozzarella grob würfeln.
5. Die Nudeln nach Packungsanleitung, jedoch etwas kürzer, als auf der Packung angegeben, bissfest kochen.
6. Währenddessen Zwiebel, Knoblauch und Chilischote mit Öl in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze anschwitzen.
7. Die passierten Tomaten ebenfalls in die Pfanne geben und ein paar Minuten köcheln lassen.
8. Anschließend die Sahne unter die Tomatensauce rühren.

• • •



...

9. Die Sauce mit Pfeffer und Salz sowie einer Prise Zucker abschmecken.
10. Die gegarten Nudeln zur Sauce in die Pfanne geben.
11. Anschließend die Pfanne vom Herd nehmen und die halbierten Kirschtomaten sowie die Hälfte des gewürfelten Mozzarellas und die Basilikumblätter unter die Nudeln heben.
12. Den Inhalt der Pfanne in eine passende Auflaufform geben und mit dem restlichen Mozzarella bestreuen.
13. Den Auflauf für ungefähr 20 Minuten bei 180 Grad Umluft in den vorgeheizten Backofen schieben.

Tipp:

Wer mag, kann den Auflauf abschließend mit Basilikumblättern garnieren. Die Tomatensauce kann natürlich noch mit einer Vielzahl an weiteren Gemüsearten verändert werden.

Nudel-Gemüse-Auflauf



Für 8 Portionen

Zutaten:

500 g Nudeln
1 Zwiebel
2 Zucchini
2 Paprika
15 Cocktailtomaten
200 g Crème fraîche
100 g Schlagsahne
100 ml Milch
Muskat
Pfeffer
Salz
400 g geriebener Käse



1 Auflaufform

Zubereitung:

1. Die Nudeln etwas kürzer als auf der Packung angegeben, bissfest kochen.
2. Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.
3. Die Zucchini waschen, von den Enden befreien, vierteln und in dünne Scheiben schneiden.
4. Die Paprika waschen, entkernen und in Würfel schneiden.
5. Die Tomaten waschen, vom Strunk befreien und halbieren.
6. Die Zwiebel mit dem Öl in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze kurz anbraten.
7. Die Zucchini, die Paprika und die Tomaten ebenfalls in die Pfanne geben und kurz mit anbraten.

• • •



...

8. Die Nudeln mit dem Gemüse vermischen.
9. Anschließend die Nudeln mit dem Gemüse in eine Auflaufform geben.
10. Crème fraîche mit Sahne und Milch in ein Gefäß geben und zu einer Sauce vermischen.
11. Die Sauce mit Pfeffer und Salz sowie Muskat abschmecken.
12. Nun die Sauce vorsichtig über die Nudeln in der Auflaufform gießen.
13. Zum Abschluss den Käse über die Nudeln streuen.
14. Den Auflauf für ungefähr 20 Minuten bei 180 Grad Umluft im vorgeheizten Backofen backen.

Tipp:

Wer mag, kann zum Auflauf auch eine Mohrrübe, Erbsen oder ein Viertel Kürbis dazugeben.

*„Die Bewahrung der Schöpfung wird als
eine Grundlage des nachhaltigen Handelns
in der Arbeit der Evangelischen Jugend angesehen.
Oberstes Ziel ist es, Nachhaltigkeit als Bestandteil
der Arbeit in der Evangelischen Jugend fest zu etablieren.“*

*(Handlungsempfehlung aus dem Konzeptpapier der Ev. Jugend
in der Ev.-luth. Landeskirche in Braunschweig)*



Für 8 Portionen

Zutaten:

375 ml Milch, alternativ Wasser
150 g Reis
2 Zwiebeln
250 g Champignons
3 EL Öl
400 g passierte Tomaten
4 Eier
200 g geriebener Käse
200 g Erbsen
Pfeffer
Salz
1 TL getrocknete Kräuter
20 g Butter

Zubereitung:

1. Die Milch in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze aufkochen lassen.
2. Den Reis zu der Milch geben und für ungefähr 20 Minuten bei schwacher Hitze aufquellen lassen.
3. Währenddessen die Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden.
4. Die Champignons waschen, putzen und in Scheiben schneiden.
5. Die Zwiebeln und die Champignons mit dem Öl in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze anbraten.
6. Anschließend die passierten Tomaten dazugeben und für ungefähr 20 Minuten köcheln lassen.
7. Währenddessen die Eier voneinander trennen.

• • •



...

8. Das Eigelb mit der Hälfte des Käses sowie den Erbsen in eine Schüssel geben und die Zutaten miteinander verrühren.
9. Die Mischung unter den Reis heben.
10. Das Eiweiß in ein hohes Gefäß geben und zu Eischnee schlagen.
11. Den Eischnee ebenfalls unter den Reis heben.
12. Die Tomatensauce mit Pfeffer und Salz sowie den Kräutern abschmecken.
13. Die Auflaufform mit der Butter einfetten.
14. Ein Drittel des Reisgemüses in die Auflaufform geben und gleichmäßig verteilen.
15. Die Hälfte der Tomatensauce über den Reis gießen.
16. Es folgen drei weitere Schichten: Reis, Tomatensauce, Reis.
17. Den Reis abschließend mit dem restlichen Käse bestreuen.
18. Den Reisauflauf für ungefähr 30 Minuten bei 180 Grad Umluft im vorgeheizten Backofen backen lassen.

Tipp:

Wer mag, kann die Gemüseliste um eine Mohrrübe sowie eine Paprika erweitern.

Schichtauflauf



Für 8 Portionen

Zutaten:

2 Zwiebeln
Wer mag: 1 Knoblauchzehe
½ Hokkaido Kürbis
Öl
Pfeffer
Salz
1 Dose passierte Tomaten
1 TL Thymian
200 g Blattspinat
2 Prise Muskatnuss
1000 g Tortellini oder Gnocchi
200 g Schäfskäse



1 Auflaufform

Zubereitung:

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebeln werden für mehrere Arbeitsschritte der Zubereitung benötigt, diese also bitte etwas nach Augenmaß einteilen.
2. Den Kürbis schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden, mit einer Handvoll Zwiebeln und etwas Öl in eine Pfanne geben und braten, abschließend mit Pfeffer und Salz abschmecken.
3. Eine Handvoll Zwiebeln mit etwas Öl in einen Topf geben und anbraten, die passierten Tomaten dazugeben und mit Pfeffer, Salz, Knoblauch und Thymian abschmecken.

• • •



...

4. Den Blattspinat nach Packungsanleitung zubereiten und mit Zwiebel, Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
5. Parallel Tortellini oder Gnocchi nach Packungsanleitung zubereiten.
6. Währenddessen den Schafskäse in kleine Würfel schneiden.
7. Nun beginnt das Schichten: Zuerst die Tortellini oder Gnocchi in eine Auflaufform geben. Es folgen Kürbis, Tomaten und Spinat. Zum Schluss mit Schafskäse bestreuen.

Spinatlasagne



Für 8 Portionen

Zutaten:

Für die Spinatfüllung:

1000 g Blattspinat (tiefgekühlt)
4 Zwiebeln
Wer mag: 4 Knoblauchzehen
6 EL Olivenöl
4 EL Wasser
Pfeffer
Salz
Muskatnuss



Für die Sauce:

150 g Butter, alternativ Margarine
150 g Mehl
750 ml kalte Milch
750 ml kalte Gemüsebrühe
Pfeffer
Salz
Muskatnuss

Außerdem:

400 g Lasagneplatten
400 g Schafskäse
20 g Butter
150 g geriebener Käse
1 Auflaufform

Zubereitung:

1. Den Spinat in einen Topf geben und bei schwacher Hitze auftauen lassen.

...

2. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen schälen und in kleine Würfel schneiden, mit dem Öl in einen Topf geben und kurz anbraten.
3. Den Spinat nach Belieben mit Pfeffer und Salz sowie Muskatnuss würzen.
4. In einem neuen Topf die Butter schmelzen. Sobald das Fett flüssig und heiß ist, das Mehl in den Topf geben und alles kräftig verrühren.
5. Anschließend Gemüsebrühe und Milch hinzugeben und die Zutaten weiterhin rühren, bis in der Sauce keine Klümpchen mehr sind.
6. Die Sauce nun aufkochen und unter regelmäßigem Rühren für fünf Minuten köcheln lassen, mit Pfeffer, Salz und Muskatnuss würzen.
7. Den Schafskäse in einer separaten Schüssel zerbröseln.
8. Die Auflaufform mit der Butter einfetten.
9. Etwas Sauce in die Auflaufform geben, bis der Boden bedeckt ist, darauf die erste Schicht Lasagneplatten legen.
10. Es folgt eine Schicht Spinat sowie einige Brösel Schafskäse.
11. Den Schafskäse wieder mit Sauce bedecken und eine Schicht Lasagneplatten drauflegen.
12. Die Schritte elf bis zwölf wiederholen, bis die Auflaufform gefüllt ist.
13. Die restliche Sauce und der geriebene Käse bedecken die letzte Schicht der Lasagneplatten.
14. Die Lasagne für ungefähr 30 Minuten bei 180 Grad Umluft im vorgeheizten Backofen backen.



Vom Kartoffelacker

Bratkartoffeln



Für 6 Portionen

Zutaten:

1500 g festkochende Kartoffeln
1 Zwiebel
100 ml Pflanzenöl
Rosenpaprika
Frische Petersilie
Pfeffer
Salz



Zubereitung:

1. Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. In einen Topf mit Salzwasser geben und bei mittlerer Hitze für zehn Minuten vorkochen. Anschließend das Wasser abgießen.
2. Währenddessen die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.
3. Die Zwiebeln mit dem Öl in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze andünsten.
4. Die vorgekochten Kartoffelscheiben dazugeben.
5. Unter gelegentlichem Wenden die Bratkartoffeln für ungefähr 25 Minuten braten, bis sie die gewünschte Bräunung haben.
6. Die Bratkartoffeln mit Paprika und frischer Petersilie sowie Pfeffer und Salz abschmecken.

Tipp:

Wer mag, kann unter die fertigen Bratkartoffeln drei Eier rühren!

Folienkartoffeln



Für 6 Portionen

Zutaten:

6 große Kartoffeln

Alufolie

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln in der Schale mit ausreichend Salzwasser in einen Topf geben und für ungefähr 20 Minuten bei mittlerer Hitze kochen.
2. Währenddessen sechs Stücke Alufolie vorbereiten, in die die Kartoffeln eingewickelt werden können.
3. Die Kartoffeln oben fünf Zentimeter lang und zwei Zentimeter tief einschneiden und in die Alufolie einwickeln.
4. Abschließend die Kartoffeln für ungefähr 25 Minuten bei 200 Grad Umluft im vorgeheizten Backofen backen lassen.

Tipp:

Die Folienkartoffeln eignen sich auch zum Grillen! Einfach die in Alufolie eingepackten Kartoffeln in die Glut des nicht mehr komplett heißen Grills legen, nach fünf Minuten wenden und nach weiteren zehn Minuten servieren! Als Beilage eignet sich wunderbar ein Quark-Joghurt Dip!

Kartoffelklöße aus gekochten Kartoffeln



Ergibt 12 Klöße

Zutaten:

750 g mehlig kochende Kartoffeln
2 Eier
50 g Paniermehl
25 g Mehl
Muskatnuss
Pfeffer
Salz



Zubereitung:

1. Die Kartoffeln grob reinigen, in einen Topf mit Wasser geben und bei mittlerer Hitze garen.
2. Anschließend die Kartoffeln lediglich leicht erkalten lassen und pellen. Vorzugsweise mit einer Kartoffelpresse zerkleinern.
3. Die Kartoffeln über Nacht zugedeckt stehen lassen.
4. Die Eier mit dem Paniermehl und Mehl zu den Kartoffeln geben und die Zutaten zu einer Masse vermengen.
5. Die Masse mit Muskatnuss sowie Pfeffer und Salz abschmecken.
6. Aus dem Kartoffelteig zwölf Klöße formen.
7. In einem möglichst großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen.
8. Die Klöße bei niedriger Hitze für ungefähr 20 Minuten in dem Salzwasser ziehen lassen, das Wasser darf nicht mehr kochen.

Tipp:

In die Mitte der Klöße kleine Croutons einarbeiten! Je nach Belieben können die Kartoffeln bereits vor dem Kochen geschält werden.

Kartoffelpuffer



Ergibt 12 Puffer

Zutaten:

1500 g vorwiegend festkochende Kartoffeln

1 Zwiebel

2 Eier

5 EL Weizenmehl, alternativ Stärke

200 ml Sonnenblumenöl

Frische Petersilie

Rosenpaprika

Pfeffer

Salz



1 Küchenreibe

Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen und fein reiben. Eine Standreibe oder eine Mandoline mit Schabauufsatz sind zu empfehlen.
2. Die geriebenen Kartoffeln in ein Sieb geben und ausdrücken, sodass der Großteil des Stärkewassers abtropft. Anschließend die Kartoffelmasse in eine Schüssel geben.
3. Die Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden und zu den Kartoffeln geben.
4. Im Anschluss die Eier und das Mehl zugeben und die Zutaten miteinander verkneten.
5. Petersilie fein hacken und dazugeben.
6. Die Masse mit Rosenpaprika sowie Pfeffer und Salz würzen.

• • •



• • •

7. In einer Pfanne etwas Öl bei mittlerer Hitze erhitzen. Pro Puffer 2 Esslöffel der Puffermasse in die Pfanne geben und mit einem Pfannenwender plattdrücken. Beidseitig ungefähr zwei Minuten garen, bis die Puffer goldgelb sind.

Tipp:

Fertige Puffer im Backofen bei 80° C zwischenlagern, bis die gewünschte Menge durchgebacken ist! 500g der Kartoffeln kann zum Beispiel durch Zucchini, Kürbis oder Karotten ersetzt werden. Bei Zucchini wird dann ein Esslöffel mehr Mehl benötigt.

Zu den Puffern zum Beispiel einen Dipp aus zwei Bechern Schmand, zwei Knoblauchzehen, Pfeffer, Salz, zwei Esslöffeln Olivenöl und frischen Kräutern servieren.

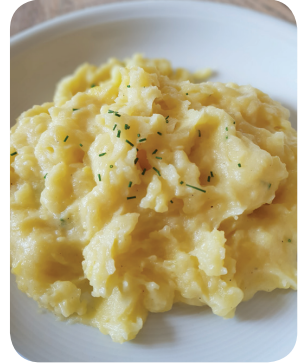
Kartoffelpüree



Für 6 Portionen

Zutaten:

800 g mehlig kochende Kartoffeln
Frische Petersilie
150 g Margarine, alternativ Butter
Pfeffer
Salz



Zubereitung:

1. Die Kartoffeln waschen, in einen Topf mit Wasser geben und bei mittlerer Hitze weichkochen.
2. Währenddessen die Petersilie waschen und hacken.
3. Die weichgekochten Kartoffeln schälen und in eine große Schüssel oder einen Topf geben.
4. Die Margarine vorsichtig erhitzen und zu den Kartoffeln geben.
5. Zum Abschluss die Kartoffeln stampfen.
6. Das Püree mit der Petersilie sowie Pfeffer und Salz abschmecken.

Tipp:

Wer mag, kann das Kartoffelpüree außerdem mit warmer Milch verfeinern. Je nach Belieben können die Kartoffeln bereits vor dem Kochen geschält werden.

Ofenkartoffeln mit Gemüse



Für 8 Portionen

Zutaten:

1 Zwiebel
2500 g Kartoffeln
2 Zucchini
4 Mohrrüben
Wer mag: 2 Paprika
Wer mag: ½ Aubergine
Paprikagewürz
Rosmarin
8 EL Olivenöl
Pfeffer
Salz



Zubereitung:

1. Die Zwiebel schälen und in ungefähr drei bis vier Zentimeter lange Spalten schneiden.
2. Kartoffeln, Zucchini, Mohrrüben, Paprika und Aubergine waschen und ebenfalls in ungefähr drei bis vier Zentimeter lange Spalten schneiden.
3. Alle Zutaten in eine große Schüssel geben und mit dem Paprikagewürz, Rosmarin und Olivenöl sowie Pfeffer und Salz würzen.
4. Drei Bleche mit Backpapier auslegen und die Kartoffel-Gemüsemischung gleichmäßig darauf verteilen.
5. Die Backbleche nun für ungefähr 45 Minuten bei 180 Grad Umluft in den Backofen vorgeheizten Backofen schieben.

Tipp:

Als Beilage eignet sich wunderbar ein Quark-Joghurt Dip!



Aus dem Gemüsegarten

Bärlauchsemmelknödel



Für 8 Knödel

Zutaten:

1 Baguette vom Vortag
1 Zwiebel
2 EL Butter
120 ml Milch
100 g Bärlauch
2 Eier
Pfeffer
Salz
Muskat
½ TL Backpulver
750 ml Wasser

Zubereitung:

1. Das Baguette in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel legen.
2. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden, mit Butter in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze anbraten, dann die Milch dazugeben.
3. Die Flüssigkeit vorsichtig über die Baguettescheiben gießen.
4. Den Bärlauch waschen und fein schneiden.
5. Die Eier mit Pfeffer und Salz sowie Muskat in eine Schüssel geben und die Zutaten miteinander verquirlen.
6. Bärlauch und die aufgeschlagenen Eier zu den Baguettescheiben geben und die Zutaten miteinander verkneten.
7. Anschließend die Masse für 10 Minuten ruhen lassen.
8. Aus der Masse einzelne Knödel formen.
9. Das Wasser in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze einmal aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren.
10. Die Knödel in das Wasser geben und für ungefähr 20 Minuten garen lassen.

Blumenkohlschnitzel



Für 6 Blumenkohlschnitzel

Zutaten:

2 Blumenkohlköpfe
1 Ei
150 g Paniermehl
150 g Butter, alternativ Margarine
Pfeffer
Salz
Paprikapulver



Zubereitung:

1. In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen.
2. Blätter vom Blumenkohl lösen. Ganzen Blumenkohl sehr bissfest kochen (maximal 15 Minuten).
3. Den Blumenkohl entnehmen und mit kaltem Wasser abspülen.
Den Blumenkohl mit dem Strunk nach oben drehen und senkrecht drei circa 1,5 cm dicke Schnitzel schneiden, die je einen Teil des Strunkes als Stabilisierung enthalten.
4. Das Ei in einer flachen Schüssel aufschlagen und verquirlen.
5. Das Ei mit Pfeffer, Salz und Paprikapulver würzen.
6. Das Paniermehl ebenfalls in eine flache Schüssel geben und gleichmäßig verteilen.
7. Die Schnitzel nacheinander erst im Ei und anschließend im Paniermehl wenden.
8. Die Butter in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze erhitzen.
9. Die Schnitzel pro Seite ungefähr drei Minuten goldgelb braten.

Eingelegtes Gemüse: Karotten



Für ein Bügelglas à 1000 ml

Zutaten:

- 500 g Karotten
- 30 g Salz
- 1000 ml Wasser
- 4 TL Senfkörner
- 2 TL schwarze Pfefferkörner
- 1 TL Koriander



- 1 Bügelglas, Füllmenge 1000 ml
- 1 kleines Gewicht, welches in das Bügelglas passt

1. Die Karotten mit einem Sparschäler schälen und in Stifte mit ein bis zwei Zentimeter Durchmesser schneiden.
2. Danach das Salz in dem Wasser auflösen und die Gewürze auf dem Boden des Glases verteilen. Die Karotten hochkant und eng nebeneinander in das Glas einstapeln, nach oben sollten zwei bis drei Zentimeter Luft bleiben.
3. Nun die vorbereitete Salzlake hinein füllen und die Karotten mit einem kleinen Gewicht beschweren, sodass sie komplett mit der Flüssigkeit bedeckt sind. Das Glas schließen und an einen lichtgeschützten Ort mit Raumtemperatur stellen.
4. Nach ungefähr sieben Tagen haben die Karotten schon einen leicht würzigen Geschmack und können verzehrt werden, für einen stärkeren Geschmack kann das Glas weitere ein bis zwei Wochen stehengelassen werden. Danach sind die Karotten im Kühlschrank aufzubewahren.

Eingelegtes Gemüse: Kirschtomaten



Für ein Bügelglas à 1000 ml

Zutaten:

500 g Kirschtomaten

12 frische Basilikumblätter

Wer mag: 2 Knoblauchzehen

35 g Salz

1000 ml lauwarmes Wasser

1 großes Bügelglas, Füllmenge 1000 ml

1 kleines Gewicht, welches in das Bügelglas passt

1. Die Kirschtomaten waschen und mit einem Zahnstocher mindestens fünf Mal ringsherum einstechen.
2. Danach die Tomaten abwechselnd mit den Knoblauchzehen und den Basilikumblättern in das Bügelglas stapeln.
3. Das Salz in dem Wasser auflösen und anschließend das Glas damit auffüllen, bis alles bedeckt ist. Das Ganze mit dem kleinen Gewicht beschweren, sodass die Tomaten unter Wasser bleiben.
4. Das Glas bei Zimmertemperatur mindestens fünf Tage stehen lassen, beim Öffnen sind Zischen und kleine Bläschen gute Zeichen dafür, dass die Tomaten verzehrfertig sind. Im Kühlschrank halten sie sich dann weitere zwei bis drei Wochen.

Eingekochte Tomaten



Für 6 Gläser zu je 500ml

Zutaten:

3000 g Tomaten

2 EL Oregano

1 EL Thymian

1 EL Rosmarin

Wer mag: 2 Knoblauchzehen

2 EL Tomatenmark

2 TL Salz

1 Prise gemahlener Zimt

2 EL Gemüsebrühe



6 Schraubgläser, Füllmenge 500ml,

1 Auflaufform

Zubereitung:

1. Den Knoblauch schälen und in kleine Stücke schneiden.
2. Die Tomaten waschen, die grünen Stielansätze entfernen und in Würfel schneiden.
3. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
4. Alle Zutaten mit einer Küchenmaschine pulsieren, bis eine grobe Masse entstanden ist. Alternativ die Tomaten mit in eine Schüssel geben und durch langes Rühren mit den restlichen Zutaten gut mischen.
5. Die Tomaten-Masse in einen Topf geben und für ungefähr fünf Minuten bei mittlerer Hitze auf dem Herd köcheln lassen.
6. Die Gläser mit der Tomaten-Masse befüllen, dabei ein Zentimeter bis zum oberen Rand der Gläser frei lassen. Falls etwas danebengeht die Ränder der Gläser sorgfältig mit einem Küchentuch reinigen.

• • •



...

7. Eine Auflaufform zwei Zentimeter hoch mit Wasser füllen und die Gläser hineinstellen. Dabei dürfen sich die Gläser nicht gegenseitig berühren.
8. Die Auflaufform mit den Tomaten-Gläsern in den Backofen stellen und für 20 Minuten erhitzen, bis kleine Blasen in den Gläsern aufsteigen.
9. Die Temperatur des Backofens auf 150 Grad reduzieren und die Tomaten für 90 Minuten im Backofen einkochen.
10. Die Gläser anschließend im abgeschalteten Ofen 30 Minuten ziehen lassen.
11. Dann können die Gläser herausgenommen werden und auf einem Küchentuch abkühlen.
12. Um zu testen, ob das Einkochen funktioniert hat, kann man versuchen, die Deckelmitte herunterzudrücken. Falls dies nicht funktioniert, sind die Tomaten etwa ein Jahr lang haltbar.
Falls sich der Deckel allerdings herunter drücken lässt, sollten die Tomaten innerhalb einer Woche verbraucht werden.

Gefüllte Champignons



Für 4 Portionen

Zutaten:

24 Champignons
1 Frühlingszwiebel
Wer mag: 1 Knoblauchzehe
150 g Frischkäse
1 EL Italienische Kräuter
250 ml Gemüsebrühe
Geriebener Käse

1 Auflaufform

Zubereitung:

1. Die Champignons waschen und die Stiele entfernen.
2. Die Frühlingszwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
3. Den Frischkäse mit den italienischen Kräutern, der Frühlingszwiebel und dem Knoblauch in eine Schüssel geben und die Zutaten miteinander vermischen.
4. Die Gemüsebrühe in eine Auflaufform füllen.
5. Die Champignons mit ein bis zwei Teelöffel der Frischkäsemischung befüllen.
6. Abschließend etwas geriebenen Käse über den Champignons verteilen.
7. Die Auflaufform für ungefähr 15 Minuten bei 200 Grad Umluft in den vorgeheizten Backofen schieben.

Tipp:

Diese Zubereitung ist auch auf dem Grill möglich.

Gefüllte Tomaten und Paprika



Für 6 Portionen

Zutaten:

6 große feste Tomaten
6 große Paprikaschoten
2 Zwiebeln
1 Tasse Öl
12 EL Reis
1 Bund Petersilie
Salz
Pfeffer
Zucker
1 Tasse Tomatensaft
½ Tasse Öl



1 Auflaufform

Zubereitung:

1. Die Tomaten und die Paprikaschoten gut waschen.
2. Von den Tomaten den Deckel aufschneiden und mit einem Löffel das Innere der Tomaten aushöhlen, jedoch nicht entsorgen.
3. Die Paprikaschoten auf der Stielseite mit dem Messer einschneiden und einen Deckel – ungefähr ein Zentimeter unter dem Stiel – abschneiden. Das Weiße und die Kerne der Paprikaschote entfernen.
4. Die Tomaten und die Paprika in eine Auflaufform stellen.
5. Die Zwiebeln schälen, Würfel schneiden und mit Öl in eine Pfanne geben und anbraten.
6. Sobald die Zwiebeln glasig werden, den Reis in die Pfanne geben und ebenfalls mit anbraten.

• • •



...

7. In der Zwischenzeit das vorher ausgehöhlte Fruchtfleisch der Tomate zerkleinern, den Saft sammeln und alles mit in die Pfanne geben.
8. Den Reis in der Pfanne mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken.
9. Eine halbe Tasse Wasser in die Pfanne geben und die Zutaten so lange köcheln lassen, bis die Flüssigkeit von dem Reis aufgesogen wurde.
10. In jede Tomate und Paprika einen halben Teelöffel Zucker geben.
11. Anschließend den Reis in die Tomaten und Paprika geben. Nach oben hin müssen noch rund 1,5 Zentimeter Luft bleiben, da der Reis während der weiteren Zubereitung aufquellen wird.
12. Auf den Reis jeweils nochmal einen halben Teelöffel Zucker sowie einen Esslöffel Wasser geben.
13. Nun können die Tomaten und Paprikaschoten mit ihrem Deckel geschlossen werden.
14. In die Auflaufform den Tomatensaft, das Öl sowie Pfeffer und Salz geben.
15. Abschließend die Auflaufform für ungefähr 60 Minuten in den vorgeheizten Backofen bei 160 Grad Umluft geben.

Tipp:

Wer mag, kann in die Auflaufform ebenfalls geschälte, in längliche Streifen geschnittene Kartoffeln geben. Diese sind dann gleich die Beilage zu dem Gericht.

Für 6 Bratlinge

Zutaten:

- 2 Zwiebeln
- 200 g geriebener Emmentaler
- 250 g Haferflocken
- 380 ml Milch
- 2 TL Kräuter
- 4 EL Sonnenblumenkerne
- 1 ½ TL Salz
- 1 TL Pfeffer



Zubereitung:

1. Die Zwiebeln schälen, in kleine Würfel schneiden und mit allen weiteren Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Alle Zutaten miteinander verrühren und zu einer Masse verkneten.
3. Die Masse in eine gewünschte Form bringen.
4. Abschließend die Bratlinge in eine Pfanne geben und in heißem Öl anbraten, bis sie goldbraun auf beiden Seiten sind.

Tipp:

Möchte man die Bratlinge auf einem Grill zubereiten, sollten die vorgeformten Bratlinge circa 30 Minuten an der Luft trocknen. Die Bratlinge können auf verschiedenste Weise genutzt werden, besonders gut eignen sie sich jedoch für Burger.

Gemüse-Reispfanne



Für 6 Portionen

Zutaten:

- 3 Paprikaschoten
- 2 Tomaten
- 4 Mohrrüben
- 400 ml Wasser
- 1 ½ TL Salz
- 300 g Reis
- 1 EL Öl
- 100 g Crème fraîche
- 1 TL Paprikapulver, 1 Prise Pfeffer



Zubereitung:

1. Die Paprikaschoten waschen, entkernen und in Würfel schneiden.
2. Die Tomaten waschen, vom Strunk befreien und in Würfel schneiden.
3. Die Mohrrüben – je nach Belieben – schälen und in dünne Scheiben schneiden.
4. Das Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.
5. Einen Teelöffel Salz und den Reis in den Topf geben.
6. Den Reis für ungefähr 20 Minuten bei geringer Hitze unter gelegentlichem Umrühren köcheln lassen.
7. Während der Reis köchelt, das Gemüse mit dem Öl in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze unter Rühren andünsten.
8. Nach etwa zehn Minuten Crème fraîche zu dem Gemüse in die Pfanne geben und die Zutaten miteinander verrühren.
9. Das Gemüse mit einem halben Teelöffel Salz, Paprikapulver und Pfeffer würzen.
10. Wenn der Reis das Wasser aufgesogen hat und weich ist, kann das überschüssige Wasser abgegossen und der Reis unter das Gemüse in die Pfanne gemischt werden.
11. Abschließend alle Zutaten noch einmal kurz braten.

Grüne Bohnen mit Kartoffeln + Tomate



Für 4 Portionen

Zutaten:

4 Kartoffeln
600 g grüne Bohnen
2 Zwiebeln
3 EL Olivenöl
½ Bund Petersilie
½ Chilisschote, alternativ 5 TL getrocknete Chili-Flocken
Pfeffer, Salz
1 Dose passierte Tomaten
75 ml Olivenöl
Gemüsebrühe
200 g Feta
1 Baguette

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln schälen und in größere Stücken schneiden.
2. Die Bohnen waschen und die Enden abschneiden.
3. Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden, anschließend mit dem Olivenöl in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze dünsten.
4. Petersilie, Chili und Bohnen ebenfalls in den Topf geben, die Zutaten miteinander verrühren und mit dünsten, mit Pfeffer und Salz würzen.
5. Die Kartoffeln ebenfalls dazugeben.
6. Im Anschluss die Tomaten und das Olivenöl zu dem Gemüse geben.
7. Das Gemüse bei geringer Hitze für ungefähr 45 Minuten garen lassen. Zwischendurch gelegentlich prüfen, ob genug Flüssigkeit vorhanden ist. Falls nicht, kann nun etwas Brühe nachgegossen werden.
8. Währenddessen den Feta in Würfel schneiden und das Baguette in Scheiben schneiden.
9. Die Speise mit dem Feta und dem Baguette servieren.

Kohlrabigemüse



Für 6 Portionen

Zutaten:

2 Kohlrabiköpfe
1 Zwiebel
1 EL Butter
100 ml Wasser
100 ml Sahne
Gemüsebrühe
Muskatnuss
Pfeffer
Salz

Zubereitung:

1. Den Kohlrabi und die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.
2. Die Zwiebeln mit der Butter in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze anbraten.
3. Den Kohlrabi zu den Zwiebeln geben und kurz mit anbraten.
4. Das Gemüse mit dem Wasser und der Sahne ablöschen.
5. Im Anschluss das Gemüse mit der Gemüsebrühe, dem Muskatnuss, Pfeffer und Salz abschmecken.
6. Das Gemüse für ungefähr 15 Minuten köcheln lassen.

Kohlrouladen



Für 4 Portionen

Zutaten:

1000 ml Gemüsebrühe
150 g Couscous
½ Zucchini
3 Tomaten
250 g Champignons
2 Mohrrüben
1 Zwiebel
Wer mag: 1 Knoblauchzehe
2 EL Öl
Pfeffer, Salz
Paprikagewürz
10 große Wirsingblätter
250 ml Sahne, alternativ Sojacreme
Petersilie

Zubereitung:

1. 750 ml Gemüsebrühe in einem Topf auf dem Herd zum Kochen bringen.
2. Von der Brühe 400 ml entnehmen und damit den Couscous in einer separaten Schale übergießen.
3. Die Schale mit dem Couscous mit einem Teller abdecken und für ungefähr zehn Minuten aufquellen lassen.
4. Zucchini, Tomaten und Champignons waschen und in Würfel schneiden.
5. Mohrrüben, Zwiebel und Knoblauch schälen, und in kleine Würfel schneiden.
6. Das geschnittene Gemüse mit Öl in eine Pfanne geben und für einige Minuten anbraten, mit Pfeffer, Salz und Paprikagewürz abschmecken.
7. Den Couscous in der Schale mit einer Gabel auflockern.
8. Die Gemüsemasse und den Käse unter den Couscous heben.
9. Den Couscous für ungefähr 10 Minuten stehen lassen.



10. In der Zwischenzeit einen Liter Salzwasser auf dem Herd zum Kochen bringen.
11. Kohlblätter auf eine Größe von rund 20 cm x 15 cm zurechtschneiden.
12. Anschließend die Kohlblätter in das Wasser geben und für ungefähr vier Minuten kochen lassen. Hierbei ist darauf zu achten, dass alle Blätter durchgängig von Wasser bedeckt sind.
13. Die Blätter aus dem Wasser nehmen, mit kaltem Wasser abschrecken und anschließend mit einem Tuch trocken tupfen.
14. In den abgekühlten Couscous mit dem gebratenen Gemüse 100 ml Sahne und die Petersilie – nach Belieben – geben und die Füllung zu einer kompakten Masse vermengen.
15. Jeweils ein Wirsingblatt ausbreiten und mit dem Strunk nach unten auf ein Schneidebrett legen. Abstehende oder harte Strunkrückstände sind flach mit einem kleinen Messer abzutrennen.
16. Ungefähr 3,5 Esslöffel der Couscous-Gemüse-Füllung mittig auf jedes Blatt geben und die Seiten des Blattes darauf klappen.
17. Anschließend das Blatt von unten nach oben aufrollen und bei Bedarf mit etwas Garn fixieren.
18. Die fertigen Rouladen nebeneinander in eine Auflaufform legen.
19. Die restliche Gemüsebrühe (350 ml) mit der restlichen Sahne (150 ml) mischen und mit den Gewürzen abschmecken.
20. Mit der Flüssigkeit die Auflaufform füllen, bis die Rouladen zur Hälfte in Flüssigkeit liegen.
21. Die Rouladen für ungefähr 35 Minuten bei 160 Grad Umluft im vorgeheizten Backofen backen lassen.

Tipp:

Die Rouladen mit Reis oder Salzkartoffeln und der Sauce aus der Auflaufform servieren. Statt des Wirsings können auch alle anderen Kohllarten mit großen Blättern verwendet werden.



Für einen Pilzstrudel

Zutaten:

- 1 Rolle Blätterteig
- 1 Zwiebel
- 500 g Pilze, z. B. Champignons oder Steinpilze
- 2 EL Öl
- 75 ml Rotwein, alternativ Gemüsebrühe
- 100 ml Sahne
- 2 TL Paprikapulver
- 1 TL Muskat
- 2 TL Rosmarin
- 1 TL Thymian
- Pfeffer
- Salz
- 2 EL Senf



Zubereitung:

1. Den Blätterteig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech platzieren und an den Ecken jeweils ungefähr sieben Zentimeter Richtung Mitte einschneiden.
2. Die Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden.
3. Die Pilze putzen, vom Stiel befreien und in Würfel schneiden.
4. Die Zwiebelwürfel mit dem Öl in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie leicht glasig sind.
5. Die Pilze ebenfalls in die Pfanne geben und für fünf Minuten mit andünsten.
6. Die Mischung in der Pfanne mit dem Rotwein, alternativ mit der Gemüsebrühe, ablöschen.

• • •



...

7. Anschließend die Sahne dazugeben.
8. Das Gemüse mit Paprikapulver, Muskat, Rosmarin und etwas Thymian sowie Pfeffer und Salz abschmecken.
9. Die Gemüsemasse noch einmal gut durchmischen, bevor sie dann vom Herd genommen wird und einige Minuten abkühlen kann.
10. Währenddessen den Blätterteig dünn mit Senf bestreichen.
11. Die abgekühlte Pilzmasse mittig auf den Teig geben und verteilen.
12. Nun zuerst die beiden kleineren Seiten des Blätterteiges mittig auf die Füllung falten und leicht andrücken. Dann nacheinander die beiden längeren Teile in die Mitte falten und etwas andrücken. Wichtig ist dabei, dass keine Füllung mehr zu sehen ist, damit sie beim Backen nicht austreten kann.
13. Mögliche Lücken im Teig können mit etwas Wasser an den Händen durch Zusammendrücken des umliegenden Teiges geschlossen werden. Optional kann der Strudel hier auch noch mit einem verquirlten Ei bestrichen werden.
14. Den Pilzstrudel für ungefähr 30 Minuten bei 180 Grad Umluft im vorgeheizten Backofen backen.

Sellerieschnitzel



Für 4 Sellerieschnitzel

Zutaten:

1 Knollensellerie
200 g Mehl
1 Ei
200 g Paniermehl
5 EL Öl
Pfeffer
Salz



Zubereitung:

1. Die Sellerieknolle schälen und in 1,5 Zentimeter dicke Scheiben schneiden.
2. Die Scheiben anschließend in einen Topf mit kochendem Salzwasser geben und für etwa zehn Minuten auf dem Herd kochen lassen.
3. Die Scheiben aus dem Topf nehmen und abtropfen lassen.
4. Das Mehl in eine flache Schüssel geben und gleichmäßig verteilen.
5. Das Ei in einer flachen Schüssel aufschlagen und verquirlen.
6. Das Paniermehl ebenfalls in eine flache Schüssel geben und gleichmäßig verteilen.
7. Anschließend die Scheiben einzeln und nacheinander in dem Mehl, dem gequirltem Ei und dem Paniermehl panieren.
8. Das Öl in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze erhitzen.
9. Die panierten Selleriescheiben in dem heißen Öl beidseitig goldbraun braten.
10. Die Sellerieschnitzel abschließend mit Pfeffer und Salz würzen.

Spinatgemüse mit Tomaten



Für 4 Portionen

Zutaten:

750 g frischer Blattspinat

2 Tomaten

Etwas Butter

Pfeffer

Salz



Zubereitung:

1. Den Spinat waschen, grob hacken und über Salzwasser für ungefähr zwei Minuten dünsten.
2. Währenddessen die Tomaten waschen, vom Strunk befreien und in kleine Würfel schneiden.
3. Die Tomaten mit der Butter in einen großen Topf geben und bei mittlerer Hitze andünsten.
4. Den Spinat dazugeben und verrühren.
5. Zum Abschluss das Spinatgemüse mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Tipp:

Anstatt des Dünstens kann der Spinat auch in etwas Öl angebraten werden.

Spinatknödel



Für 4 Personen

Zutaten:

500 g Blattspinat
500 ml Wasser
200 g Weißbrot
75 ml Milch
2 Eier
50 g Mehl
150 g geriebener Parmesan
Wer mag: Knoblauch
Pfeffer
Salz
50 g flüssige Butter
50 g geriebener Parmesan

1 Auflaufform

Zubereitung:

1. Den Blattspinat waschen und die Stiele abdrehen und mit dem Wasser in einen Topf geben und bei starker Hitze zusammenfallen lassen.
2. Währenddessen das Weißbrot in kleine Würfel schneiden.
3. Die Milch in einen tiefen Teller gießen und das Weißbrot in der Milch einweichen lassen.
4. Den Spinat aus dem Topf nehmen, abkühlen lassen, das Wasser auspressen und klein schneiden.
5. Den Spinat mit Weißbrot, Eiern, Mehl und Parmesan in eine Schüssel geben und die Zutaten miteinander vermischen.

• • •



...

6. Die Masse mit Knoblauch, Pfeffer und Salz abschmecken.
7. Aus der Masse kleine Knödel formen und in kochendes Salzwasser geben.
8. Die Knödel aus dem Wasser nehmen sobald sie oben auf schwimmen.
9. Die Spinatknödel in eine eingefettete Auflaufform geben.
10. Die Butter sowie den Parmesan über die Knödel geben.
11. Die Spinatknödel für ungefähr 35 Minuten bei 180 Grad Umluft im vorgeheizten Backofen backen lassen.



Nette Nudel

Cannelloni mit Ricotta und Spinat



Für 4 Personen

Zutaten:

Für den Ricotta:

20 g Pinienkerne
3 EL Parmesan
1 Ei
250 g Ricotta
Pfeffer
Salz

Für den Spinat und die Tomatensauce:

2 Schalotten
Wer mag: 2 Knoblauchzehen
450 g Blattspinat
Pfeffer, Salz
Muskatnuss
600 g passierte Tomaten
Oregano

Für die Sauce:

40 g Butter
40 g Mehl
500 ml Milch
Pfeffer
Salz
Muskat
2 EL Parmesan

Außerdem:

1 Packung Cannelloni
5 EL Parmesan



1 Auflaufform

Zubereitung:

1. Die Pinienkerne in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze kurz anrösten.
2. Den Parmesan mit Ei, Ricotta und Pinienkernen in eine Schüssel geben und die Zutaten miteinander vermischen.

...

3. Die Masse mit Pfeffer und Salz würzen.
4. Schalotten und Knoblauch in Würfel schneiden.
5. Schalotten und Knoblauch gleichmäßig vermischen, die Masse halbieren, mit dem Öl in zwei verschiedene Töpfe geben und bei mittlerer Hitze kurz anbraten.
6. Den Blattspinat in einen der beiden Töpfe geben und kochen.
7. Den Spinat mit Pfeffer und Salz sowie Muskatnuss abschmecken.
8. Den Spinat nach dem Kochen abkühlen lassen.
9. Den angesetzten Ricotta zu dem Spinat geben und unterrühren.
10. Die passierten Tomaten in den anderen Topf geben und aufkochen lassen.
11. Die Tomatensauce mit Pfeffer, Salz und Oregano abschmecken.
12. Die Butter in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze schmelzen lassen.
13. Das Mehl zu der Butter geben und die Zutaten miteinander verrühren.
14. Die Milch dazugeben, die Zutaten erneut miteinander verrühren und für zwei Minuten köcheln lassen.
15. Den Parmesan dazugeben und die Sauce mit Pfeffer, Salz und Muskat abschmecken.
16. Eine Auflaufform einfetten und den Boden der Form mit der Hälfte der Tomatensauce bedecken.
17. Die Cannelloni mit dem Spinat füllen und auf die Tomatensauce legen.
18. Die restliche Tomatensauce gleichmäßig auf den Cannelloni verteilen.
19. Die weiße Sauce über die Tomatensauce gießen.
20. Den Parmesankäse gleichmäßig auf die Zutaten streuen.
21. Die Auflaufform mit Alufolie abdecken und die Cannelloni für ungefähr 15 Minuten bei 200 Grad Umluft im vorgeheizten Backofen backen lassen.
22. Die Alufolie entfernen und die Cannelloni für weitere zehn Minuten backen lassen.

Gebratene Nudeln



Für 4 Portionen

Zutaten:

250 g gekochte Nudeln
3 EL Öl
3 EL Paniermehl

Zubereitung:

1. Die Nudeln mit dem Öl in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze anbraten lassen.
2. Das Paniermehl dazugeben und die Zutaten miteinander verrühren.
3. Die Nudeln sind fertig sobald sie eine leicht bräunliche Farbe angenommen haben und kross gebraten sind.

Tipp:

Diese Zubereitung eignet sich wunderbar für übrig gebliebene Nudeln. Wer mag, kann neben den Nudeln auch noch Gemüse mit braten.

Käsespätzle



Für 2 Portionen

Zutaten:

250 g Mehl
3 kleine Eier
250 ml Mineralwasser
1 Prise Salz
150 g geriebener Käse
Weißer Pfeffer
1 große Zwiebel
25 g Butter

1 Auflaufform



Zubereitung:

1. Das Mehl mit den Eiern und dem Mineralwasser in eine Schüssel geben und die Zutaten zu einem zähflüssigen Teig verrühren.
2. Das Salz dazugeben und den Teig so lange schlagen, bis er Blasen wirft.
3. Wasser und Salz in einen Topf geben und aufkochen lassen.
4. Den Teig in das kochende Wasser schaben oder durch ein breites Abtropfsieb tropfen lassen.
5. Die Spätzle herausnehmen, sobald sie oben schwimmen und kurz abtropfen lassen.
6. Im Anschluss die Spätzle nach und nach in die Auflaufform geben, mit Käse bestreuen und mit Pfeffer würzen.
7. Die Schritte vier bis sechs solange wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist.

• • •



...

9. Die Käsespätzle für ungefähr zehn Minuten bei 180 Grad Umluft im vorgeheizten Backofen warm stellen.
10. Währenddessen die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden.
11. Die Zwiebelringe mit der Butter in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze anbraten lassen. Die Spätzle mit den Zwiebelringen garnieren.

„Selbstgemachte Speisen sind Fertigprodukten vorzuziehen“

*(Handlungsempfehlung aus dem Konzeptpapier der Ev. Jugend
in der Ev.-luth. Landeskirche in Braunschweig)*

Pasta mit Tomaten, Spinat und Walnüssen



Für 4 Portionen

Zutaten:

1 rote Zwiebel
Wer mag: 2 Knoblauchzehen
2 EL Butter
1 EL Mehl
500 ml Milch
Pfeffer
Salz
450 g Spaghetti
80 g Walnüsse
100 g getrocknete Tomaten in Öl
80 g Parmesan
3 EL Olivenöl
200 g frischer Spinat



Zubereitung:

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Die Butter in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze erhitzen.
3. Die Zwiebeln in den Topf geben und für ungefähr drei Minuten anschwitzen.
4. Das Mehl hinzufügen und verrühren.
5. Anschließend, nach und nach, die Milch unter konstantem Rühren in den Topf geben.
6. Die Sauce mit Pfeffer und Salz abschmecken.
7. Die Spaghetti nach Packungsanleitung zubereiten.
8. Die Walnüsse und die getrockneten Tomaten grob hacken.

• • •



...

9. Den Parmesan reiben.
10. Das Olivenöl in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze erhitzen.
11. Anschließend den Knoblauch in die Pfanne geben und für ungefähr drei Minuten darin anbraten.
12. Den Spinat ebenfalls in die Pfanne geben und zusammenfallen lassen.
13. Die getrockneten Tomaten unter den Spinat mengen.
14. Die Spaghetti mit der Sauce aus dem Topf, dem Spinat-Mix aus der Pfanne, sowie dem Parmesan vermischen.
15. Zum Abschluss die Spaghetti vor dem Servieren mit Walnüssen bestreuen.

Penne al Arrabiata



Für 2 Portionen

Zutaten:

250 g Penne
1 Zwiebel
Wer mag: 1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote
2 EL Olivenöl
500 g passierte Tomaten
Pfeffer, Salz
Petersilie
50 g geriebener Pecorino



Zubereitung:

1. Die Nudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser kochen.
2. Währenddessen die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in Würfel schneiden.
3. Die Chilischote halbieren, die Kerne entfernen, die einzelnen Hälften waschen und in feine Streifen schneiden.
4. Die Zwiebeln und den Knoblauch mit dem Öl in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze ungefähr zwei Minuten anbraten.
5. Die passierten Tomaten und die Chilistreifen dazugeben.
6. Die Sauce mit Pfeffer und Salz würzen, bei schwacher Hitze für ungefähr fünf Minuten kochen lassen.
7. Die Nudeln abgießen und mit der Sauce in eine Schüssel geben und miteinander vermischen.
8. Je nach Belieben die Nudeln mit Pfeffer und Salz abschmecken.
9. Die Penne abschließend mit Petersilie und Pecorino garnieren.

Tipp:

Die Sauce kann mit 100 g schwarzen Oliven und einem Esslöffel Frischkäse verfeinert werden.

Spaghetti Carbonara



Für 3 Portionen

Zutaten:

1 Zwiebel
125 g Champignons
280 g Spaghetti
2 TL Olivenöl
200 g Frischkäse
2 Eier
150 ml Milch
15 g Parmesan
1 Prise Pfeffer
1 Prise Salz
50 g Erbsen
Parmesan
¼ Bund Basilikum
Wer mag: Kräuter der Provence

Zubereitung:

1. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Champignons putzen, Stielenden abschneiden und die Pilze in Scheiben schneiden. Die Nudeln nach Packungsbeilage zubereiten.
3. Zwiebeln und Champignons mit Öl in eine Pfanne geben und andünsten.
4. Eier und Frischkäse in eine Schüssel geben und miteinander verrühren.
5. Anschließend die Milch und den fein geriebenen Parmesans dazugeben und unterheben, die Sauce mit Pfeffer und Salz abschmecken.
6. Die Eirmischung unter die gegarten Nudeln heben und unter Rühren aufkochen lassen.
7. Zwiebeln, Champignons und Erbsen dazu geben und einige Minuten weitergaren.
8. Abschließen die Nudeln mit Parmesan, Basilikum und Kräuter der Provence garnieren.

Spargelpasta



Für 6 Portionen

Zutaten:

2 Frühlingszwiebeln
3 Mohrrüben
6 Stangen grüner Spargel
3 EL Olivenöl
2 EL Weißwein, alternativ Wasser
200 ml Sahne
Pfeffer
Salz
250 g Nudeln
Geriebener Parmesan

Zubereitung:

1. Die Zwiebeln, die Karotten und den Spargel schälen und – je nach Belieben – in Würfel schneiden.
2. Das soeben geschnittene Gemüse mit dem Öl in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze anbraten.
3. Das Gemüse mit dem Weißwein ablöschen.
4. Anschließend die Sahne ebenfalls in die Pfanne geben.
5. Die Sauce mit Pfeffer und Salz abschmecken und im Anschluss einmal aufkochen lassen.
6. Währenddessen die Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten.
7. Abschließend die Nudeln mit der Sauce vermischen und mit dem geriebenen Parmesan garnieren.

Tomatensauce



Für 6 Portionen

Zutaten:

500 g reife Tomaten,
alternativ 1 Dose passierte Tomaten
1 Zwiebel
2 EL Öl
3 Mohrrüben
1 EL Balsamicoessig
2 EL Tomatenmark
250 ml Gemüsebrühe,
alternativ je 125 ml Gemüsebrühe und Rotwein
Frische Petersilie
Basilikum
Rosenpaprika
Pfeffer
Salz



Zubereitung:

1. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Die Tomaten waschen, vom Strunk befreien und in Würfel schneiden.
Wenn es jahreszeitbedingt keine „vernünftigen Tomaten“ gibt, empfiehlt sich eine Dose geschälte Tomaten.
3. Die Mohrrüben schälen und- je nach Belieben- fein reiben oder in feine Würfel oder Scheiben schneiden.
4. Die Zwiebeln mit dem Öl in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze anbraten.
5. Sobald die Zwiebeln glasig sind, den Balsamicoessig dazugeben und die Zutaten für ungefähr zwei Minuten ziehen lassen.



...

6. Die Tomatenstücke und die Mohrrüben dazugeben und die Sauce bei schwacher Hitze für ungefähr zehn Minuten köcheln lassen.
7. Das Tomatenmark und die Gemüsebrühe zugeben und bei mittlerer Hitze weitere zehn Minuten köcheln lassen.
8. Währenddessen Petersilie und Basilikum waschen und fein hacken.
9. Die Sauce mit Paprika sowie Pfeffer und Salz abschmecken.
10. Abschließend die Kräuter hinzugeben.

Tipps:

Dazu frisch geriebenen Hartkäse servieren.

Zwei Esslöffel Olivenöl verfeinern die Sauce am Ende.

Wer mag, kann bei Schritt sechs 100 g eingeweichte Linsen hinzufügen.

*„Beim Einkauf sollte auf Obst- und Gemüse netze
oder Baumwolltaschen zurückgegriffen werden,
um einem unnötigen Plastikkonsum vorzubeugen.“*

*(Handlungsempfehlung aus dem Konzeptpapier der Ev. Jugend
in der Ev.-luth. Landeskirche in Braunschweig)*

Tortellini mit Käsesahnesauce



Für 4 Portionen

Zutaten:

1 Zwiebel
2 EL Öl
400 ml Sahne
200 g Schmelzkäse
200 g geriebener Käse
Muskat
Pfeffer
Salz
750 g Tortellini



Zubereitung:

1. Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.
2. Die Zwiebel mit dem Öl in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze glasig anbraten.
3. Die Sahne zu den Zwiebeln geben und erhitzen.
4. Den Schmelzkäse sowie den geriebenen Käse zu der Sahne geben und schmelzen lassen.
5. Die Sauce mit dem Muskat sowie Pfeffer und Salz abschmecken.
6. Die Tortellini nach Packungsanleitung in Salzwasser zubereiten.



Aus aller Welt

Couscous-Pfanne



Für 4 Portionen

Zutaten:

1 Paprika
½ Aubergine
1 Zucchini
1 kleine Zwiebel
Wer mag: Knoblauch
6 EL Öl
6 EL Ajvar (Würzpaste aus Paprika)
6 EL Tomatenmark
6 EL Wasser
Pfeffer, Salz
250 g Couscous



Zubereitung:

1. Die Paprika, die Aubergine und die Zucchini entkernen beziehungsweise die Enden abschneiden und alles in Würfel schneiden.
2. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Das Gemüse mit dem Öl in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze anbraten.
4. Ajvar mit Tomatenmark und Wasser in ein Gefäß geben, erhitzen und die Zutaten miteinander vermischen.
5. Die Sauce nach Bedarf mit Pfeffer und Salz oder weiteren Gewürzen abschmecken.
6. Den Couscous nach Packungsanleitung zubereiten. Dieser Vorgang dauert in der Regel nicht so lange, da der Couscous lediglich aufquellen muss.
7. Den Couscous zu dem Gemüse in die Pfanne geben und die Zutaten miteinander verrühren.
8. Die Tomatenmark-Ajvar-Sauce hinzugeben und alle Zutaten vermengen.

Curryreis



Für 4 Portionen

Zutaten:

2 Zwiebeln
3 Mohrrüben
4 Tomaten
1 Zucchini
1 Brokkoli
1 Paprika
2 EL Öl
1 Dose Kokosmilch
1 Dose Ananas
1 TL Curry
1 TL Gemüsebrühe
Pfeffer, Salz
300 g Reis



Zubereitung:

1. Die Zwiebeln und die Mohrrüben schälen und in Würfel oder Scheiben schneiden.
2. Die Tomaten und die Zucchini waschen, vom Strunk, beziehungsweise von den Enden befreien und ebenfalls in Würfel schneiden.
3. Den Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen.
4. Die Paprika waschen, entkernen und in Würfel schneiden.
5. Die Zwiebeln mit dem Öl in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze kurz anbraten.
6. Das Gemüse zu den Zwiebeln geben und ebenfalls kurz mit anbraten.
7. Das Gemüse mit der Kokosmilch ablöschen.
8. Die Ananas, den Curry und die Gemüsebrühe dazugeben und die Sauce für ungefähr zehn Minuten köcheln lassen.
9. Abschließend die Sauce mit Pfeffer und Salz abschmecken.
10. Währenddessen den Reis nach Packungsanleitung zubereiten.
11. Zum Abschluss den Reis mit dem Currygemüse vermischen.

Falafel



Für 4 Portionen

Zutaten:

200 g getrocknete Kichererbsen
400 g Kichererbsen aus der Dose
1 Zwiebel
Wer mag: 1- 3 Knoblauchzehen
½ Bund Petersilie
1 TL Korianderpulver
1 TL Kreuzkümmelpulver
½ TL Kurkuma
1 Prise Pfeffer
1 Prise Salz
1 gestrichener TL Backpulver
9 EL Mehl
400 ml Öl zum Fritieren



Zubereitung:

1. Die getrockneten Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen lassen. Die Kichererbsen aus der Dose an dieser Stelle abtropfen lassen und mit kaltem Wasser abspülen.
2. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in Würfel schneiden.
3. Die Petersilie waschen und die Blätter abzupfen.
4. Die Kichererbsen mit der Zwiebel, dem Knoblauch und der Petersilie in eine Schüssel geben und die Zutaten miteinander pürieren.
5. Die Paste mit dem Koriander, dem Kurkuma sowie mit Pfeffer und Salz abschmecken.
6. Das Mehl mit dem Backpulver vermischen, zu der Paste geben und alle Zutaten zu einem Teig verkneten.

• • •



...

7. Den Teig in kleine Bällchen formen.
8. Das Öl in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze erhitzen. Hierfür empfiehlt es sich, einen kleinen Topf zu verwenden, damit nicht zu viel Öl benötigt wird. Wenn die Bällchen kurz ins Öl getunkt werden und das Öl stark blubbert, ist es heiß genug.
9. Die Bällchen in das heiße Öl geben und für ungefähr vier Minuten frittieren, bis sie schön braun und knusprig sind.
10. Die Falafel auf einer Lage Küchenpapier abtropfen lassen.

Wichtig:

Das benutzte Öl darf nicht in den Abfluss gegeben werden. Am Besten in eine Flasche geben und diese im Restmüll entsorgen.

*„Aspekte des Schutzes von Natur, Tier und Mensch
umfassen die sparsame Verwendung von Ressourcen
und deren Wiederverwendung.“*

*(Handlungsempfehlung aus dem Konzeptpapier der Ev. Jugend
in der Ev.-luth. Landeskirche in Braunschweig)*

Flammkuchen/Miniflammkuchen



Für ein bis zwei Bleche Flammkuchen

Zutaten:

300 g Mehl

1 TL Salz

150 ml Wasser

10 g Hefe

5 rote Zwiebeln

Wer mag: 1 Knoblauchzehe

2 gelbe Paprika, alternativ 300 g Kürbis

1 Becher Schmand

1 Becher Crème fraîche

2 EL Olivenöl

Pfeffer

Salz



Zubereitung:

1. Das Mehl mit dem Salz in eine Schüssel geben und miteinander vermischen.
2. Das Wasser mit der Hefe in ein Gefäß geben und rühren, bis sich die Hefe in dem Wasser aufgelöst hat.
3. Die Hefelösung zu dem Mehl geben, die Zutaten zu einem Teig verkneten.
4. Den Hefeteig für 60 Minuten zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.
5. Währenddessen die Zwiebeln und den Knoblauch schälen, die Zwiebeln in Ringe schneiden und den Knoblauch fein hacken.
6. Die Paprika oder den Kürbis entkernen und in Würfel schneiden.
7. Anschließend Schmand, Crème fraîche, Knoblauch und Olivenöl in eine Schüssel geben und zu einer Creme verrühren.

• • •



...

8. Die Creme mit Pfeffer und Salz abschmecken.
9. Den Teig gleichmäßig auf ein bis zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen, je nachdem wie dick man den Teig haben möchte.
10. Den Backofen auf die Maximaltemperatur vorheizen. Je mehr desto besser, jedoch mindestens 250 Grad.
11. Je die Hälfte der Creme auf dem ausgerollten Flammkuchenteig verteilen.
12. Anschließend die Zwiebelringe und die Paprika oder den Kürbis auf der Creme verteilen.
13. Die Flammkuchen einzeln auf mittlerer Schiene für ungefähr zehn bis zwölf Minuten im Backofen backen, bis der Rand braun wird. Bei Temperaturen unter 275 Grad verlängert sich die Backzeit um ungefähr drei Minuten.

Tipp:

Für die Zubereitung von Mini-Flammkuchen einfach kleinere Teigstücke ausrollen und wie oben beschrieben belegen. Die Mini-Flammkuchen eignen sich auch kalt als Snack. Die Mini-Flammkuchen benötigen rund drei Minuten weniger Zeit im vorgeheizten Ofen.

Garnierte Gnocchis



Für 3 Portionen

Zutaten:

400 g Gnocchi
3 EL Öl
1 Frühlingswiebel
150 g Kirschtomaten
3 EL Öl
150 g Crème fraîche
50 g Spinat
20 g Petersilie
Pfeffer
Salz
20 g Parmesan

Zubereitung:

1. Die Gnocchi mit dem Öl in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze anbraten.
2. Währenddessen die Frühlingszwiebel schälen und in Würfel schneiden.
3. Die Tomaten waschen, vom Strunk befreien und ebenfalls in Würfel schneiden.
4. Die Gnocchi aus der Pfanne nehmen und zum Zwischenlagern in eine Schüssel geben.
5. Anschließend die Zwiebeln und die Tomaten mit dem Öl in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze anbraten.
6. Den Crème fraîche dazugeben und die Zutaten miteinander vermischen.
7. Den Spinat ebenfalls dazu geben und unterheben.
8. Die Sauce kurz köcheln lassen und mit Petersilie, Pfeffer und Salz abschmecken.
9. Die Gnocchi in die Pfanne geben und mit der Sauce vermischen.
10. Zum Abschluss die Gnocchi mit dem Parmesan garnieren.



Für 8 Portionen

Zutaten:

3 Zwiebeln
Wer mag: 3 Knoblauchzehen
5 Zucchini
5 große Auberginen
8 Tomaten
2 Thymianzweige
2 Rosmarinzweige
5 EL Weizenmehl
50 ml Olivenöl
Pfeffer
Salz
150 g geriebener Parmesan-Käse



1 Auflaufform

Zubereitung:

1. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Die Zucchini waschen und ebenfalls in Würfel schneiden.
3. Die Auberginen waschen und in ungefähr 1 cm dicke Scheiben schneiden.
4. Die Auberginenscheiben mit Salz bestreuen und für ungefähr 15 Minuten auf einem Teller ziehen lassen.
5. Die Tomaten waschen, vom Strunk befreien, halbieren und entkernen. Das übrig gebliebene Fruchtfleisch in Würfel schneiden.
6. Von Rosmarin und Thymian Nadeln und Blätter abzupfen und fein hacken.
7. Das ausgetretene Wasser der Auberginen mit einem Küchenpapier abtupfen.



...

8. Das Mehl in eine flache Schüssel geben und die Auberginenscheiben darin wälzen.
9. Die panierten Auberginenscheiben mit dem Öl in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten anbraten.
10. Die gebratenen Auberginenscheiben in einer eingefetteten Auflaufform stapeln, so dass Platz dazwischen bleibt.
11. Die Zwiebeln mit dem Öl in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze anbraten.
12. Sobald die Zwiebeln glasig sind, die Zucchini- und Tomatenwürfel sowie die gehackten Kräuter hinzugeben.
13. Die Gemüsemischung nach Geschmack mit Pfeffer und Salz würzen.
14. Nun die Knoblauchzehen schälen und in sehr kleine Würfel schneiden.
15. Knoblauch zur Gemüsepfanne hinzugeben und für ungefähr drei Minuten kochen lassen.
16. Die Gemüsemischung nun auf die Auberginen geben.
17. Abschließend alle Zutaten mit dem geriebenen Parmesan bestreuen.
18. Das Gemüse für ungefähr 30 Minuten bei 180 Grad Umluft im vorgeheizten Backofen backen.

***„Die Müllproduktion soll so gering wie möglich gehalten,
nach Möglichkeit sogar vermieden werden.“***

*(Handlungsempfehlung aus dem Konzeptpapier der Ev. Jugend
in der Ev.-luth. Landeskirche in Braunschweig)*

Gemüsequiche



Für eine Gemüsequiche

Zutaten:

Für den Teig:

130 g Mehl
20 g Parmesan
½ TL Salz
65 g Butter
1 Ei

Für den Belag:

1 Zucchini
3 EL Olivenöl
2 Eier
150 g Schafskäse
75 ml saure Sahne
15 g Parmesan
30 g Sonnenblumenkerne
Pfeffer, Salz

1 Springform

Zubereitung:

1. Alle Zutaten, die für den Teig benötigt werden, in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig verkneten.
2. Den Teig für ungefähr 30 Minuten im Kühlschrank lagern.
3. Währenddessen die Zucchini waschen, die Enden abschneiden und die restliche Zucchini in Würfel schneiden.
4. Anschließend die Zucchini mit dem Olivenöl in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze anbraten.



• • •



...

5. Sobald die Zucchini gut durchgebraten ist, die Pfanne vom Herd nehmen und auskühlen.
6. Den Teig ausrollen, in einer Springform auslegen und einen ungefähr zwei Zentimeter hohen Rand formen.
7. Den Teig für ungefähr 20 Minuten bei 170 Grad Umluft im vorgeheizten Backofen backen lassen.
8. In der Zwischenzeit die Eier aufschlagen und voneinander trennen.
9. Das Eiweiß in eine Schüssel geben und steif schlagen.
10. Den Schafskäse in Würfel schneiden.
11. Anschließend den Schafskäse mit Eigelb, saurer Sahne, Parmesan und den Sonnenblumenkernen in eine Schüssel geben und die Zutaten miteinander vermischen.
12. Das Gemisch mit Pfeffer und Salz würzen.
13. Nun können die Zucchini und das Eiweiß unter das Gemisch gehoben werden.
14. Die Springform aus dem Ofen holen und die Masse auf dem Teig verteilen.
15. Die Quiche für weitere 20 Minuten im Backofen fertig backen.

***„Ein bewusster Wasser- und Stromverbrauch
soll angestrebt werden.“***

*(Handlungsempfehlung aus dem Konzeptpapier der Ev. Jugend
in der Ev.-luth. Landeskirche in Braunschweig)*

Linsen-Gemüse-Eintopf mit Couscous



Für 4 Portionen

Zutaten:

150 g grüne Linsen
600 ml Wasser
2 kleine Zwiebeln
Wer mag: 2 Knoblauchzehen
12 kleine Kartoffeln
2 große Mohrrüben
1 EL gemahlener Koriander
2 TL Kreuzkümmel
1 TL Kurkuma
1 TL Zimtpulver
2 EL Olivenöl
250 g Couscous
2 Zucchini
200 g Champignons
2 EL Olivenöl
300 ml Tomatensaft
1 EL Tomatenmark
150 g getrocknete Aprikosen
2 EL Chilisoße

Zubereitung:

1. Die Linsen waschen, mit dem Wasser in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze kurz aufkochen lassen. Anschließend die Linsen abgedeckt für ungefähr 20 Minuten köcheln lassen.
2. In der Zwischenzeit die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und in Würfel schneiden.

• • •

3. Die Kartoffeln schälen und – je nach Bedarf – halbieren oder vierteln.
4. Die Mohrrüben schälen und in Scheiben schneiden.
5. Die Zwiebeln, den Knoblauch, den Koriander, den Kreuzkümmel, den Kurkuma und das Zimtpulver mit dem Olivenöl in einen großen Topf geben und für ungefähr fünf Minuten anbraten.
6. Die Kartoffeln und die Mohrrüben dazugeben und für ungefähr fünf weitere Minuten mitanbraten.
7. Die Linsen mit der übrigen Flüssigkeit dazugeben und die Zutaten bei mittlerer Hitze für ungefähr 15 Minuten köcheln lassen.
8. Den Couscous nach Packungsanleitung aufquellen lassen.
9. Währenddessen die Zucchini waschen, von den Enden befreien und in Scheiben schneiden.
10. Die Champignons putzen, Stielenden abschneiden und in Würfel schneiden.
11. Die Zucchini und die Champignons mit dem Öl in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze für ungefähr fünf Minuten anbraten.
12. Das gebratene Gemüse zu den Linsen geben und unterheben.
13. Abschließend den Tomatensaft, das Tomatenmark, die Aprikosen und die Chilisoße ebenfalls zu den Linsen geben und für ungefähr zwölf Minuten kochen lassen.
14. Zum Servieren je etwas Couscous auf einen Suppenteller geben und den Gemüse-Linsen-Eintopf darüber geben.

Marokkanisches Ofengemüse



Für 8 Portionen

Zutaten:

Für die Gewürzmischung:

1 EL gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
1 TL Zimt
1 TL Paprika (edelsüß)
1 TL gemahlener Koriander
1 TL Sumach (Essigbaumgewürz)
¼ TL gemahlener Piment (Nelkenpfeffer)
4 EL Olivenöl
2 EL Rotweinessig
Schwarzer Pfeffer
Meersalz

Für das Gemüse:

200 g Mohrrüben
100 g Kartoffeln
200 g Süßkartoffeln
500 g Pastinaken
400 g Kichererbsen
100 g Bulgur



Für die Sauce:

750 g Quark
2 EL Zucker
1 Prise Salz
Circa 50- 100 ml Wasser

...

Zubereitung:

1. Die Zutaten der Gewürzmischung in eine niedrige Schale geben und miteinander vermischen.
2. Die Mohrrüben, die Kartoffeln und die Pastinaken schälen und in längliche Streifen schneiden.
3. Die Kichererbsen abgießen und einmal kurz abspülen.
4. Das Gemüse in der Gewürzmischung schwenken und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
5. Das Gemüse für ungefähr 50 Minuten bei 180 Grad Umluft im vorgeheizten Backofen backen lassen. Nach 25 Minuten das Gemüse einmal wenden.
6. Währenddessen den Bulgur nach Packungsanleitung zubereiten.
7. Im Anschluss die Zutaten für die Sauce in eine Schüssel geben und zu einer homogenen Masse vermischen.
8. Das Gemüse gemeinsam mit dem Bulgur und der Sauce servieren.

*„Entscheidungen sollen so hinterfragt werden,
dass so gehandelt wird, dass auch nachfolgende Generationen
noch ein angemessenes Leben führen können.“*

*(Handlungsempfehlung aus dem Konzeptpapier der Ev. Jugend
in der Ev.-luth. Landeskirche in Braunschweig)*

Mexikanische Chili-Linsen



Für 6 Portionen

Zutaten:

250 g Linsen
2 Chilischoten
750 ml Gemüsebrühe
2 Zwiebeln
Wer mag: 1 Knoblauchzehe
3 Paprika
3 EL Öl
2 EL Tomatenmark
1 TL Oregano
1 TL Paprikapulver
1 Dose passierte Tomaten
1 TL Zitronensaft
Salz

Zubereitung:

1. Die Linsen mit den Chilischoten und zwei Drittel der Gemüsebrühe in einen Topf geben und für ungefähr 30 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen.
2. Derweil Zwiebeln und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden.
3. Die Paprika waschen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden.
4. Zwiebeln und Paprika mit Öl in einen weiteren Topf geben und bei mittlerer Hitze kurz dünsten.
5. Tomatenmark, Oregano, Paprikapulver und Knoblauch mit in den Topf geben und ebenfalls kurz mit andünsten.

• • •



...

6. Anschließend die Zutaten mit dem noch vorhandenen Drittel der Gemüsebrühe ablöschen und für ungefähr fünf Minuten köcheln lassen.
7. Die gekochten Linsen sowie die passierten Tomaten in den Topf geben und alle Zutaten vorsichtig miteinander verrühren.
8. Die Speise mit Zitronensaft und Salz abschmecken.
9. Zum Abschluss das Linsengemüse noch einmal aufkochen lassen.

Tipp:

Wer mag, kann das Gericht außerdem mit Chilisoße oder Tabasco abgeschmeckt werden.

Namibischer Mahangu-Porridge



Für 4 Portionen

Zutaten:

800 ml Wasser
160 g zarte Haferflocken
2EL Mahangu (Hirsemehl)
Salz

Zubereitung:

1. Das Wasser in einen Topf geben und zum Kochen bringen.
2. Die Haferflocken und das Hirsemehl ebenfalls in den Topf geben und einrühren.
3. Anschließend den Topf vom Herd nehmen und unter gelegentlichem Rühren fünf bis acht Minuten ziehen lassen.
4. Zum Abschluss das Mahangu-Porridge mit dem Salz abschmecken.

Tipp:

Als Topping empfehlen sich Nüsse sowie gekochtes Gemüse, aber auch frische Früchte, zum Beispiel Apfel, Banane oder Orange. Für eine süße Porridge-Variante das Wasser durch Milch ersetzen und mit Zimt und Zucker abschmecken!

Namibisches Pilzgemüse



Für 4 Portionen

Zutaten:

250 g frische Pilze,
zum Beispiel Champignons
1 Zwiebel
1 Fleischtomate
2 EL Olivenöl
Pfeffer
Salz



Zubereitung:

1. Die Pilze putzen und von den Stielenden befreien.
2. Die Pilze mit Salzwasser in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze für ungefähr zwei Minuten köcheln lassen.
3. Im Anschluss die Pilze abtropfen lassen.
4. Währenddessen die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden.
5. Die Tomate waschen, vom Strunk befreien und in Würfel schneiden.
6. Die Zwiebeln mit dem Olivenöl in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze anbraten.
7. Anschließend die Tomate dazugeben.
8. Sobald die Tomate weich ist, die Pilze hinzugeben.
9. Zum Abschluss das Pilzgemüse mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Tipp:

Die Tomate kann natürlich durch weiteres Gemüse wie zum Beispiel Zucchini erweitert oder ersetzt werden.

Nudeln mit Gemüse aus dem Wok



Für 4 Portionen

Zutaten:

125 g Champignons

2 Paprika

1 Zucchini

400 g Chinesische Mie-Nudeln

2 EL Sonnenblumenöl

1 Prise Salz

Sojasauce, alternativ Chilisaucе oder süßsaure Sauce



Zubereitung:

1. Die Champignons putzen, vom Stiel befreien und in Würfel schneiden.
2. Die Paprika waschen, entkernen und in Würfel schneiden.
3. Die Zucchini waschen, von den Enden befreien und ebenfalls in Würfel schneiden.
4. Die Mie-Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten.
5. Das Gemüse mit dem Öl in den Wok geben und anbraten.
6. Das Gemüse mit Salz würzen.
7. Die fertigen Nudeln zu dem angebratenen Gemüse geben und die Zutaten miteinander vermengen.
8. Die Sauce kann entweder im Wok oder individuell hinzugegeben werden.

Tipp:

Wahlweise kann auch anderes Gemüse genutzt werden.

Das Rezept eignet sich sehr gut zur Resteverwertung.

Pizza



Für ein Blech

Zutaten:

Für den Teig:

500 g Weizenmehl (idealerweise Typ 550 oder Typ 1050)
300 ml lauwarmes Wasser
21 g frische Hefe
1 Prise Zucker
1 TL Salz
Olivenöl

Für die Tomatensauce:

Wer mag: 1 Knoblauchzehe
1 Dose passierte Tomaten
1 EL Tomatenmark
Basilikum
Oregano
Pfeffer
Salz



Zubereitung:

1. Das Mehl in eine große Schale geben und mit einem Esslöffel eine Mulde in die Mitte drücken.
2. Das lauwarme Wasser in ein Gefäß füllen, die Hefe mit dem Zucker dazu bröseln und rühren, bis sich die Hefe und der Zucker im Wasser aufgelöst haben.
3. Ist die Hefe gut im Wasser gelöst, die Wasser-Zucker-Hefe-Mischung mit dem Salz in die Mulde zu dem Mehl geben und die Zutaten zu einem Teig verkneten.

• • •

...

4. Anschließend den Teig an einem warmen Ort zugedeckt für 30 Minuten gehen lassen.
5. In der Zwischenzeit kann die Tomatensauce zubereitet werden.
6. Hierfür Knoblauch schälen und fein hacken.
7. Die Tomaten mit Knoblauch und Tomatenmark in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze aufkochen lassen.
8. Die Sauce mit Basilikum, Oregano, Pfeffer und Salz abschmecken.
9. Den Teig nach Ablauf der Gehzeit erneut kurz durchkneten und dann auf einem mit Olivenöl eingefetteten Backblech ausrollen.
10. Die Tomatensauce gleichmäßig auf dem Teig verteilen.
11. Die Pizza nun nach Belieben belegen.
12. Die Pizza für ungefähr 25 Minuten bei 200 Grad Umluft im vorgeheizten Backofen backen.

Tipp:

Die Zubereitung gelingt natürlich auch mit einem Beutel Trockenhefe. Die Trockenhefe wird zu Beginn direkt mit dem Mehl vermischt.

***„Bei Einkäufen ist die Menge an Verpackungen
so gering wie möglich zu halten.“***

*(Handlungsempfehlung aus dem Konzeptpapier der Ev. Jugend
in der Ev.-luth. Landeskirche in Braunschweig)*

Pizzateig - Quark-Öl-Teig



Für ein Blech

Zutaten:

200 g Quark

4 EL Milch

8 EL Öl

1 Ei

400 g Mehl

1 Päckchen Backpulver

1 Prise Salz

Wer mag: 1 EL Oregano

Zubereitung:

1. Den Quark mit der Milch, dem Öl und dem Ei in eine Schüssel geben und die Zutaten miteinander vermischen.
2. Das Mehl mit dem Backpulver, dem Salz und dem Oregano mischen, ebenfalls in die Schüssel geben und alle Zutaten zu einem Teig verkneten.
3. Den Pizzateig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech gleichmäßig verteilen.
4. Nun kann der Pizzateig beliebig belegt werden.
5. Die Pizza abschließend für ungefähr 20 Minuten bei 200 Grad Umluft im vorgeheizten Backofen backen lassen.

Ratatouille



Für 4 Portionen

Zutaten:

2 Zwiebeln

Wer mag: 2 Knoblauchzehen

2 Paprika

500 g Tomaten, alternativ 1 Dose passierte Tomaten

2 Zucchini

1 Aubergine

2 Prisen Salz

6 EL Olivenöl

1 Lorbeerblatt

Wer mag: 1 EL Kräuter

3 EL Balsamicoessig

Pfeffer

Salz

Oregano, alternativ Majoran



Zubereitung:

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Paprika waschen, entkernen und in Würfel schneiden.
3. Tomaten, Zucchini und Aubergine waschen, vom Strunk oder von den Enden befreien und in Würfel schneiden.
4. Anschließend die Aubergine mit dem Salz bestreuen, um Bitterstoffe zu entfernen und für 20 Minuten stehen lassen.
5. Tomaten in einen Topf geben, mit Olivenöl begießen und für 20 Minuten bei mittlerer Hitze ohne Deckel köcheln lassen.
6. Währenddessen die Zwiebeln mit Knoblauch und Öl in einen weiteren Topf geben und bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie weich sind.

• • •



...

7. Anschließend die gewürfelte Paprika, Zucchini und Aubergine ebenfalls in den Topf geben und für ungefähr weitere fünf Minuten mit anbraten.
8. Das Gemüse mit Lorbeerblatt und gehackten Kräutern zu den Tomaten geben und für 15 Minuten unter gelegentlichem Umrühren köcheln lassen, dann das Lorbeerblatt entfernen.
9. Abschließend das Ratatouille mit Essig, Pfeffer und Salz abschmecken und mit dem Oregano servieren.

Risotto alla milanese



Für 4 Portionen

Zutaten:

- 1 Dose Safranfäden (0,1 g)
- 2 EL kochendes Wasser
- 350 g Risottoreis
- 1000 ml Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 2 EL Butter
- 75 g geriebener Parmesan
- 3 EL Butter
- Pfeffer
- Salz



Zubereitung:

1. Die Safranfäden in eine Schüssel geben und mit dem Wasser übergießen.
2. Die Gemüsebrühe in einen Topf geben und zum Kochen bringen.
3. Währenddessen die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.
4. Anschließend die Zwiebel mit zwei Esslöffeln Butter in eine große Pfanne geben und bei mittlerer Hitze leicht anbraten.
5. Den Risottoreis in die Pfanne einstreuen und in der Flüssigkeit dünsten, bis er hell und durchscheinend ist. Dabei muss der Reis ständig umgerührt werden. Damit der Reis nicht zu braun wird, muss bei Bedarf die Hitze reguliert werden.
6. Nun eine Tasse der Gemüsebrühe zum Reis geben und gut verrühren. Die Gemüsebrühe sollte den Reis leicht bedecken.

• • •



...

7. Sobald der Reis die Brühe aufgenommen hat, eine weitere Tasse Brühe dazugeben. Diesen Vorgang einige Male wiederholen.
8. Nach ungefähr 15 Minuten den aufgelösten Safran dazugeben und den Reis für weitere sieben Minuten garen. Für den letzten Garprozess ebenfalls eine Tasse Brühe dazugeben.
9. Wenn der Reis sämig ist, aber noch Biss hat, drei Esslöffel Butter und den Parmesan dazugeben und die Zutaten gut miteinander vermengen.
10. Das Risotto mit Pfeffer und Salz abschmecken.
11. Zum Abschluss das Risotto noch für ungefähr zwei Minuten auf dem Herd mit geschlossenem Deckel ruhen lassen.

*„Beim Verlassen eines Raumes sollen sämtliche Stromquellen
wie die Heizung und das Licht ausgeschaltet werden.
Wenn die Heizung läuft, ist das Fenster
zu schließen und andersherum“*

*(Handlungsempfehlung aus dem Konzeptpapier der Ev. Jugend
in der Ev.-luth. Landeskirche in Braunschweig)*

Sushi



Für 8 Sushirollen

Zutaten:

250 g Rundkornreis, alternativ Sushi-Reis

1 Gurke

1 Paprika

Wer mag: Weiteres Gemüse wie Kürbis, Salat oder Mohrrüben

7 EL Reisessig

3 TL Zucker

2 TL Salz

4 Nori Blätter

Wer mag: 100 g Frischkäse

Wer mag: Soja-Sauce

Wer mag: Wasabi

1 Bambusmatte



Zubereitung:

1. Den Reis in einer Schüssel mit Wasser geben und waschen. Im Anschluss das Wasser abgießen. Diesen Vorgang solange wiederholen, bis das Wasser klar ist.
2. Den Reis in einen Topf mit Wasser geben und in dem Wasser für 30 Minuten einweichen lassen.
3. Den Reis bei mittlerer Hitze aufkochen lassen. Sobald das Wasser kocht, es für vier Minuten kochen lassen. Anschließend den Reis auf geringerer Stufe für ungefähr 15 Minuten garen lassen.
4. Den Topf vom Herd nehmen und den Reis für ungefähr 15 weitere Minuten ziehen lassen.

...



...

5. In den Wartezeiten kann schon einmal das Gemüse gewaschen, geschält, entkernt und in Streifen geschnitten werden.
6. Den gekochten Reis in eine Schüssel geben und mit dem Reissessig, dem Zucker und dem Salz vermischen.
7. Die Nori Blätter längs halbieren.
8. Eine Bambusmatte mit Frischhaltefolie bedecken, damit das abschließende Einrollen besser gelingt.
9. Je ein Nori-Blatt auf die Bambusplatte legen und mit einer Schicht Reis bedecken. Hierbei ist wichtig, dass an einer Seite ein ungefähr ein Zentimeter breiter freier Streifen bleibt. Um den Reis zu verteilen, empfiehlt es sich, eine Schüssel Wasser zum Eintauchen der Finger bereitzustellen, so klebt der Reis etwas weniger.
10. Den Reis mit dem gewünschten Belag belegen. Der Reis kann nun – je nach Belieben – mit dem Frischkäse oder der Soja-Sauce bestrichen und mit dem Gemüse belegt werden. Für eine schärfere Variante kann bei diesem Schritt auch das Wasabi mit eingearbeitet werden.
11. Das Sushi mithilfe der Bambusmatte zu einer Rolle formen und den freigelassenen Streifen mit etwas Wasser anfeuchten und die Rolle damit schließen.
12. Die Rolle abschließend in ungefähr zwei Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Mit den anderen Hälften der Nori Blätter ebenso verfahren.

Tipp:

Das Gemüse kann durch weitere Gemüsesorten oder sogar durch Obst variiert werden. Die Sojasauce oder das Wasabi kann auch als Beilage zum Eintunken serviert werden.



Für 2 Portionen

Zutaten:

2 Zwiebeln
Wer mag: 3 Knoblauchzehen
2 getrocknete Chillischoten
1 Tomate
1 rote Paprika
½ Tasse Grieß
2 EL Öl
Salz
Pfeffer
Chilli
Curry

Zubereitung:

1. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Chilischoten, Tomate und Paprika waschen und auch in Würfel schneiden.
3. Den Grieß in eine erwärmte Pfanne geben und ohne Öl bei mittlerer Hitze anbraten.
4. Den Grieß aus der Pfanne nehmen und das Gemüse mit dem Öl in der Pfanne gut durch braten.
5. Anschließend den Grieß zu dem Gemüse in die Pfanne geben und mit einer Tasse Wasser aufgießen.
6. Nun kann das Gericht beliebig mit Salz und Pfeffer, aber auch Chilli und Curry gewürzt werden.
7. Den Grieß und das Gemüse so lange in der Pfanne köcheln lassen, bis der Grieß beginnt aufzuquellen.



Frisch vom Grill

Gegrillte Bananen



Für 4 Portionen

Zutaten:

4 Bananen

Zubereitung:

1. Die Bananen mit Schale auf ein heißes Grillrost legen.
2. Nun muss so lange gewartet werden, bis sich die Schale der Banane schwarz färbt und an den Seiten aufplatzt.
3. Für den Verzehr die Bananen aus der Schale nehmen und je nach Belieben mit Zimt und Zucker oder Schokocreme garnieren.

Gemüsespieße



Für 6 Spieße

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 2 Paprika
- 1 Zucchini
- 3 große Champignons
- 1 Karotte
- Olivenöl
- Pfeffer
- Salz



6 Schaschlikspieße

Zubereitung:

1. Die Zwiebel schälen, vierteln und in ihre einzelnen Schichten aufbrechen.
2. Die Paprika waschen, entkernen und in drei Zentimeter große Stücke schneiden.
3. Die Zucchini waschen, von den Enden befreien und in drei Zentimeter große Stücke schneiden.
4. Die Pilze putzen, von den Stielenden befreien und vierteln.
5. Die Karotten schälen und in ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden.
6. Das Gemüse auf die Spieße aufspießen und mit dem Olivenöl und den Gewürzen einreiben.
7. Das Gemüse für ungefähr zehn bis 15 Minuten grillen.

Tipp:

Bei sehr großen Stücken empfiehlt es sich, die Spieße zuerst zehn Minuten bei 180 Grad Umluft im vorgeheizten Backofen vorzugaren. Dies verkürzt die Grillzeit um ungefähr fünf Minuten.

Grillgemüse mit Kräuterbutter und Blauschimmelkäse



Für 6 Portionen

Zutaten:

2 Maiskolben
1 Zucchini
1 Aubergine
100 g weiche Butter
Kräuter der Saison
100 g Blauschimmelkäse

Zubereitung:

1. Die Maiskolben waschen und- je nach Belieben- halbieren.
2. Die Zucchini und die Aubergine waschen, von den Enden entfernen und in Scheiben schneiden.
3. Butter mit Kräutern vermischen und eine Kräuterbutter herstellen.
4. Den Blauschimmelkäse in beliebig große Stücke schneiden.
5. Das Gemüse für ungefähr sieben Minuten bei mittlerer Hitze auf den Grillrost legen und grillen.
6. Die Maiskolben mit der Kräuterbutter, die Zucchini und die Aubergine mit dem Blauschimmelkäse servieren.

Tipp:

Für das Grillen des Gemüses empfiehlt sich eine wiederverwendbare Grillmatte, so landet weniger Gemüse in den Kohlen und mehr im Bauch.

Grillkäse im Gemüsemantel



Für 4 Portionen

Zutaten:

1 Zwiebel
Wer mag: 1 Knoblauchzehe
100 g Kirschtomaten
1 TL Zitronensaft
2 EL Olivenöl
1 EL Oregano
Pfeffer
Paprikapulver
1 Zucchini
1 Aubergine
400 g Grillkäse

Zubereitung:

1. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und in Würfel schneiden.
2. Tomaten waschen, vom Strunk befreien und dünne Scheiben schneiden.
3. Zwiebeln mit Knoblauch und den Tomaten in eine Schüssel geben.
4. Zitronensaft, Olivenöl, Oregano, Pfeffer sowie Paprikapulver dazugeben und alle Zutaten zu einer Marinade vermischen.
5. Zucchini und Aubergine waschen, von den Enden befreien und in längliche dünne ungefähr vier Zentimeter lange Streifen schneiden.
6. Den Grillkäse- falls er noch nicht vorportioniert ist- in ungefähr zwei Zentimeter dicke Scheiben schneiden.
7. Nun im Wechsel drei Gemüsescheiben waagerecht und überlappend auf ein Küchenbrett legen.
8. Eine Scheibe Grillkäse mittig auf dem Käse platzieren.



9. Einen Esslöffel der Marinade samt Tomatenscheiben und Zwiebeln auf dem Käse verteilen und etwas andrücken.
10. Nun die Gemüsescheiben von links und rechts nacheinander auf den Käse klappen, sodass kleine Päckchen entstehen. Ein bis zwei weitere Gemüsescheiben nun von oben auf den Käse legen und nach hinten umklappen. Zusätzlich können die Päckchen mit einem Zahnstocher oder einen Stück Küchengarn fixiert werden.
11. Das Päckchen für ungefähr zehn Minuten bei mittlerer Hitze auf den Grillrost legen und solange grillen bis der Käse weich ist und das Gemüse den gewünschten Bräunungsgrad erhalten hat.

Tipp:

Auch bei dieser Zubereitung bietet sich die Nutzung einer Grillmatte an.

Schafskäse-Päckchen



Für 6 Päckchen

Zutaten:

3 Schafkäse

2 Tomaten

1 rote Zwiebel

Wer mag: 1 Knoblauchzehe

Pfeffer

Salz

Frisches Basilikum

6 EL Olivenöl



6 Stücke Alufolie oder Grillbackpapier zu 20 x 30 cm

Zubereitung:

1. Die Schafkäse waagerecht in zwei Stücke teilen und mittig auf der Alufolie platzieren.
2. Die Tomaten waschen, vom Strunk befreien und in Scheiben schneiden.
3. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden.
4. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
5. Den Schafkäse mit der Tomate, etwas Zwiebeln und Knoblauch garnieren.
6. Im Anschluss den Schafskäse mit Pfeffer und Salz würzen.
7. Je nach Belieben mit Basilikumblättern belegen und mit jeweils einem Esslöffel Olivenöl übergießen.
8. Die Folie von der langen Seite bündig einschlagen. Von der kurzen Seite die Folie mehrmals umfalten, sodass eine „einseitige Ziehharmonika“ entsteht.
9. Die Päckchen bei mittlerer Hitze ungefähr sieben Minuten grillen oder für ungefähr 15 Minuten bei 200 Grad Umluft im vorgeheizten Backofen zubereiten.



Eingedippt

Basilikumpesto



Ergibt 200 g Pesto

Zutaten:

40 g Pinienkerne
2 Töpfe Basilikum
12 EL Olivenöl
2 EL geriebener Parmesankäse
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
Wer mag: ½ Knoblauchzehe



Stab- oder Standmixer

Zubereitung:

1. Die Pinienkerne ohne Fett in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze rösten.
2. Die Basilikumblätter vorsichtig ernten.
3. Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und miteinander pürieren.

Tipp:

Das Pesto kann wunderbar zu Nudeln gegessen, aber auch als Grundaufstrich für Pizzabrötchen oder Blätterteigschnecken genutzt werden.

Die Zubereitung gelingt auch mit Bärlauch oder Brennnesselblättern.

Ketschup



Ergibt 1000 ml Ketchup

Zutaten:

3 Zwiebeln
Wer mag: 2 Knoblauchzehen
700 g Tomaten
2 EL Öl
3 TL Zucker
2 EL Zitronensaft
1 Prise Chili
1 Prise Zimt
Salz
Pfeffer



Stab- oder Standmixer

Zubereitung:

1. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Die Tomaten waschen, vom Strunk befreien und ebenfalls in Würfel schneiden.
3. Zwiebeln und Knoblauch mit dem Öl in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze anbraten.
4. Anschließend den Zucker über die Zwiebel und den Knoblauch streuen.
5. Tomaten, Zitronensaft und Gewürze ebenfalls in den Topf geben und alle Zutaten für ungefähr 15 Minuten köcheln lassen.
6. Den Topf vom Herd nehmen und die Zutaten miteinander pürieren.
7. Zum Abschluss den Ketchup durch ein Sieb streichen.

Tipp:

Nach Belieben kann die Konsistenz des Ketchups mit Hilfe von Mehl oder Speisestärke angepasst werden.

Kräuterdip



Ergibt 700 g Dip

Zutaten:

1 Salatgurke
1 Zwiebel
500 g Quark
125 ml Milch
1 EL gehackte Petersilie
1 EL gehackter Schnittlauch
Wer mag: Paprikapulver
Pfeffer
Salz



Zubereitung:

1. Die Gurke und die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Den Quark und die Milch in eine Schüssel geben und die Zutaten miteinander verrühren.
3. Die Gurke und die Zwiebel zu dem Quark und der Milch in die Schüssel geben und unterrühren.
4. Den fertigen Dip mit Petersilie, Schnittlauch, Paprikapulver sowie Pfeffer und Salz abschmecken.

Mango Curry Sauce



Ergibt 500 ml Soße

Zutaten:

1 Zwiebel

Wer mag: 2 Knoblauchzehen

1 Mango

1 rote Paprika

2 EL Öl

2 TL Tomatenmark

1 EL Currypulver

2 TL frischer Ingwer

½ TL Cayennepfeffer

½ TL Salz

150 ml Kokosnussmilch

Zubereitung:

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Die Mango und die Paprika entkernen und ebenfalls in Würfel schneiden.
3. Die Zwiebel und die Paprika mit dem Öl in eine Pfanne geben und für ungefähr drei Minuten bei hoher Hitze anbraten.
4. Anschließend Knoblauch, Ingwer, Curry, Cayennepfeffer und Salz ebenfalls in die Pfanne geben.
5. Abschließend die Mango, die Kokosnussmilch und das Tomatenmark in die Pfanne geben.
6. Alle Zutaten für ungefähr zehn Minuten bei gelegentlichem Rühren köcheln lassen.
7. Bei Bedarf die Soße zum Abschluss mit etwas Speisestärke eindicken.

Tipp:

Wenn die Sauce heiß in vorbereitete Flaschen oder Gläser gefüllt wird, hält sie sich bis zu einem Jahr. Nach dem Öffnen im Kühlschrank lagern und alsbald aufbrauchen.

Mayonnaise/Aioli



Ergibt 300 g Mayonnaise

Zutaten:

100 ml Kuhmilch oder Pflanzendrink (Zimmertemperatur)

175 ml neutrales Pflanzenöl

Einen Schuss Essig, alternativ Zitronensaft

1 TL Senf

Pfeffer

Salz

Zubereitung:

1. Milch und Essig in eine Schüssel geben und miteinander vermischen.
2. Die Mischung einige Minuten stehen lassen.
3. Anschließend die Mischung in einen Mixer geben und das Öl nach und nach während des Mixens dazu gießen. Zwischendurch das Gerät ausschalten und die Konsistenz überprüfen. Alternativ kann für diesen Vorgang auch ein Pürierstab verwendet werden.
Je mehr Öl hinzugegeben wird, desto fester wird die Mayonnaise.
4. Wenn die gewünschte Konsistenz erreicht ist, den Senf zu der Mayonnaise geben und unterheben.
5. Abschließend die Mayonnaise mit Pfeffer und Salz abschmecken.
Zusätzlich kann die Mayonnaise mit weiteren Gewürzen wie Paprika oder frischen Kräutern verfeinert werden.

Tipp:

Die Masse hält sich luftdicht verschlossen im Kühlschrank für ungefähr vier Tage. Um eine cremige Aioli zu erhalten, werden vor der Zugabe des Öls zwei geschälte Zehen Knoblauch mit der Mischung püriert.

Rote Linsen Dip



Ergibt 200 g Dip

Zutaten:

200 g rote Linsen
Gemüsebrühe
1 Limette
2 EL Öl
Koriander
1 TL flüssiger Honig
Pfeffer
Salz
1 EL Joghurt



Zubereitung:

1. Die Linsen nach Packungsanleitung mit der Gemüsebrühe zubereiten.
2. Währenddessen die Schale der Limette abreiben sowie den Saft der Frucht auspressen.
3. Die Linsen mit dem Öl und dem Abrieb der Limette in eine Schüssel geben, die Zutaten miteinander vermischen und pürieren.
4. Den Dip mit dem Koriander, dem Limettensaft, dem Honig sowie Pfeffer und Salz abschmecken.
5. Abschließend den Joghurt unter den ausgekühlten Dip heben.

Tomatendip



Ergibt 300 g Dip

Zutaten:

3 Tomaten
125 g Frischkäse
100 g Kräuterquark
½ Tube Tomatenmark
Wer mag: 1 Knoblauchzehe
1 EL getrocknete italienische Kräuter
1 Prise Salz



Zubereitung:

1. Die Tomaten waschen, vom Strunk befreien und in kleine Würfel schneiden.
2. Die Tomaten mit Frischkäse, Kräuterquark und Tomatenmark in eine Schüssel geben und die Zutaten miteinander verrühren.
3. Den Dip mit Knoblauch, Kräutern und Salz abschmecken.

Tipp:

Nach Belieben kann die Konsistenz des Dips mit Hilfe von Mineralwasser, Sahne oder Milch angepasst werden.
Wer mag, kann den Dip außerdem mit getrockneten Tomaten verfeinern.

Tomatenpesto



Ergibt 300g Pesto

Zutaten:

100 g getrocknete Tomaten in Öl
Wer mag: 2 Knoblauchzehen
3 EL Pinienkerne
50 g Parmesan
25 g Tomatenmark
50 ml Öl der getrockneten Tomaten
2 EL Balsamico
1 Prise Pfeffer
1 Prise Salz



Zubereitung:

1. Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und miteinander pürieren.
2. Abschließend das Pesto mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Tipp:

Wer mag, kann das Pesto mit einer frischen Tomate verfeinern.

Zaziki



Ergibt circa 500 g Zaziki

Zutaten:

150 g Salatgurke

Wer mag: 2 Knoblauchzehen

300 g Joghurt

1 Prise gemahlener Pfeffer

1 Prise Salz



Zubereitung:

1. Die Gurken waschen, schälen, der Länge nach halbieren und die Kerne entfernen. Anschließend die Gurke in kleine Würfel schneiden oder raspeln.
2. Die Knoblauchzehen schälen und sehr fein würfeln.
3. Joghurt, Gurke und Knoblauch in eine Schüssel geben und die Zutaten miteinander verrühren.
4. Abschließend Zaziki nach Geschmack mit Pfeffer und Salz würzen.
5. Zaziki in den Kühlschrank stellen und dort für mindestens 60 Minuten ziehen lassen.



Süße Verführung

Apfelkücherl mit Teig



Für 6 Portionen

Zutaten:

4 Äpfel
250 ml helles Bier, alternativ Milch
1 Ei
1 Prise Salz
300 g Mehl
3 EL Öl
Zimt und Zucker

Zubereitung:

1. Die Äpfel waschen, entkernen und anschließend in jeweils sechs Scheiben schneiden.
2. Das Bier mit Ei und Salz in eine Schüssel geben und die Zutaten miteinander vermischen.
3. Anschließend das Mehl unterrühren, sodass ein glatter leicht zähflüssiger Teig entsteht.
4. Die Apfelscheiben im Teig wenden, mit dem Öl in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze anbraten.
5. Die Äpfel können warm mit Zimt und Zucker, Vanillesoße oder Marmelade serviert werden.

Apple Crumble



Für eine Auflaufform

Zutaten:

4 Äpfel
150 g Mehl
120 g Margarine
100 g Zucker
1 Prise Salz
1 Prise Zimt

Zubereitung:

1. Die Äpfel waschen, schälen und in Würfel schneiden.
2. Die gewürfelten Äpfel in eine gefettete Auflaufform geben.
3. Das Mehl mit der Margarine, dem Zucker, dem Salz und dem Zimt in eine Schüssel geben und die Zutaten zu Streuseln kneten.
4. Die Streusel gleichmäßig auf den Äpfeln in der Auflaufform verteilen.
5. Den Crumble für ungefähr 30 Minuten bei 150 Grad Umluft im vorgeheizten Backofen backen lassen.

Tipp:

Die Äpfel können beliebig durch Rhabarber oder Zwetschgen ausgetauscht werden.

Bananenmilch



Für 4 Portionen

Zutaten:

1 reife Banane
2 TL Zimt und Zucker
750 ml Milch

Zubereitung:

1. Die reife Banane mit dem Zimt und Zucker in eine Schüssel geben und die Zutaten miteinander pürieren.
2. Die Milch dazugeben und mit einem Schneebesen oder einem Mixer die Zutaten gut miteinander verrühren.



Bananenquark



Für 6 Portionen

Zutaten:

1 reife Banane
2 TL Zimt und Zucker
500 g Quark
100 ml Milch

Zubereitung:

1. Die reife Banane mit dem Zimt und Zucker in eine Schüssel geben und die Zutaten miteinander pürieren.
2. Den Quark und die Milch dazugeben und alle Zutaten miteinander verrühren.

Tipp:

Der Bananenquark kann im Sommer mit frischen Früchten gegessen werden. Wem der Quark nicht süß genug erscheint, kann diesen zusätzlich mit Zimt und Zucker süßen.

Bratäpfel



Für 4 Portionen

Zutaten:

- 4 Äpfel
- 1 Packung Rosinen
- 8 Würfelzucker
- 200 g Mandeln

Zubereitung:

1. Das Kerngehäuse der Äpfel mit Hilfe eines Ausstechers entfernen.
2. Die entstandenen Löcher in den Äpfeln können nun mit Rosinen gefüllt werden.
3. Die Löcher oben und unten mit je einem Stück Würfelzucker verschließen.
4. Wer mag, kann den Apfel anschließend mit Mandeln bestreuen.
5. Die Äpfel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech platzieren.
6. Abschließend die Äpfel für ungefähr 35 bis 40 Minuten bei 180 Grad Umluft im vorgeheizten Backofen backen lassen.

Tipp:

Neben der Rosinen kann das Loch auch mit Marmelade gefüllt werden. Die Äpfel können am Ende mit warmer Vanillesoße serviert werden.

Erdbeercreme



Für 4 Portionen

Zutaten:

200 g Erdbeeren
35 g Zucker
1 TL Zitronensaft
80 g Mascarpone
80 g Quark
80 g Joghurt
1 TL Vanillinzucker
50 g Sahne



Stab- oder Standmixer

Zubereitung:

1. Die Erdbeeren waschen.
2. Dann zwei Drittel der Erdbeeren vierteln und in eine Schüssel geben.
3. Die Erdbeeren mit dem Zucker bestreuen und für zehn Minuten ziehen lassen.
4. Währenddessen die restlichen Erdbeeren mit dem Zitronensaft in eine Schüssel geben und pürieren.
5. Die Mascarpone mit Quark und Joghurt sowie Vanillinzucker in eine Schüssel geben und miteinander vermischen.
6. Die Sahne in ein Gefäß geben und steif schlagen.
7. Die Sahne zu der Quark-Joghurt-Masse geben und unterheben.
8. Die pürierten Erdbeeren auf die Quark-Joghurt-Masse geben und gleichmäßig verteilen.
9. Zum Abschluss die geviertelten Erdbeeren entweder oben auf den pürierten Erdbeeren platzieren oder bereits vorher unter die Quark-Joghurt-Masse heben.

Erdbeermilch



Für 6 Portionen

Zutaten:

- 250 g Erdbeeren, alternativ Heidelbeeren
- 1 Liter Milch
- 2 EL Honig
- 1 Packung Vanillinzucker
- 1 EL Zitronensaft



Zubereitung:

1. Die Erdbeeren waschen, von ihrem Strunk befreien und in Würfel schneiden.
2. Die Erdbeeren in eine Schüssel geben und vorsichtig pürieren.
3. Die Milch, den Honig, den Vanillinzucker sowie den Zitronensaft dazugeben und alle Zutaten kräftig miteinander verrühren.

Früchtesmoothie



Für 6 Portionen

Zutaten:

- 3 Bananen
- 4 Kiwis
- 2 Orangen
- 300 g Erdbeeren
- 3 EL Honig
- 1 Liter Milch
- 4 EL Naturjoghurt



Zubereitung:

1. Die Bananen, die Kiwis und die Orangen schälen und in Würfel schneiden.
2. Die Erdbeeren waschen, vom Strunk befreien und ebenfalls in Würfel schneiden.
3. Alle Zutaten in das Gefäß des Smoothiemixers geben und für rund zwei Minuten mixen. Wer keinen Smoothiemixer hat, kann die Zutaten auch in eine Schüssel geben und miteinander pürieren.
4. Wer mag, kann den Smoothie in einem hübschen Glas- mit einigen Früchten garniert- servieren.

Tipp:

Die Früchte können natürlich nach Belieben ausgetauscht werden.

Gemüsesmoothie



Für 6 Portionen

Zutaten:

6 Karotten

2 Orangen

Wer mag: ½ Chilischote

Zubereitung:

1. Die Karotten und Orangen schälen und in Würfel schneiden.
2. Beide Zutaten in das Gefäß des Smoothiemixers geben und für rund zwei Minuten vermischen. Wer keinen Smoothiemixer hat, kann die Zutaten auch in eine Schüssel geben und miteinander pürieren.
3. Nun die Chilischote sehr fein würfeln und zu dem Karotten-Orangen-Saft geben.
4. Für eine weitere Minute alle Zutaten mixen.
5. Wer mag, kann den Smoothie in einem hübschen Glas- mit einigen Früchten garniert- servieren.

Tipp:

Dies ist lediglich ein Grundlagenrezept. Der Smoothie kann um eine Vielzahl an weiterem Obst und Gemüse ergänzt werden.

Grießbrei



Für 2 Portionen

Zutaten:

500 ml Milch

50 g Weizenvollkorngrieß

Zubereitung:

1. Die Milch mit dem Grieß in einen Topf geben und die Zutaten bei mittlerer Hitze fortwährend miteinander verrühren.
2. Den Grießbrei ohne Hitze weitere vier Minuten aufquellen lassen.

Tipp:

Wer es etwas süßer mag, kann den Grießbrei gerne mit Zucker oder einer Zuckeralternative verfeinern.

Heidelbeer-Kokos-Creme



Für 8 Portionen

Zutaten:

400 g Heidelbeeren
100 g Erdbeerkonfitüre
500 g Quark
8 EL Orangensaft
4 EL Zucker
1 Päckchen Vanillinzucker
200 ml Schlagsahne
10 EL Kokosraspeln
100 g helle Kekse (ohne Schokolade)

Zubereitung:

1. Die Heidelbeeren auftauen lassen.
2. Die Erdbeerkonfitüre mit den aufgetauten Heidelbeeren gemeinsam in eine Schüssel geben und die Zutaten miteinander verrühren.
3. Den Quark, mit dem Orangensaft, dem Zucker und dem Vanillinzucker in eine weitere Schüssel geben und die Zutaten miteinander verrühren.
4. Die Sahne in eine weitere Schüssel geben und steif schlagen.
5. Die Sahne unter den Quark rühren.
6. Die Kekse kleinbrechen.
7. Abschließend die Heidelbeeren mit der Konfitüre, den Quark, die Kokosraspeln und die Kekse in einer großen Schüssel oder einem Glas in mehreren Lagen aufeinander schichten.

Tipp:

Die Heidelbeeren können auch durch Himbeeren oder Erdbeeren ersetzt werden.

Himbeermascarpone



Für 10 Portionen

Zutaten:

750 g gefrorene Himbeeren
750 g Naturjoghurt
375 g Mascarpone, alternativ Vanillejoghurt
750 g Sahne
3 Päckchen Sahnesteif
3 Päckchen Vanillinzucker
450 g brauner Zucker



Zubereitung:

1. Die gefrorenen Himbeeren in eine Schüssel geben.
2. Die Mascarpone mit dem Joghurt in eine weitere Schüssel geben und die Zutaten miteinander verrühren.
3. Die Sahne mit dem Sahnesteif in eine dritte Schüssel geben und steif schlagen.
4. Die geschlagene Sahne nun zu der Joghurt-Mascarpone-Creme geben.
5. Den Vanillinzucker dazugeben und die Zutaten miteinander verrühren.
6. Nun kann die Masse vorsichtig über die gefrorenen Früchte gegossen werden.
7. Abschließend die Speise mit dem braunen Zucker gleichmäßig bestreuen.

Mandeljoghurt mit Crunchies



Für 6 Portionen

Zutaten:

Für den Mandeljoghurt:

50 g Walnüsse
50 g Mandeln (gehobelt)
500 g Griechischer Joghurt (Fettanteil: 10%)
350 g Speisequark
6 EL Sahne
2 Päckchen Vanillinzucker
3 EL Honig
1 Prise Zucker

Für die Crunchies:

150 g Butter
300 g grobe Haferflocken
5 EL brauner Zucker

Zubereitung:

1. Die Walnüsse vorsichtig zerhacken.
2. Die Mandeln in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze rösten.
3. Den Joghurt mit Speisequark und Sahne in eine Schüssel geben und die Zutaten miteinander verrühren.
4. Die Joghurtmischung mit Vanillinzucker, Honig und Zucker abschmecken.
5. Die Walnüsse und die Mandeln vorsichtig unter den Joghurt heben oder als Beilage servieren.
6. Joghurt vor dem Servieren für 45 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.
7. Währenddessen können die Crunchies zubereitet werden. Hierfür die Butter in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze heiß werden lassen.
8. Die Haferflocken mit dem Zucker vermischen und in die Pfanne geben.
9. Die Haferflocken solange in der Pfanne braten, bis diese gold-braun sind.
10. Abschließend die Crunchies mit dem Mandeljoghurt servieren.

Milchreis



Für 4 Portionen

Zutaten:

1000 ml Milch

125 g Vollkornreis

Zubereitung:

1. Die Milch in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze aufkochen lassen.
2. Den Reis zu der Milch geben.
3. Den Milchreis bei geringer Hitze für ungefähr 90 Minuten köcheln lassen.
4. Abschließend den Milchreis für ungefähr 20 Minuten ohne Hitze stehen lassen. Bei den Schritten drei und vier den Milchreis gelegentlich umrühren.

Tipp:

Wer es etwas süßer mag, kann den Milchreis gerne mit Zucker oder einer Zuckeralternative verfeinern.



Nussecken



Für 30 Nussecken

Zutaten:

Für den Teig:

130 g Butter

130 g Zucker

2 Eier

300 g Mehl

1 TL Backpulver

Für den Belag:

4 EL Aprikosenkonfitüre

200 g Butter

200 g Zucker

1 Päckchen Vanillinzucker

200 g Haselnüsse gemahlen

200 g Haselnüsse gehackt

4 EL Wasser

Schokoladenkuvertüre

Zubereitung:

1. Die Butter mit dem Zucker und den Eiern in eine Schüssel geben und die Zutaten miteinander vermischen.
2. Das Mehl mit dem Backpulver mischen, ebenfalls in die Schüssel geben und die Zutaten zu einem Teig verrühren.
3. Den Teig gleichmäßig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen.
4. Anschließend den Teig mit der Konfitüre bestreichen.

...



...

5. Die Butter mit dem Zucker und dem Vanillinzucker in einen Topf geben, die Zutaten bei mittlerer Hitze erhitzen und miteinander verrühren.
6. Die Nüsse und das Wasser unter die Masse heben.
7. Die Mischung gleichmäßig auf der Konfitüre verteilen.
8. Das Backblech für ungefähr 25 Minuten bei 175 Grad Umluft in den vorgeheizten Backofen geben.
9. Den noch warmen Teig zunächst in Quadrate und anschließend in Dreiecke schneiden.
10. Die Kuvertüre nach Packungsanleitung zubereiten.
11. Die ausgekühlten Nussecken mit der Schokolade bestreichen.

Obstsalat



Für 6 Portionen

Zutaten:

- 3 Bananen
- 2 Äpfel
- 1 Honigmelone
- 5 Pfirsiche
- 500g Erdbeeren
- 6 EL Zitronen- oder Limettensaft
- 1 EL Honig

Zubereitung:

1. Die Banane schälen und in Würfel schneiden.
2. Den Apfel, die Melone und die Pfirsiche waschen, entkernen und ebenfalls in Würfel schneiden.
3. Die Erdbeeren waschen, vom Strunk befreien und vierteln.
4. Dann das Obst in eine Schüssel geben und miteinander vermischen.
5. Das Obst mit dem Zitronensaft beträufeln.
6. Abschließend den Obstsalat mit dem Honig süßen.

Panna Cotta



Für 8 Portionen

Zutaten:

400 ml Sahne

80 g Puderzucker

2 Päckchen Vanillinzucker

4 Blatt weiße Gelatine, alternativ 3 TL Agar Agar

200 g Crème fraîche

Wer mag: Marmelade



Zubereitung:

1. Die Sahne mit dem Puderzucker und dem Vanillinzucker in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze erwärmen. Wichtig: Nicht aufkochen lassen!
2. Die einzelnen Gelatineblätter in einer Schüssel mit kaltem Wasser einweichen.
3. Den Topf vom Herd nehmen.
4. Die Gelatine gut ausdrücken und mit Hilfe eines Schneebesens in die heiße Sahne rühren.
5. Anschließend den Crème fraîche unter die Sahne rühren.
6. Die Masse in ausgewaschene Gläser füllen.
7. Die Gläser für ungefähr 60 Minuten an einen kalten Ort stellen.
8. Wer mag, kann die Gläschen abschließend mit Marmelade garnieren.

Pudding



Für 500 g Pudding

Zutaten:

500 ml Milch
40 g Speisestärke
20 g Zucker



Wahlweise hinzufügen für:

Vanillepudding: 1 TL gemahlene Vanilleschote
Schokopudding: 1-2 TL Kakao oder gehackte Schokolade
Nusspudding: Geriebene Nüsse

Zubereitung:

1. Fünf Esslöffel Milch mit Speisestärke, Zucker und Geschmacksrichtung nach Wahl in eine Schüssel geben und miteinander vermischen.
2. Die restliche Milch in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze aufkochen.
3. Den Kochtopf von der Hitzequelle nehmen. Das vorbereitete Puddingpulver in die Milch geben und unterrühren.
4. Den Pudding bei mittlerer Hitze einmal aufkochen lassen.
5. Zum Abschluss den Pudding in einen großen oder mehrere kleine Behälter nach Wahl umfüllen und erkalten lassen.

Tipp:

Eine Sauce kann nach gleicher Anleitung zubereitet werden. Hierfür werden auf 500 ml Milch lediglich drei Esslöffel Speisestärke, ein bis zwei Esslöffel Zucker und die Zutaten für die Geschmacksrichtung nach Wahl benötigt.

Rote Grütze



Für 6 Portionen

Zutaten:

- 500 g gemischte Beeren
- 300 g Sauerkirschen
- 250 ml roter Saft
- 3 EL Speisestärke
- 75 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillinzucker



Zubereitung:

1. Die Beeren gründlich waschen.
2. Sechs Esslöffel des Saftes mit der Speisestärke in eine Tasse geben und miteinander vermischen.
3. Den restlichen Saft in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze aufkochen.
4. Die angerührte Speisestärke in den kochenden Saft geben und für zwei Minuten köcheln lassen.
5. Abschließend die Beeren und die Kirschen in den angedickten Nektar geben, vorsichtig unterheben und alles noch einmal kurz erhitzen.

„Obst und Gemüse soll regional, saisonal und mit der kleinstmöglichen Entfernung bezogen werden.“

*(Handlungsempfehlung aus dem Konzeptpapier der Ev. Jugend
in der Ev.-luth. Landeskirche in Braunschweig)*

Smoothie mit Banane und Schokolade



Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten:

- 2 Bananen
- 3 Kugeln Vanilleeis
- 100 ml Milch
- 2 EL Kakaopulver



Zubereitung:

1. Die Banane schälen, in grobe Würfel schneiden und in den Smoothiemixer geben.
2. Die anderen Zutaten dazugeben und für ungefähr zwei Minuten mixen. Wer keinen Smoothiemixer hat, kann die Zutaten auch in eine Schüssel geben und miteinander pürieren.
3. Wer mag, kann den Smoothie gerne in einem hübschen Glas servieren und mit etwas Kakaopulver verzieren.

Smoothie mit Chili



Für 4 Portionen

Zutaten:

300 ml Milch

3 Kugeln Eiscreme nach Wahl: Vanille oder Schokolade

50 g Zartbitterschokolade

¼ rote Chili

Zubereitung:

1. Die Milch in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Die Schokolade zu der Milch geben und einschmelzen lassen.
3. Nun kann die Milch mit der Schokolade und der Eiscreme in den Smoothiemixer gegeben werden und die Zutaten müssen für eine Minute miteinander vermixt werden. Wer keinen Smoothiemixer hat, kann die Zutaten auch in eine Schüssel geben und miteinander pürieren.
4. Den Smoothie abschließend mit dem Chili abschmecken.
5. Wer mag, kann den Smoothie gerne in einem hübschen Glas servieren und mit etwas geraspelter Schokolade verzieren.

Spekulatiuscreme



Für 6 Portionen

Zutaten:

200 ml Sahne
250 g Quark
250 g Mascarpone
125 g Zucker
1 Päckchen Vanillinzucker
250 g Spekulatius
350 g Himbeeren

Zubereitung:

1. Die Sahne in eine Schüssel geben und aufschlagen.
2. Anschließend den Quark, die Mascarpone, den Zucker sowie den Vanillinzucker ebenfalls in die Schüssel geben und miteinander verrühren.
3. Die Spekulatius kleinbrechen.
4. Abschließend den Quark, mit den Himbeeren und den Spekulatius in einer großen Schüssel oder einem Glas in mehreren Lagen aufeinander schichten.

Tiramisu



Für 8 Portionen

Zutaten:

- 2 Espresso
- 300 g Löffelbiskuit
- 500 g Mascarpone
- 6 Eigelb
- 150 g Zucker
- (Back-)Kakao zum Bestäuben
- 1 Glasform



Zubereitung:

1. Das Eigelb mit dem Zucker in eine Schüssel geben und die Zutaten mit einem Mixer aufschlagen.
2. Die Mascarpone zu dem Eigelb und dem Zucker geben und die Zutaten miteinander verrühren.
3. Die Eier-Mascarpone-Masse anschließend in den Kühlschrank stellen.
4. Die Löffelbiskuits in einer Glasform auslegen und mit dem Espresso beträufeln, alternativ vor dem Auslegen in Espresso eintunken.
5. Mit der Masse eine Schicht auf die Biskuits streichen (ungefähr ein Zentimeter hoch).
6. Bei Bedarf können weitere dieser Biskuit-Creme-Schichten aufgebaut werden.
7. Zum Abschluss den Kakao durch ein feines Sieb geben und das Tiramisu damit bestreuen.
8. Das Tiramisu vor dem Servieren für mindestens 120 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

Tipp:

Wer mag, kann auch Früchte mit in das Tiramisu geben.

Quark-/Joghurtspeise



Für 10 Portionen

Zutaten:

Früchte nach Wahl (entweder frisch, aus dem Glas, tiefgefroren oder aus der Dose)

500 g Quark

500 g Naturjoghurt

1 EL Honig

Wer mag: Zucker

Zubereitung:

1. Den Quark mit dem Joghurt und dem Honig in eine Schüssel geben und die Zutaten miteinander vermischen.
2. Die Früchte- je nach Bedarf waschen, schälen, in Würfel schneiden oder abgießen- vorsichtig unter die Quark- Joghurtmasse heben.
3. Nun kann die Speise nach Bedarf mit etwas Fruchtsaft oder Zucker abgeschmeckt werden.
4. Die Quarkspeise vor dem Servieren mindestens 60 Minuten lang im Kühlschrank ziehen lassen.



Brot und Brötchen

Baguette



Für 4 Baguettes

Zutaten:

500 g Dinkelmehl

7 g Trockenhefe

½ TL Pfeffer

1 Prise Salz

350 ml lauwarmes Wasser

Zubereitung:

1. Das Mehl mit der Trockenhefe, dem Pfeffer und dem Salz in eine Schüssel geben und die Zutaten miteinander vermischen.
2. Das Wasser vorsichtig dazu gießen und die Zutaten zu einem Teig verkneten.
3. Anschließend den Teig für 60 Minuten zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.
4. Den Teig vierteln und die Teiglinge auf einer Arbeitsfläche kreisförmig ausrollen und danach aufrollen.
5. Die Baguettes auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Sofern die Form der Baguettes noch nicht der eigenen Vorstellung entspricht, kann der Teig natürlich noch entsprechend geknetet werden.
6. Zum Abschluss die Baguettes für 20 weitere Minuten gehen lassen.
7. Die Baguettes für ungefähr 25 Minuten bei 200 Grad Umluft im vorgeheizten Backofen backen lassen. Zusätzlich eine kleine feuerfeste, mit Wasser gefüllte Schale dazustellen.

Tipp:

Wer mag, kann das Baguette um 1 TL Kurkumapulver verfeinern.

Bananenbrot



Für ein Brot

Zutaten:

- 2 reife Bananen
- 2 Eier
- 100 ml Milch
- 150 g Zucker
- 1 Päckchen Backpulver
- 300 g Mehl
- 2 EL Kakao
- 1 TL Zimt
- 1 Brotbackform



Zubereitung:

1. Die reifen Bananen in eine Schüssel geben mit einer Gabel zerdrücken.
2. Die Eier und die Milch dazugeben, den Zucker unterrühren.
3. Backpulver, Mehl, Kakao und Zimt sieben und in zwei Teilen unterheben.
4. Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte oder gefettete Brotbackform füllen. Sollte die Teigmasse nicht der Brotbackform entsprechen, kann der übrige Teig in Muffinförmchen gefüllt werden.
5. Das Brot auf mittlerer Schiene für ungefähr 45 bis 60 Minuten bei 180 Grad Umluft im vorgeheizten Backofen backen lassen. Nach 45 Minuten mit einem Schaschlikspieß überprüfen, ob das Brot durchgegart ist (den Spieß mittig in das Brot stechen). Wenn der Spieß ohne Teig wieder herausgezogen werden kann, ist das Bananenbrot gar.
6. In der Form fast vollständig auskühlen lassen und lauwarm oder kalt servieren.

Tipp:

Das Bananenbrot vor dem Backen mit ein paar Körnern, Saaten oder Haferflocken bestreuen! Das Brot in einer Brotdose oder einem Frischhaltebeutel aufbewahren, so bleibt es länger saftig!

Bärlauchbrot



Für ein Brot

Zutaten:

500 g Mehl

1 Prise Salz

325 ml Milch

1 TL Zucker

20 g Hefe

220 g Butter

100 g Bärlauch

1 Brotbackform

Zubereitung:

1. Das Mehl mit dem Salz in eine Schüssel geben.
2. Die Milch mit dem Zucker lauwarm erhitzen.
3. Die Hefe in die Milch bröseln und warten, bis sich die Hefe in der Milch aufgelöst hat.
4. Die Milch mit der Hefe und 20 Gramm Butter zu dem Mehl geben und die Zutaten zu einem Teig verkneten.
5. Anschließend den Teig für 45 Minuten zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.
6. Währenddessen den Bärlauch waschen und fein schneiden.
7. Die restliche Butter mit dem Bärlauch in ein Gefäß geben und die Zutaten miteinander vermischen.
8. Den Teig auf einer Arbeitsfläche zu einem Rechteck ausrollen.
9. Die Bärlauchbutter gleichmäßig auf dem Teig verstreichen.
10. Den Teig in fünf Streifen schneiden
11. Die einzelnen Teigstreifen von der kurzen Seite her aufrollen und die einzelnen aufgerollten Stücke hintereinander in eine Kastenform legen.
12. Den Teig in der Kastenform für 15 weitere Minuten gehen lassen.
13. Abschließend das Bärlauchbrot für ungefähr 45 Minuten bei 180 Grad Umluft im vorgeheizten Backofen backen lassen.

Brötchen



Für 8 Brötchen

Zutaten:

- 1 EL Honig
- 21 g frische Hefe
(alternativ 1 Päckchen Trockenhefe)
- 300 ml lauwarmes Wasser
- 1 Prise Salz
- 500 g Mehl, Dinkel- oder (Vollkorn-)Weizenmehl
- Wer mag: Körner
- 3 EL Milch zum Bestreichen



Zubereitung:

1. Den Honig in eine Schüssel geben.
2. Anschließend die Hefe hinzubrückeln und solange mit dem Honig verrühren, bis ein Brei entsteht.
3. Nun das warme Wasser sowie das Salz hinzugeben und warten, bis sich der Honig und die Hefe aufgelöst haben.
4. Anschließend das Mehl hinzugeben und alle Zutaten für etwa sieben Minuten zu einem geschmeidigen, lockeren Teig verkneten. Wer Körner hinzugeben mag, kann diese an dieser Stelle ebenfalls in den Teig mit einarbeiten.
5. Wenn der Teig fertig ist, direkt Brötchenteiglinge formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech platzieren.
6. Nun mit einem Messer die Teiglinge quer einschneiden.

• • •



...

7. Anschließend die Teiglinge für 30 Minuten zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen. (Wie groß die Brötchen werden sollen, kann jeder selbst entscheiden. Man muss bei diesem Schritt nur bedenken, dass die Teiglinge beim Backen im Backofen noch deutlich an Volumen gewinnen.)
8. Die aufgegangenen Teiglinge vorsichtig mit der Milch bepinseln. Wer mag, bestreut die Brötchen außerdem noch nach Belieben mit Körnern.
9. Die Brötchen für ungefähr 25 Minuten bei 180 Grad Umluft im vorgeheizten Backofen backen lassen.

Tipp:

Die Zubereitung glückt auch in Form von Käsebrötchen. Hierfür einfach die Brötchen nach dem Bepinseln mit der Milch mit pikantem Käse belegen. Wer mag, kann den Teig außerdem durch 150 g geriebenen Käse verfeinern.

*„Brot und Brötchen sollen selbst gebacken
oder regional beim Bäcker bezogen werden.“*

*(Handlungsempfehlung aus dem Konzeptpapier der Ev. Jugend
in der Ev.-luth. Landeskirche in Braunschweig)*

Faltenbrot



Für ein Brot

Zutaten:

600 g Mehl

300 ml Wasser

1 Würfel Hefe, alternativ 1 Päckchen Trockenhefe

½ TL Zucker

2 TL Salz

50 ml Öl

120 g Kräuterbutter

Zubereitung:

1. Das Mehl, das Wasser, die Hefe, den Zucker, das Salz und das Öl in eine Schüssel geben und miteinander verkneten.
2. Den Teig für 15 Minuten zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.
3. Den Teig dünn ausrollen und mit der Kräuterbutter bestreichen.
4. Den Teig in mehrere ungefähr fünf Zentimeter breite Streife schneiden.
5. Die einzelnen Streifen nun zu einer Art „Zieharmonika“ zusammenfalten und die Stücke nebeneinander auf einem Backblech oder in einer runden Kuchenform auslegen.
6. Das Faltenbrot für ungefähr 25 bis 30 Minuten bei 200 Grad Umluft im vorgeheizten Backofen backen lassen.

Tipp:

Das Brot kann wunderbar zum Grillen als Beilage serviert werden.

Fladenbrot



Für ein Fladenbrot

Zutaten:

375 g Mehl
1 Päckchen Trockenhefe
1 TL Salz
1 TL Honig
4 EL Öl
200 ml Wasser



Zubereitung:

1. Das Mehl mit Trockenhefe und Salz in eine Schüssel geben und die Zutaten miteinander vermischen.
2. Den Honig, das Öl und das Wasser dazugeben und die Zutaten zu einem Teig verkneten.
3. Den Teig zu einem ovalen Fladen ausrollen.
4. Den Fladen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech platzieren und mit etwas Mehl bestäuben.
5. Den Fladen mit Hilfe eines Messers diagonal mehrmals einritzen und zwar so, dass ein Rautenmuster entsteht.
6. Den Teig abgedeckt für zehn Minuten ruhen lassen.
7. Zum Abschluss das Fladenbrot für ungefähr 15 Minuten bei 200 Grad Umluft im vorgeheizten Backofen backen lassen.

Tipp:

Wer mag, kann das Fladenbrot mit getrockneten Tomaten in Öl verfeinern.

Fladenbrot - schnell aus der Pfanne



Für vier Fladenbrote

Zutaten:

200 g Dinkelmehl
3 g Trockenhefe
1 Prise Salz
75 g Quark
75 ml lauwarmes Wasser
3 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. Das Mehl mit der Trockenhefe und dem Salz in eine Schüssel geben und die Zutaten miteinander vermischen.
2. Den Quark und das Wasser dazugeben und die Zutaten zu einem Teig verkneten.
3. Den Teig für 30 Minuten zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.
4. Den Teig vierteln, rund Formen und mit dem Olivenöl bestreichen.
5. Die Fladenbrote in eine heiße Pfanne geben und bei mittlerer Hitze für ungefähr zwei Minuten von beiden Seiten backen lassen.

Tipp:

Wer mag, kann das Fladenbrot vor dem Backen mit Sesam oder Schwarzkümmel bestreuen.

Kürbisbrötchen



Für 10 Brötchen

Zutaten:

½ Hokkaido-Kürbis
200 g Wasser
250 g Speisequark (Fettanteil 0,2%)
500 g Dinkelmehl
1 Päckchen Backpulver
2 Eier
½ TL Salz



Zubereitung:

1. Den Kürbis waschen, entkernen, in Würfel schneiden, mit dem Wasser in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze weich kochen lassen.
2. Das Kochwasser abgießen und den Kürbis pürieren.
3. Das Kürbismus abkühlen lassen.
4. Anschließend den Kürbis mit dem Quark, dem Mehl, dem Backpulver, den Eiern und dem Salz in eine Schüssel geben und die Zutaten zu einem Teig verkneten.
5. Aus dem Teig kleine Brötchen formen.
6. Die Brötchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech platzieren.
7. Abschließend die Brötchen für ungefähr 25 Minuten bei 180 Grad Umluft im vorgeheizten Backofen backen lassen.

Schokoladenbrötchen



Für 10 Brötchen

Zutaten:

200 g Quark
7 EL Milch
1 Ei
8 EL Öl
400 g Mehl
1 Päckchen Backpulver
1 Prise Salz
100 g Zucker
1 Päckchen Vanillinzucker
100 g geraspelte Schokolade, zartbitter



Zubereitung:

1. Den Quark mit der Milch, dem Ei und dem Öl in eine Schüssel geben und die Zutaten miteinander vermischen.
2. Anschließend das Mehl mit Backpulver und Salz mischen und ebenfalls in die Schüssel geben.
3. Die Zutaten in der Schüssel zu einem Teig verkneten.
4. Zum Abschluss den Zucker mit Vanillinzucker und der Schokolade zu dem Teig geben und verkneten.
5. Aus dem Teig kleine Brötchen formen.
6. Die Brötchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
7. Die Brötchen für ungefähr 25 Minuten bei 160 Grad Umluft im vorgeheizten Backofen backen.

Tipp:

Die Brötchen können statt der Schokolade auch mit einem Apfel und zwei Teelöffel Zucker und Zimt verfeinert werden. Wer mag, kann diese Brötchen auch in herzhafter Form backen. Hierfür werden statt des Zuckers und der Schokolade 100 g geriebener Käse und zwei Esslöffel Röstzwiebeln in den Teig eingearbeitet.

Stockbrot



Für 20 Portionen

Zutaten:

300 g Quark
6 EL Milch
12 EL Pflanzenöl
2 Eier
600 g Mehl
1 Päckchen Backpulver
1 Prise Salz



Zubereitung:

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und zu einem Teig verkneten.
2. Den Teig für ungefähr eine halbe Stunde ruhen lassen.

Der Teig kann außer für Stockbrot auch für andere Dinge, wie z. B. Kuchen, Brötchen oder Pizza verwendet werden.

Vollkorn-Quarkbrot



Für ein Brot

Zutaten:

- 3 Mohrrüben
- 500 g Vollkornweizenmehl
- 500 g Magerquark
- 2 Eier
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 TL Zucker
- 2 TL Salz
- Sonnenblumenkerne, alternativ Haferflocken

1 Brotbackform, 1 kleine feuerfeste Form



Zubereitung:

1. Die Mohrrüben waschen, schälen und je nach Belieben fein oder grob raspeln.
2. Mehl, Quark, Eier, Backpulver, Salz, Zucker und geraspelte Mohrrüben in eine Schüssel geben, die Zutaten miteinander vermengen und zu einem Teig verkneten.
3. Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte oder eingefettete Brotbackform füllen. Sollte die Teigmasse nicht der Brotbackform entsprechen, kann der übrige Teig in Muffinförmchen gefüllt werden.
4. Anschließend die Sonnenblumenkerne oder Haferflocken auf den Teig geben und leicht andrücken.
5. Das Brot für ungefähr 45 Minuten bei 170 Grad Umluft im vorgeheizten Backofen backen lassen. Zusätzlich eine kleine feuerfeste, mit Wasser gefüllte Form dazustellen.



Kannste Streichen

Erdnussbutter



Ergibt 650 g Aufstrich

Zutaten:

250 g Butter
400 g Erdnüsse
Pfeffer
Salz

Zubereitung:

1. Butter zwei Stunden vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.
2. Die Erdnüsse nach Belieben zerkleinern.
3. Anschließend die Erdnüsse mit der Butter in eine Schüssel geben und miteinander vermischen.
4. Abschließend die Erdnussbutter nach Belieben mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Friskhäse mit Tomate



Ergibt 300 g Aufstrich

Zutaten:

250 g Friskhäse, natur

2 EL Tomatenmark

Paprikagewürz

Pfeffer

Salz

Zubereitung:

1. Den Friskhäse mit dem Tomatenmark in eine Schüssel geben und die Zutaten miteinander vermischen.
2. Anschließend den Friskhäse mit dem Paprikagewürz, Pfeffer und Salz abschmecken.



Kichererbsenhumus



Ergibt 300 g Aufstrich

Zutaten:

- 1 Dose Kichererbsen
- 1 EL Tahini (Sesampaste)
- 3 EL Olivenöl
- 3 EL Zitronensaft
- Wer mag: 1 Knoblauchzehe
- Wer mag: 1 TL Kreuzkümmel
- Pfeffer
- Salz



Zubereitung:

1. Die Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen und den Sud in einem extra Behälter aufbewahren.
2. Die Kichererbsen nun in eine Schüssel geben.
3. Das Tahini, das Öl und den Zitronensaft dazugeben.
4. Die Hälfte des aufgefangenen Kichererbsensuds dazu gießen.
5. Nun müssen alle Zutaten fein püriert werden. (Sollte die Masse zu fest sein, muss noch mehr Sud dazu gegossen werden.)
6. Abschließend das Mus mit Knoblauch, Kümmel, Pfeffer und Salz abschmecken.

Komplett Falscher Hase



Ergibt 250 g Aufstrich

Zutaten:

100 g Reiswaffeln

100 ml Wasser

2 kleine Zwiebeln

2 EL Tomatenmark

Pfeffer

Salz

Wer mag: 1 EL Kokosöl

Zubereitung:

1. Die Reiswaffeln in einer Schüssel zerbröseln.
2. Nach und nach das Wasser dazugeben und die beiden Zutaten miteinander verkneten.
3. Das Tomatenmark hinzugeben und gut miteinander verrühren.
4. Die Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden.
5. Die Zwiebel mit den weiteren Gewürzen in die Schüssel geben.
6. Alle Zutaten gut miteinander vermischen.
7. Wer mag kann am Ende noch etwas Kokosfett hinzugeben.

Linsentomatenaufstrich



Ergibt 400 g Aufstrich

Zutaten:

100 g getrocknete Tomaten (im Idealfall nicht eingelegt)

265 g rote Linsen

Wer mag: 1 Knoblauchzehe

2 EL Tomatenmark

1 TL Rosmarin

1 TL Koriander

1 TL Oregano

Pfeffer

Salz

Zubereitung:

1. Die Linsen nach Packungsanleitung kochen.
2. Die Tomaten in eine Schüssel geben und pürieren.
3. Die Linsen, die Knoblauchzehe und das Tomatenmark ebenfalls in die Schüssel geben und alle Zutaten solange miteinander pürieren bis die Masse eine gleichmäßige Farbe und Konsistenz annimmt.
4. Die restlichen Gewürze dazugeben und gut unterrühren.
5. Der Aufstrich kann abschließend mit Öl und Tomatenmark entsprechend verfeinert werden.

Tipp:

Der fertige Aufstrich kann wunderbar in einem Einmachglas aufbewahrt werden. Hier hält er sich bis zu zwei Wochen.

Möhre-Walnuss-Aufstrich



Ergibt 300 g Aufstrich

Zutaten:

200 g Mohrrüben

1 EL Olivenöl

50 ml Gemüsebrühe

Wer mag: 1 Knoblauchzehe

Pfeffer

Salz

Wer mag: Chilipulver

1 Spritzer Zitronensaft

4 Walnüsse

1 TL italienische Kräuter

Zubereitung:

1. Die Mohrrüben schälen und in Würfel schneiden.
2. Die Mohrrüben mit dem Olivenöl in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze kurz andünsten.
3. Die Gemüsebrühe vorsichtig in die Pfanne gießen, einen Deckel auf die Pfanne legen und die Mohrrüben für ungefähr fünf Minuten auf niedriger Stufe garen lassen.
4. In der Zwischenzeit die Knoblauchzehe schälen und in Würfel schneiden.
5. Den Knoblauch in eine Schüssel geben und mit den Gewürzen und dem Zitronensaft mischen.
6. Wenn die Mohrrüben in der Pfanne weichgekocht sind, muss die Brühe abgossen werden.
7. Die Mohrrüben in eine Schüssel geben, die Walnüssen und die Gewürzmischung dazugeben und alle Zutaten miteinander pürieren.
8. Abschließend kann der Aufstrich mit den Kräutern verfeinert sowie mit Pfeffer und Salz abgeschmeckt werden.

Rote-Beete-Aufstrich



Ergibt 450 g Aufstrich

Zutaten:

200 g Cashewkerne
300 ml Wasser
Salz
200 g Rote Beete
Schnittlauch
1 TL Limettensaft
10 g gemahlene Mandeln
Salz



Zubereitung:

1. Die Cashewkerne über Nacht in Salzwasser einweichen lassen.
2. Das Wasser am nächsten Tag (bis auf 40ml) abgießen.
3. Die Rote Beete für ungefähr 20 Minuten auf dem Herd weichkochen.
4. Vorsichtig das Kochwasser abgießen.
5. Anschließend die Rote Beete in eine Schüssel geben und pürieren.
6. Die Cashewkerne in die Schüssel zu der pürierten Rote Beete geben und die beiden Zutaten erneut kurz pürieren.
7. Den Schnittlauch, den Limettensaft und die gemahlenden Mandeln ebenfalls dazugeben und alle Zutaten gut miteinander verrühren.
8. Abschließend den Aufstrich mit Salz abschmecken.

Schafskäseaufstrich



Ergibt 300 g Aufstrich

Zutaten:

200 g Schafskäse

½ Tube Tomatenmark

Wer mag: 1 Knoblauchzehe

3 EL Olivenöl

Chilisauce

Pfeffer

Salz



Zubereitung:

1. Den Schafskäse in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerkleinern.
2. Das Tomatenmark zu dem Schafskäse in die Schüssel geben.
3. Die Knoblauchzehe schälen, fein hacken und ebenfalls in die Schüssel geben.
4. Alle Zutaten in der Schüssel miteinander vermischen.
5. Den Aufstrich mit dem Olivenöl, der Chilisauce sowie Pfeffer und Salz abschmecken.

Schokoladenaufstrich



Ergibt 400 g Aufstrich

Zutaten:

200 g Kuvertüre, weiße Schokolade

200 g Frischkäse

2 Päckchen Vanillinzucker

½ Fläschchen Butter-Vanille Aroma

Zubereitung:

1. Die Kuvertüre nach Packungsanleitung im Heißbad schmelzen lassen.
2. Den Frischkäse mit dem Vanillinzucker und dem Butter-Vanille Aroma in eine Schüssel geben und die Zutaten miteinander verrühren.
3. Die flüssige Schokolade zu dem Frischkäse geben und die Zutaten zu einer homogenen Masse verrühren.
4. Die heiße Masse in sterilisierte Gläser füllen.
5. Die Gläser fest verschließen und über Kopf auskühlen lassen und anschließend im Kühlschrank lagern. Der Aufstrich ist bis zu 14 Tage haltbar.

Schokonusscreme



Ergibt 50 g Aufstrich

Zutaten:

2 EL gemahlene Haselnüsse
1 TL Kakao
2 EL Butter
½ TL Honig

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und diese miteinander vermengen.

Tipp:

Nach Belieben kann hier natürlich mit den Mengen von Kakao und Honig variiert werden.



Süßkartoffelaufstrich



Ergibt 200 g Aufstrich

Zutaten:

- 1 Süßkartoffel
- 1 Stück Ingwer
- 3 EL Öl
- ½ TL Garam Masala
- 25 g rote Linsen
- 75 ml Wasser
- 20 g Cashewnüsse
- 4 EL Kokosmilch
- ½ TL Kreuzkümmel
- Salz
- 1 Tomate
- 1 EL gehackte Minze



Zubereitung:

1. Die Süßkartoffel und den Ingwer schälen und in Würfel schneiden, zusammen mit Öl in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze anbraten.
2. Die Zutaten mit dem Garam Masala bestreuen und für ungefähr 15 Minuten garen lassen bis die Kartoffeln weich sind.
3. Die Süßkartoffeln nach dem Kochen auskühlen lassen.
4. Gleichzeitig die Linsen mit dem Wasser in einen Topf geben und das Wasser bei mittlerer Hitze einmal aufkochen lassen. Anschließend die Linsen für ungefähr zehn Minuten weichkochen.
5. Die Linsen nach dem Kochen auskühlen lassen.
6. Süßkartoffeln mit Linsen, Cashewnüssen und Kokosmilch in eine Schüssel geben und die Zutaten miteinander pürieren.
7. Den Aufstrich mit Kreuzkümmel und Salz abschmecken.
8. Die Tomaten waschen, vom Strunk befreien, in feine Würfel schneiden und mit der Minze unter den Aufstrich heben.

Tomatenbutter



Ergibt 300 g Aufstrich

Zutaten:

1 Paket Butter

3 EL Tomatenmark

Wer mag: 1 Knoblauchzehe

Salz

Wer mag: Kräuter

Wer mag: getrocknete Tomaten

Zubereitung:

1. Die Butter zwei Stunden vor Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.
2. Das Tomatenmark mit der Butter in eine Schüssel geben und miteinander vermischen. (Es muss solange Tomatenmark in die Butter gegeben werden, bis die Butter sich rot-orangefarben färbt.)
3. Die anderen Zutaten dazugeben und alles gut miteinander vermischen.
4. Die Butter solange kalt stellen, bis sie eine gut streichbare Form angenommen hat.

Tipp:

Die Butter kann unter anderem auch als Würzung für Gegrilltes genutzt oder aber auf Brot oder Baguette gestrichen werden.

Wrapaufstrich



Ergibt 500 g Aufstrich

Zutaten:

1 Glas Pesto, optional rot oder grün
250 g Frischkäse natur

Zubereitung:

1. Das Pesto und den Frischkäse in eine Schüssel geben.
2. Beide Zutaten gut miteinander vermischen.





Heißes Früchtchen

Apfelkompott



Ergibt 6 Gläser zu je 200ml

Zutaten:

1000 g Äpfel

100 ml Wasser

1 TL Vanillinzucker

1 Prise Zimt

½ Zitrone (Saft und Abrieb)



6 Marmeladengläser zu je 200ml

Zubereitung:

1. Die Äpfel waschen, schälen, entkernen und in Würfel schneiden.
2. Die Äpfel und das Wasser mit Vanillinzucker, Zimt und Zitronenabrieb sowie dem Zitronensaft in einen Topf geben und alle Zutaten aufkochen lassen.
3. Die Zutaten für ungefähr 20 Minuten auf niedriger Stufe köcheln lassen.
4. Den Topf vom Herd nehmen und die Äpfel nach Belieben pürieren.
5. Zum Abschluss die heiße Masse in sterilisierte (ausgekochte) Gläser füllen.
6. Die Gläser fest verschließen und auf dem Deckel stehend abkühlen lassen.

Hagebuttenmarmelade



Ergibt 5 Gläser zu je 200 ml

Zutaten:

600 g Hagebutten

1000 ml Wasser

200 g Zucker

1 Vanilleschote, alternativ 1 TL Vanillinzucker

½ Bio-Limette, alternativ Bio-Zitrone

(Schale und Saft werden benötigt)

1 TL Agar-Agar

5 Marmeladengläser à 200 ml

Zubereitung:

1. Die Hagebutten waschen und die Stiele entfernen.
2. Das Wasser in einem Topf geben und aufkochen lassen.
3. Nun die Hagebutten ebenfalls in den Topf geben und ungefähr 40 Minuten bei gekipptem Topfdeckel weich kochen lassen.
4. Währenddessen die Marmeladengläser sterilisieren.
5. Die Hagebutten samt Kochwasser mit einem Pürierstab grob pürieren.
6. Die Masse anschließend durch ein Sieb drücken. Zum Schluss sollten nur noch die Kerne und die Schalen der Hagebutten im Sieb sein.
7. Hagebuttenmus mit Zucker, Agar-Agar, Limettenschale und Limettensaft in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze aufkochen lassen.
8. Das Mark der Vanilleschote dazugeben und die Masse für weitere vier Minuten kochen lassen.
9. Die Hagebuttenmasse noch heiß in die Gläser füllen, dabei ungefähr ein Zentimeter Platz zum Rand lassen. Die Gläser direkt verschließen und auf dem Deckel stehend abkühlen lassen.

Tipp:

Die Marmelade hält sich nach dem Einkochen bis zu zwei Jahre, geöffnet sollte sie innerhalb von ein bis zwei Wochen verbraucht werden.

Holunderblütengelee



Ergibt 4 Gläser zu je 200 ml

Zutaten:

6 Holunderblütendolden

1 Zitrone

700 ml Roséwein, alternativ Wasser

700 g Gelierzucker Verhältnis 2:1

Wer mag: Zitronenmelisse

4 Marmeladengläser à 200 ml

Zubereitung:

1. Die Holunderblüten pflücken und von ihren Stielen befreien.
2. Die Zitrone in Scheiben schneiden.
3. Den Wein mit den Holunderblüten und der Zitrone in einen Topf geben.
4. Den Topf für ungefähr zwei Tage an einem kühlen Ort lagern.
5. Nach der Wartezeit die Holunderblüten sowie die Zitronen abschöpfen.
6. Den Saft nach Packungsanleitung mit dem Gelierzucker aufkochen.
Wer mag, kann hier dann ebenfalls die zuvor kleingeschnittene Zitronenmelisse mit einarbeiten.
7. Die vorbereiteten Gläser randvoll mit dem Gelee füllen, verschließen und mit dem Deckel nach unten abkühlen lassen.

Holunderblütensirup



Ergibt 2000 ml Sirup

Zutaten:

30 Holunderblütendolden

3 Zitronen

3 Orangen

2000 ml Wasser

4000 g Zucker

Wer mag: 50 g Zitronensäure



Flaschen zum Abfüllen

Zubereitung:

1. Die Holunderblüten pflücken und von ihren Stielen befreien.
2. Die Zitronen und Orangen waschen und in Scheiben schneiden.
3. Den Zucker in einen großen Topf oder Eimer geben.
4. Das Wasser abkochen und dazugeben. Das Zuckerwasser so lange umrühren, bis sich der Zucker komplett in dem Wasser aufgelöst hat.
5. Anschließend die Holunderblüten, die Zitronen, die Orangen sowie die Zitronensäure zu dem Zuckerwasser geben.
6. Den Sirup für ungefähr drei bis fünf Tage an einem kühlen Ort lagern.
7. Abschließend den Sirup filtern und in Flaschen abfüllen.

Mirabellenkonfitüre



Ergibt 12 Gläser zu je 200 ml

Zutaten:

2000 g Mirabellen

1000 g Gelierzucker Verhältnis 2:1

2 EL Zitronensaft

12 Marmeladengläser zu je 200ml



Zubereitung:

1. Die Marmeladengläser und die Deckel sterilisieren (auskochen) und beiseite stellen.
2. Die Mirabellen waschen und entsteinen.
3. Anschließend die Mirabellen in einen ausreichend großen Topf geben und bei mittlerer Hitze erhitzen.
4. Sobald die Mirabellen weich werden, diese mit Schale nach Belieben pürieren.
5. Die Mirabellen mit dem Gelierzucker und dem Zitronensaft vermengen. Die Marmelade drei Minuten unter ständigem Umrühren sprudelnd aufkochen lassen.
6. Die vorbereiteten Gläser randvoll mit der Marmelade füllen, verschließen und mit dem Deckel nach unten abkühlen lassen.

Tipp:

Ein Teelöffel Zimt und etwas frisch geriebene Muskatnuss verfeinern die Marmelade! Dieses Rezept kann auch mit einer Vielzahl von anderen Früchten angewendet werden.

Weihnachtsmarmelade



Ergibt 7 Gläser zu je 200 ml

Zutaten:

600 g Äpfel

400 g Quitten

500 ml Sekt, alternativ Apfelsaft

2 EL Zucker und Zimt (gemischt)

1 Beutel Glühweingewürz

500 g Gelierzucker Verhältnis 2:1

7 Marmeladengläser à 200 ml

Zubereitung:

1. Die Äpfel und die Quitten schälen, entkernen und in Würfel schneiden.
2. Anschließend die Früchte mit dem Sekt und dem Zucker und Zimt in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
3. Nach rund 15 Minuten den Beutel Glühweingewürz in den Topf hängen. Die Früchte für weitere zehn Minuten köcheln lassen.
4. Anschließend den Topf von der Hitzequelle nehmen und für zehn Minuten zum Auskühlen und Durchziehen stehen lassen.
5. Nun kann der Beutel mit dem Glühweingewürz entfernt werden.
6. Die Äpfel und die Quitten sorgfältig pürieren.
7. Abschließen den pürierten Brei nach Packungsanleitung mit dem Gelierzucker aufkochen.
8. Die vorbereiteten Gläser randvoll mit der Marmelade füllen, verschließen und mit dem Deckel nach unten abkühlen lassen.



Kleine Kleinigkeiten

Apfel-Zimt-Schnecken



Für 20 Schnecken

Zutaten:

Für die Füllung:

400 g Äpfel
50 g Zucker
½ EL Zimt
1 EL Zitronensaft
40 g Butter
1 EL Mehl



Für den Hefeteig:

375 g Mehl
1 Päckchen Trockenhefe
50 g Zucker
170 ml Milch
100 g weiche Butter oder Margarine

Zum Bestreichen und Bestreuen:

2 EL Schlagsahne
1 EL Zimt-Zucker

Zubereitung:

1. Die Äpfel waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Die Apfelwürfel gemeinsam mit Zucker, Zimt, Zitronensaft und Butter in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Apfelmasse bei regelmäßigem Rühren aufkochen lassen.
3. Die Füllmasse vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
4. Das Mehl und die Trockenhefe in eine Rührschüssel geben und die Zutaten miteinander vermischen.



...

5. Zucker, Milch und Butter hinzugeben und alle Zutaten zu einem Teig verarbeiten.
6. Eine Arbeitsplatte sowie den entstandenen Teig mit Mehl bestäuben.
7. Den Teig aus der Rührschüssel nehmen und auf der Arbeitsfläche kräftig durchkneten.
8. Den Teig zu einem Rechteck (30 x 45 Zentimeter) ausrollen.
9. Die Apfel-Füllung gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Dabei an den langen Seiten einen Rand von rund zwei Zentimetern unbedeckt lassen.
10. Den Teig von der langen Seite aus aufrollen und dann in gleichmäßig große Scheiben schneiden.
11. Die Scheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und dabei mindestens zwei Zentimeter Abstand zur nächsten Apfel-Zimt-Schnecke lassen.
12. Die Schnecken mit Sahne bestreichen und mit Zimt und Zucker bestreuen.
13. Die Schnecken für ungefähr 20 Minuten bei 180 Grad Umluft im vorgeheizten Backofen backen.

„Milch soll regional gekauft werden, alternativ Bio.“

*(Handlungsempfehlung aus dem Konzeptpapier der Ev. Jugend
in der Ev.-luth. Landeskirche in Braunschweig)*

Armer Ritter



Für 4 Portionen

Zutaten:

300 ml Milch
2 Eier
50 g Zucker
8 Scheiben (altes) Weißbrot
Butterschmalz, alternativ Speiseöl
Zimt und Zucker



Zubereitung:

1. Die Milch mit den Eiern und dem Zucker in eine Schüssel geben und die Zutaten miteinander verrühren.
2. Die Weißbrotscheiben in eine flache Schale legen, die Eiermilch vorsichtig darüber gießen und das Brot einweichen lassen, bis die Milch eingesogen ist. Währenddessen die Brotscheiben ein paar Mal wenden. Wichtig ist hierbei, dass die Scheiben nicht zu weich werden.
3. Etwas Butterschmalz oder Öl in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze erhitzen.
4. Die Brotscheiben in die Pfanne geben und von beiden Seiten ungefähr acht Minuten knusprig braun braten.
5. Abschließend die Brotscheiben mit Zimt und Zucker bestreuen.

Tipp:

Wer vom Frühstück viele Brötchen über hat: Statt Weißbrot kann man auch Brötchenhälften nehmen.

Blätterteigschnecken



Für 15 Blätterteigschnecken

Zutaten:

- 3 Tomaten
- 4 EL Tomatenmark
- 3 EL Wasser
- 1 EL Italienische Kräuter
- Pfeffer
- Salz
- 3 Packungen Blätterteig
- 250 g geriebener Käse



Zubereitung:

1. Die Tomaten waschen, vom Strunk befreien, in kleine Würfel schneiden.
2. Das Tomatenmark mit dem Wasser in eine kleine Schüssel geben und die Zutaten miteinander verrühren.
3. Die Tomatensoße mit italienischen Kräutern, Pfeffer und Salz würzen.
4. Den Blätterteig auspacken und auf einer Arbeitsfläche ausbreiten.
5. Den Blätterteig mit der Tomatensauce bestreichen.
6. Die Tomaten gleichmäßig auf der Tomatensauce verteilen.
7. Anschließend die Tomatensauce mit dem geriebenen Käse bestreuen.
8. Von der kurzen Seite beginnend den Teig vorsichtig nach oben hin aufrollen, sodass eine Rolle entsteht.
9. Die Rolle in ungefähr 1,5 Zentimeter breite Scheiben schneiden und mit etwas Abstand auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
10. Die Blätterteigschnecken für ungefähr 15 Minuten bei 180 Grad Umluft im vorgeheizten Backofen backen lassen.

Tipp:

Statt der Tomatengrundlage kann der Blätterteig auch mit Pesto bestrichen werden.

Energy Balls



Für 20 Energy Balls

Zutaten:

- 150 g gehackte Mandeln
- 50 g gehackte Haselnüsse
- 50 g Haferflocken
- 4 EL Backkakao
- 8 Datteln,
alternativ Feigen oder Aprikosen
- 1 EL geschrotete Leinsamen
- 4 EL Kokosraspeln
- 3 Esslöffel Wasser
- 4 EL Kokosraspeln



Zubereitung:

1. Mandeln, Haselnüsse, Haferflocken, Kakao, Datteln, Leinsamen und Kokosraspeln in eine Schüssel geben und miteinander vermischen.
2. Im Anschluss das Wasser dazugeben und die Zutaten mit Hilfe eines Pürierstabes zerkleinern.
3. Die Konsistenz der Masse sollte nun leicht klebrig und weich sein. Sofern dies nicht der Fall ist, kann die Zugabe von Wasser die Masse geschmeidiger machen.
4. Jeweils eine kleine Menge der Masse mit den Händen zu einer Kugel formen. Je nach Belieben, Anlass und Zielgruppe können diese eher kleiner oder etwas größer ausfallen.
5. Die Kokosraspel auf einem flachen Teller verteilen und die fertigen Kugeln darin wälzen, bis sie rundherum mit Raspeln bedeckt sind.
6. Die Energy Balls bis zum Verzehr in den Kühlschrank stellen.

Tipp:

Das Rezept kann auch mit anderen Nüssen und Trockenfrüchten variiert werden.



Für 25 Fritule

Zutaten:

1 Apfel
1 Zitrone
1 Orange
300 g Mehl
1 Päckchen Backpulver
1 Prise Salz
2 Eier
40 g Zucker
1 Päckchen Vanillinzucker
200 g Joghurt
2 EL Rum, alternativ Milch
Öl
Puderzucker



Zubereitung:

1. Den Apfel waschen, schälen, entkernen und zerreiben.
2. Die Zitrone und die Orange heiß waschen und die Schale abreiben.
3. Mehl mit Backpulver und Salz in eine Schüssel geben und die Zutaten miteinander vermischen.
4. Eier, Zucker, Vanillinzucker, Joghurt und Rum in eine zweite Schüssel geben und die Zutaten miteinander vermischen, die geriebene Zitronen- und Orangenschale zugeben und unterheben.
5. Abschließend das Mehl ebenfalls in die zweite Schüssel geben und alle Zutaten zu einem Teig verrühren.
6. Einen Topf mit Öl füllen und bei mittlerer Hitze erhitzen.
7. Den Teig teelöffelweise in das heiße Öl geben.
8. Die Fritule so lange im Öl fritieren bis sie braun sind und oben auf schwimmen.
9. Die heißen Fritule mit Puderzucker servieren.

Käsestangen



Für 15 Käsestangen

Zutaten:

100 g Mehl
100 g Butter
100 g Quark
1 Eigelb
65 g geriebener Parmesan
Cayennepfeffer, Pfeffer, Salz
1 Ei
2 EL Wasser
3 EL Streukäse



Zubereitung:

1. Mehl mit Butter, Quark, Eigelb und Käse in eine Schüssel geben und die Zutaten zu einem Teig vermengen.
2. Den Teig mit Cayennepfeffer sowie Pfeffer und Salz würzen.
3. Den gut durchgekneteten Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rechteckig ausrollen, so dass er einen halben Zentimeter dick ist. Daraus ein Zentimeter breite und zehn Zentimeter lange Streifen schneiden und diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.
4. Die Teigstreifen auf dem Blech für ungefähr 30 Minuten kühl stellen.
5. Währenddessen das Ei in einem Gefäß aufschlagen, das Wasser dazu geben und die Flüssigkeiten miteinander verquirlen.
6. Die Teigstreifen mit der Flüssigkeit bestreichen und den Streukäse gleichmäßig darauf verteilen.
7. Die Käsestangen für ungefähr 20 Minuten bei 160 Grad Umluft im vorgeheizten Backofen backen lassen.

Tipp:

Die Käsestangen sind nach 20 Minuten im Backofen noch etwas weich. Für eine festere und knusprigere Konsistenz können zu der Backzeit noch fünf bis acht weitere Minuten addiert werden.

Laugenschiffchen



Für 6 Laugenschiffchen

Zutaten:

- 1 Packung Laugenstangen (tiefgekühlt)
- 1 Packung Mozzarella
- 1 Tomate
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Ketchup
- 2 EL Wasser
- Italienische Kräuter
- Pfeffer
- Salz
- Wer mag: 200 g geriebener Käse



Zubereitung:

1. Die Laugenstangen für ungefähr 25 Minuten auftauen lassen.
2. Währenddessen den Mozzarella in Scheiben schneiden.
3. Die Tomaten waschen, vom Strunk befreien und in Scheiben schneiden.
4. Das Tomatenmark mit Ketchup und Wasser in eine kleine Schüssel geben und die Zutaten miteinander verrühren.
5. Die Tomatensauce mit den italienischen Kräutern sowie Pfeffer und Salz würzen.
6. Die aufgetauten Laugenstangen vorsichtig zu „Schiffchen“ ausrollen.
7. Anschließend die Laugenschiffchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech platzieren.
8. Nun die Laugenschiffchen mit der Tomatensauce bestreichen.
9. Im Anschluss die Laugenschiffchen mit dem Mozzarella und den Tomaten belegen.

• • •

...

10. Wer mag, kann die Laugenschiffchen abschließend noch mit Käse bestreuen.
11. Die Laugenschiffchen für ungefähr zwölf Minuten bei 180 Grad Umluft im vorgeheizten Backofen backen lassen.

Tipp:

Die Laugenschiffchen können natürlich auch mit einer Vielzahl an weiteren Aufstrichen belegt werden.

Ein weiterer Favorit ist der Belag mit gewürztem Schmand, Zwiebeln und Paprika.

*„Leitungswasser soll Mineralwasser vorgezogen werden.
Die Anschaffung eines Sodastream-Automaten
kann in Betracht gezogen werden.
Das gekaufte Wasser soll regional bezogen werden.“*

*(Handlungsempfehlung aus dem Konzeptpapier der Ev. Jugend
in der Ev.-luth. Landeskirche in Braunschweig)*

Laugenstangen



Für 20 Laugenstangen

Zutaten:

- 1000 g Mehl
- 1 Päckchen Trockenhefe, alternativ 1 Würfel Hefe
- 2 TL Salz
- 260 ml Wasser
- 260 ml Milch
- 150 g Butter, alternativ Margarine
- 1500 ml Wasser
- 1 Päckchen Natron
- Hagelsalz



Zubereitung:

1. Das Mehl mit der Trockenhefe und dem Salz in eine Schüssel geben und die Zutaten miteinander vermischen.
2. Anschließend Wasser, Milch und Butter ebenfalls in die Schüssel geben und alle Zutaten zu einem Teig verkneten.
3. Den Teig mit einem Küchentuch abdecken und für ungefähr 45 Minuten an einen warmen Ort stellen, dann nach Belieben Stangen formen.
4. Das Wasser in einen Topf geben und zum Kochen bringen.
5. Das Natron in das kochende Wasser geben. Achtung, das Wasser schäumt leicht auf.
6. Die geformten Laugenstangen nacheinander kurz in die Natronlauge geben und warten, bis das Gebäck oben auf schwimmt. Danach die Laugenstangen auf ein Backblech legen.
7. Die Laugenstangen für ungefähr 25 Minuten bei 160 Grad Umluft im vorgeheizten Backofen backen lassen.

Tipp:

Sofern mit einem Würfel Hefe gearbeitet wird, muss die Hefe in dem Wasser und der Milch zuvor aufgelöst werden. Hierfür müssen die Flüssigkeiten erwärmt werden.

Müsliriegel mit Erdnussbutter



Für 10 Riegel

Zutaten:

- 4 EL Erdnussbutter
- 2 EL Honig
- 180 g Haferflocken
- 3 EL Nüsse
- 3 EL Apfelmus

Zubereitung:

1. Die Erdnussbutter mit dem Honig in ein Gefäß nach Wahl geben, bei mittlerer Hitze erwärmen und die Flüssigkeiten miteinander vermischen.
2. Währenddessen die Haferflocken mit den Nüssen in eine Schüssel geben und die Zutaten miteinander vermischen.
3. Die flüssige Erdnussbutter mit dem Honig zu den Haferflocken geben und die Zutaten zu einer Masse verkneten.
4. Die Mischung gleichmäßig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen.
5. Die Riegel für ungefähr 15 Minuten bei 160 Grad Umluft im vorgeheizten Backofen backen lassen.
6. Abschließend aus der Masse einzelne Riegel schneiden.

Tipp:

Die Riegel mindestens zwölf Stunden vor dem Verzehr zubereiten.

Müsliriegel mit Schokolade



Für 10 Riegel

Zutaten:

300 g Haferflocken
2 EL Öl
3 EL brauner Zucker
4 EL Honig
3 EL Ahornsirup
1 Prise Zimt
50 g getrocknete Bananen
100 g Schokotropfen
50 g Zartbitterkuvertüre

Zubereitung:

1. Die Haferflocken in eine Auflaufform geben und für ungefähr 15 Minuten bei 200 Grad Umluft im vorgeheizten Backofen backen lassen.
2. Währenddessen das Öl mit dem braunen Zucker, dem Honig, dem Ahornsirup und dem Zimt in einen Topf geben und die Zutaten bei mittlerer Hitze solange erwärmen bis sich der Zucker aufgelöst hat.
3. Die Haferflocken mit den Bananen und der Schokolade in eine Schüssel geben und die Zutaten miteinander vermischen.
4. Die Flüssigkeiten aus dem Topf zu den Haferflocken geben und die Zutaten zu einer Masse verkneten.
5. Im Anschluss die Masse gleichmäßig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen und für 60 Minuten ruhen lassen.
6. Abschließend aus der Masse einzelne Riegel schneiden.
7. Die Kuvertüre nach Packungsanleitung zubereiten und die einzelnen Riegel damit bestreichen.

Tipp:

Wer mag, kann die Zutatenliste um eine zerdrückte Banane erweitern.

Omelette



Für 4 Portionen

Zutaten:

- 1 Handvoll Cocktailtomaten
- 1 Zucchini
- 1 Handvoll Champignons
- 6 Eier
- 50 ml Milch
- etwas Schnittlauch
- Pfeffer, Salz
- 2 EL Öl



Zubereitung:

1. Die Tomaten und die Zucchini waschen, vom Strunk beziehungsweise von den Enden befreien und in Würfel schneiden.
2. Die Pilze putzen, von den Enden befreien und klein schneiden.
3. Anschließend den Schnittlauch waschen, trocknen und zerhacken.
4. Die Eier in eine Schüssel aufschlagen und verquirlen.
5. Die Milch zu den Eiern geben, miteinander vermischen und mit Pfeffer und Salz würzen.
6. Die Tomaten- und Zucchiniwürfel mit dem Öl in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze anbraten.
7. Anschließend die Eiermilch in die Pfanne gießen.
8. Das Omelette bei mittlerer Hitze durchgaren lassen.
9. Wenn das Omelette fertig ist, wird es zusammengeklappt und mit Champignons, schwarzem Pfeffer sowie Schnittlauch garniert.

Pizzabrötchen



Für 10 Brötchenhälften

Zutaten:

- 1 Paprika
- Wer mag: 10 Cherrytomaten
- 200 g Champignons
- 1 Dose Mais
- 200 g geriebener Gouda
- 200 g geriebener Emmentaler
- 150 ml süße Sahne
- 150 ml saure Sahne
- 1 Glas Salatmayonnaise
- 1 TL Pfeffer, 1 Prise Salz
- 5 Brötchen



Zubereitung:

1. Paprika, Tomaten und Champignons waschen, entkernen oder vom Strunk beziehungsweise Fuß befreien und in kleine Würfel schneiden.
2. Das geschnittene Gemüse mit dem Mais in eine Schüssel geben.
3. Den Käse, die Sahne sowie die Salatmayonnaise ebenfalls in die Schüssel geben und die Zutaten miteinander vermischen.
4. Die Masse mit Pfeffer und Salz würzen.
5. Die Brötchen jeweils halbieren.
6. Die Brötchenhälften mit dem Aufstrich bestreichen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech positionieren.
7. Abschließend die Brötchen für ungefähr 15 Minuten bei 180 Grad Umluft im vorgeheizten Backofen backen lassen.

Tipp:

Statt der Sahne und der Salatmayonnaise kann auch Pesto oder eine Tomatensauce bestehend aus Tomatenmark und Wasser als Grundlage für den Aufstrich genutzt werden.

Pizzaschnecken



Für 20 Schnecken

Zutaten:

100 ml lauwarmes Wasser

½ Würfel Hefe, alternativ 1 Päckchen Trockenhefe

300 g Mehl

1 Prise Salz

2 Paprika

1 Zwiebel

1 Dose Mais

4 EL Tomatenmark

2 EL Kräuter

3 EL lauwarmes Wasser

250 g geriebener Käse



Zubereitung:

1. Das Wasser in ein Gefäß geben und die Hefe darin auflösen lassen.
2. Das Mehl in eine Schüssel geben, das Wasser mit der aufgelösten Hefe dazugeben und die Zutaten zu einem Teig verkneten.
3. Den Teig für 60 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
4. Währenddessen die Paprika waschen, entkernen und in Würfel schneiden.
5. Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.
6. Im Anschluss den Teig auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche in ein möglichst großes Rechteck ausrollen. Bei Bedarf die überstehenden Kanten abschneiden und damit Löcher oder fehlende Stücke ausgleichen.
7. Das Tomatenmark mit den Kräutern und dem Wasser in ein Gefäß geben und die Zutaten zu einer Tomatensauce verrühren.

• • •



• • •

8. Die Tomatensauce dünn auf dem Teig auftragen und verteilen.
An der oberen Kante ungefähr ein bis zwei Zentimeter frei lassen.
Dieser Rand wird später zum Verschließen der Rolle benötigt.
9. Das Gemüse auf der Tomatensauce verteilen.
10. Von der langen Seite beginnend den Teig vorsichtig nach oben hin aufrollen, so dass eine große Rolle entsteht.
11. Die Rolle in ungefähr ein bis zwei Zentimeter dicke Scheiben schneiden.
12. Die einzelnen Scheiben mit etwas Abstand auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
13. Abschließend den geriebenen Käse über die Schnecken streuen.
14. Die Pizzaschnecken für ungefähr 15 bis 20 Minuten bei 180 Grad Umluft im vorgeheizten Backofen backen lassen.

*„Bei allen Getränken soll Mehrwegpfand genutzt werden.
Glasflaschen sind Plastikflaschen, Tetrapaks und Dosen vorzuziehen.
Getränke sollen bevorzugt regional bezogen werden.“*

*(Handlungsempfehlung aus dem Konzeptpapier der Ev. Jugend
in der Ev.-luth. Landeskirche in Braunschweig)*

Porridge



Für 4 Portionen

Zutaten:

200 ml Wasser

100 g Haferflocken

1 EL Honig

Wer mag: 1 TL Zimt und Zucker

Wer mag: ½ TL Ingwer



Zubereitung:

1. Das Wasser in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Die Haferflocken in das warme Wasser geben und für ungefähr zehn Minuten aufquellen lassen.
3. Abschließend das Porridge mit Honig, Zimt und Zucker oder Ingwer abschmecken.

Tipp:

Das Wasser kann auch durch Milch ersetzt werden.

Wer mag, kann außerdem eine zerdrückte Banane unter den Haferbrei heben. Das Porridge kann wunderbar mit Früchten garniert werden.

Schokocrossies



Für 500 g Schokocrossies

Zutaten:

200 g Kuvertüre

20 g Butter

100 g Cornflakes

50 g gehackte Mandeln

Zubereitung:

1. Die Kuvertüre mit der Butter nach Packungsanleitung im Wasserbad zubereiten.
2. Währenddessen die Cornflakes mit den Mandeln in eine Schüssel geben und die Zutaten miteinander vermischen.
3. Die flüssige Schokolade zu den Cornflakes geben und vorsichtig unterheben.
4. Mithilfe von zwei Teelöffeln kleine Häufchen mit der Masse aus Schüssel formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtem Backblech platzieren.
5. Abschließen die Schokocrossies für 90 Minuten an einem kühlen Ort trocknen lassen.

Windmühlen



Für 6 Windmühlen

Zutaten:

6 Blätterteigquadrate

6 TL Marmelade

Zubereitung:

1. Die Blätterteigquadrate auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech platzieren und an den Ecken jeweils ungefähr drei Zentimeter Richtung Mitte einschneiden.
2. Die Ecken nacheinander in die Mitte falten und vorsichtig festdrücken.
3. Die Marmelade in die Mitte des Blätterteiges geben.
4. Die Windmühlen für ungefähr 20 Minuten bei 180 Grad Umluft im vorgeheizten Backofen backen lassen.

Tipp:

Wer mag, kann die fertigen Windmühlen mit Zucker- oder Schokoguss bestreichen.





Pfannekuchen

Crêpes



Für 6 Portionen

Zutaten:

500 g Weizenmehl, Typ 550

10 g Salz

150 g Zucker

4 Eier

900 ml Milch

25 g gesalzene Butter

½ EL Vanillearoma

Crêpes-Eisen



Zubereitung:

1. Das Mehl mit Salz, Zucker, den Eiern und 50 ml der Milch in eine Schüssel geben und die Zutaten miteinander verrühren, bis sich alle Klumpen aufgelöst haben.
2. Die Butter mit dem Vanillearoma in eine Pfanne geben und auf dem Herd schmelzen lassen.
3. Die geschmolzene Masse anschließend zu dem Teig geben und unterrühren.
4. Anschließend die restliche Milch – 850 ml – zu dem Teig geben und unterrühren.
5. Der Teig muss nun für mindestens zwei Stunden im Kühlschrank ruhen.
6. Die Crêpes auf einem Crêpes-Eisen oder in einer Pfanne zubereiten und nach Wunsch bestreichen.

Tipp:

Sehr gut schmeckt es, wenn man gesalzene Butter auf den Crêpes zergehen lässt. Alternativ zu Schokoaufstrichen können die Crêpes auch mit Kakaopulver garniert werden.

Kaiserschmarrn



Für 6 Portionen

Zutaten:

50 g Rosinen
4 Eier
150 g Zucker
1 Päckchen Vanillinzucker
1 Prise Salz
400 ml Milch
350 g Mehl
70 g Butter
Puderzucker



Zubereitung:

1. Die Rosinen für ungefähr 30 Minuten in eine Schüssel mit Wasser geben und einweichen lassen.
2. Das Eigelb und das Eiweiß voneinander trennen.
3. Das Eigelb mit Zucker, Vanillinzucker und Salz in eine Schüssel geben und die Zutaten solange miteinander verrühren, bis eine cremige Masse entsteht.
4. Die Milch zu der Masse geben und unterrühren.
5. Anschließend das Mehl in die Schüssel geben und die Zutaten zu einem glatten Teig verrühren.
6. Die eingeweichten Rosinen abgießen und vorsichtig unter den Teig heben.
7. Abschließend das Eiweiß steif schlagen und unter den Teig heben.
8. Die Butter in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze erhitzen.
9. Den Teig kellenweise in die Pfanne geben, bei geringer Hitze braten und solange wenden bis der Teig – je nach Belieben- leicht angebraten ist. Während des Wendens den Teig bereits zerreißen.
10. Den fertigen Kaiserschmarrn mit Puderzucker bestreuen.

Pancakes-Vorratsmischung



Zutaten:

Für die Vorratsmischung:

600 g Mehl
3 EL Backpulver
2 TL Natron
1 TL Salz
40 g Zucker

Zubereitung für 4 Personen:

150 g Vorratsmischung
1 Ei
250 ml Milch
1 EL zerlassene Butter



Verschließbares Behältnis

Zubereitung Vorratsmischung:

Die Zutaten für die Vorratsmischung in eine Schüssel geben und miteinander vermischen. Die Mehlmischung in ein verschließbares Behältnis nach Wahl füllen.

Zubereitung Pancakes:

1. Für den Pancaketeig 150 g der Mehlmischung mit dem Ei, der Milch und der Butter in eine Schüssel geben und die Zutaten zu einem Teig verrühren.
2. Eine Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze erhitzen.
3. Pro Pancake ein bis zwei Esslöffel Teig in die heiße Pfanne geben.
4. Den Pancake wenden, sobald der Teig Blasen schlägt.

Pfannkuchen



Für 4 Portionen

Zutaten:

4 Eier
1 EL Zucker
Wer mag: 1 Päckchen Vanillinzucker
1 Prise Salz
300 g Mehl
1 TL Backpulver
350 ml Milch
2 EL Öl



Zubereitung:

1. Die Eier nacheinander in eine Schüssel geben und aufschlagen.
2. Zucker, Vanillinzucker und Salz zu den Eiern geben und die Zutaten miteinander verrühren.
3. Das Mehl mit dem Backpulver mischen, ebenfalls in die Schüssel geben und mit den anderen Zutaten vermischen.
4. Abschließend die Konsistenz des Teiges mit Hilfe der Milch anpassen.
5. Das Öl in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze erhitzen.
6. Eine Kelle Teig in die heiße Pfanne gießen. Den Teig gleichmäßig in der Pfanne verteilen.
7. Den Pfannkuchen vorsichtig mit einem Pfannenwender umdrehen, wenn dieser beginnt, sich vom Rand zu lösen und von der anderen Seite braten.
8. Nach einigen Minuten den Pfannkuchen auf einen Teller gleiten lassen.
9. Aus dem Teig weitere Pfannkuchen backen.

Tipp:

Auf die fertigen Pfannkuchen Apfelmus oder Marmelade streichen, alternativ mit Puderzucker oder Zimt und Zucker bestreuen.
Es empfiehlt sich, die Auswahl des Mehls zu variieren.

Grüne Pfannkuchen



Für 4 Portionen

Zutaten:

450 g junger Spinat (tiefgekühlt)
2 Eier
250 ml Milch
½ TL Salz
1 Prise Pfeffer
1 Prise Muskatnuss
150 g Mehl
4 TL Öl



Zubereitung:

1. Ein Sieb über eine Schüssel hängen und den Spinat darin auftauen lassen. Dieses kann einige Stunden Zeit in Anspruch nehmen.
2. Die Eier in eine weitere Schüssel geben und aufschlagen.
3. Die Milch, Pfeffer und Salz sowie Muskatnuss hinzufügen und die Zutaten gut miteinander vermischen.
4. Nach und nach das Mehl untermengen und alle Zutaten zu einem dickflüssigen Teig verrühren.
5. Anschließend den aufgetauten Spinat unterrühren.
6. Das Öl in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze erhitzen.
7. Eine Kelle Teig in die heiße Pfanne gießen und gleichmäßig in der Pfanne verteilen.
8. Den Pfannkuchen vorsichtig mit einem Pfannenwender umdrehen, wenn dieser beginnt sich vom Rand zu lösen und von der anderen Seite braten.

• • •



• • •

9. Nach einigen Minuten den Pfannkuchen auf einen Teller gleiten lassen.
10. Aus dem Teig weitere Pfannkuchen backen.

Tipp:

Nach Belieben kann der Pfannkuchen auch gefüllt werden.

Dafür eine Hälfte des Pfannkuchens nach dem Wenden zum Beispiel mit Schafskäse- und Tomatenwürfeln belegen, mit etwas Pfeffer und Salz würzen und anschließend die andere Hälfte des Pfannkuchens darüberklappen. Den Pfannkuchen nun erneut von beiden Seiten braten, bis der Schafskäse etwas geschmolzen ist.

*„Eier sollen nach Möglichkeit
direkt vom Landwirt gekauft werden.
Dabei ist es unabdingbar,
dass diese mit einem Stempel versehen sind.“*

*(Handlungsempfehlung aus dem Konzeptpapier der Ev. Jugend
in der Ev.-luth. Landeskirche in Braunschweig)*



Kekse

Butterplätzchen



Für 4 Bleche

Zutaten:

- 1 Ei
- 100 g Butter
- 100 g Zucker
- 75 g Mondamin Speisestärke
- 150 g Mehl
- 1 TL Backpulver

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und zu einem Teig verkneten.
2. Den Teig für eine Stunde an einem kühlen Ort ruhen lassen.
3. Anschließend den Teig auf einer mit Mehl bedeckten Arbeitsfläche ausrollen, nach Belieben Muster ausstechen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
4. Die Plätzchen für ungefähr fünf bis zehn Minuten bei 180 Grad Umluft im vorgeheizten Backofen backen lassen.
5. Wenn die Plätzchen ausgekühlt sind, können diese natürlich noch individuell verziert werden.

Tipp:

Wer mag, kann den Teig außerdem mit etwas Kakao verfeinern.



Für 20 Kekse

Zutaten:

250 g Mehl
2 TL Backpulver
100 g Zucker
1 Päckchen Vanillinzucker
1 Ei
125 g Butter
100 g Johannisbeergelee
75 g Puderzucker

Zubereitung:

1. Das Mehl mit Backpulver, Zucker und Vanillinzucker in eine Schüssel geben und die Zutaten miteinander vermischen. Ei und Butter ebenfalls in die Schüssel geben und die Zutaten zu einem Teig verkneten.
2. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, Plätzchen ausstechen. Aus der Hälfte der Plätzchen in der Mitte ein Loch ausstechen. Anschließend die Plätzchen auf ein Backblech legen.
3. Die Kekse für ungefähr zehn Minuten bei 180 Grad Umluft im vorgeheizten Backofen backen lassen, aus dem Ofen nehmen und erkalten lassen.
4. Puderzucker mit Johannisbeergelee in eine Schüssel geben und die Zutaten miteinander verrühren.
5. Dann das Gelee in einen Topf geben, bei mittlerer Hitze leicht erwärmen.
6. Die Plätzchen ohne Loch mit dem Johannisbeergelee bestreichen und mit den gelöcherten Plätzchen abdecken.
7. In die Mitte der Plätzchen je einen weiteren Klecks Johannisbeergelee geben.
8. Wer mag, kann die Plätzchen abschließend mit Puderzucker bestäuben.

Tipp:

Das Johannisbeergelee kann je nach Belieben durch andere Gelees oder Marmeladen ersetzt werden.

Lebkuchen-Sterne



Für 25 Sterne

Zutaten:

125 g flüssiger Honig
200 g Zucker
1 Päckchen Vanillinzucker
150 g Butter, alternativ Margarine
4 EL Milch
3 Tropfen Bittermandel-Aroma
1 TL Zimt
400 g Mehl
1 Päckchen Backpulver
2 EL Kakaopulver
100 g Speisestärke

Zubereitung:

1. Den Honig mit Zucker, Vanillinzucker, Butter und Milch in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze erwärmen bis sich Honig und Zucker aufgelöst haben.
2. Den Topfinhalt in eine Schüssel geben und die Masse abkühlen lassen.
3. Währenddessen das Mehl mit dem Backpulver, dem Kakaopulver und der Speisestärke in eine weitere Schüssel geben und die Zutaten miteinander vermischen.
4. Unter die erkaltete Masse das Bittermandel-Aroma, den Zimt und zwei Drittel des Mehls rühren.
5. Ein Drittel des Mehls auf einer Arbeitsfläche verteilen. Den Teig aus der Schüssel mit dem Mehl auf der Arbeitsfläche zu einem Teig verkneten.
6. Abschließend den Teig auf der Arbeitsfläche ausrollen und nach Belieben Sterne ausstechen.
7. Die Lebkuchen-Sterne für ungefähr zwölf Minuten bei 160 Grad Heißluft im vorgeheizten Backofen backen lassen.

Plätzchen



Für 4 Bleche

Zutaten:

400 g weiche, pflanzliche Margarine

200 g Zucker

1 Päckchen Vanillinzucker

Abrieb von einer Zitrone

600 g Mehl

Zubereitung:

1. Die Margarine in eine Schüssel geben und mit dem Handmixer aufschlagen.
2. Während des Rührens langsam den Zucker, den Vanillinzucker sowie die geriebene Zitrone dazugeben.
3. Abschließend das Mehl unterrühren.
4. Den Teig für eine Stunde an einem kühlen Ort ruhen lassen.
5. Anschließend den Teig auf einer mit Mehl bedeckten Arbeitsfläche ausrollen, nach Belieben Muster ausstechen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
6. Die Plätzchen für ungefähr zehn Minuten bei 200 Grad Umluft im vorgeheizten Backofen backen lassen.
7. Wenn die Plätzchen ausgekühlt sind, können diese natürlich noch individuell verziert werden.

Vanillekipferl



Für 4 Bleche

Zutaten:

250 g Mehl
210 g Butter, alternativ Margarine
100 g gemahlene Mandeln
80 g Zucker
2 Päckchen Vanillinzucker
1 Päckchen Puderzucker
2 Päckchen Vanillinzucker

Zubereitung:

1. Die Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und gut verkneten.
2. Anschließend den Teig in Folie gewickelt für 30 Minuten in den Kühlschrank legen.
3. In der Zwischenzeit den Puderzucker in eine Schüssel sieben und mit dem Vanillinzucker vermengen.
4. Den Kipferlteig aus dem Kühlschrank nehmen und zu Rollen mit einem ungefähren Durchmesser von vier Zentimeter formen. Danach den Teig in ungefähr ein bis zwei Zentimeter dicke Scheiben schneiden.
5. Aus diesen Scheiben die Kipferl formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech- nicht zu eng aneinander- legen.
6. Die Vanillekipferl für ungefähr 20 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad Umluft backen lassen. Wenn die Kipferl beginnen sich zu bräunen, sind sie gut.
7. Die Kipferl etwa drei Minuten abkühlen lassen. Dann in die vorbereitete Puderzuckermischung legen und von allen Seiten darin wenden.



Kuchen

Apfelkuchen vom Blech



Für ein Blech

Zutaten:

1000 g Äpfel
250 g Butter
250 g Zucker
1 Päckchen Vanillinzucker
5 Eier
350 g Mehl
1 Päckchen Backpulver
1 Paket Puderzucker
5 EL warmes Wasser, alternativ Zitronensaft

Zubereitung:

1. Die Äpfel waschen, schälen, entkernen und in gleichmäßig große Würfel schneiden.
2. Die Butter und den Zucker mit dem Vanillinzucker in eine Schüssel geben und die Zutaten miteinander verrühren.
3. Die Eier einzeln dazugeben und unter die Masse rühren.
4. Das Mehl mit dem Backpulver mischen, in die Schüssel geben und alle Zutaten gut miteinander verrühren.
5. Abschließend die Äpfel unter den Teig heben.
6. Den Teig gleichmäßig auf einem eingefetteten Backblech verteilen.
7. Den Kuchen für ungefähr 25 Minuten bei 200 Grad Umluft im vorgeheizten Backofen backen lassen.
8. Den Puderzucker mit dem Wasser in eine Schüssel geben und einen Zuckerguss anrühren.
9. Den ausgekühlten Kuchen mit dem Zuckerguss bestreichen.

Apfeltorte



Zutaten:

- 300 g Mehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 75 g Butter
- 90 g Zucker
- 1 Ei
- 1000 g Äpfel
- 750 ml Apfelsaft
- 175 g Zucker
- 2 Päckchen Vanillepuddingpulver
- 1 Springform, 26 cm Durchmesser



Zubereitung:

1. Das Mehl mit dem Backpulver in eine Schüssel geben und die Zutaten miteinander vermischen.
2. Die Butter, den Zucker und das Ei ebenfalls in die Schüssel geben und alle Zutaten zu einem Mürbeteig verkneten.
3. Den Teig in eine eingefettete Springform geben und auf dem Boden verteilen. Dabei sollte ein ungefähr drei Zentimeter hoher Rand ringsherum geformt werden.
4. Die Äpfel waschen, schälen, entkernen und in Würfel schneiden.
5. Die Äpfel auf dem Mürbeteig verteilen.
6. Den Apfelsaft mit dem Zucker und dem Puddingpulver in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze aufkochen.
7. Den warmen Apfelsaft über die Äpfel gießen.
8. Die Apfeltorte für ungefähr 60 Minuten bei 175 Grad Umluft im Backofen backen.

Tipp:

Wer mag, kann die Apfeltorte noch mit Vanillin- oder Puderzucker sowie Zimt bestreuen. Dazu schmeckt frisch geschlagene Sahne.

Baumkuchen



Für eine Kasten- oder Springform

Zutaten:

500 g Margarine
12 Eier
500 g Zucker
2 Päckchen Vanillinzucker
5 EL Rum, alternativ Milch
300 g Mehl
1 Päckchen Backpulver
200 g Speisestärke
200 g Zartbitter Kuvertüre



1 Kastenform oder
1 Springform, 26 cm Durchmesser

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 225 Grad Oberhitze vorheizen.
2. Die große Kastenform mit Margarine bestreichen und den Boden mit Paniermehl austreuen.
3. Im Anschluss acht Eier trennen.
4. Die Margarine mit Eigelb, Zucker, Vanillinzucker und Rum in eine Schüssel geben und die Zutaten miteinander verrühren.
5. Nach und nach vier ganze Eier dazugeben und die Zutaten zu einer schaumigen Masse rühren.
6. Das Mehl mit dem Backpulver und der Speisestärke mischen, ebenfalls in die Schüssel geben und die Zutaten zu einem glatten Teig verrühren.
7. Das Eiweiß in ein hohes Gefäß geben und mit etwas Zucker zu Eischnee schlagen.

• • •

...

8. Den Eischnee vorsichtig unter den Teig heben.
9. Einen Kuchenrost auf der mittleren Schiene des Backofens platzieren.
10. Nun ungefähr drei Esslöffel des Kuchenteiges in die Backform geben und gleichmäßig verteilen.
11. Die Kuchenform auf den Rost im Backofen stellen und solange warten, bis der Boden eine hellbraune Färbung annimmt. Während des Backens die Backofentür geöffnet lassen.
12. Es folgen nach selbigem Muster eine Vielzahl an weiteren Schichten.
13. Sobald ungefähr drei Viertel der Teigmasse verbraucht sind, wird der Kuchen nach selbigem Muster auf der untersten Schiene weitergebacken.
14. Wenn der ganze Teig verbacken wurde, den Kuchen aus dem Backofen nehmen, für ungefähr 30 Minuten auskühlen lassen und dann aus der Form nehmen.
15. Den Kuchen – nun je nach Verwendungszeck – halbieren, vierteln oder in Würfel schneiden, so dass mehrere Kuchen daraus entstehen.
16. Den ausgekühlten Kuchen mit dem Schokoguss bestreichen.

Tipp:

Es empfiehlt sich, den Kuchen vor dem Verzehr für mehrere Tage einzufrieren. Dies macht den Kuchen saftiger.

Bisquitrolle



Für eine Biskuitrolle

Zutaten:

- 3 Eier
- 6 EL heißes Wasser
- 150 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillinzucker
- 100 g Mehl
- 50 g Speisestärke
- 1 TL Backpulver
- 3 EL Zucker
- 1 Glas Marmelade
- 1 Geschirrtuch

Zubereitung:

1. Eier nacheinander aufschlagen und mit Wasser in eine Schüssel geben.
2. Den Zucker und den Vanillinzucker zu den Eiern geben und die Zutaten miteinander verrühren.
3. Anschließend Mehl mit Speisestärke und Backpulver mischen, ebenfalls in die Schüssel geben und die Zutaten zu einem Teig verarbeiten.
4. Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen.
5. Den Teig für ungefähr zwölf Minuten bei 200 Grad Umluft im vorgeheizten Backofen backen lassen.
6. Den Zucker gleichmäßig auf einem sauberen Geschirrtuch verteilen.
7. Den Biskuitteig direkt nach dem Backen auf das Geschirrtuch stürzen, das Backpapier entfernen und den Teig mit der Marmelade bestreichen.
8. Abschließend den Biskuitteig von der kurzen Seite her aufrollen.

Tipp:

Wer mag, kann die Biskuitrolle abschließend noch mit Puderzucker bestreuen. Die Füllung der Biskuitrolle kann außerdem durch Früchte oder Sahne verfeinert werden.

Brownies



Für ein Blech

Zutaten:

300 g Mehl
30 g Backkakao
1 Päckchen Backpulver
150 g brauner Rohrzucker
150 g Zucker
1 Päckchen Vanillinzucker
1 Prise Salz
4 Eier
300 ml Öl (geschmacksneutral)
50 ml Schlagsahne
200 g gehackte Walnuskerne
150 g Schokotropfen
75 g weiße Kuvertüre



Zubereitung:

1. Für den Rührteig Mehl, Kakao sowie Backpulver in eine Schüssel geben und die Zutaten miteinander vermischen.
2. Anschließend Rohrzucker, Zucker, Vanillinzucker, Salz, die Eier, das Öl und die Sahne dazugeben und alle Zutaten zu einem glatten Teig verarbeiten.
3. Abschließend die Walnuskerne und die Schokotropfen unter den Teig rühren.
4. Den Teig gleichmäßig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen.
5. Die Brownies für ungefähr 25 Minuten bei 160 Grad Umluft im vorgeheizten Backofen backen.
6. Der ausgekühlte Kuchen kann dann mit weißer Kuvertüre – Zubereitung nach Packungsanleitung- verziert werden.

Buttermilchkuchen



Für ein Blech

Zutaten:

800 g Mehl
2 Päckchen Backpulver
2 Eier
200 g Zucker
500 ml Buttermilch
Milch
200 g Kokosflocken
200 g Zucker
2 Päckchen Vanillinzucker
2 Becher Sahne

Zubereitung:

1. Das Mehl mit dem Backpulver in eine Schüssel geben und die Zutaten miteinander vermischen.
2. Die Eier, den Zucker und die Buttermilch ebenfalls in die Schüssel geben und alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren. Sollte der Teig zu fest sein, kann die Konsistenz des Teiges durch Zugabe von Milch angepasst werden.
3. Den Teig gleichmäßig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen.
4. Die Kokosflocken, den Zucker und den Vanillinzucker in eine weitere Schüssel geben und miteinander vermischen.
5. Anschließend den Teig mit der Trockenmischung großzügig bestreuen.
6. Den Kuchen für ungefähr 25 Minuten bei 180 Grad Umluft im vorgeheizten Backofen backen lassen.
7. Den ausgekühlten Kuchen mit der Sahne übergießen.

Erdbeerkuchen



Für einen Kuchen

Zutaten:

Für den Boden:

- 75 g Butter
- 75 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillinzucker
- 150 g Mehl
- 2 Eier
- 2 EL Backpulver
- 2 EL Milch



Für den Belag:

- 500 g Erdbeeren
- 1 Päckchen roter Tortenguss

Für den Pudding:

- 4 Eigelb
- 40 g Zucker
- 15 g Speisestärke
- 200 ml Milch
- 100 ml Sahne
- Vanilleextrakt, alternativ gemahlene Vanille
- 1 Kuchenform

Zubereitung:

1. Die Butter mit dem Zucker und dem Vanillinzucker in eine Schüssel geben und die Zutaten miteinander vermischen.
2. Nach und nach die Eier einzeln aufschlagen und unter die Masse rühren.
3. Das Mehl mit dem Backpulver vermischen, ebenfalls in die Schüssel geben und die Zutaten zu einem glatten Teig verrühren.

• • •

• • •

4. Im Anschluss die Milch zu dem Teig geben.
5. Den Teig in eine eingefettete Springform geben.
6. Den Kuchenboden für ungefähr 20 Minuten bei 175 Grad Umluft im vorgeheizten Backofen backen lassen.
7. Den Kuchenboden nach dem Backen für mindestens 30 Minuten erkalten lassen.
8. Währenddessen die Erdbeeren waschen, vom Strunk befreien und je nach Größe die Erdbeeren halbieren oder vierteln.
9. Nun folgt die Zubereitung des Vanillepuddings. Hierfür die Eigelb mit dem Zucker in einen Topf geben und die Zutaten bei mittlerer Hitze solange miteinander verrühren, bis keine Zuckerkrystalle mehr zu sehen sind.
10. Speisestärke und 50 ml der Milch dazugeben und weiterhin verrühren.
11. Im Anschluss die restliche Milch dazu gießen und die Masse aufkochen lassen.
12. Die Hitze abstellen, Sahne sowie Vanilleextrakt zu dem Pudding geben und alles für fünf Minuten abkühlen lassen.
13. Den Vanillepudding auf den Kuchenboden geben und verteilen.
14. Die Erdbeeren vom Rand beginnend kreisförmig leicht in den Pudding drücken.
15. Den Kuchen nun für mindestens 20 Minuten auskühlen lassen.
16. Den Tortenguss nach Packungsanleitung zubereiten.
17. Zum Abschluss den Tortenguss über den Erdbeeren verteilen.
18. Den Kuchen vor dem Servieren erneut mindestens 15 Minuten auskühlen lassen.

Tipp:

Wer mag, kann den Tortenboden auch durch einen bereits vorgebackenes Produkt ersetzen. Alternativ zum selbstgemachten Pudding kann auch ein Paket Vanillepudding nach Packungsanleitung zubereitet werden. Am besten schmeckt der Erdbeerkuchen mit frisch geschlagener Sahne.

Karottenkuchen



Für ein Blech

Zutaten:

350 g Karotten
250 g Butter oder  Margarine
250 g Zucker
1 Päckchen Vanillinzucker
1 Prise Salz
1 TL Zimt
6 Eier
250 g Mehl
1 Päckchen Backpulver
250 g gemahlene Mandeln
250 g Puderzucker
Zitronensaft



Zubereitung:

1. Die Karotten waschen, schälen und anschließend fein raspeln.
2. Die Butter mit Zucker, Vanillinzucker, Salz und Zimt in eine Schüssel geben und die Zutaten miteinander verrühren.
3. Anschließend die Eier nach und nach unterrühren.
4. Das Mehl mit Backpulver und den gemahlenden Mandeln mischen, in die Schüssel geben und die Zutaten zu einem Teig verrühren.
5. Zum Abschluss die Karotten unter den Teig heben.
6. Den Teig gleichmäßig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen.
7. Den Kuchen für ungefähr 30 Minuten bei 150 Grad Umluft im vorgeheizten Backofen backen, anschließend auskühlen lassen.
8. Den Puderzucker mit dem Zitronensaft in eine Schüssel geben und die Zutaten zu einem Zuckerguss mischen.
9. Den ausgekühlten Kuchen mit Zuckerguss bestreichen.

Käsekuchen mit Mandarine



Für ein Blech

Zutaten:

Für den Teig:

100 g Margarine

200 g Zucker

2 Eier

375 g Mehl

1 Päckchen Backpulver

Für den Belag:

750 g Quark

4 Eier

1 Päckchen Vanillinzucker

200 g Zucker

250 ml Milch

2 EL Öl

300 g Mandarinen



Zubereitung:

1. Die Margarine mit Zucker und den Eiern in eine Schüssel geben und die Zutaten miteinander vermischen.
2. Das Mehl mit dem Backpulver mischen, ebenfalls in die Schüssel geben und alle Zutaten zu einem Teig verkneten.
3. Den Teig gleichmäßig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen.
4. Den Quark mit den Eiern, Vanillinzucker, Zucker, Milch und Öl in eine Schüssel geben und die Zutaten zu einer homogenen Masse verrühren.
5. Die Masse gleichmäßig auf dem Teig verteilen.
6. Abschließend die Mandarinen auf dem Käsekuchen verteilen.
7. Den Kuchen für ungefähr 35 Minuten bei 180 Grad Umluft im vorgeheizten Backofen backen.

Tipp:

Die Zubereitung ist auch in einer Springform möglich, hierfür müssen die Zutaten in ihrer Menge halbiert werden.

Kirschstreuselkuchen



Für ein Blech

Zutaten:

Für den Teig:

125 g Butter
150 g Zucker
1 Päckchen Vanillinzucker
4 Eier
250 g Mehl
1 Päckchen Backpulver
150 g gemahlene Mandeln
6 EL Milch

Für den Belag:

1500 g Sauerkirschen

Für die Streusel:

250 g Mehl
70 g brauner Zucker
70 g Zucker
150 g Butter
1 Päckchen Vanillinzucker
1 EL Zimt



Zubereitung:

1. Die Butter mit Zucker, Vanillinzucker und den Eiern in eine Schüssel geben und die Zutaten schaumig rühren.
2. Das Mehl mit Backpulver und den Mandeln mischen, ebenfalls in die Schüssel geben und unter die schaumige Masse rühren.
3. Zum Abschluss die Milch (nach Bedarf) zu dem Teig geben und alle Zutaten kräftig miteinander verrühren.
4. Den Teig gleichmäßig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen.
5. Nun kann der Teig großzügig mit den Kirschen belegt werden.
6. Für die Streusel werden alle Zutaten in eine Schüssel gegeben, miteinander verknetet und zwischen den Händen zu Streuseln verrieben.
7. Die Streusel gleichmäßig auf den Kirschen verteilen.
8. Den Kuchen für ungefähr 45 Minuten bei 175 Grad Umluft im vorgeheizten Backofen backen.

Kuhfleckenkirschkuchen



Für ein Blech

Zutaten:

250 g Margarine
200 g Zucker
1 Päckchen Vanillinzucker
4 Eier
400 g Mehl
1 Päckchen Backpulver
1 Prise Salz
Milch
30 g Backkakao
1 EL Zucker
1 Glas Kirschen

Zubereitung:

1. Margarine, Zucker und Vanillinzucker in eine Schüssel geben und die Zutaten miteinander verrühren.
2. Nach und nach die Eier dazugeben, zu einer schaumigen Masse rühren.
3. Im Anschluss Mehl mit Backpulver und Salz vermischen, ebenfalls in die Schüssel geben und die Zutaten zu einem glatten Teig verrühren.
4. Die Konsistenz des Teiges kann nun – je nach Bedarf – mit etwas Milch angepasst werden.
5. Drei Viertel des Teiges gleichmäßig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen.
6. Backkakao und Zucker mit dem restlichen Teig geben und verrühren.
7. Nun den braunen Teig fleckenweise auf dem weißen Teig verteilen, sodass ein Kuhmuster entsteht, Kuhmuster mit den Kirschen belegen.
8. Den Kuchen für ungefähr 30 Minuten bei 175 Grad Umluft im vorgeheizten Backofen backen lassen.

Lauchkuchen



Für eine Springform

Zutaten:

170 g Mehl
100 g weiche Butter
½ TL Salz
2 Eier
2 Lauchstangen
1 Zwiebel
2 EL Olivenöl
150 ml Sahne
50 g geriebener Emmentaler
Salz
Pfeffer



1 Springform, 24 cm Durchmesser

Zubereitung:

1. Zu Beginn das Mehl abwiegen und 20 g davon für die Zubereitung des Belags zur Seite stellen.
2. Das restliche Mehl mit Butter, Salz und einem Ei in eine Schüssel geben und die Zutaten zu einem Teig vermengen.
3. Den Teig anschließend für 30 Minuten ruhen lassen.
4. In der Zwischenzeit den Lauch waschen und in Ringe schneiden.
5. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
6. Den Lauch und die Zwiebel mit dem Öl in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze kurz andünsten.
7. Die restlichen 20 Gramm Mehl, ein Ei, die Sahne und den Käse in eine Schüssel geben und die Zutaten miteinander vermengen.

• • •



...

8. Den Teig in eine eingefettete Springform geben und gleichmäßig auf dem Boden verteilen. Dabei sollte ein ungefähr zwei Zentimeter hoher Rand ringsherum geformt werden.
9. Die Zwiebel-Lauch-Masse auf dem Boden verteilen.
10. Den Kuchen für ungefähr 25 Minuten bei 160 Grad Umluft im vorgeheizten Backofen backen.

„Wer nachhaltig handelt,

- *schützt Umwelt, Tiere und Menschen.*
- *schont langfristig Ressourcen und recycelt Wertstoffe.*
- *achtet bewusst auf umweltverträgliche Produkte und reduziert Emissionen.*
- *setzt sich für fair gehandelte Produkte und gegen Ausbeutung ein.*
- *kauft regionale, saisonale und fair gehandelte Lebensmittel“*

*(Handlungsempfehlung aus dem Konzeptpapier der Ev. Jugend
in der Ev.-luth. Landeskirche in Braunschweig)*

Limonadenkuchen



Für ein Blech

Zutaten:

300 g Zucker
1 Päckchen Vanillinzucker
5 Eier
350 g Mehl
1 Päckchen Backpulver
125 g Öl
175 ml Orangenlimonade



Zubereitung:

1. Zucker, Vanillinzucker und die Eier in eine Schüssel geben und zu einer cremigen Masse verrühren.
2. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und unter die cremige Masse rühren.
3. Nun das Öl und die Orangenlimonade dazugeben und zu einem glatten Teig verrühren.
4. Den Teig gleichmäßig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen.
5. Den Kuchen für ungefähr 25 bis 30 Minuten bei 180 Grad Umluft im vorgeheizten Backofen backen lassen.

Tipp:

Der ausgekühlte Kuchen kann anschließend noch mit Zuckerguss und Streuseln verziert werden.

Rhabarberkuchen



Für ein Blech

Zutaten:

Für den Teig:

250 g Butter
250 g Zucker
250 g Mehl
2 Päckchen Vanillinzucker
1 Päckchen Backpulver
2 Eier
4 Eigelb



Für die Rhabarber-Füllung:

1000 g Rhabarber

Für den Baiser:

4 Eiweiß
250 g Zucker

Zubereitung:

Für den Teig:

1. Vier Eier trennen und die Butter mit Zucker, Vanillinzucker, den zwei ganzen Eiern und den vier Eigelb in eine Schüssel geben. Dann die Zutaten miteinander verrühren.
2. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und ebenfalls in die Schüssel geben. Die Zutaten zu einem glatten Teig verrühren.
3. Den Teig gleichmäßig auf eine mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen.

...

...

Für die Rhabarber-Füllung:

5. Den Rhabarber waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden.
6. Anschließend den Rhabarber eng aneinander gedrängt auf dem Teig verteilen.
7. Den Kuchen für ungefähr 20 Minuten bei 180 Grad Umluft im vorgeheizten Backofen backen lassen.

Für den Baiser:

8. Das Eiweiß in ein hohes Gefäß geben und zu Eischnee schlagen. Währenddessen den Zucker einrieseln lassen.
9. Nach erster Backperiode den Kuchen aus dem Ofen nehmen und den Eischnee gleichmäßig auf dem heißen Kuchen verteilen.
10. Den Kuchen für ungefähr weitere zehn Minuten backen. Dabei muss darauf geachtet werden, dass der Eischnee nicht zu dunkel wird.

Tipp:

Wer mag, kann den Kuchen einen Tag vorher backen, dann kann er noch besser durchziehen. Der Rhabarber kann auch durch Johannes- oder Stachelbeeren ersetzt werden.

Rohkost-Schokoladenkuchen



Für ein Blech

Zutaten:

- 150 g Walnüsse
- 150 g Mandeln, alternativ Haselnüsse
- 250 g Datteln
- 270 g Rosinen
- 6 EL Backkakao
- 2 TL Vanilleextrakt
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Die Walnüsse mit den Mandeln in eine Schüssel geben und die Zutaten miteinander pürieren oder mixen.
2. Die Datteln und die Rosinen ebenfalls in eine Schüssel geben und die Zutaten miteinander pürieren oder mixen.
3. Die Walnüsse und Mandeln zu den pürierten Datteln und Rosinen geben und die Zutaten miteinander verkneten.
4. Das Kakaopulver, das Vanilleextrakt sowie das Salz dazugeben und die Zutaten zu einem glatten Teig verkneten.
5. Den Teig gleichmäßig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen.
6. Den Kuchen für mindestens 90 Minuten an einen kühlen Ort stellen.

Russischer Zupfkuchen



Für eine Springform

Zutaten für den Boden:

400 g Mehl
1 Päckchen Backpulver
200 g Zucker
40 g Backkakao
200 g Margarine
1 Ei

Zutaten für die Füllung:

3 Eier
500 g Quark
200 g Margarine
250 g Zucker
1 Päckchen Vanillinzucker
1 Päckchen Vanillepuddingpulver

1 Springform, 26 cm Durchmesser



Zubereitung:

1. Das Mehl mit dem Backpulver, dem Zucker und dem Backkakao in eine Schüssel geben und miteinander vermischen.
2. Im Anschluss die Margarine und das Ei dazugeben und zu einem Teig verkneten.
3. Dann zwei Drittel des Teiges in eine eingefettete Springform geben und auf dem Boden verteilen. Dabei sollte ein ungefähr drei Zentimeter hoher Rand ringsherum geformt werden.

• • •

...

4. Im Anschluss die Eier voneinander trennen.
5. Das Eiweiß in ein hohes Gefäß geben und zu Eischnee schlagen.
6. Das Eigelb mit Quark, Margarine, Zucker, Vanillinzucker und Vanillepuddingpulver in eine Schüssel geben und zu einer homogenen Masse verrühren.
7. Anschließend den Eischnee unter die Masse heben.
8. Die Masse vorsichtig in die Springform auf den vorbereiteten Teig geben.
9. Den restlichen Teig abschließend über der Füllung zerbröseln.
10. Den Kuchen für ungefähr 50 Minuten bei 180 Grad Umluft im vorgeheizten Backofen backen.

*„Der Konsum von Schokolade und Süßigkeiten
soll bewusster gestaltet werden.
Selbstgebackene Muffins, Kuchen oder Kekse
und auch Obst- und Gemüseangebote stellen
eine gute Alternative hierfür dar.“*

*(Handlungsempfehlung aus dem Konzeptpapier der Ev. Jugend
in der Ev.-luth. Landeskirche in Braunschweig)*

Schokoladenkuchen



Für eine Springform

Zutaten:

200 g Butter
200 g Zartbitterschokolade
200 g Zucker
4 Eier
1 Päckchen Vanillinzucker
1 Prise Salz
200 g gemahlene Mandeln
½ Päckchen Backpulver



1 Springform, 26 cm Durchmesser

Zubereitung:

1. Die Zartbitterschokolade mit der Butter und dem Zucker im Wasserbad schmelzen lassen.
2. Die Eier, den Vanillinzucker und das Salz zu der Schokolade geben und miteinander verrühren.
3. Die Mandeln mit dem Backpulver mischen, zu der Schokolade geben und zu einem glatten Teig verrühren.
4. Den Teig in eine eingefettete Springform geben.
5. Den Schokoladenkuchen für ungefähr 40 Minuten bei 160 Grad Umluft im vorgeheizten Backofen backen.

Tipp:

Der Kuchen kann entweder mit Puderzucker bestreut, aber auch mit Schokolade – wahlweise gemischt mit zerbrochenen Bonbons oder Keksen- bestrichen werden.

Stricknadelkuchen



Für eine Springform

Zutaten:

250 g Margarine
250 g Zucker
3 EL Zucker
1 EL Zucker
1 Päckchen Vanillinzucker
½ Fläschchen Butter-Vanille-Aroma
6 Eier
250 g Mehl
1 Päckchen Backpulver
250 ml heißer Kaffee
2 EL Kakao
1 EL Rum, alternativ Milch
400 g Schlagsahne
2 Päckchen Sahnepfand
Wer mag: 8 EL Eierlikör
50 g geraspelte Schokolade



1 dicke Stricknadel
1 Springform, 26 cm Durchmesser

Zubereitung:

1. Die Margarine mit dem Zucker, dem Vanillinzucker und dem Butter-Vanille-Aroma in eine Schüssel geben und die Zutaten miteinander verrühren.
2. Nacheinander die Eier einzeln in die Schüssel geben und unterrühren.
3. Das Mehl mit dem Backpulver mischen, ebenfalls in die Schüssel geben und alle Zutaten zu einem Teig verrühren.

• • •



• • •

4. Den Teig in eine eingefettete Springform geben.
5. Den Kuchen für ungefähr 45 Minuten bei 160 Grad Umluft im vorgeheizten Backofen backen lassen.
6. Währenddessen den Kaffee mit dem Zucker, dem Kakao und dem Rum in ein Gefäß geben und miteinander verrühren.
7. Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und anschließend direkt mit der Stricknadel mehrere Löcher in den Kuchen stechen.
8. Im Anschluss die Kaffeelösung über den Kuchen gießen.
9. Den Kuchen über Nacht durchziehen lassen.
10. Die Sahne mit dem Sahnesteif in eine Schüssel geben und solange kräftig rühren, bis die Sahne eine feste Konsistenz annimmt.
11. Den Eierlikör unter die Sahne heben.
12. Die Sahne gleichmäßig auf dem Kuchen bestreichen.
13. Zum Abschluss die geraspelte Schokolade über die Sahne streuen.

Tipp:

Wem das Bestreichen des Kuchens mit der Sahne zu aufwendig erscheint, kann den Kuchen stattdessen auch mit einem Schokoguss überziehen. Um den Teig etwas fluffiger zu bekommen, kann er mit drei Esslöffel Eierlikör verfeinert werden.

Tassenkuchen



Für eine Tasse

Zutaten:

3 EL Mehl
¼ TL Backpulver
3 EL Zucker
1 EL Backkakao
30 g Butter
1 Ei
5 EL Milch

Zubereitung:

1. Das Mehl mit dem Backpulver, dem Zucker und dem Backkakao in eine Tasse geben und die Zutaten miteinander vermischen.
2. Die Butter, das Ei und die Milch ebenfalls in die Tasse geben und die Zutaten mit Hilfe eines Löffels zu einem glatten Teig verrühren.
3. Den Tassenkuchen für ungefähr drei Minuten bei 900 Watt in der Mikrowelle backen lassen.

Weihnachtskuchen



Für eine Springform

Zutaten:

250 g Margarine
250 g Zucker
1 Päckchen Vanillinzucker
1 Prise Salz
4 Eier
500 g Mehl
1 Päckchen Backpulver
1 Beutel Lebkuchengewürz
6 EL Milch
200 g Schokoraspel, alternativ Schokotropfen

1 Springform, 28 Zentimeter Durchmesser

Zubereitung:

1. Die Margarine mit dem Zucker, dem Vanillinzucker und dem Salz in eine Schüssel geben und die Zutaten miteinander verrühren.
2. Nacheinander die Eier dazugeben und unterrühren.
3. Das Mehl mit dem Backpulver und dem Lebkuchengewürz vermischen, ebenfalls in die Schüssel geben und die Zutaten zu einem glatten Teig verrühren.
4. Anschließend die Konsistenz des Teiges mit der Milch anpassen.
5. Zum Abschluss die Schokoraspel unter den Teig heben.
6. Den Teig in eine eingefettete Springform geben.
7. Den Kuchen für ungefähr 35 Minuten bei 170 Grad Umluft im vorgeheizten Backofen backen lassen.



Muffins

Apfelmuffins



Für 12 Muffins

Zutaten:

- 2 Äpfel
- 100 g Butter
- 125 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillinzucker
- 1 Prise Salz
- 2 Eier
- 200 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 100 ml Milch

Wer mag: Puderzucker zum Bestäuben der Muffins



Muffinförmchen oder Muffinblech

Zubereitung:

1. Die Äpfel waschen, schälen und in Würfel schneiden.
2. Butter mit Zucker, Vanillinzucker und Salz in eine Schüssel geben und die Zutaten miteinander verrühren.
3. Nacheinander die Eier dazugeben und vorsichtig unterrühren.
4. Das Mehl mit dem Backpulver mischen, ebenfalls in die Schüssel geben und mit der schaumigen Masse verrühren.
5. Vorsichtig die Milch dazu gießen und die Zutaten zu einem glatten Teig verrühren.
6. Anschließend die Äpfel unter den Teig heben.
7. Den Teig gleichmäßig auf Muffinförmchen verteilen.
8. Die Muffins für ungefähr 20 Minuten bei 180 Grad Umluft im vorgeheizten Backofen backen.
9. Wer mag, kann die ausgekühlten Muffins mit Puderzucker bestäuben.

Mohnmuffins mit Kirschen



Für 12 Muffins

Zutaten:

- 200 g Mehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 70 g Zucker
- 70 g Butter, alternativ Margarine
- 2 Eier
- 75 ml Milch
- 200 g Mohn
- 1 Glas Sauerkirschen



Muffinförmchen oder Muffinblech

Zubereitung:

1. Das Mehl mit Backpulver und Zucker in eine Schüssel geben und miteinander vermischen.
2. Butter, Eier, Milch und Mohn ebenfalls in die Schüssel geben und alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren.
3. Abschließend die Kirschen unter den Teig heben.
4. Den Teig gleichmäßig auf Muffinförmchen verteilen.
5. Die Muffins für ungefähr 30 Minuten bei 160 Grad Umluft im vorgeheizten Backofen backen.

Tipp:

Wer mag, kann die Muffins noch mit Zucker- oder Schokoladenguss verzieren.

Mohrrüben-Muffins



Für 12 Muffins

Zutaten:

250 g Mohrrüben
Wer mag: 100 g Zucchini
175 g Butter
125 g Zucker
1 Päckchen Vanillinzucker
4 Eier
300 g Mehl
1 Päckchen Backpulver
100 g gemahlene Haselnüsse
7 EL Milch, alternativ 7 EL Creme fraîche



Muffinförmchen oder Muffinblech

Zubereitung:

1. Die Mohrrüben (und die Zucchini) waschen, schälen und raspeln.
2. Butter mit Eiern, Zucker und Vanillinzucker in eine Schüssel geben und schaumig rühren.
3. Mehl mit Backpulver und Nüssen mischen und unter den Teig rühren.
4. Anschließend die Milch sowie die geraspelten Mohrrüben (und die Zucchini) unter den Teig heben.
5. Den Teig gleichmäßig auf Muffinförmchen verteilen.
6. Die Muffins für ungefähr 25 bis 30 Minuten bei 175 Grad Umluft im vorgeheizten Backofen backen.

Muffins



Für 12 Muffins

Zutaten:

- 100 g Margarine
- 100 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 2 Eier
- 250 g Mehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Packung Schokotropfen



Muffinförmchen oder Muffinblech

Zubereitung:

1. Margarine, Zucker, Salz und Eier in eine Schüssel geben und die Zutaten miteinander verrühren.
2. Anschließend Mehl mit Backpulver mischen, in die Schüssel geben und alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren.
3. Zum Abschluss die Schokotropfen unter den Teig heben.
4. Den Teig gleichmäßig auf Muffinförmchen verteilen.
5. Die Muffins für ungefähr 20 Minuten bei 160 Grad Umluft im vorgeheizten Backofen backen.

Tipp:

Wer mag, kann den Teig neben den Schokotropfen auch noch mit Früchten verfeinern.

Muffins mal anders



Für 12 Muffins

Zutaten:

2 Bananen
250 g Haferflocken
2 TL Backpulver
1 TL Zimt
2 EL Cranberries
2 EL Mohn
2 EL Kürbiskerne
250 ml Milch
80 ml Öl

Muffinförmchen oder Muffinblech

Zubereitung:

1. Die Banane schälen und mit Hilfe einer Gabel zu einem Brei zerkleinern.
2. Die Haferflocken mit Backpulver, Zimt, Cranberries, Mohn und Kürbiskerne in eine Schüssel geben und die Zutaten miteinander vermischen.
3. Die Banane sowie die Milch und das Öl dazugeben und die Zutaten zu einem glatten Teig verrühren.
4. Den Teig gleichmäßig auf Muffinförmchen verteilen.
5. Die Muffins für ungefähr 30 Minuten bei 180 Grad Umluft im vorgeheizten Backofen backen lassen.

Schokomuffins



Für 12 Muffins

Zutaten:

300 g Mehl

1 Päckchen Backpulver

50 g Backkakao

200 g Zucker

7 EL Pflanzenöl

375 ml Wasser

Wer mag: Himbeeren oder Kirschen



Muffinförmchen oder Muffinblech

Zubereitung:

1. Mehl mit Backpulver, Kakaopulver und Zucker in eine Schüssel geben und die Zutaten miteinander vermischen.
2. Das Öl und das Wasser dazugeben und die Zutaten zu einem glatten Teig verrühren.
3. Zum Abschluss das Obst unter den Teig heben.
4. Den Teig gleichmäßig auf Muffinförmchen verteilen.
5. Die Muffins für ungefähr 25 bis 30 Minuten bei 170 Grad Umluft im vorgeheizten Backofen backen.

Schokoladenmuffins



Für 24 Muffins

Zutaten:

300 g Zartbitterschokolade

300 g Butter

300 g Zucker

6 Eier

10 EL Mehl

Muffinförmchen oder Muffinblech

Zubereitung:

1. Die Zartbitterschokolade mit der Butter und dem Zucker im Heißbad schmelzen lassen.
2. Die Eier und die Milch zu der Schokolade geben und die Zutaten zu einem glatten Teig verrühren.
3. Den Teig gleichmäßig auf Muffinförmchen verteilen.
4. Die Muffins für ungefähr zwölf Minuten bei 180 Grad Umluft im vorgeheizten Backofen backen lassen.

Zitronenmuffins



Für 12 Muffins

Zutaten:

280 g Mehl
1 TL Natron, alternativ 2 Päckchen Backpulver
110 g Zucker
280 g Joghurt
1 Ei
60 ml Pflanzenöl
1 Päckchen Vanillinzucker
1 Päckchen geriebene Zitronenschale
Puderzucker
Zitronensaft



Muffinförmchen oder Muffinblech

Zubereitung:

1. Mehl mit Natron und Zucker in eine Schüssel geben und die Zutaten miteinander vermischen.
2. Den Joghurt in eine andere Schüssel geben.
3. Ei, Öl, Vanillinzucker sowie geriebene Zitronenschale zu dem Joghurt geben und die Zutaten miteinander verrühren.
4. Die Mehlsüßmischung dazugeben und alle Zutaten zu einem glatten Teig verarbeiten.
5. Den Teig gleichmäßig auf Muffinförmchen verteilen.
6. Die Muffins für ungefähr 20 Minuten bei 180 Grad Umluft im vorgeheizten Backofen backen.
7. Wer mag, kann die ausgekühlten Muffins mit Zuckerguss verzieren.



Waffeln

Waffeln



Für 20 Waffeln

Zutaten:

500 g Mehl
1 Päckchen Backpulver
6 EL Zucker
1 Päckchen Vanillinzucker
1 Prise Salz
500 ml Sojamilch, alternativ Mineralwasser
4 EL Öl
Ein Spritzer Zitronensaft

1 Waffeleisen



Zubereitung:

1. Das Mehl mit dem Backpulver in eine Schüssel geben und die Zutaten miteinander vermischen.
2. Die restlichen Zutaten dazugeben und alle Zutaten gut miteinander verrühren.
3. Abschließend den Teig in einem Waffeleisen backen.

Käsewaffeln



Für 15 Waffeln

Zutaten:

75 g weiche Butter
2 Eier
100 g Quark
70 g Hartkäse, zum Beispiel Gruyere,
Emmentaler oder Parmesan
100 g Mehl
4 TL Milch
3 EL Schnittlauch
Wer mag: 1 Spritzer Tabasco
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
1 Stange Frühlingszwiebeln

Zubereitung:

1. Die Butter mit den Eiern und dem Quark in eine Schüssel geben und die Zutaten zu einer glatten Masse verrühren.
2. Den Käse mithilfe einer Reibe fein reiben.
3. Anschließend den Käse zur Butter-Eier-Quark-Masse in die Schüssel geben und unterrühren.
4. Das Mehl und die Milch ebenfalls in die Schüssel geben und alle Zutaten kräftig miteinander verrühren.
5. Den Teig mit Schnittlauch, Tabasco sowie Pfeffer und Salz würzen.
6. Die Frühlingszwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
7. Abschließend die Frühlingszwiebel unter den Teig heben.
8. Den Teig in einem Waffeleisen backen.

Kürbiswaffeln



Für 20 Waffeln

Zutaten:

½ Hokkaido-Kürbis
200 ml Wasser
200 g Margarine
250 g Mehl
1 Päckchen Backpulver
4 Eier
100 g Zucker
1 Päckchen Vanillinzucker

Zubereitung:

1. Den Kürbis schälen, entkernen und in Würfel schneiden.
2. Den Kürbis in einen Topf geben und mit dem Wasser aufgießen.
3. Den Kürbis bei mittlerer Hitze auf dem Herd für ungefähr 15 Minuten köcheln lassen bis der Kürbis weich ist.
4. Anschließend den Kürbis vom Herd nehmen und in dem Topf pürieren.
5. Die Margarine schmelzen lassen.
6. In der Zwischenzeit das Mehl mit dem Backpulver in eine Schüssel geben und die Zutaten miteinander vermischen.
7. Die Eier, den Zucker, den Vanillinzucker sowie die geschmolzene Margarine ebenfalls in die Schüssel geben und alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren.
8. Am Ende den pürierten Kürbis vorsichtig unter den Teig heben.
9. Abschließend den Teig in einem Waffeleisen backen.

Zucchiniwaffeln



Für 15 Waffeln

Zutaten:

- 1 mittelgroße Mohrrübe
- ½ kleine Zucchini
- 200 g Mehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Ei
- Wer mag: 3 EL Röstzwiebeln
- 75 g Margarine, alternativ Kräuterbutter
- 100 ml Milch
- 1 Prise Majoran
- 1 Prise Paprikapulver
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer



Zubereitung:

1. Die Mohrrübe und die Zucchini schälen und vorsichtig raspeln.
2. Das Mehl mit dem Backpulver in eine Schüssel geben und die Zutaten miteinander vermischen.
3. Das Ei, die Röstzwiebeln, die Margarine und die Milch dazugeben und die Zutaten gut miteinander verrühren.
4. Anschließend die Mohrrübe und die Zucchini vorsichtig unter den Teig heben.
5. Zum Abschluss den Teig mit dem Majoran und der Paprika sowie Pfeffer und Salz würzen.
6. Den Teig in einem Waffeleisen backen.

Inhaltsverzeichnis A - Z

Rezepte in der gedruckten Version - Rezepte in der digitalen Version

Apfel-Zimt-Schnecken 230 | Apfelkompott 223 | Apfelkuchen vom Blech 263 | Apfelkücherl mit Teig 170 | Apfelmuffins 290 | Apfeltorte 264 | Apple Crumble 171 | Armer Ritter 232 | Asiatischer Nudelsalat 22 | Baguette 196 | Bananenbrot 197 | Bananenmilch 172 | Bananenquark 173 | Bärlauchbrot 198 | Bärlauchsemmelknödel 86 | Basilikumpesto 160 | Baumkuchen 265 | Biskuitrolle 267 | Blätterteigschnecken 233 | Blumenkohlschnitzel 87 | Bohneneintopf 32 | Bohnensalat 13 | Bratäpfel 174 | Bratkartoffeln 78 | Brokkoliauflauf 55 | Brokkolicremesuppe 33 | Brötchen 199 | Brownies 268 | Bulgursalat 14 | Buttermilchkuchen 269 | Butterplätzchen 257 | Cannelloni mit Ricotta und Spinat 108 | Chilli sin carne 35 | Couscouspfanne 122 | Couscoussalat 15 | Crêpes 250 | Curryreis 123 | Eingelegtes Gemüse: Karotten und Tomaten 88/89 | Einkochte Tomaten 90 | Enchiladas 57 | Energy Balls 234 | Erbsensuppe 37 | Erdbeercreme 175 | Erdbeerkuchen 270 | Erdbeermilch 176 | Erdnussbutter 209 | Erdnuss-Lauch-Suppe 38 | Falafel 124 | Faltenbrot 201 | Fattah - Kichererbsen mit Joghurt 59 | Fladenbrot 202 | Fladenbrot – schnell aus der Pfanne 203 | Flammkuchen/Miniflammkuchen 126 | Folienkartoffeln 79 | Frischkäse mit Tomate 210 | Fritule 235 | Früchtesmoothie 177 | Garnierte Gnocchis 128 | Gebratene Nudeln 110 | Gefüllte Champignons 92 | Gefüllte Tomaten und Paprika 93 | Gegrillte Bananen 153 | Gemüsebratlinge 95 | Gemüseeeintopf 40 | Gemüselasagne 61 | Gemüsemix weltweit 129 | Gemüsequiche 131 | Gemüse-Reispfanne 96 | Gemüsesmoothie 178 | Gemüsespieße 154 | Gnocchiauflauf 63 | Griechischer Salat 16 | Grießbrei 179 | Grillgemüse mit Kräuterbutter und Blauschimmelkäse 155 | Grillkäse im Gemüsemantel 156 | Grüne Bohnen mit Kartoffeln und Tomate 97 | Grüne Pfannkuchen 254 | Gurkensalat 17 | Hagebuttenmarmelade 224 | Heidelbeer-Kokos-Creme 180 | Himbeermascarpone 181 | Hirse-Gemüse-Auflauf 64 |

Inhaltsverzeichnis A - Z

Holunderblütengelee **225** | Holunderblütensirup **226** | Johannistaler **258** | Kaiserschmarrn **251** | Karottenkuchen **272** | Karottensalat **18** | Karottensuppe **41** | Kartoffelauflauf **65** | Kartoffelgratin **66** | Kartoffelklöße aus gekochten Kartoffeln **80** | Kartoffelpuffer **81** | Kartoffelpüree **83** | Kartoffelsalat **19** | Kartoffelsuppe **42** | Käsekuchen mit Mandarine **273** | Käse-Lauch-Suppe **44** | Käsespätzle **111** | Käsestangen **236** | Käsesuppe **43** | Käsewaffeln **300** | Ketchup **161** | Kichererbsenhumus **211** | Kirschstreuselkuchen **274** | Kohlrabigemüse **98** | Kohlrouladen **99** | Kohlsuppe **45** | Komplett Falscher Hase **212** | Kräuterdip **162** | Krautsalat **20** | Kuhfleckenkirschkuchen **275** | Kürbisbrötchen **204** | Kürbissuppe **46** | Kürbiswaffeln **301** | Lauchkuchen **276** | Laugenschiffchen **237** | Laugenstangen **239** | Lebkuchen-Sterne **259** | Limonadenkuchen **278** | Linsen-Gemüse-Eintopf mit Couscous **133** | Linsentomatenaufstrich **213** | Mais-Porree-Salat **21** | Mandeljoghurt mit Crunchies **182** | Mango Curry Sauce **163** | Marokkanisches Ofengemüse **135** | Mayonnaise/Aioli **164** | Mexikanische Chili-Linsen **137** | Milchreis **183** | Mirabellenkonfitüre **227** | Mohnmuffins mit Kirschen **291** | Möhre-Walnuss-Aufstrich **214** | Mohrrüben-Muffins **292** | Muffins **293** | Muffins mal anders **294** | Müsliriegel mit Erdnussbutter **240** | Müsliriegel mit Schokolade **241** | Namibischer Mahangu-Porridge **139** | Namibisches Pilzgemüse **140** | Nudelaufbau **67** | Nudel-Gemüse-Auflauf **69** | Nudeln mit Gemüse aus dem Wok **141** | Nudelsalat mit Mais **24** | Nudelsalat mit Rucola **25** | Nussecken **184** | Obstsalat **186** | Ofenkartoffeln mit Gemüse **84** | Omelette **242** | Pancakes Vorratsmischung **252** | Panna Cotta **187** | Pasta mit Tomaten, Spinat und Walnüssen **113** | Penne al Arrabiata **115** | Pfannkuchen **253** | Pilzstrudel **101** | Pizza **142** | Pizzabrötchen **243** | Pizzaschnecken **244** | Pizzasuppe **47** | Pizzateig – Quark-Öl-Teig **144** | Plätzchen **260** | Porridge **246** | Pudding **188** | Quark-/Joghurtspeisen **194** | Ratatouille **145** | Reisaufbau **71** | Rhabarberkuchen **279** |

Inhaltsverzeichnis A - Z

Risotto alla milanese 147 | Rohkost- Schokoladenkuchen 281 | Rote-Beete-Aufstrich 215 | Rote Grütze 189 | Rote Linsen Dip 165 | Rote-Linsen-Eintopf 49 | Russischer Zupfkuchen 282 | Salatdressing 26 | Salatdressing mit Erdnüssen 27 | Salatdressing mit Joghurt 28 | Schafskäseaufstrich 216 | Schafskäsepäckchen 158 | Schichtauflauf 73 | Schokocrossies 247 | Schokoladenaufstrich 217 | Schokoladenbrötchen 205 | Schokoladenkuchen 284 | Schokoladenmuffins 296 | Schokomuffins 295 | Schokonusscreme 218 | Sellerieschnitzel 103 | Smoothie mit Banane und Schokolade 190 | Smoothie mit Chilli 191 | Spaghetti Carbonara 116 | Spargelcremesuppe 50 | Spargelpasta 117 | Spekulationscreme 192 | Spinatgemüse mit Tomaten 104 | Spinatknödel 105 | Spinatlasagne 75 | Stockbrot 206 | Stricknadelkuchen 285 | Sushi 149 | Süßkartoffelaufstrich 219 | Tassenkuchen 287 | Tiramisu 193 | Tomatenbutter 220 | Tomatendip 166 | Tomatenpesto 167 | Tomatensalat 29 | Tomatensauce 118 | Tomatensuppe mit Apfel und Walnüssen 51 | Tortellini mit Käsesahnesauce 120 | Tortellinisalat 30 | Upuma 151 | Vanillekipferl 261 | Vollkorn-Quarkbrot 207 | Waffeln 299 | Weihnachtskuchen 288 | Weihnachtsmarmelade 228 | Windmühlen 248 | Wrapaufstrich 221 | Zaziki 168 | Zitronenmuffins 297 | Zucchiniwaffeln 302 | Zwiebelsuppe 53

Erklärung zum alphabetischen Inhaltsverzeichnis:

Im November 2017 hat die Jugendkammer der Evangelischen Jugend in der Ev.-luth. Landeskirche in Braunschweig ein Konzeptpapier für nachhaltiges Handeln beschlossen. Im Zuge der Umsetzung ist als Arbeitshilfe ein nachhaltiges Kochbuch mit Rezepten aus allen Propsteien der Landeskirche entstanden, die von vornherein fleischfrei gedacht sind. Insgesamt kamen hierbei 222 Rezepte zusammen. Bei der Printversion des Kochbuches haben wir uns auf 95 Rezepte beschränkt, und zwar in Anlehnung an Luthers 95 Thesen. Diese **95 Rezepte** sind im alphabetischen Inhaltsverzeichnis in **schwarz** gedruckt. Alle im alphabetischen Inhaltsverzeichnis in **grün gedruckten Rezepte** sind in diesem Kochbuch nicht zu finden, aber sowohl die in **schwarz gedruckten Rezepte**, wie auch die in **grün gedruckten Rezepte** in einer Langversion des Kochbuches, die als pdf-Datei unter: http://www.lk-bs.de/Kochbuch_ajab.pdf zum Download zur Verfügung steht.



Herausgeber:

Arbeitsbereich Kinder und Jugendarbeit in
der Ev.-luth. Landeskirche in Braunschweig
Dietrich-Bonhoeffer-Str. 1, 38300 Wolfenbüttel
www.ajab.de

Gefördert durch:

