

VORWORT



Hallo liebe Jungköche*innen und alle, die es werden wollen.

Die Einrichtungen der offenen Kinder- und Jugendarbeit aus der Region Kempen Viersen stellen Euch hier viele verschiedene Rezepte vor. Wir hoffen, dass sie euch inspirieren, etwas nachzukochen.

Das Buch ist unterteilt in die Kategorien Vorspeisen, Hauptgerichte, Desserts, Suppen und Gebäck. Einige Rezepte sind sogar für große Gruppen gedacht.

Jede Einrichtung hat die Lieblingsrezepte aus dem dortigen Alltag zur Verfügung gestellt. Vielleicht hast du ja Lust, uns einmal im Jugendzentrum zu besuchen. Auf den letzten Seiten des Buches findest du die Adressen um das Jugendzentrum in deiner Nähe besser zu finden. Wenn du möchtest, bring uns dein Lieblingsrezept mit und stelle es uns vor.

Viel Spass beim Nachkochen, wünschen die katholischen Einrichtungen der offenen Kinder- und Jugendarbeit aus der Region Kempen und Viersen

ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

EL	Esslöffel
TL	Teelöffel
L	Liter
ml	Milliliter
cm	Zentimeter
kg	Kilogramm
g	Gramm
ca.	Circa / in etwa
ggfls.	gegebenenfalls
evntl.	eventuell
Pck.	Päckchen
Stk.	Stück
TK	Tiefgekühlt
n. B.	nach Belieben / nach Bedarf
C°	Grad Celsius

INHALTSVERZEICHNIS

VORSPESIEN & SUPPEN	9	DESSERTS	38
Kürbiss-Möhren-Suppe	10	Spanische Churros	40
Pizzasuppe	11	Weltbestes Schokopudding	41
Käse-Lauchsuppe mit Hackfleisch	12	Apfel-Tiramisu	42
Laktosefreies Tzatziki	13	Crepes	44
Frischkäse-Dip	14	Stiewe Ries	45
Thunfisch-Dip	14	Schoko-Cookies	46
Salsa Dip	15	Honig Sahne Karamell	47
Kokos-Curry-Dip	15	Tiramisu	48
Amerikanische "Corn Dogs"	16	Bananen-Schoko-Dessert	49
Gefüllte Blätterteigtaschen	17	Quarkspeise	50
Chicken Nuggets	18	Pancakes	51
Belegte Pizzabrötchen	19	Armer Ritter	52
Defnes Kartoffelecken	20		
HAUPTSPESIEN	23	GEBÄCK	55
Currywurst mit Sauce	24	Knüppelkuchen	58
Kartoffelpüree mit Spinat und Spiegelei	25	Stockbrot	59
Asia-Curry-Pfanne	26	Apfelblechkuchen	60
Cape Town - Chicken Curry	27	Geburtstagskuchen	61
Bobotie	28	Weckmänner, Brötchen oder Brezln	62
Djuvec-Reis mit Cevapcici	29	Selbstgemachte Zitronenlimonade	63
Hähnchencurry	30		
Nudelaufwurf	31	DEINE REZEPTE	65
Nudeln mit Sahneseife	32	ANSPRECHPARTNER	73
Chili con Carne	33		
Gemüse-Lasagne	34		
Rosmarin- Ofenkartoffeln	36		



VORSPEISEN & SUPPEN



KÜRBIS-MÖHREN-SUPPE

6 - 8 Portionen

ca. 50 min

Zutaten

800 g Hokkaidokürbis
600 g Möhre(n)
1 Zwiebel(n)
3 cm Ingwer
2 EL Butter
1 Liter Gemüsebrühe
200 ml Kokosmilch
Salz und Pfeffer
Sojasauce nach Wahl
1/2 Zitrone, ausgepresst

Zubereitung

Kürbis*, Möhren, Ingwer und Zwiebel schälen und würfeln, in der Butter andünsten. Mit der Brühe aufgießen und in etwa 15 - 20 Minuten weich kochen. Dann sehr fein pürieren oder durch ein Sieb streichen. Die Kokosmilch unterrühren, mit Salz, Pfeffer, Sojasauce und Zitronensaft abschmecken und noch mal erwärmen. Dazu kleine frische getoastete Brotwürfel und etwas Petersilie kurz vor dem Servieren zur Suppe hinzugeben.

* Hokkaidokürbis muss man nicht schälen, aber gründlich waschen.



PIZZASUPPE

5 Portionen

ca. 30 Minuten

Zutaten

1 kg Hackfleisch
4 große Zwiebeln
2 Dosen Champignons
2 Dosen Mais
4 Paprikaschoten (gelb, rot)
400 g Sahneschmelzkäse
2 Becher Sahne
4 Päckchen Tomatensoße mit Kräutern
1 l Gemüsebrühe
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer,
Oregano

Zubereitung

Zwiebeln würfeln, Hackfleisch und Zwiebeln in Olivenöl anbraten. Gewürfelte Paprika, Mais und Champignons dazu geben. Kurz anbraten und dann mit der Brühe ablöschen. Sahne, Tomatensoße und Schmelzkäse dazu geben. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken.



5 Portionen

ca. 40 Minuten

Zutaten

4 Stangen Lauch
1 mittlere/große Zwiebel
1 Schälchen Schmelzkäse
100 g geriebener Gouda
500 g Hackfleisch, gemischt
800 ml Gemüsebrühe
200 ml Sahne
Salz & Pfeffer
etwas Öl

KÄSE-LAUCHSUPPE MIT HACKFLEISCH

Zubereitung

Lauch/Porree waschen und in feine beliebig kleine Streifen schneiden. Zwiebel fein würfeln. Beides gemeinsam mit etwas Öl und dem Hackfleisch in einen Topf zum anbraten geben. Wenn das Hackfleisch soweit durch gebraten ist, den Lauch dazu geben und mit Sahne und Gemüsebrühe ablöschen.

Die Suppe erstmal auf mittlerer Hitze gute 10 Minuten vor sich hin köcheln lassen, während dessen immer wieder umrühren. Wenn die Lauchstreifen weich werden und durchgegart sind, kommt der Schmelzkäse sowie der Gouda zum Schmelzen in die fast fertige Käse-Lauchsuppe. Sollte es zu fest werden, einfach noch etwas Gemüsebrühe nachgießen. Zum Schluss die Käse-Lauchsuppe noch mit Salz und Pfeffer abschmecken.



LAKTOSEFREIES TZATZIKI

2 Portionen

ca. 10 Minuten

Zutaten

1000 g Joghurt, laktosefrei
1 Salatgurke
6 Zehen Knoblauch
2 Prisen Salz
2 Prisen Pfeffer

Zubereitung

Salatgurke in kleine Streifen schneiden, Knoblauch pressen. Joghurt, Gurke und Knoblauch verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sollte es zu fest werden, einfach noch etwas Gemüsebrühe nachgießen. Zum Schluss die Käse-Lauchsuppe noch mit Salz und Pfeffer abschmecken.



👤 2 Portionen

🕒 ca. 5 Minuten

Zutaten

800 g Frischkäse
2 Bund Frühlingszwiebeln
Pfeffer, schwarz
Paprikapulver
Salz

FRISCHKÄSE-DIP

Zubereitung

Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, mit Frischkäse verrühren und mit Pfeffer, Paprikapulver und Salz abschmecken.

👤 2 Portionen

🕒 ca. 5 Minuten

Zutaten

2 große Dosen
Thunfisch
2 Packungen Frischkäse
Pfeffer

THUNFISCH-DIP

Zubereitung

Thunfisch mit einer Gabel zerkleinern, mit dem Frischkäse verrühren und mit Pfeffer abschmecken.



SALSA DIP

👤 2 Portionen

🕒 ca. 15 Minuten

Zutaten

500 g Tomaten,
gewürfelt
2 kleine Zwiebeln,
fein gehackt
2 Paprikaschoten, rot, klein gewürfelt
2 Zehen Knoblauch
6 Tropfen Zitronensaft
Meersalz, grobkörnig
Pfeffer, geschrotet

Zubereitung

Tomaten, Zwiebeln, Paprikaschoten vorbereiten und vermischen. Knoblauch pressen und unterrühren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

KOKOS-CURRY-DIP

👤 2 Portionen

🕒 ca. 5 Minuten

Zutaten

200 g Kokosmilch
600 g Crème fraiche oder Schmand
4 EL Currypulver
1 TL Salz

Zubereitung

Kokosmilch und Crème fraiche verrühren, mit Currypulver und Salz abschmecken.



AMERIKANISCHE "CORN DOGS"

5 Portionen

30 Minuten

Zutaten

5 Schaschlik Spieße
2 Eier
5 Frankfurter Würstchen
150 ml Milch
130 g Maismehl
130 g normales Mehl
1/2 TL Salz
1/2 TL Pfeffer
1/2 Päckchen Backpulver
2 EL Öl
ein Teelöffel Chilliflocken

Zubereitung

Schaschlik Spieße in Wasser legen (damit die Wurst später nicht daran kleben bleibt). Eier mit Salz, Pfeffer und Chilliflocken in eine Schüssel geben und verrühren. Dann Milch, Maismehl, normales Mehl, Backpulver und Öl dazu geben und mit dem Schneebesen verrühren bis eine sämige Konsistenz erreicht ist. Die Masse in ein hohes Gefäß geben. Würstchen kurz in Mehl wälzen. Die Schaschlik Spieße in die Würstchen spießen und diese dann in die Masse tauchen und komplett überziehen. Anschließend in der Friteuse bei 190 C die ersten 30 Sekunden drehend im Fett halten und dann hineinlegen. Die Corn Dogs sind fertig wenn sie goldbraun frittiert sind.

Optisch am Besten in einem Glas servieren, heiß oder kalt, mit Ketchup und verschiedenen Dips.



GEFÜLLTE BLÄTTERTEIGTASCHEN

MIT BLATTSPINAT UND FETA

6 Portionen

60 Minuten

Zutaten

275 g Blätterteig (aus dem Kühlregal)
2 Knoblauchzehen
1 kleine Zwiebel
140 g tiefgekühlter Blattspinat
2 EL Creme fraiche
80 g Feta
Pfeffer und Salz
Zum Bestreichen:
1 Eigelb
2 EL Milch

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch kleinhacken und in der Pfanne mit 1 Esslöffel Öl anbraten. Den Blattspinat hinzugeben. Tipp: Die Masse gut ausdrücken, damit wenig Flüssigkeit übrigbleibt. Feta in kleine Würfel schneiden und unter den Blattspinat heben. Blätterteig aus dem Kühlschrank nehmen und mit der Teigrolle ein wenig ausrollen. Den ausgerollten Blätterteig in 6 Quadrate schneiden. Das Eigelb mit der Milch verrühren und damit die Ränder mit einem Pinsel bestreichen. Auf jedes Quadrat ca. 1,5 Esslöffel von der Spinat- Fetamasse geben und den Teig zu einem Dreieck umklappen. Die Ränder mit einer Gabel fest aufeinanderdrücken. Die Teigtaschen mit dem restlichen Eigelb bestreichen und auf mittlerer Schiene in den auf 190 Grad vorgeheizten Backofen ca. 18- 20 Minuten backen.

Tipp: Bei der Füllung sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt ob vegan oder mit Fleisch. Hauptsache es schmeckt. Top als Fingerfood für Partys!



👤 10 Portionen

🕒 30 Minuten

Zutaten

500 g Hähnchenbrust
1 Glas rotes Pesto
150 g Cornflakes
4 EL Olivenöl

CHICKEN NUGGETS

MIT CORNFLAKES

Zubereitung

Die Cornflakes in einen Gefrierbeutel geben und zerstoßen, bis die gewünschte Größe erreicht ist. Das rote Pesto in eine Rührschüssel geben. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Alufolie auslegen und mit dem Olivenöl bestreichen.

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Fleischstücke in die Rührschüssel mit dem Pesto geben und vermengen, so dass jedes Stück gut ummantelt ist. Cornflakes auf einen Teller geben und die mit Pesto marinierten Hähnchenstücke darin wenden und so auf das Backblech setzen, dass die Nuggets einander nicht berühren. Nach 10 bis 15 Minuten Backzeit sind sie fertig und können serviert werden. Tipp: Mit Tzaziki oder Pommes servieren.



BELEGTE PIZZABRÖTCHEN

👤 5 - 6 Personen

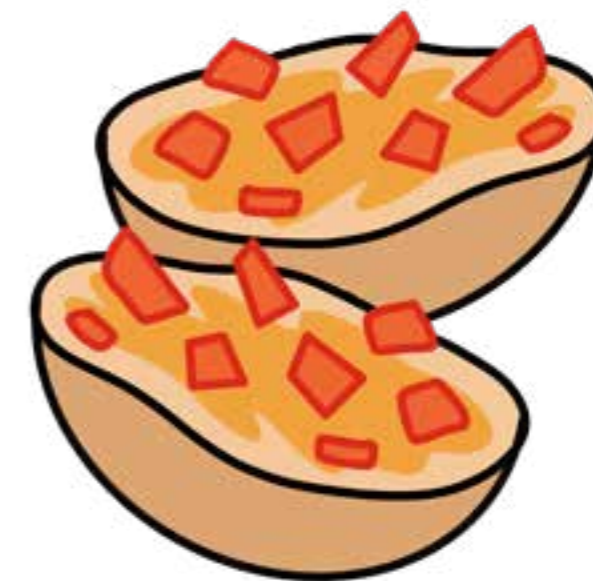
🕒 25 Minuten

Zutaten

10 bis 12 Brötchenhälften
1 EL Schmand
1 Tüte Emmentaler, gerieben
1 Tüte Gouda, gerieben
250 g Tomaten, in kleine Stücke geschnitten

Zubereitung

Brötchen aufschneiden. Schmand, Emmentaler, Gouda, Tomatenstücke vermischen und mit Salz, Pfeffer und Pizzagewürz würzen. Ca. 2 EL davon auf jeweils einer Brötchenhälfte verteilen. Mit etwas Zucker zum Gratinieren bestreuen. 10 bis 15 Minuten bei 180 Grad im Backofen überbacken.



KARTOFFELECKEN

 10 Portionen

 ca. 60 Minuten

Zutaten

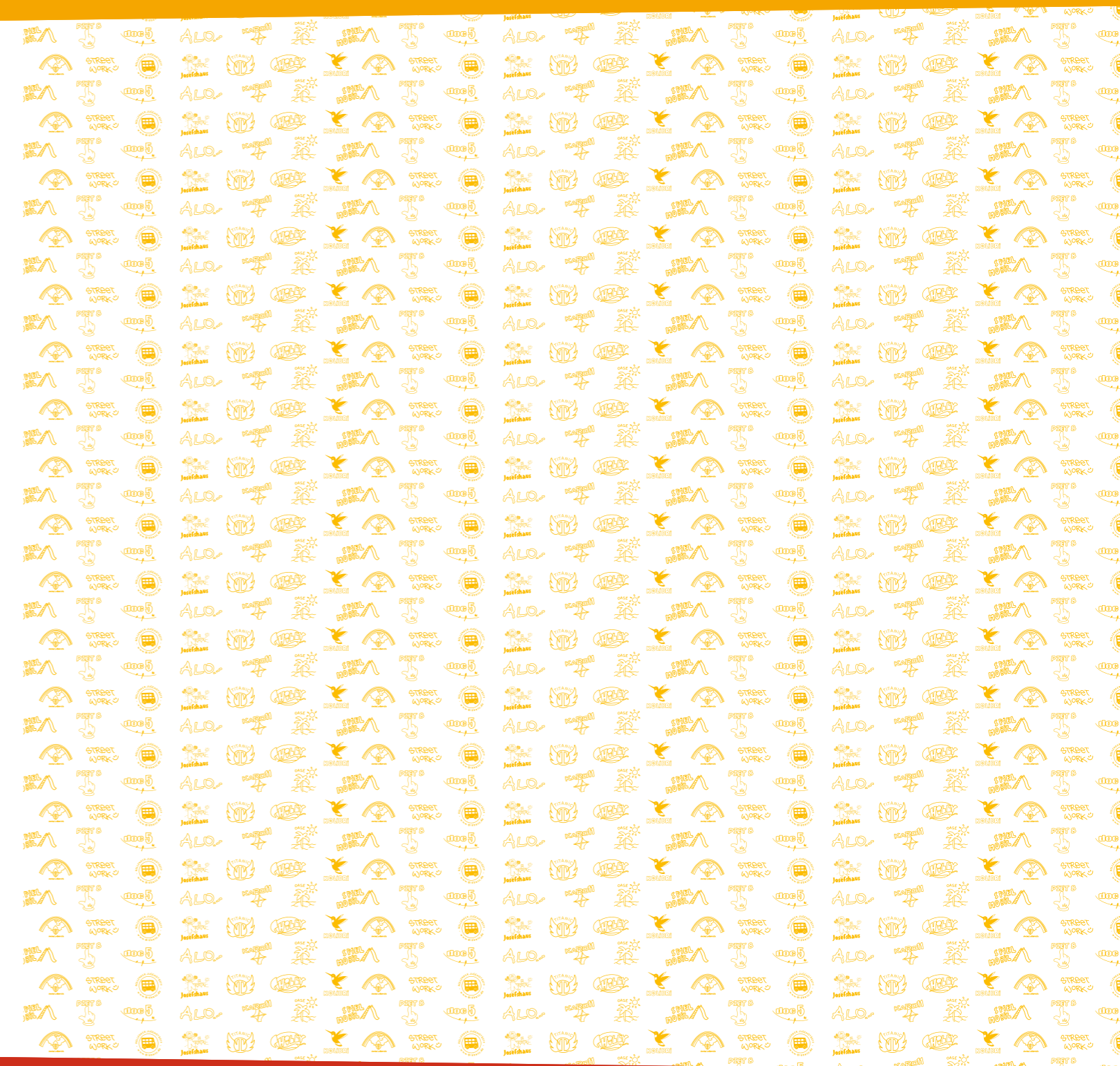
Kartoffelecken:
20-30 kleine Kartoffeln (Drillinge)
Olivenöl
Gewürze nach Wahl
Sour Cream:
500 g saure Sahne,
2 EL Schmand,
Salz und Pfeffer,
1/2 TL Zucker,
1/2 Bund Schnittlauch

Zubereitung

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Kartoffeln gut abwaschen und in der Länge nach vierteln, anschließend in eine große Schüssel geben. Gewürze nach Wahl und Olivenöl dazugeben und alles gut durchmischen. Alles auf ein Backblech verteilen und im Ofen 30 bis 40 Minuten backen, bis die Kartoffeln schön gold-braun sind.

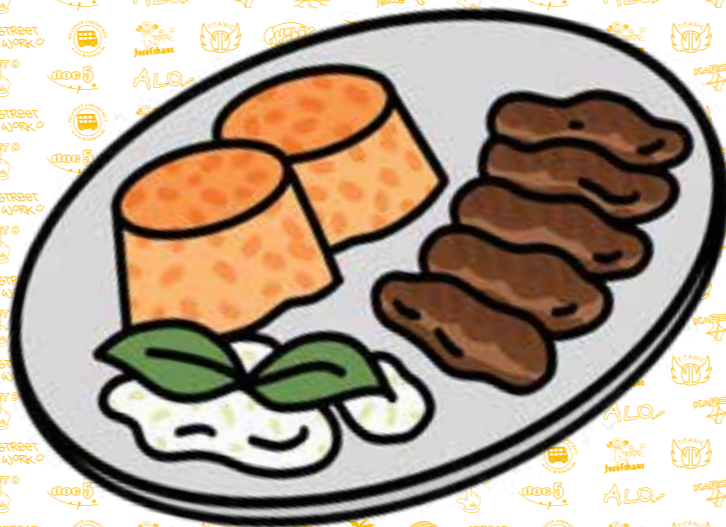
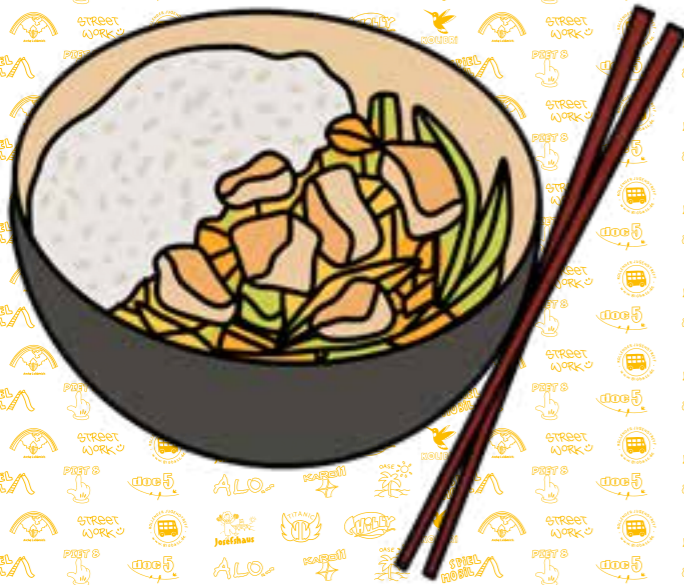
Besonderer Tipp:

Selbstgemachte Sour Cream dazugeben. Dazu die saure Sahne mit dem Schmand verrühren und anschließend mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Schnittlauch in Röllchen schneiden und zum Schluss in die Creme rühren.





HAUPT- SPEISEN



6 Portionen

ca. 50 min

CURRYWURST MIT SAUCE

Zutaten

- 6 Grillwürstchen
- 1 Flasche Curryketchup
- 1 Glas Orangensaft
- 1 Glas Cola Zero
- 1 EL Currypulver

Zubereitung

Curryketchup, Orangensaft, Cola und Currypulver zusammenrühren. Je nach Geschmack abschmecken. Erhitzen. Currywurst in Stücke schneiden und anbraten. Anschließend zu der Sauce geben.



KARTOFFELPÜREE MIT SPINAT UND SPIEGELEI

4 Portionen

ca. 40 min

Zutaten

- 1 kg Kartoffeln mehligkochend
- 250 ml Milch
- 40 g Butter
- 800 g Rahmspinat
- 4 Stk. Eier
- Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung

Kartoffeln schälen und in gesalzenem Wasser für ca. 20 Min. kochen. In der Zwischenzeit Spinat nach Packungsangabe zubereiten. Die Kartoffeln abgießen und in dem Topf auf die ausgestellte warme Herdplatte stellen. Butter und Milch zugeben und stampfen. Danach nach Belieben mit Salz und Muskat würzen. Spinat von der Herdplatte nehmen Öl in einer Pfanne erhitzen und die Eier reinschlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles auf einen Teller anrichten!



👤 4 Portionen

🕒 ca. 30 min

Zutaten

2 Beutel Jasminreis
1 Packung Asia
Gemüse (TK)
2 Dosen Kokosmilch
400 g Geflügelfleisch
1 Gläschen Currypaste
(gelb, grün oder rot)
Sojasoße
Öl

ASIA-CURRY-PFANNE

Zubereitung

Reis nach Packungsangabe kochen.
Geflügelfleisch unter kaltem Wasser waschen, mit Küchenpapier abtrocknen und in mundgerechte Stücke schneiden.
Etwas Öl in einem Wok oder ähnlichem erhitzen. Das Fleisch knusprig braten. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.
Das Gemüse in dem Wok nach Packungsangabe garen. Anschließend die Kokosmilch dazu geben. Mit der Currypaste und Sojasoße würzen.
Den Reis abgießen und in den Wok geben. Ebenfalls das Fleisch. Kurz aufkochen lassen und umrühren. Fertig



CAPE TOWN - CHICKEN CURRY

👤 20 Portionen

🕒 90 Minuten

Zutaten

3,5 kg Hähnchenbrust,
in kleine Stücke geschnitten
10 mittelgroße Mangos, reif,
geschält, in Stücke geschnitten
10 Bund Frühlingszwiebeln,
in ca. 2 cm lange Stücke geschnitten
5 cm Ingwerwurzel, gehackt
10 Zehen Knoblauch, gehackt
20 Tassen Basmati
20 TL Garam Masala, gemahlen
10 kleine Chilischoten, rot,
frisch, geschnitten
5 Dosen Kokosmilch
10 TL Currypulver, gelb, mittelscharf
30 EL Chutney (Aprikose oder Mango)
Pfeffer, schwarz
Meersalz
Frischer Koriander
Kreuzkümmel
Zitronensaft, oder
Limettensaft
20 EL Olivenöl

Zubereitung

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen, Gewürze, Ingwer und Chilischoten darin vorsichtig anbraten. Knoblauch hinzufügen und glasig braten, nicht bräunen. Pfanne wieder höher erhitzen, das Hühnerbrustfilet scharf anbraten, nach Bedarf salzen und pfeffern. Frühlingszwiebeln kurz mit anbraten. Die Kokoscreme hinzufügen, bei geringer Hitze 10-15 Minuten ziehen lassen. Regelmäßig umrühren. Mangos hinzufügen, noch einmal etwa 5 Minuten köcheln. Vor dem Servieren das Chutney einrühren, abschmecken. Mit Reis servieren.



 20 - 40 Portionen

 90 Minuten

Zutaten

250 g Mandelstifte
10 Scheiben Toastbrot
4 kg Rindergehacktes
10 EL Olivenöl
10 Zwiebeln
100 g frischer Ingwer
10 Knoblauchzehen
100 g Butter
10 TL scharfes Currypulver
5 TL Kurkuma
20 EL Aprikosenmarmelade
20 EL Zitronensaft
20 EL Tomatenmark
Salz, Pfeffer
15 Eier
625 ml Milch
15 Lorbeerblätter

BOBOTIE

SÜDAFRIKANISCHER HACK-AUFLAUF

Zubereitung

Mandeln in einer großen beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausheben. Toastbrot in kaltem Wasser oder Milch einweichen, gut ausdrücken und mit dem Hack verkneten. Hackfleisch in kleine Stücke zupfen und in mehreren Portionen im heißen Öl in der Pfanne grob-krümelig braun braten. Inzwischen die Zwiebeln fein würfeln. Ingwer dünn schälen und mit dem Knoblauch fein hacken. Butter ins Bratfett geben, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin glasig dünsten. Curry und Kurkuma kurz mitdünsten. Aprikosenmarmelade, Zitronensaft und Tomatenmark unterrühren und mit etwas Wasser aufkochen, sodass die Sauce eine dickflüssige Konsistenz bekommt. Hack, Mandeln unterrühren, salzen und pfeffern und in eine große Auflaufform geben. Eier und Milch verquirlen, salzen und pfeffern. Lorbeerblätter mehrfach einschneiden. Eiermilch über das Hackfleisch geben, Lorbeerblätter einlegen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad auf der 2. Schiene ca. 30 Min. backen. Dazu passt sehr gut Basmatireis, am besten im persischen Reiskocher hergestellt.



DJUVEC-REIS MIT CEVAPCICI

 5 Portionen

 45 Minuten

Zutaten

Tiefgefrorene Cevapcici (3-4 pro Person)
500 g tiefgefrorene Erbsen
3 rote Paprikaschoten
2 Zwiebeln
1 EL Olivenöl
1 kg Langkornreis
Salz
1 Glas Ajvar (pikant-scharfe Gewürzpaste)
Frische Petersilie

Zubereitung

Tiefgefrorene Erbsen aus dem Gefrierschrank nehmen und in einer Schüssel antauen lassen. Paprika putzen und waschen, Zwiebeln schälen. Beides in Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Paprika und Zwiebeln darin andünsten. Reis zufügen. Reis mit 2 Liter Wasser ablöschen und mit Salz würzen. Ajvar zufügen und unterrühren. Damit die Erbsen nicht matschig werden, gibt man sie als Letztes dazu. Djuvec-Reis zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten garen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit die Erbsen zufügen. Während der Reis kocht, Cevapcici entweder im Backofen oder in der Pfanne zubereiten nach Packungsanleitung. Petersilie kleinschneiden und als Garnitur auf dem Reis verteilen.



HÄHNCHENCURRY

👤 10 Portionen

🕒 90 Minuten

Zutaten

2,5 kg Hähnchenbrustfilets
5 Paprika
5 Stangen Lauch
3 Zwiebeln
2,5 L Geflügelbrühe
6 Pakete Sahne
Curry
Salz, Pfeffer
200 g Butter
10 Möhren
Cayennepfeffer
1250 g Basmati-Reis

Zubereitung

Für die Soße das Gemüse putzen, schälen und klein schneiden. Ein bisschen Butter in einem Topf oder hoher Pfanne erhitzen und das Gemüse darin andünsten und mit reichlich Curry (je nach Geschmack) bestreuen. Nach ca. fünf Minuten mit der Brühe aufgießen und zum Kochen bringen. Anschließend ca. 20 Minuten köcheln lassen. Währenddessen das Hähnchenbrustfilet in mundgerechte Stücke schneiden und mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Ein bisschen Butter in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin anbraten. In der Zwischenzeit zwei Liter Wasser mit einem Teelöffel Salz zum Kochen bringen und den Reis ca. 8 Minuten (siehe Anleitung auf der Packung) darin gar kochen. Wenn die Soße fertig ist, die Sahne untermischen und nochmals aufkochen. Wem die Soße zu dünn ist, der kann sie auch mit ein bisschen Mehl und Wasser andicken. Das Fleisch dann hinzufügen – und wer es gerne scharf hat, sollte mit Cayenne Pfeffer abschmecken oder noch etwas Curry hinzufügen. Den Reis dazu servieren!



NUDELAUFLAUF

👤 4 Portionen

🕒 30 Minuten

Zutaten

500 g Penne
1 Tube Tomatenmark (ungewürzt)
5 Zehen Knoblauch (gepresst)
400 ml Sahne
250 g Gouda oder Mozzarella (gerieben)
ein Schuss Olivenöl
n. B. italienische Kräuter
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Nudeln kochen und alle übrigen Zutaten (außer dem Käse) zu einer Soße mischen. Auflaufform einfetten. Nudeln und Soße hineingeben und gut mischen und mit Käse bestreuen. Ca. 15 Minuten bei 200 Grad überbacken.



NUDELN MIT SAHNESOSSE

👤 4 Portionen

🕒 ca. 20 min

Zutaten

500 g Nudeln
500 g Putenschinken
1 Dose Erbsen
400 ml Sahne
4 EL Sahneschmierkäse
1 kleine Zwiebel
1 Zehe Knoblauch
2 EL Sonnenblumenöl

Zubereitung

Nudeln nach Packungsangabe kochen.
In der Zwischenzeit Zwiebeln und Knoblauch schälen und kleinschneiden.
In einem Topf das Öl erhitzen. Die Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten.
Den Schinken würfeln und in den Topf geben. Die Sahne und den Schmierkäse ebenfalls dazu geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Soße aufkochen lassen und zur Seite stellen.
Nudeln abgießen. Auf einem Teller mit Soße und Parmesan anrichten.



CHILI CON CARNE

👤 4 Portionen

🕒 60 Minuten

Zutaten

1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
500 g Rinderhackfleisch
2 EL Öl
4 EL Tomatenmark
1 große Dose geschälte Tomaten (850 ml)
1/4 l Gemüsebrühe
Salz
1 TL Sambal Olek
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
3 TL getrockneter Oregano
je 1 rote und grüne Paprikaschote
1 Dose Kidneybohnen (425 ml)
1 Dose Gemüsemais (425 ml)
1 TL Zucker
4 EL Schmand

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Hack in Öl bei starker Hitze krümelig anbraten. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten. Tomatenmark unterrühren und anschwitzen. Tomaten samt Saft und Brühe zugießen, dabei die Tomaten etwas zerdrücken. Mit Salz, Sambal Olek, Kreuzkümmel und Oregano würzen. Das Chili con Carne zugedeckt ca. 15 Min. köcheln lassen.
Inzwischen Paprikaschoten halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften waschen und in 1/2-1 cm große Stücke schneiden. Kidneybohnen und Mais in einem Sieb kalt abbrausen und abtropfen lassen. Paprikastücke nach ca. 10 Min. zum Chili con Carne geben. Kidneybohnen und Mais zum Schluss hinzufügen. Alles einmal aufkochen, dabei ab und zu umrühren.
Mit Salz und Zucker abschmecken und mit je 1 EL Schmand servieren. Dazu passt Baguette.



 4 - 6 Portionen

 90 Minuten

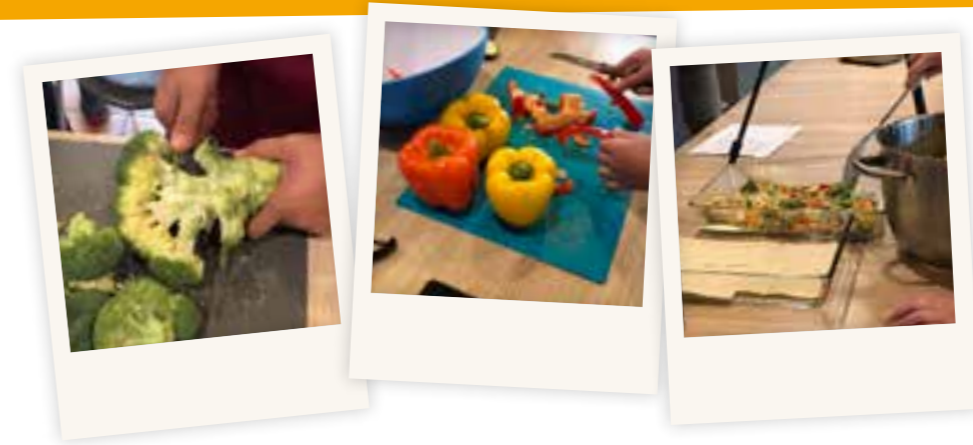
Zutaten

2 Zwiebeln
2 Möhren
300 g Zucchini
2 Paprika (1x gelb, 1x rot)
600 g Broccoli
500 g Champignons
600 ml Gemüsebrühe (600 ml Wasser
3 TL Instant- Gemüsebrühe)
Pflanzenöl
2-3 Knoblauchzehen
Salz & Pfeffer
4 EL Mehl
125 ml Milch
150 g Schmelzkäse
2 EL Gartenkräuter (TK)
geriebene Muskatnuss
12 Lasagneplatten
(trocken)
90 g Käse (gerieben)

GEMÜSE-LASAGNE

Zubereitung

Zwiebeln schälen und würfeln. Möhren schälen und Zucchini waschen und beides in feine Scheiben schneiden. Paprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden.
Broccoli in kleine Röschen teilen und waschen. Champignons bürsten und vierteln. Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.
Wasser im Topf aufkochen und Instantgemüsebrühe einrühren. Möhren hinzugeben und ca. 3 Minuten garen. Broccoliröschen hinzugeben und weitere 3 Minuten garen. Möhren und Broccoliröschen in ein Sieb gießen und dabei die Brühe auffangen.
Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Knoblauchzehen, mit den Zwiebelwürfeln und Champignonvierteln in der Pfanne anbraten. Salzen, pfeffern und aus der Pfanne nehmen.
Mehl in den verbliebenen Bratenfond sieben, kalte Milch und aufgefangene Brühe unter Rühren hinzugeben. Unter ständigem Rühren die Sauce ca. 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend den Schmelzkäse und die Gartenkräuter in die Sauce rühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.



In einer großen Schüssel die Sauce und das komplette Gemüse (Möhren & Broccoli, Champignons & Zwiebeln, sowie Paprika und Zucchini) vermischen.

Die Auflaufform mit einer Schicht Lasagneplatten auslegen und ca. 1/3 der Gemüsemischung daraufgeben. Eine weitere Schicht Lasagneplatten in die Auflaufform auf das Gemüse geben und das zweite Drittel Gemüse darauf verteilen. Nach einer weiteren Schicht Lasagneplatten das letzte Drittel Gemüsemischung in die Auflaufform geben und mit einer letzten Schicht Lasagneplatten abschließen. Zum Ende den geriebenen Käse über die Lasagne streuen.

Die Lasagne auf mittlerer Schiene, im vorgeheizten Backofen, bei 160°C (Umluft) ca. 35-40 Minuten backen. (Gas: Stufe 2 / Ober-/ Unterhitze 180°C).



ROSMARIN-OFENKARTOFFELN

👤 Nach Bedarf

🕒 30 - 40 Minuten

Zutaten

2 - 3 Kartoffeln pro Person

Rosmarin

Knoblauch

Olivöl

Zubereitung

Zunächst wird der Rosmarin (nicht zu fein) gehackt. Dazu noch Knoblauch ebenfalls hacken und das Ganze in Olivenöl vermischen. Die Kartoffeln (möglichst neue Kartoffeln) nicht schälen sondern gut abwaschen und ggf. bürsten und der Länge nach in nicht allzu dicke Streifen schneiden. Diese auf einem mit Backpapier belegten Backblech gleichmäßig verteilen. Wichtig ist, dass die Streifen nicht übereinander liegen und Kontakt mit dem Boden haben. Nun wird das vorbereitete Olivenöl gleichmäßig über die Kartoffeln gegeben. Das Ganze wird im Umluftofen bei 180 Grad ca. 20 Minuten gebacken. Die Garzeit ist natürlich von der Dicke und der Größe der Kartoffeln abhängig. Einfach zwischendurch mal probieren! Die Kartoffeln sollten eine leicht bräunliche Farbe bekommen. Wenn sie fertig sind, aus dem Ofen nehmen und mit ein wenig Salz bestreuen. Dazu schmeckt ein gemischter Salat sehr gut.





DESSERTS



Yummy!



viele Schokosteusel



verrühren

SPANISCHE CHURROS

👤 2-3 Portionen

🕒 60 Minuten

Zutaten

80 g Butter
250 ml Wasser
150 g Mehl
1 TL Vanille-Paste
1 TL Salz
3 Bio-Eier
zum Bestreuen:
150 g Zucker
1 TL Zimt oder Kakao

Zubereitung

Butter auf dem Herd erhitzen. Wasser hinzugeben und aufkochen. Dann das Mehl darafsieben und verrühren. Herdplatte auf mittlere Hitze runter schalten und nun Salz und Vanille-Paste unterrühren. Der Teig ist dann fertig, wenn er sich als Kloß vom Boden löst und sich auf dem Topfboden ein weißer Film bildet. Von der Herdplatte nehmen und in eine Rührschüssel füllen. Den Teig abkühlen lassen und dabei mehrmals umrühren. Dann Eier zufügen und unterrühren, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Öl in einem weiten Topf auf 175-180 ° C erhitzen. Teig in einen Spritzbeutel geben. Ein paar Streifen (ca. 10-15 cm Länge) direkt in das heiße Öl spritzen. Teig mit einem Messer abtrennen. Die Churros 4-5 Minuten unter Wenden goldbraun frittieren. Die Churros mit einer Schöpfkelle herausnehmen, kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dann die Churros in Zucker-Zimt oder Zucker-Kakao Gemisch wenden.



WELTBESTER SCHOKOPUDDING

👤 4 Portionen

🕒 15 Minuten

Zutaten

1 Paket Puddingpulver
Schokolade
500 ml Milch
50 g Zucker
1 halbes Paket Schokostreusel

Zubereitung

Pudding nach Packungsangabe zubereiten. Noch im warmen Zustand die Streusel einrühren.



APFEL-TIRAMISU

👤 4 - 6 Portionen

🕒 50 min

Zutaten

- 100 g Schlagsahne
- 500 g Magerquark
- 75 g Zucker
- 150 g Joghurt mager
- 1 Paket Löffelbiscuit
- 4 EL Apfelsaft
- 1 Glas Apfelmus ohne Zuckerzusatz
- 1 TL Zimt
- 1 Päckchen Vanillezucker

Zubereitung

Sahne mit dem Handrührgerät steif schlagen. Den Magerquark mit dem Zucker und dem Joghurt in einer Schüssel verrühren und anschließend die steifgeschlagene Sahne unterheben.

Das Löffelbiscuit in eine flache (Auflauf-) Form legen und mit dem Apfelsaft beträufeln. Dann zuerst das Apfelmus und dann die Quarkmasse darauf streichen. Kühl stellen.

Zimt und Vanillezucker verrühren und vor dem Servieren darüber streuen oder separat servieren.



 30 - 40 Portionen

 15 Minuten für den Teig

Zutaten

1 kg Mehl
10 Eier
1,7 L Milch
10 EL Zucker
10 Prisen Salz
etwas Butter für den (Crepes-)Bräter

CREPES

MIT NUTELLA, ZIMT UND ZUCKER, ODER ERDBEERMARMELADE

Zubereitung

Alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren. Crepes-Bräter mit etwas Butter bestreichen. Eine Kelle Teig auf die Mitte des Bräters geben und mit dem Holzkreisel verteilen. Anbacken lassen und mit einem Holzwender den Crepe umdrehen und auf ihm den gewünschten süßen Belag aufstreichen. Mit dem Holzwender ein „kleines Paket“ bauen und den immer hungrigen Kindern und Jugendlichen in die Hand drücken! Lecker!

AUCH DAS KOLIBRI LIEBT CREPES

UND SCHLÄGT VOR:

Zubereitung

Im Kolibri werden oft folgende Varianten gemacht: Mit frischem Gouda, Schinken (geräuchert oder gekocht) mit dünn geschnittenen Apfelscheiben und anschließend je nach Geschmack mit Zimt bestreut. Der Phantasie sind hier keine Grenzen gesetzt.



STIEWE RIES

MILCHREIS MIT ZIMT UND ZUCKER

Zubereitung

Milch mit einer Prise Salz aufkochen und Zucker und Milchreis nach und nach zugeben. 30- 40 Min. köcheln lassen bei kleiner Hitze und regelmäßig umrühren. Eier trennen und das Eigelb verrühren und dann unter den Milchreis geben. Das Eiweiß mit dem Mixer steifschlagen und unter den fertigen Milchreis untergeben. Nach belieben mit Zucker und Zimt bestreuen. Der Milchreis kann kalt oder warm gegessen werden.

 5 Portionen

 60 Minuten

Zutaten

1 Liter Milch
250 g Milchreis
3 EL Zucker
1 Prise Salz
2 Eier
ggfls. 1/2 Vanilleschote
Für den Belag: 1 EL
Zucker und Zimt mischen



SCHOKO-COOKIES

👤 4 - 6 Portionen

🕒 ca. 60 Minuten

Zutaten

280 g Mehl
1 TL Natron
1 TL Salz
250 g Butter (weich)
260 g Zucker
2 Eier
300 g Zartbitter-Schokolade

Zubereitung

Butter und Zucker mit dem Handmixer schaumig rühren. Eier hinzufügen und einrühren. In einer separaten Schüssel Mehl, Natron und Salz mischen. Beide Mischungen mit einem Löffel zu einem Teig rühren. Gehackte Schokolade hinzufügen. Pflaumengroße Teighäufchen auf ein Blech mit Backpapier geben. Ausreichend Platz lassen, da diese noch zerlaufen. 10 bis 13 Minuten bei 190 Grad backen. 20 Minuten abkühlen lassen.



HONIG SAHNE KARAMELL

👤 10 Portionen

🕒 30 Minuten

Zutaten

500 g Honig
400 g Sahne
150 g Butter

Zubereitung

Honig in einem Topf erst verflüssigen, dann bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis er karamellisiert. Je nach Geschmack (je dunkler desto herber), weiter köcheln lassen, bis die Masse den gewünschten Bräunungsgrad erreicht hat. Dann die Sahne und die Butter unterrühren und ca. eine Viertelstunde weiter köcheln lassen.

Am besten zwischendurch mit einem eisgekühlten Löffel eine Probe nehmen. Man kann den Kochvorgang auch unterbrechen. Die Masse lässt sich danach problemlos wieder verflüssigen.

Die Masse im Topf abkühlen lassen, bis sie zähflüssig wird und auf Backpapier gießen. Nach dem völligen Abkühlen in Stücke schneiden.

Ein Tipp: Verfeinert euer Karamell mit Meersalz.



👤 12 Portionen

🕒 60 Minuten

Zutaten

150 g Zucker
600 g Löffelbiskuits mit Zuckerkruste
600 g Frischkäse
300 g Quark laktosefrei
9 Eier mittelgroß, frisch
600 ml kalter Kaffee
60 g Kakaopulver (kein Kaba)

TIRAMISU

LAKTOSEFREI, OHNE ALKOHOL

Zubereitung

Die Eier trennen. Eiweiß zu sehr steifem Eischnee schlagen. Eigelb mit Zucker hellcremig aufschlagen. Frischkäse und Quark zur Eigelbmasse geben und sehr gut verrühren. Als letztes den Eischnee unterheben. Am Ende sollte eine lockere, etwas schaumige Creme entstanden sein. Die Löffelbiskuits mit der Zuckerseite ganz kurz in den Kaffee tauchen (die Hälfte des Kaffees dazu in einen tiefen Teller geben, so kann man später noch mal Kaffee nachgießen). Mit der Hälfte der leicht getränkten Löffelbiskuits den Boden der Servierform bedecken. Die Zuckerseite soll nach oben zeigen. Darauf die Hälfte der Creme verteilen. Erneut eine Lage Löffelbiskuits legen und darauf die zweite Hälfte der Creme verteilen und glatt streichen. Die Tiramisu in den Kühlschrank stellen, am besten über Nacht. Erst kurz vor dem Servieren den Kakao dünn über die Oberfläche sieben. Noch einige Tipps: Unbedingt frische Eier verwenden. Löffelbiskuits und Kakaopulver auf Laktose überprüfen!



BANANEN-SCHOKO-DESSERT

👤 12 Portionen

🕒 20 - 30 Minuten

Zutaten

18 frische Eier
6 reife Bananen
24 TL Kakaopulver
1200 ml Sahne, laktosefrei

Zubereitung

Die Eier trennen. Die Eiweiße zu Schnee schlagen (nicht zu fest). Die Bananen in Stücke schneiden und mit dem Kakaopulver zum Eigelb geben und zerdrücken. Die Mischung mit einem Handrührbesen aufschlagen, bis sie schön fluffig ist.

Nun die Eigelb-Masse zum Eischnee geben und vorsichtig unterheben. Zum Schluss die Sahne schlagen und zur Ei-Masse geben. Vorsichtig unterheben. Damit es noch etwas fester wird, kann man es noch für 1 - 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.



👤 12 Portionen

🕒 10 Minuten

Zutaten

1500 g Quark
1 1/2 Tassen Milch
1 1/2 Zitronen
Saft davon auspressen
3 Päckchen
Vanillezucker
6 EL Zucker
Nach Belieben Obst, Amarettini
(klein bröseln), Schokostreusel

QUARKSPEISE

GANZ EINFACH

Zubereitung

Den Quark in eine Schüssel geben und einmal durchrühren. Dann die Vollmilch und den Zitronensaft hinzufügen und nochmals umrühren. Das Ganze mit Vanillezucker und Zucker süßen.

Tipp: Abwandeln kann man das Ganze mit kleingeschnittenem Obst, gesüßt wird dann mit dem Saft. Oder man nimmt Amarettini und schichtet diese mit der Quarkspeise zum Servieren in einer Schüssel. Garniert werden kann die Quarkspeise mit Schokostreuseln.



PANCAKES

👤 7 Portionen

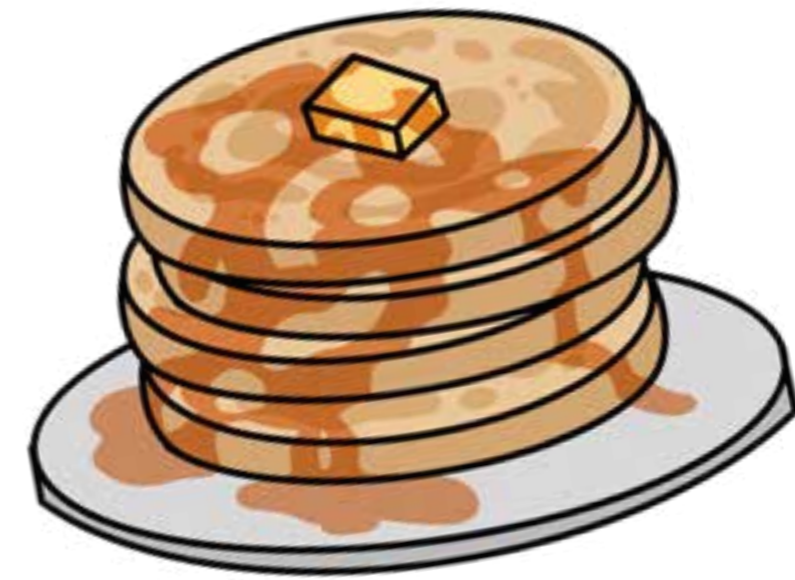
🕒 10 Minuten

Zutaten

2 Eier
200 ml Milch
2 Bananen

Zubereitung

Bananen zerquetschen und mit den Eiern und der Milch vermengen. In der Pfanne auf mittlerer Hitze goldbraun backen.



 5 - 10 Portionen

 30 Minuten

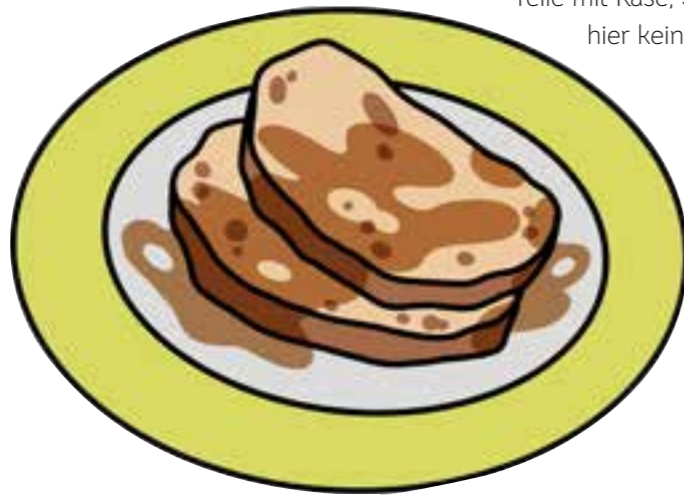
Zutaten

Alte Brötchen
5 Eier
2 Tassen Milch
1 EL Zucker
Öl

ARMER RITTER

Zubereitung

Hierzu werden alte Brötchen oder Brotscheiben benötigt. Das Brot bzw. die Brötchen sollten gut getrocknet und hart sein. Zunächst werden 5 Eier, zwei Tassen Milch und ein Esslöffel Zucker (oder je nach Geschmack auch mehr) ordentlich verquirlt. Diese Flüssigkeit in einen tiefen Teller geben und die zuvor in Scheiben geschnittenen Brötchen (das Brot) darin so lange einlegen, dass die Scheiben sich ein bisschen vollsaugen. Diese werden anschließend in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten erhitzt, bis sie eine gold- bräunliche Farbe annehmen. Im Kolibri bevorzugen wir eine süße Variante als Nachtisch oder als kleiner Snack für zwischendurch. Man kann das Ganze aber auch herzhaft machen, indem man den Zucker weglässt und stattdessen ein wenig Pfeffer, Paprika und andere Gewürze dazu gibt und nach dem Braten die Teile mit Käse, Salami ... belegt. Der Phantasie sind auch hier keine Grenzen gesetzt.



SELBSTGEMACHTE ZITRONENLIMONADE

 Nach Bedarf

 5 Minuten

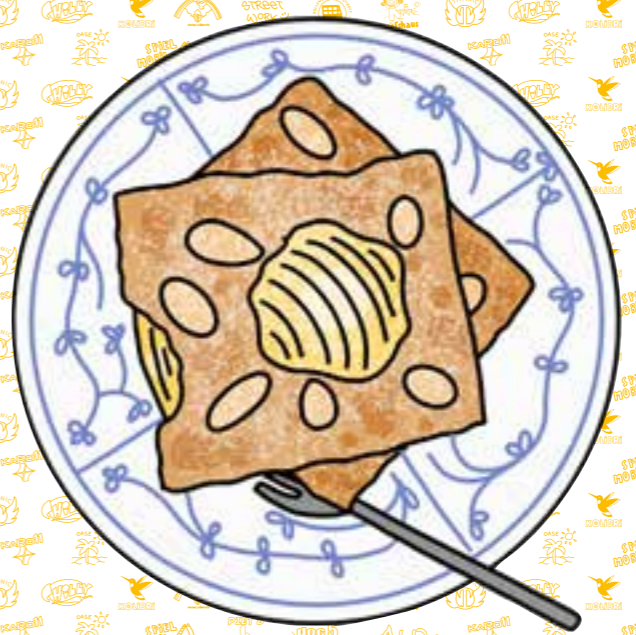
Zutaten

Zitronen
Wasser
Zucker
Eiswürfel

Zubereitung

Mit einer Zitronenpresse die Zitronen pressen und in eine Schüssel geben, Zitronensaft etwas zuckern, Wasser und Eiswürfel dazugeben und alles umrühren. Nach Belieben können auch noch Limetten geschnitten und hinzugegeben werden.





GEBACK

 10 Portionen

 10 Tage

Zutaten

100 g Mehl
25 g Zucker
1/2 Päckchen Trockenhefe
150 ml lauwarmes Wasser

Tag 1

100 g Mehl
150 g Zucker
150 ml Milch

Tag 5

100 g Mehl
150 g Zucker
150 ml Milch

zum Backen

200 g Mehl
3 Eier
1,5 TL Backpulver
25 ml Sonnenblumenöl

HERMANN

Zubereitung

Hermann-Teig ansetzen

100 g Mehl in einem verschließbaren Gefäß (ca. 1,5 l Fassungsvermögen, keine Metallschüssel) mit 25 g Zucker und 1/2 Päckchen Trockenhefe vermischen. 150 ml lauwarmes Wasser dazu geben und alles mit einem Löffel aus Holz oder Kunststoff zu einem glatten Teig verarbeiten. Das Gefäß mit dem Deckel verschließen. Den Ansatz 2 Tage an einem warmen Ort bei Zimmertemperatur stehen lassen, dann 2 Tage im Kühlschrank gehen und gären lassen. Den Hermann-Teig einmal täglich umrühren. Dann mit dem Füttern und Pflegen beginnen.

2. Hermann-Teig füttern und pflegen

Am 1. Tag wird der Hermann-Teig gefüttert: Dafür 100 g Mehl, 150 g Zucker und 150 ml Milch zum Teig geben und alles gut verrühren. Vom 2. bis 4. Tag täglich einmal umrühren. Am 5. Tag wird Hermann wieder gefüttert: Dafür 100 g Mehl, 150 g Zucker und 150 ml Milch zum Teig geben und alles gut verrühren. Vom 6. bis 9. Tag den Teig wieder kräftig durchrühren.

3. Hermann-Teig teilen und backen

Am 10. Tag den Hermann-Teig in 4 gleich große Portionen teilen. Aus je 1 Portion kannst du einen Kuchen oder ein Brot backen. Übrig gebliebene Portionen verschenkst du zusammen mit dieser Anleitung an deine Freunde oder beginnst erneut mit dem Füttern an Tag 1.



4. Backen:

1 Portion Hermann, 200 g Mehl, 3 Eiern, 1,5 TL Backpulver und 25 ml Sonnenblumenöl.

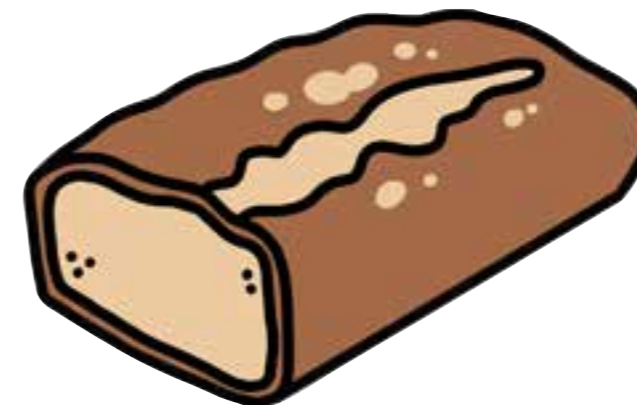
Wer mag kann noch eine Prise Zimt, Nüsse oder Mandeln (maximal 250 g) hinzufügen. Es können auch Rosinen oder Schokolade (gerieben oder geraspelt) sein. Auch Äpfel (drinnen, drauf und drunter) passen zum Hermann. In eine Backform füllen und bei 180°C 40-50 Minuten.

6.-9. Tag

Bitte wieder täglich einmal kräftig umrühren

10. Tag Heute ist Backtag.

Teile den Teig in 4 Portionen. Eine Portion ist die Basis für ein Brot oder einen Kuchen. Die übrigen Portionen kannst du verschenken.



KNÜPPELKUCHEN

👤 10 - 12 Portionen

🕒 ca. 15 min

Zutaten

500 g Mehl
80 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
1 Pck. Trockenhefe
1 Prise Salz
250 ml Milch
100 g Butter / Margarine

Zubereitung

Alle Zutaten außer der Milch in einer Schüssel vermengen, danach die Milch nach und nach dazu geben und durch verkneten einen Hefeteig anfertigen. Den Teig 30 Minuten gehen lassen; anschließend nochmals durchkneten und in etwa 10-12 kleine Portionen aufteilen. Aus jeder Teigkugel einen langen Strang formen und um die Spitze eines Stockes wickeln, zum längeren Ende des Knüppels oder Stock etwas dünner werden. Mit der Hand den Teig nochmals andrücken. Den Knüppel mit Teig über die Glut eines Holzfeuers oder einer Grillschale mit Glut halten und gleichmäßig abbacken.



STOCKBROT

👤 4 Portionen

🕒 ca. 15 min

Zutaten

400 g Mehl, Typ 405 (Weizen oder Dinkel)
30 g Hefe oder 1 Tüte Trockenhefe
1 EL Zucker
300 ml Wasser oder Milch (warm)
1 TL Salz
2 EL Butter / Margarine

Zubereitung

Mit frischer Hefe:

Mehl in eine Schüssel geben, eine kleine Mulde formen in der die Hefe zerbröselt wird. Das lauwarme Wasser in die Mulde geben und leicht umrühren, dann zu einem Teig kneten. Mit einem Tuch abdecken und dann an einem warmen Ort (20 bis 25°C) ca. 10 min. gehen lassen, nochmal durchkneten.

Mit Trockenhefe (schnelle Variante):

siehe Knüppelkuchen



👤 20 Portionen

🕒 90 Minuten

Zutaten

1 kg Äpfel (Boskop eignet sich gut)
250 g Butter oder
Margarine
250 g Zucker
350 g Mehl
5 Eier
1 Päckchen Vanillezucker oder 1/2
Vanilleschote
1 Päckchen Backpulver
Saft einer Zitrone
1 EL Zucker
1 EL Zimt
ggfls. 200g Mandelblättchen

APFELBLECHKUCHEN

RÜHRTEIG

Zubereitung

Äpfel schälen, in dünne Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Butter oder Margarine mit dem Mixer schaumig rühren. Nach und nach Zucker, Eier und Vanillezucker unterrühren. Mehl und Backpulver hinzugeben. Tipp: Wenn der Teig zu fest ist einen Schuss Mineralwasser unterrühren!
Den Teig gleichmäßig auf ein gefettetes Backblech geben und die Äpfel darauflegen und mit Zucker und Zimt bestreuen. Ggfls. können 200g Mandelplättchen darüber verstreut werden. Das Backblech in den auf 100 Grad vorgeheizten Backofen schieben und auf mittlerer Schiene auf 200 Grad (Unter/ Oberhitze) für 30 min. backen.



GEBURTSTAGSKUCHEN

👤 12 Portionen

🕒 30 - 40 Minuten

Zutaten

3 Zitronen, (unbehandelt)
6 Eier, (Kl. M)
350 g Zucker
350 g Mehl
2 TL Backpulver
1 Pck. Vanillezucker
350 g Margarine
300 g Puderzucker

Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Zitronen heiß abwaschen, trocken tupfen und die Zitronenschale fein abreiben. Anschließend die Zitronen auspressen. In einer Schüssel Eier und Zucker schaumig schlagen. Mehl und Backpulver sieben und Vanillezucker untermischen. Abwechselnd mit der Margarine unter die Ei-Zucker-Masse rühren. Zitronenschale hinzugeben. Auf das Blech geben und glattstreichen. Im Ofen auf mittlerer Schiene 20 Min. backen. Für die Glasur Puderzucker und Zitronensaft glattrühren. Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und noch warm mit einer Gabel einstechen. Glasur auf dem Kuchen verstreichen und abkühlen lassen.



WECKMÄNNER, BRÖTCHEN ODER BREZLN

👤 4 Portionen

🕒 ca. 15 min

Zutaten

200 g Magerquark
9 EL Milch
8 EL ÖL
1 Prise Salz
80 g Zucker
2 Pck. Vanillezucker
400 g Mehl
1,5 Pck. Backpulver
1/2 Fläschchen Vanillearoma
(nach Wahl)
(Teigmenge ca. 850 g)

Zubereitung

Quark, Milch, Öl, Salz, Zucker, Vanillezucker in Rührschüssel verrühren. Mehl nach und nach unter den Teig geben und kneten. Zum Schluss Backpulver mit etwas Mehl mischen & zugeben. Teig auf Arbeitsplatte kneten, ausrollen und in 4 gleichgroße Stücke teilen. Gestaltung nach eigener Idee und Fantasie. Es dürfen auch gerne je nach Geschmack und Zweck Rosinen zum Teig gegeben werden, oder gerne auch eine Prise Zimt.
Backzeit je nach Dicke, Variante und Größe 12-20 Minuten Backofen vorheizen: E-Herd 200 Grad, Umluft 175 Grad, Gasherd Stufe 3-4 – Mittlere Schiene.



DEINE REZEPTE

DEIN REZEPT

👤 _____

🕒 _____

Zutaten

Zubereitung

DEIN REZEPT

👤 _____

🕒 _____

Zutaten

Zubereitung







DEIN REZEPT

Zutaten

Zubereitung

DEIN REZEPT





Zutaten

Zubereitung



DEIN REZEPT

 _____

 _____

Zutaten

Zubereitung

DEIN REZEPT

 _____

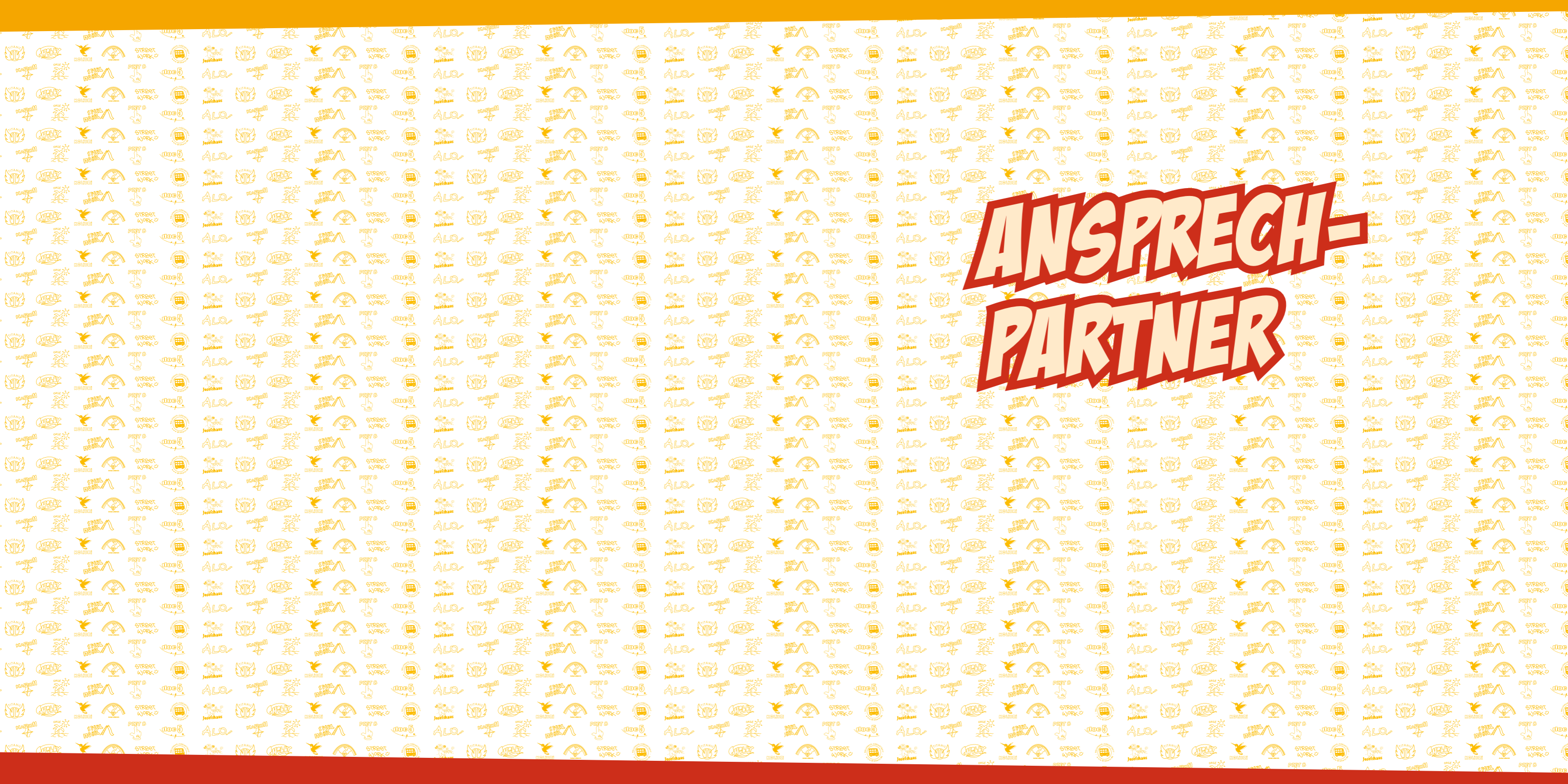
 _____

Zutaten

Zubereitung



ANSPRECH- PARTNER



DEINE JUGENDEINRICHTUNGEN IN DER REGION

In den Jugendeinrichtungen der kirchlichen Jugendarbeit in der Region Kempen Viersen, findest du eine Vielzahl von Angeboten. Schau dich um und finde das passende Angebot in deiner Nähe.



ALO

Kettelerstrasse 45,
41751 Viersen-Dülken
Tel.: 02162 52932
alo@st-cornelius-und-peter.de
www.alo-duelken.de



An St. Sebastian 37
41334 Nettetal
Tel.: 02153 914130
jugendheim-arche@gmx.de



Dr. Lindemann-Str. 7
41372 Niederkrüchten
Tel.: 0163 3700291
info@bigbass.de
www.bigbass.de



Rohrzieherstr. 11
47877 Willich
Tel.: 02154 4811801
jugendzentrum.karo.11@gmail.com



Altkevelaer Str. 12
41379 Brüggen
Tel.: 02157 90678
neue-kolibri@gmx.de
www.jugendzentrum-kolibri.de



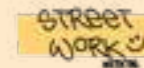
Am Kastell 5
41334 Nettetal
Tel.: 02153 71733
oase@kgv-nettetal.de

PIET 8

Wankumer Straße 8
41334 Nettetal
Tel.: 02153 4985
piet8@kgv-nettetal.de



An Sankt Sebastian 37
41334 Nettetal
Tel.: 0163 7387395
spielmobil@kgv-nettetal.de



Berliner Str. 8
41334 Nettetal
Tel.: 0177 8213197
streetwork@kgv-nettetal.de
www.streetwork-nettetal.de



Geneschen 30
41366 Schwalmthal
Tel.: 02163 9870660
astrid@chilly-amern.de
www.chilly-amern.de



Dr-Lindemann-Str. 5
41372 Niederkrüchten
Tel.: 02163 32589
info@doc-five.de



Ostring 33
41749 Viersen
Tel.: 02162-70255
josefshaus-viersen@web.de
josefshaus-viersen.bistumac.de



Josefsplatz 17
47877 Willich
Tel.: 02156 2030
jugendzentrum.titanic@gmx.de

