Kochbuch Braunschweiger Jugendzentren

Guten Appetit

Enjoy your meal

Buon appetito

Afiyet olsun

dobar apetit

Bom apetite

shahiya tayyeba

latscho cham

Smacznego

oreks të mirë

buen apetito

Braunschweig
Jugendförderung

Herausgeber

Stadt Braunschweig
Fachbereich Kinder, Jugend und Familie
Abteilung Jugendförderung

Koordination: Harald Tschappe

Bezugsquelle

Stadt Braunschweig
Fachbereich Kinder, Jugend und Familie
Abteilung Jugendförderung
Eiermarkt 4-5
38100 Braunschweig

Telefon: 0531 470-8531
Fax: 0531 470-8074
E-Mail: harald.tschappe@braunschweig.de

Gestaltung und Satz

Joachim Schneeweiß

Kochbuch Braunschweiger Jugendzentren

Vorwort

Im Jahr 2012 meldeten sich 23 Braunschweiger Kinder- und Jugendzentren zur Teilnahme an der Jugendaktion GUT DRAUF der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung an.

Gesunde und ausgewogene Ernährung, regelmäßige und mit Freude verbundene Bewegung sowie eine gelingende Stressregulierung sind in dieser Jugendaktion zu einem integrierten Ansatz der Gesundheitsförderung verknüpft.

Im Verlauf des Jahres 2013 entwickelte sich das gemeinsame Kochen in vielen Jugendzentren immer mehr zu einem regelmäßigen und beliebten Angebot. Hierbei entstand die Idee, die beliebtesten Rezepte der jungen Köchinnen und Köche in einem Kochbuch zu veröffentlichen, damit noch mehr Jugendliche zum Selberkochen angeregt werden.

Es wurden viele leckere Gerichte ausprobiert, bewertet und als Beitrag zu diesem Kochbuch zusammengetragen.

Mit Freundinnen und Freunden gemeinsam kochen und essen ist besonders schön. Probiert es einfach mal aus.

Guten Appetit

Monika Schlegel
Jugendreferentin

Stichwortverzeichnis

Inhaltsverzeichnis

Selbstgemachte Nudeln mit Tomatensoße

Zutaten:

Nudeln (für 4 Personen)
500 g Mehl
3 Eier
70 ml warmes Wasser
Alle Zutaten zu einem Teig kneten und 1 Stunde ruhen lassen.

Nudelsoße:

1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
Öl zum Anbraten
2 Dosen Pizzatomaten
1 Bund Basilikum
Salz und Pfeffer
Parmesankäse

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch in kleine Würfel schneiden und im Topf mit etwas Öl andünsten. Die Pizzatomaten hinzufügen und die Soße ca. 20 Min. bei offenem Deckel kochen lassen. Das Basilikum fein schneiden, in die Soße geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Nudelteig zu einer langen Teigwurst kneten und diese Wurst in fingerdicke 1 cm lange Stücke schneiden.
Jedes Teigstück nun zwischen den Händen zu einer dünnen Nudel kneten.

In einem Topf mit kochendem Wasser die selbstgemachten Nudeln ca. 2 - 3 Min. kochen lassen.

Nudeln mit der Tomatensoße und etwas Parmesankäse anrichten.

Schwierigkeitsgrad: *mittelschwer*
Zeit: *1,5 Stunden*

Guten Appetit wünschen dir
Laura und Michelle
aus dem Kinder- und Jugendzentrum Mühle.

Tomaten - Paprika - Gazpacho

Zutaten: (für 4 Personen)

1 kg (vollreife) Tomaten
1 Salatgurke
2 Spitzpaprika, rot
2 große Schalotten
2 Knoblauchzehen
2 Schuss Olivenöl
4 EL Schmand
etwas Essig, Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Spritzer Balsamicocreme
Schnittlauch
4 Scheiben Toastbrot, Vollkorn

Zubereitung:

Tomaten am Strunk kreuzweise einritzen und kurz mit kochendem Wasser überbrühen.
Anschließend schälen und entkernen.
Paprika vierteln und entkernen.
Zwiebel schälen und in grobe Stücke schneiden.
Knoblauch schälen und grob schneiden.
Tomaten, Paprika und Gurken in grobe Stücke schneiden.
Tomaten, Paprika, Gurke, Zwiebel und Knoblauch in einem Mixer fein pürieren und in eine Schüssel füllen.
Einen guten Schuss Olivenöl und einen kleinen Schuss Essig dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Das Gazpacho für 2 Stunden in den Kühlschrank stellen, damit es gut durchkühlt.
In der Zwischenzeit den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
Ist es kalt genug, in einen tiefen Teller geben, einen Spritzer Balsamicocreme als Spirale auf die Suppe. Einen EL Schmand in die Mitte und die Schnittlauchröllchen darüber streuen.
Den Toast in Dreiecke schneiden und an den Tellerrand legen.

Schwierigkeitsgrad: *leicht*
Ruhezeit: *ca 2 Stunden*
Zeit: *ca. 20 Minuten*

Guten Appetit wünschen dir
Rohan, Theo und Timo
aus dem Kinder- und Jugendzentrum Mühle.

Su Börek und Eisbergsalat

Börek

Zutaten: (für 4 Personen)
500 g Mehl
4 Eier
4 EL Zitronensaft
1 TL Salz
150 g Butter
250 g Schafskäse
0,25 L Milch
0,5 TL Paprika Pulver
1 Bund Dill (gehackt)
1 Bund Petersilie (gehackt)

Zubereitung:

Eine Springform mit einem Durchmesser von 26 cm und hohem Rand einfetten. Die Milch in eine Schüssel geben.

Anschließend 3 Eier mit Salz, etwas Wasser und dem Zitronensaft verquirlen und alles zusammen zu einem zähen Teig verkneten. Ca. ein Viertel des Teigs zu einer runden Platte ausrollen und in die Springform hineinlegen.

Den übrigen Teig in 8 Stücke teilen und in der Größe des Bodens ausrollen.

Nun die 8 Platten nacheinander jeweils 2 Min. in einen großen Topf mit kochendem Salzwasser geben und anschließend in eine Schüssel mit kaltem Wasser tauchen. Nachdem die Platten aus dem kalten Wasser genommen wurden, mit einem Küchentuch vorsichtig abtupfen.

Anschließend die Butter schmelzen und abkühlen lassen. Nachdem sie abgekühlt ist, mit dem restlichen Ei und der Milch verquirlen.

Den Teigboden nun mit einem Teil dieser Mischung einstreichen und 4 der Teigblätter, welche ebenfalls eingestrichen sind, drauflegen. Auf die letzte der 4 Platten den mit gehackten Kräutern und Paprika vermischten Käse geben. Die restlichen Platten ebenfalls einstreichen. Nun die restlichen Platten dazutun und die restliche Buttermischung drüber verteilen.

Das ganze nun ca. 40 Min. bei 175 Grad backen.

Anschließend abkühlen lassen und auf eine Platte legen. Nun kann der Su Börek in Portionen geschnitten werden.

Eisberg Salat

Zutaten: (für 4 Personen)
Eisberg Salat
Sellerie
6 Radieschen
2 Tomaten
2 EL Olivenöl
1 TL Essig
Salz

Zubereitung:

Den Eisbergsalat putzen, waschen und trockenschleudern. Eisbergsalat klein schneiden, in eine Schüssel geben.
Alle andern Zutaten würfeln und dazugeben. Essig dazu geben, mit Olivenöl und Salz abschmecken.

Guten Appetit wünschen Alev und Asya Yildizgerzer.

Domada und Schakri (Haupt- und Nachspeise)

Domada

Zutaten: (für 4 Personen)
1 Packung Hähnchen, Puten- oder Rindergeschnetzeltes (500 g)
1/2 Glas Erdnussbutter
1/2 Tube Tomatenmark
3 - 4 Zwiebeln
Öl
Gewürze: Salz, Pfeffer, Paprika, Maggi Brühwürfel

Dazu: Reis

Zubereitung:
Das Fleisch würzen und in heißem Öl anbraten. Kurz bevor das Fleisch fertig ist, die Zwiebeln schneiden und zu dem Fleisch dazu tun.
Dann alles zusammen anbraten und ca. 1 Liter Wasser draufkippen, dazu ein halbes Glas Erdnussbutter.
Nun hin und wieder mal umrühren und die Soße würzen und abschmecken. Anschließend eine halbe Tube Tomatenmark dazu geben.
Jetzt muss es ungefähr 30 bis 45 Min. kochen, bis sich eine Ölschicht bildet.
Zwischendurch den Reis kochen und dazu anreichen.

Schakri

Zutaten: (für 4 Personen)
1 Becher Joghurt
1 Packung Kondensmilch
1 Päckchen Vanillezucker
Zucker nach Belieben zum Süßen
Kokosflocken nach Belieben

Dazu: Couscous

Zubereitung:
Man gibt 3 Tassen heißes Wasser auf 3 Tassen Couscous in eine Schüssel und lässt den Couscous einige Minuten ziehen.
Joghurt, Kondensmilch, Vanillezucker, Zucker und Kokosflocken in einer separaten Schüssel verrühren, evtl. etwas dekorieren und getrennt servieren.
Zum Verzehr wird etwas Couscous mit dem süßem Joghurt vermischt und kann nun gegessen werden.

Guten Appetit wünscht Chiara Perla.

Mücver mit Zucchini

Zutaten: (für 4 Personen)

1 kg Zucchini
2 Zwiebeln
1 Bund Frühlingszwiebeln
2 Bund Petersilie
150 g türkischer Schafskäse
4 Eier
Mehl
Salz, Pfeffer, gehobelte Paprikaschote
(gibt's in jedem türkischen Laden)
Öl zum Anbraten

Zubereitung:

Zwiebeln halbieren und der Länge nach in Streifen schneiden.
Mit ca. 1 Teelöffel Salz durchkneten.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Auch etwas zerkneten.

Zucchini waschen und mit einer Reibe grob zerreiben. Mit den Händen das Wasser ausdrücken.

Petersilie waschen und kleinhacken.
Schafskäse grob zerreiben.

Alles in eine Schüssel geben und 4 Eier hinzufügen. Mit Mehl vermengen, so dass eine dickflüssige Masse daraus entsteht, ähnlich wie Pfannkuchenteig.

Mit Salz, Pfeffer und den gehobelten Paprikaschoten würzen.

In einer Pfanne etwas mehr Öl als fürs normale Braten erhitzen.

Teig löffelweise ins Öl geben, mit dem Löffelrücken glattstreichen und beidseitig anbraten.

Fertige Teiglinge auf Küchenpapier legen, damit das überschüssige Öl aufgesaugt wird.

Dazu schmeckt purer Johurt und Brot nach Wunsch super.

Türkische Linsensuppe
Türkischer Hirtensalat

Türkische Linsensuppe

Zutaten: (für 4 Personen)

250 g rote Linsen
1 große Kartoffel
2 Möhren
1 große Zwiebel
1 EL Butter
1 Liter Wasser
Salz
Zitronensaft
Pfeffer

Zubereitung:

Die Linsen waschen, Kartoffel und Möhren schälen und grob klein schneiden.

Die Zwiebel schälen und ebenfalls grob klein schneiden.

Alle Zutaten in einen Topf geben, das Wasser hinzufügen und zum Kochen bringen. Dann bei mittlerer Hitze ca. 25 Min. weiterköcheln lassen. Die Kartoffel und Möhren sollten durch sein.

Mit einem Stabmixer die Suppe pürieren, die Butter und Salz hinzufügen und nochmals kurz aufkochen lassen.

Die Suppe von der Herdplatte nehmen und sofort servieren.

Vor dem Genießen mit einigen Tropfen Zitrone und eventuell etwas Pfeffer abschmecken.

Die Suppe wird nach dem Erkalten etwas fester. Einfach beim nächsten Aufwärmen etwas Wasser hinzufügen.

Türkischer Hirtensalat

Zutaten: (für 4 Personen)

1 Kopfsalat
1 Salatgurke
1 Zwiebel
4 Tomaten
100 g Feta Käse
1 halbes Bund Petersilie
2 EL Oliven, schwarz
4 EL Essig
1 Prise Zucker
3 EL Öl
Salz

Zubereitung:

Salat putzen und in kleine Stücke zupfen.
Gurke längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden.
Zwiebel in dünne Ringe schneiden.
Feta-Käse in kleine Stücke schneiden.
Tomaten in kleine Würfel schneiden.

Alles zusammen mit den Oliven und der Petersilie in eine Schüssel geben.

Für die Marinade 100 ml Wasser mit Essig, Öl, Salz und Zucker verrühren, gleichmäßig über den Salat gießen und kurz durchziehen lassen.

Kartoffelnester

Zutaten: (4 Personen)

2 Zwiebeln
900 g Kartoffeln
etwas Milch
40 g Butter
4 Eier
50 g geriebener Käse
Salz, Pfeffer, gehackte Petersilie

Zubereitung:

Als erstes die Kartoffeln schälen und in einem großen Topf mit Salzwasser kochen.

In der Zeit schneidet ihr die Zwiebeln in kleine Würfel und dünstet sie in einer Pfanne mit etwas Butter an, bis sie leicht braun werden.

Die fertigen Kartoffeln werden dann mit den angebratenen Zwiebeln, etwas Milch und Butter zu einem Püree gestampft und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt.

Nun nehmt ihr ein Backblech mit Backpapier und verteilt das Kartoffelpüree in 4 Portionen auf dem Blech.
Dann macht ihr in die Haufen in der Mitte eine kleine Mulde, so dass kleine Nester entstehen.

Jetzt kommt in jedes Nest ein Ei.
Zum Schluss wird jedes Nest noch mit Käse bestreut.

Das Backblech schiebt ihr bei 200 Grad für ca. 20 - 25 Min. in den Backofen
(bis die Eier gar sind).

Für eine schöne Optik kann man die Nester vor dem Servieren noch mit ein wenig Petersilie betreuen.

Dazu passt super ein kleiner gemischter Salat.

Guten Appetit.

Zubereitung: *einfach*
Zeit: *ca. 20 Minuten*

Mexikanischer Schichtsalat
Apfel - Curry - Suppe

Mexikanischer Schichtsalat

Zutaten: (für 4 Personen)

1 Eisbergsalat
4 große Tomaten, gewürfelt
400 g Hackfleisch
1 Zwiebel
1 Flasche Sauce (Salsa)
1 Dose Mais
1 Dose Kidneybohnen
2 Becher saure Sahne
200 g Käse (Gouda), gerieben
1 Tüte Chips (Tortillachips)
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Zuerst schneidet ihr den Salat klein und gebt ihn in eine große Schüssel.
Darauf dann die gewürfelten Tomaten.

Das Hackfleisch bratet ihr mit den Zwiebeln und etwas Salz und Pfeffer an. Wer mag, kann hier auch noch etwas Knoblauch dazu tun.

Für eine vegetarische Variante könnt ihr das Hackfleisch aber auch weglassen
– es schmeckt dann immer noch klasse.

Nun übergießt ihr das Ganze mit einer großen Flasche Salsa.

Darüber gebt ihr erst eine Dose Mais und dann eine Dose Kidneybohnen.

Jetzt folgen die 2 Becher saure Sahne, welche ihr gleichmäßig über dem Salat verteilt.
Auf diese Schicht verstreut ihr nun den geriebenen Käse, so dass alles gut bedeckt ist.

Vor dem Servieren streut ihr nun noch die Tortillas über den Käse. Hierbei würden wir euch empfehlen die Tortillas vorher ruhig noch etwas kleiner zu bröseln.

Dann lasst es euch schmecken und guten Appetit.

P.S: Der Salat schaut besonders gut in einer Glasschüssel aus, da man dann die einzelnen Schichten sehen kann.

Schwierigkeitsgrad: *einfach*
Zeit: *ca. 20 Min.*

Apfel-Curry-Suppe

Zutaten: (für 4 Personen)

1 große Zwiebel
2 Zehen Knoblauch
30 g Butter
2 Äpfel
2 EL Curry
2 Tomaten
1 EL Mehl
800 ml Gemüsebrühe
200 ml Sahne
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Zuerst müsst ihr die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken.
Danach werden die Äpfel geschält und in Spalten geschnitten.

Nun in einer Pfanne die Butter schmelzen und Zwiebel, Knoblauch und Äpfel darin andünsten.
Den Curry darüber streuen und kurz mitrösten.

Nun gebt ihr die geviertelten Tomaten dazu und streut das Mehl darüber. Alles gut mischen und mit der Gemüsebrühe ablöschen.
Das Ganze lasst ihr dann zugedeckt etwa 30 Minuten köcheln.

Die Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren.
Die Sahne beifügen.
Die Suppe nochmals aufkochen und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.

Wir wünschen euch einen guten Appetit!

Schwierigkeitsgrad: *normal*
Zeit: *ca. 20 Min.*

Cocktails

Pink Panther

Zutaten:

8 ml Kirschsaft
30 ml Milch
10 ml Vanillesirup
10 ml Erdbeersirup

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Shaker geben und schütteln.

In ein Glas füllen.

Mit Crush Ice auffüllen.

Abicolada

(Abi= Abenteuerspielplatz)

Zutaten:

50 ml Kokosnussmilch
50 ml Ananassaft
50 ml Sahne

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Shaker geben und schütteln.

In ein Glas füllen.

Mit Crush Ice auffüllen.

Caribbean Dream

Zutaten:

70 ml Milch
2 Tl Cappuccinopulver
20 ml Kokossirup
10 ml Maracujasirup

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Shaker geben und schütteln.

In ein Glas füllen.

Mit Crush Ice auffüllen.

Cocktails

Tutti Frutti

Zutaten:

20 ml Sahne
40 ml Vanillesirup
20 ml Limettensaft
10 ml Maracujanektar, nach Geschmack
10 ml Erdbeersirup

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Shaker geben und schütteln.

In ein Glas füllen.

Mit Crush Ice auffüllen.

Viel Spaß wünschen euch das Team vom Abenteuerspielplatz Melverode.

Kartoffel - Spalten mit Dips

Kartoffel - Spalten

Zutaten: (für 8 Personen)
3 kg Kartoffeln, vorwiegend festkochend
3 EL Olivenöl oder Pflanzenöl
1 EL Rosmarin
1 EL Thymian
1 EL Oregano oder Kräuter der Provence
Salz und Pfeffer, so wie ihr es mögt
2 TL Paprikapulver, edelsüß

Zubereitung:

1. Heizt den Backofen bei Umluft auf 160°C vor.
2. Die Kartoffeln müssen nun gewaschen und geschält werden.
3. Nun werden die geschälten Kartoffeln in Spalten oder Stifte geschnitten.
4. Die Spalten in eine große Schüssel geben, um das Öl und die Gewürze darüber zu geben und alles zu vermengen.
5. Die Kartoffeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen.
6. Schiebt nun die Bleche mit den Kartoffeln in den Ofen und lasst sie dort für 30 Min.

Der Quark - Dip:

500 g Magerquark
20 ml Mineralwasser mit viel Kohlensäure
Schnittlauch (so viel wie du magst)
Salz und Pfeffer nach Geschmack
1 halbe Zwiebel

Zubereitung:

1. Gebt den Magerquark in eine Schüssel.
2. Nun kommt das Mineralwasser zum Magerquark. Verrührt beides gut.
3. Die halbe Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Der Schnittlauch wird klein gehackt.
4. Jetzt kommen Salz und Pfeffer dazu. Nehmt erstmal ein bisschen weniger, rührt es um und würzt nach Geschmack nochmal nach.

Der Knoblauch - Dip:

500 g Natur - Joghurt
2 EL Tomaten - Ketchup
2 EL Majonaise
1 Zehe Knoblauch
Salz, Pfeffer, nach Bedarf
1 TL Paprikapulver, edelsüß

Zubereitung:

1. Den Knoblauch schälen und in einer Knoblauchpresse pressen oder in winzige Würfel schneiden.
2. Alle Zutaten in einer Schüssel verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nudel - Gratin mit Hähnchenbrust
Apfel Quark Traum

Nudel-Gratin mit Hähnchenbrust

Zutaten: (für 10 Personen)
1,5 g Nudeln
300 g Hähnchenbrustaufschnitt oder Kochschinken
5 TL Fett (Rama oder Pflanzenöl)
1/2 TL Muskat
6 Tomaten
3 EL Schnittlauch
1 Liter Gemüsebrühe und Hühnerbrühe
4 TL Tomatenmark
5 TL Speisestärke oder Mehl
200 g Reibekäse
400 ml Sahne
Salz und Pfeffer nach Bedarf

Zubereitung:
1. Die Nudeln in eine Auflaufform schütten.
2. Kochschinken in Würfel schneiden und mit dem Tomatenmark etwa eine Minute anbraten.
3. Anschließend sofort mit dem Gemisch aus Gemüsebrühe und Sahne ablöschen.
4. Die Speisestärke unterrühren, sodass sich alle Klümpchen auflösen.
5. Die Soße aufkochen lassen.
6. Den Schnittlauch in kleine Stücke schneiden und in die Soße geben.
7. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Die Soße über die Nudeln verteilen, Tomaten in Scheiben schneiden und auf den Nudeln verteilen.
9. Anschließend den Reibekäse gleichmäßig über die Tomaten streuen.

180°C Ober/Unterhitze (Vorheizen) 30 - 40 Min.

Apfel Quark Traum (für 10 Personen)

500 g Magerquark
1 kg Äpfel
100 g gehackte Mandeln
100 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
1 TL Zimt
10 Löffelbiskuits
2 TL Kakaopulver

Zubereitung:
1. Den Magerquark in eine große Schüssel geben und mit der Hälfte des Zuckers verrühren.
2. Die Löffelbiskuits zerbröseln u. unter die Quarkmasse rühren.
3. Die Äpfel schälen, entkernen und in Stücke schneiden.
4. Nun die Apfelstücke in einen großen Kochtopf schütten und mit etwa 200 ml Wasser zum Kochen bringen.
   Den Rest Zucker, den Vanillezucker und den Zimt zu den Äpfeln geben. Dabei ständig umrühren.
   Die Äpfel nach etwa 10 Min. vom Herd nehmen, die gehackten Mandeln unterrühren und abkühlen lassen.
5. Wenn die Äpfel abgekühlt sind, werden sie auf der Quark-Keks Masse verteilt.
   Zum Schluss könnt ihr euer Nachtisch-Werk noch mit Kakaopulver berieseln.

Chinesische Hühnersuppe

Zutaten: (für 20 Personen)

1 kg frisches Hühnerbrustfilet
Salz
Pfeffer
3 Stangen Porree
1 Gemüsezwiebel
500 g Möhren
4 Knoblauchzehen
400 g geschnittenen Weißkohl
Sesam- oder Sonnenblumenöl
ca. 5 Liter Hühnerbrühe, instant
500 g Glas- oder Mienudeln
Evtl. schwarze chinesische Pilze (getrocknet)
Sojasoße (nach Geschmack)
1 Teelöffel Zucker

Zubereitung:

Schritt 1:
Hühnerbrustfilet abspülen, trockentupfen, salzen, pfeffern und kleinschneiden.
Danach abgedeckt beiseite stellen.
Schritt 2:
Gemüse putzen, schälen oder waschen.
Porree und Zwiebeln in Streifen schneiden.
Die Möhren längs einkerben und in Scheiben schneiden, um ein Blumenmuster zu erhalten. Knoblauch feinhacken.
Schritt 3:
Hühnerbrühe in einem großen Topf erwärmen
Schritt 4:
Zwei Esslöffel Öl in einer großen Pfanne erhitzen.
Das Gemüse portionsweise andünsten und in die Brühe geben und leise ziehen lassen.
Schritt 5:
Hühnerbrustwürfel dazugeben und ca. 15 Min. bei geringer Hitze garen.
Schritt 6:
Mienudeln nach Packungsanleitung zubereiten.
Glasnudeln mit kochendem Wasser übergießen und 10 Min. einweichen und abgießen.
Pilze ebenfalls in kochendem Wasser einweichen, abgießen und kleinschneiden.
Gewünschte Nudelsorte und evtl. Pilze in die Suppe geben.
Schritt 7:
Nochmals kurz erhitzen und mit Sojasoße, Salz, Pfeffer und Zucker nach Geschmack würzen.

Schwierigkeitsgrad: *mittel*
Zeit: *ca. 1 Stunde*

Apfel - Möhren - Salat
Bratapfel

Apfel - Möhren - Salat

Zutaten: (für 10 Personen)

1 kg Möhren
1,5 kg Äpfel
750 g saure Sahne
750 g Joghurt
Saft von 2 Zitronen
Salz und Pfeffer aus der Mühle
Zucker nach Geschmack
200 g Walnüsse

Zubereitung:

Für das Dressing die saure Sahne und den Joghurt mit 3 Esslöffeln Zitronensaft in einer Schüssel verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Äpfel schälen und grob raspeln.
Mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln und unter das Dressing mischen. Die Möhren schälen, raspeln und auch unter die Apfel - Mischung heben. Die Walnüsse grob zerkleinern und über den Salat streuen.

Schwierigkeitsgrad: *einfach*
Zeit: ca. 20 Min.

Bratapfel

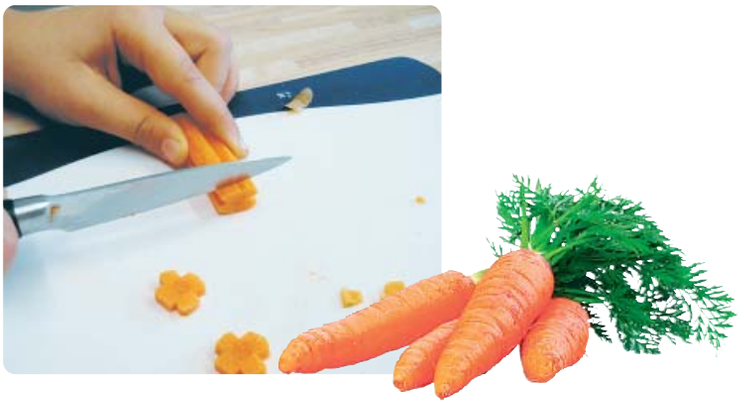
Zutaten: (für eine Person)

1 Apfel
10 g Mandeln
10 g Rosinen
1 TL Aprikosenkonfitüre oder Honig
1 Prise Zimt
Butter

Zubereitung:

Apfel waschen, das Kerngehäuse herausstechen. Mandeln, Rosinen, Konfitüre und Zimt vermischen. Füllung mit einem Teelöffel in die Öffnung des Apfels geben und mit einem Rührlöffelstiel hineindrücken. Apfel in eine gefettete Auflaufform setzen und auf jeden Apfel ein Butterflöckchen geben. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 25 Min. backen.

Schwierigkeitsgrad: *normal*
Brennwert: *p.P: 345 kcal*
Zeit: *ca. 40 Min.*
Guten Appetit wünschen dir die Kids aus der Spielstube Hebbelstraße.



Gebackene Paprika
Pfannenbrot

Gebackene Paprika

Zutaten: (für 4 Personen)
2 rote Paprikaschoten
eine kleine Dose Tomaten
eine kleine Knoblauchzehe
Pfeffer und Salz
4 EL Olivenöl, extra nativ

Zubereitung:

Paprika waschen, halbieren und Kerne entfernen. In eine feuerfeste Form legen, mit Tomaten und dünnen Knoblauchscheiben füllen, pfeffern und salzen sowie mit Öl beträufeln.

Bei 160° in den vorgeheizten Backofen schieben und ca. 40 Min. backen, bis die Paprika weich ist, aber nicht zerfällt.

Schwierigkeitsgrad: *leicht*
Zeit: *60 Minuten inkl. Backofenzeit*

Pfannenbrot (für 4 Personen)

Zutaten:

300 g Mehl
150 ml Wasser, lauwarm
eine Handvoll frische Korianderblätter
ein TL Salz
außerdem:
ein Gefrierbeutel oder Klarsichtfolie
Mehl zum Ausrollen

Zubereitung:

Korianderblätter klein hacken. Mit Mehl, Salz und Wasser in einer Schüssel zu einem glatten Teig rühren. Zu einer Wurst formen und in die Folie wickeln.
Mindestens 20 Min. in den Kühlschrank legen.

Den Teig in 12 Scheiben schneiden und jeweils flach ausrollen.
In einer sehr heißen beschichteten Pfanne ohne Fett von beiden Seiten ca. 1 Min. braten.

Tipp:
statt Koriander könnt ihr auch Rosmarin oder Oregano verwenden.

Kräuterquark und Kokosmakronen

Kräuterquark

Zutaten: (für 4 Personen)

500 g Magerquark
3 EL Olivenöl, extra nativ
2 EL Schnittlauch, frisch oder tiefgefroren
Pfeffer und Salz

Zubereitung:

Quark, Öl und geschnittenen Schnittlauch in eine Schüssel geben, verrühren und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Schwierigkeitsgrad: *leicht*
Zeit: *5 Minuten*

Kokosmakronen:

Zutaten: (für 4 Personen)

100 g Kokosraspel
3 Bio-Eier
1 Prise Salz
1 Vanillezucker
100 g Puderzucker
50 g Schokolade

Zubereitung:

Die Eier trennen und das Eiweiß mit einer Prise Salz zu Eischnee schlagen. Vanillezucker und Puderzucker unterrühren, bis ein metallischer Glanz entsteht. Kokosflocken unterrühren.
Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech kleine Häufchen setzen und in einem vorgeheizten Backofen bei 180° 8 bis 10 Min. backen.

In der Zwischenzeit in einem Topf Wasser erhitzen, einen kleineren Topf reinhängen und die Schokolade schmelzen. Die gebackenen Makronen mit Schokolade überziehen und abkühlen lassen.

Schwierigkeitsgrad: *mittelschwer, denn das Trennen der Eier erfordert sorgfältiges Arbeiten*
Zeit: *30 Minuten*

Guten Appetit wünschen dir Lisa, Florian, Larissa, Annka und Justus aus der Rotation.

Wraps mit verschiedenen Füllungen

Zutaten: (für 4 Personen)

125 g Vollkornmehl
1 Messerspitze Backpulver
250 ml Milch
2 EL Rapskernöl
2 frische Eier
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
4 EL Rapskernöl zum Ausbacken

Für die Füllung:

kleiner Salatkopf
2 Tomaten
1 Gurke
200 g gekochter Schinken
200 g Käse (z. B. Feta)
Gewürze (Paprika, Pfeffer, Salz, Kräuter, usw.)

Arbeitsmaterial:

Rührschüssel, Rührbesen, Kelle, mittelgroße Pfanne, Wender, Sieb, Schüsseln für die verschiedenen Füllungen, Schneidebretter, Messer, Löffel

So wird's gemacht:

Mehl, Backpulver, Milch, Rapskernöl und Eier zu einem glatten Teig verrühren, leicht salzen und pfeffern und etwa 20 Min. quellen lassen.

In der Zwischenzeit Gemüse und andere Zutaten für die Füllung waschen und putzen und in Würfel oder kleine Stücke schneiden.

Dann verschiedene Mischungen aus den Zutaten in den Schüsseln vorbereiten.

Jeweils 1 EL Rapskernöl in der mittelgroßen Pfanne erhitzen und aus dem Teig 4 gleich große Pfannkuchen backen.

Die Pfannkuchen mit den gewünschten Zutaten gefüllt und aufgerollt servieren.

Schwierigkeitsgrad: *leicht*
Zeit: *40 Minuten*

Kartoffelecken mit Ketchup (selbstgemacht!)
Ketchup (selbstgemacht!)

Kartoffelecken mit Ketchup

Zutaten: (für 4 Personen)

10 - 12 mittelgroße Kartoffeln
2 EL Öl, 150 ml Wasser
1 TL Honig
Paprikapulver (scharf und edel-süß), Salz

Arbeitsmaterial:
Sieb, Schüssel, Schneidebretter, Messer, Tasse, Löffel, Backblech, Backpapier

Zubereitung:

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Kartoffeln mit Schale gründlich waschen und in Viertel schneiden und in eine Schüssel geben.

In einer Tasse 2 EL Öl mit 150 ml Wasser verrühren, Honig dazugeben und auflösen.

Mit reichlich Paprikapulver und etwas Salz würzen.

Die Mischung gründlich über die Kartoffeln verteilen.

Die Kartoffeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und alles in den Backofen schieben.

Nach 15 Min. die Kartoffeln wenden und nach 35 Min. der Backzeit nachsehen, ob sie schon gar sind!

Schwierigkeitsgrad : *leicht*
Vorbereitungszeit: *15 Minuten*
Zeit: *35 - 45 Minuten*

Ketchup

Zutaten: (für 4 Personen)
50 g Tomatenmark
TL Honig
1 EL Vollkornmehl
Paprikapulver (edelsüß)
Currypulver
1 EL Obstessig
100 ml Wasser

Arbeitsmaterial:
Kleiner Topf, Löffel, kleine Schüssel

So wird's gemacht:
Das Tomatenmark mit Honig, Mehl, etwas Paprikapulver und Currypulver in einem kleinen Topf glatt rühren.

Den Essig und 100 ml Wasser dazugeben und alles unter Rühren aufkochen lassen.

Ketchup bei mäßiger Hitze etwa 3 Min. köcheln lassen. Danach Ketchup in eine kleine Schüssel umfüllen und kühl stellen.

Schwierigkeitsgrad: *mittel*
Zeit: *15 Minuten*

Lammer Gemüse - Reis - Pfanne

Zutaten: (für 4 Personen)

2 frische Paprika
4 frische Mohrrüben
1 Dose Mais
1 Dose Erbsen (kann auch TK-Gemüse sein)
2 Beutel Reis
200 ml Sahne
1 frischen Broccoli
Salz, Pfeffer, Paprikapulver
evtl. Brühe für den Reis

Zubereitung:

Den Reis im Wasser wie gewohnt kochen.
Wir haben dazu etwas Suppenbrühe genommen, dann schmeckt der Reis nicht so langweilig.

In der Zwischenzeit die Paprika, die Mohrrüben und den Broccoli waschen, klein schneiden und in der Pfanne anbraten.
Die Sahne dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Das Ganze 5 Min aufkochen lassen, abschmecken und den Reis dazugeben.

Voila, fertig.

Schwierigkeitsgrad: *einfach*
Zeit: ca. 20 - 30 Minuten

Herzhafte Lachs-Sahne-Pfannkuchen mit Nudeln

Zutaten: (für 4 Personen)

500 g Nudeln (Spirelli oder Bandnudeln)

Für die Pfannkuchen:
4 Eier
400 g Mehl
100 ml Wasser, kohlensäurehaltig
400 ml Milch
1 Päckchen Vanillezucker
200 g Zucker
1 Prise Salz

Für die Füllung:
1 Packung Lachs (tiefgefroren)
1 Becher Sahne
1 Becher Schmand
Dill, getrocknet
Knoblauch

Zubereitung:

Pfannkuchen:
Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Mixer mischen. Nun etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und den Teig beidseitig ausbacken, bis der Pfannkuchen goldbraun ist.

Füllung:
Währenddessen Sahne und Schmand verrühren, würzen und in einen Topf geben.

Tiefgekühlten (!) Lachs dazu hineinlegen und bei kleiner Flamme auftauen lassen.

In der Zwischenzeit die Nudeln mit etwas Salz bissfest garen.

Wenn der Lachs in der Soße zerfallen ist (zwischendurch immer mal umrühren), nachwürzen.

Am Ende können die Pfannkuchen befüllt werden. Alternativ kann der Lachs auch zu den Nudeln gegessen werden, oder man richtet sich alles zusammen auf einem Teller an.
Afiyet olsun!

Guten Appetit wünschen euch
Ezgi, Melissa, Betyl, Francine und Sarah.

Schwierigkeitsgrad: *einfach*
Zeit: *ca. 30 Minuten*

Spaghetti Napoli und Gemüsepfanne

Spaghetti Napoli

Zutaten:

500 g Spaghetti
1 kg Tomaten
500 g passierte Tomaten
1 Tube Tomatenmark
1 Bund Lauchzwiebeln, 1 Topf Basilikum
1 Stück Parmigiano Reggian, 2 EL Butter
Salz, Pfeffer, Paprika, Zucker

Zubereitung: (für 4 Personen)

Das Gemüse waschen.

Die Tomaten würfeln (vorher den Strunk rausschneiden). Die Lauchzwiebeln putzen, halbieren und in Streifen schneiden. Die Basilikumblätter abzupfen und ebenfalls in Streifen schneiden.

Den Parmesankäse grob reiben.

Die Butter in eine Pfanne geben und schmelzen. Dann die Lauchzwiebeln dazugeben und braten bis sie glasig sind. Die Tomaten zufügen und ca. 5 Min. garen lassen.

Das Tomatenmark zugeben und gut verrühren.

Mit den passierten Tomaten ablöschen.

Ca. 1 EL Zucker unterrühren.

Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.
Bei geringer Hitze köcheln lassen.

Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen.
Wenn das Wasser kocht, 2 TL Salz hinzufügen.
Die Nudeln darin kochen, bis sie bissfest sind.

Die Basilikumstreifen unter die Soße rühren und vom Herd nehmen. (Nicht mehr kochen lassen!)
Den Parmesan dazu reichen.

Schwierigkeitsgrad: leicht
(eignet sich hervorragend beim Camping)

Guten Appetit wünschen dir die Kids aus dem Kinder- und Jugendzentrum Rühme.

Gemüsepfanne

Zutaten:

1 Zwiebel
200 g Möhren
200 g Zucchini
200 g rote Paprika
2 TL Öl
200 g Cocktailtomaten
200 g Kräuterfrischkäse
200 g Sahne
Salz, Pfeffer, Paprikapulver
500 g Kartoffeln
Milch
1 EL gehackte Petersilie

Zubereitung: (für 4 Personen)

Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.

Das Gemüse waschen, trocken tupfen und in Stücke oder Scheiben schneiden.

Die Kartoffel schälen und in Salzwasser kochen.

Wenn die Kartoffeln gar sind, dann werden sie abgegossen und mit der Milch zu Kartoffelpüree gestampft.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen.

Die Zwiebel und die Möhren dazu gegeben und anbraten.

Dann das restliche Gemüse in die Pfanne geben und ca. 10 Min. garen.

Den Kräuterfrischkäse und die Sahne dazu geben und aufkochen lassen.

Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Zum Schluss die Petersilie über das Kartoffelpüree streuen und mit dem Gemüse zusammen servieren.

Schwierigkeitsgrad: *leicht*

Gemüselasagne

Zutaten: (für 4 Personen)
1 Zwiebel
2 Möhren
1 kleines Stück Sellerie
1 Zucchini
1 rote Paprikaschote
1 kleine Knolle Fenchel
1 EL Olivenöl
200 g Crème Fraîche
200 g geriebener Gouda
Schnittlauch
Petersilie
Salz, Pfeffer, Curry, Paprika
10 Lasagneplatten (ohne Kochen)

Für die Soße:
2 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
500 g stückige Tomaten
4 EL Tomatenmark
Gehackte Kräuter nach Belieben
1 TL Salz
schwarzer Pfeffer

Zubereitung:
Die Zwiebel schälen und fein hacken.
Möhren, Zucchini, Fenchel und Sellerie waschen, putzen und in Würfel oder Streifen schneiden.
Das Öl in einer Pfanne erhitzen, und das Gemüse darin etwa 5 Min. kräftig anbraten.
Mit Salz, Pfeffer, Curry und Paprika würzen.
Herd ausschalten und Crème Fraîche und 150 g Käse auf das Gemüse geben. Vorsichtig schmelzen lassen und gut mit dem Gemüse vermischen.
Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Für die Tomatensauce die Knoblauchzehen sehr fein hacken und im heißen Öl andünsten, mit den passierten Tomaten ablöschen und aufkochen lassen.
Tomatenmark einrühren und etwa 10 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
Die Kräuter fein hacken und einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und vom Herd nehmen (nicht mehr kochen lassen).
Die Gemüsemasse, Lasagneplatten und Tomatensauce in einer Auflaufform aufschichten.
Mit der Gemüsemasse beginnen und mit der Tomatensauce abschließen. Mit dem restlichen Käse bestreuen.
Im Heißluftofen bei ca. 180° C oder mit Ober- und Unterhitze bei ca. 200° C etwa 30 Min. überbacken.

Schwierigkeitsgrad: *mittel*
Zeit: *ca. 1 Stunde*

Bruschetta á la Bavaria
Nudeln mit Gemüsesauce

Bruschetta á la Bavaria

Zutaten: (für 4 Personen)

8 Tomaten
1 Knolle Knoblauch
frischer Basilikum
Olivenöl
wenig Balsamico
Salz und Pfeffer
8 Scheiben Ciabatta

Zubereitung:

Tomaten auf der Unterseite kreuzweise einritzen, zum Häuten in einer Schale mit heißem Wasser überbrühen, die Schale entfernen, entkernen und in Würfel schneiden.

Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Basilikum waschen und in feine Streifen schneiden. Tomaten, Knoblauch und Basilikum vermengen, mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und Balsamico abschmecken.

Das Ciabatta in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden und im Backofen bei 150° für 2 Min. anrösten.

Das Ciabatta aus dem Ofen nehmen und die Tomatenmischung gleichmäßig auf den Scheiben verteilen, nochmal für einige Minuten in den Ofen geben, bis die Mischung warm ist.

Guten Appetit.

Schwierigkeitsgrad: *einfach*
Zeit: *30 Minuten*

Nudeln mit Gemüsesauce

Zutaten: (für 4 Personen)

Olivenöl nach Bedarf
4 Möhren
2 kleine Zucchini
2 mittelgroße Zwiebeln
2 - 3 Knoblauchzehen
1 kl. Dose passierte Tomaten
1 kl. Dose stückige Tomaten
500 g Nudeln
Basilikum, Thymian, Pfeffer und Salz

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und in Würfel schneiden.

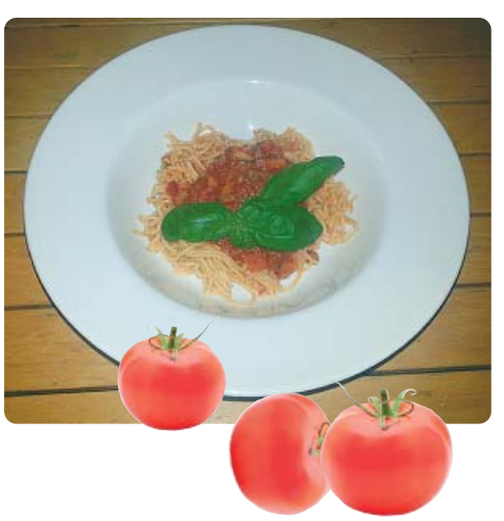
Mohrrüben und Zucchini waschen, Mohrrüben schälen und mit der Zucchini zusammen in Würfel schneiden.

Nun die Zwiebel in Öl goldgelb anschmoren, anschließend Mohrrüben, Zucchini und den Knoblauch in die Pfanne geben, anschmoren.

Mit den passierten und stückigen Tomaten ablöschen. Mit den Gewürzen abschmecken.

Während die Gemüsesauce auf kleiner Flamme ca. 15 Min. köchelt, das Nudelwasser aufsetzen, salzen und zum Kochen bringen. Die Nudeln in das kochende Wasser geben und nach Packungsanweisung kochen.

Schwierigkeitsgrad: *einfach*
Zeit: *30 Minuten*



Himbeerquark mit Amarettini

Zutaten: (für 4 Personen)

500 g Himbeeren (tiefgefrorene)
Kl. Schale frische Himbeeren
500 g Magerquark
200 g süße Sahne
2 EL Zucker
200 g Amarettini

Zubereitung:

Die tiefgefrorenen Himbeeren (vorher auftauen) pürieren.

Sollten die Himbeeren nicht süß genug sein, ca. 1 EL Zucker dazugeben.

Den Quark mit dem restlichen Zucker schaumig schlagen.

Die Sahne steif schlagen und vorsichtig unter den Quark heben.

Von den Amarettinis zur Deko ein paar zurückbehalten, den Rest im Plastikbeutel mit dem Nudelholz zerbröseln.

4 grosse bauchige Gläser aufstellen, in jedes Glas eine Schicht Amarettini-Brösel geben, darauf Quark und Himbeerpüree, darauf wieder Amarettini-Brösel, wieder Quark und Himbeeren.

Letzte Schicht sollten Amarettini-Brösel sein, mit ganzen Amarettinis und den frischen Himbeeren.

Schwierigkeitsgrad: *einfach*
Zeit: *ca. 30 Minuten*

Diese Köchinnen (Anna-Lisa, Vicki, Ann-Selina, Maja, Mara und Leonie)
haben das leckere Menü gekocht.

Rosmarinkartoffeln mit Kräuterquark

Zutaten: (für 4 Personen)

12 - 15 mittelgroße junge Kartoffeln
mit dünner Schale
Olivenöl
gekerbeltes Rosmarin
Salz
frische Kräuter
Sahnequark

Zubereitung:

Kartoffeln gründlich waschen, halbieren oder vierteln und auf ein Backblech legen.

Mit Olivenöl beträufeln und bei 200°C 40 Min. im Backofen garen.

Kräuter waschen und zerkleinern und mit Salz in den Quark einrühren.

Kurz vor dem Ende der Garzeit Rosmarin über die Kartoffeln streuen.

Schwierigkeitsgrad: *leicht*
Zeit: *15 Minuten*

Guten Appetit wünschen dir die Köche
Marlon, Martin, Robert, Jessika, Ann-Mauree,
aus dem Kinder- und Jugendtreff Waggum.

Pfannkuchen süß oder salzig
Schokobrunnen mit frischen Früchten

Pfannkuchen süß oder salzig

Zutaten: (für 4 Personen)

4 Eier, 4 El. Mehl, ca. 0,25l Milch, 1 Tl. Zucker, Prise Salz, ca. 0,1 l Mineralwasser, Apfelmus, Pflaumenmarmelade, Puderzucker, Schinkenwürfel, Öl zum Braten

Zubereitung:

Eier in einer Rührschüssel schaumig schlagen. Mehl, Milch, Salz, Zucker und Mineralwasser nach und nach hinzufügen, bis der Teig eine sämig - flüssige Konsistenz hat.
Öl in einer Pfanne erhitzen und Pfannenboden mit Teig bedecken und goldgelb backen.
Mit Pfannenheber wenden und auf einem Teller servieren.
Nach Geschmack mit Pflaumenmarmelade, Puderzucker oder Apfelmus verfeinern.
Bei salzigen Pfannkuchen wird der gewürfelte Schinken mit dem Teig zusammen in der Pfanne gebacken.

Schwierigkeitsgrad: *leicht*
Zeit: *20 Minuten*

Guten Appetit wünschen dir die Köche Nick, Leon und Alex.

Schokobrunnen

Zutaten:

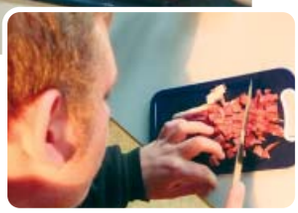
Ananas, Bananen, Äpfel, Birnen, Orangen, Weintrauben, 400 g Kuvertüre oder Blockschokolade, 1 Tl Speiseöl, Holzspieße, Schokobrunnen

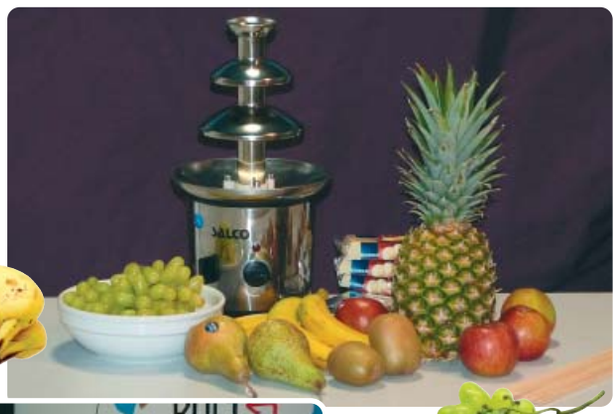
Zubereitung:

Früchte in große Würfel schneiden, gleichzeitig die Schokolade im Wasserbad verflüssigen.
Öl einrühren und in den vorgewärmten Schokobrunnen gießen.

Schwierigkeitsgrad: *leicht*
Zeit: *20 Minuten*

Guten Appetit wünschen dir die Köche Jessika, Marlon, Nena, Robert,
aus dem Kinder- und Jugendtreff Waggum.





Hähnchengeschnetzeltes mit Reis

Zutaten: (für 4 Personen)

1 Zwiebel
je 3 gelbe und rote Paprika
400 g Hähnchenbrustfilet
2 TL Pflanzenöl
TL Currypulver
Salz, Pfeffer
200 ml fettarme Milch
250 ml Gemüsebrühe (1 TL Instantpulver)
180 g trockener Reis
180 g Mais
1 EL Saucenbinder

Zubereitung:

Zwiebel schälen und würfeln.

Paprika waschen und entkernen und in Streifen schneiden.

Hähnchenbrustfilet abspülen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Hähnchenbrust-filetstreifen mit Currypulver darin ca 2 Min. anbraten.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zwiebelwürfel und Paprikastreifen zugeben und kurz mitbraten.

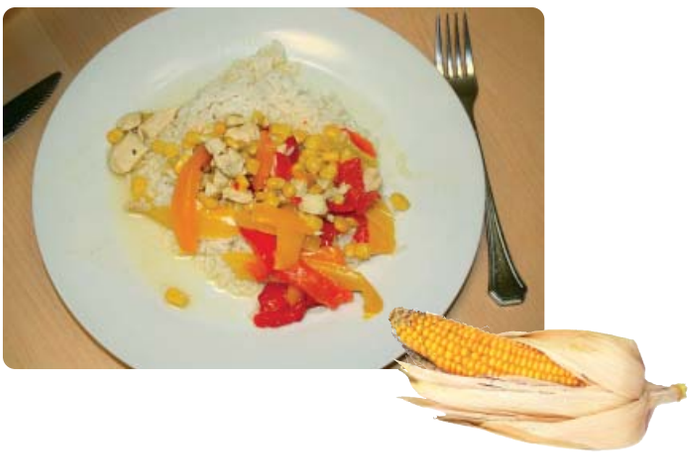
Mit Milch und Brühe ablöschen und ca 10 Min. garen.

Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen.

Mais abtropfen lassen, zur Sauce geben und kurz erwärmen.

Saucenbinder einrühren und kurz weiterköcheln lassen.

Geschnetzeltes mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Reis servieren.



JUZ Gourmet Pfannkuchen
Querumer Fitness Trunk

JUZ Gourmet Pfannkuchen

Zutaten: (für 4 Personen)

Apfelmus:
1 kg mürbe Äpfel
1 EL Zitronensaft
50 ml Wasser
1 Päckchen Vanillezucker
TL Zimtpulver

Zubereitung:

Äpfel vierteln, entkernen, schälen und in Stücke schneiden.

Mit Zitronensaft und Wasser in einen Topf geben, mit Vanillezucker und Zimtpulver verfeinern und ca 10 Min. zugedeckt dünsten.

Ouarkplinsen

Zutaten: (für 4 Personen)

4 Eier
500 g Magerquark
80 g Vollkornmehl
80 g Zucker
4 TL Pflanzenöl
1 TL Puderzucker

Zubereitung:

Eier mit Quark, Mehl und Zucker zu einem glatten Teig verrühren.

Öl portionsweise in einer Pfanne erhitzen und aus dem Teig bei niedriger Hitze portionsweise 20 Plinsen abbacken, dabei von jeder Seite vorsichtig ca. 2 - 3 Minuten braten.

Quarkplinsen mit Puderzucker bestäuben und mit Apfelmus servieren.

Schwierigkeitsgrad: *einfach*
Zeit: *ca. 20 Minuten*

Querumer Fitness Trunk

Zutaten: (für 4 Personen)

450 g Himbeeren
600 g Buttermilch
9 EL Dinkelflocken
3 TL Zitronensaft
3 TL braunen Zucker

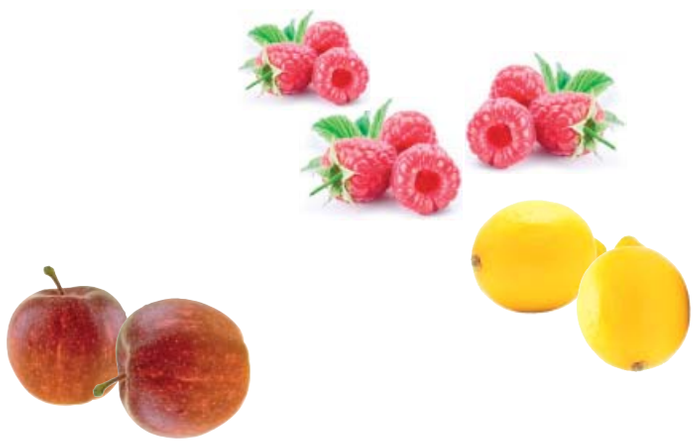
Zubereitung:

Himbeeren waschen und trocken tupfen.

Himbeeren mit Buttermilch, Dinkelflocken und Zitronensaft pürieren.

Drink mit Zucker verfeinert servieren.

Guten Appetit wünschen dir die Kids aus dem Kinder- und Jugendzentrum Querum.



Asiatische Kürbissuppe
Knusperente mit Reis und Asiagemüse

Asiatische Kürbissuppe (Vorspeise)

Zutaten: (für 4 Personen)
1 Hokkaido - Kürbis
2 Möhren
1 Zwiebel
500 ml Gemüsebrühe
1 Stück Ingwer
200 ml Kokosmilch
150 ml Orangensaft
Salz
Pfeffer
Kardamon

Zubereitung: (Vorbereitungsdauer: ca. 20 Min.)

Den Hokkaido - Kürbis, die Möhren und die Zwiebel würfeln und im Topf anbraten (ca. 5 - 10 Min.).

Das angebratene Gemüse mit 500 ml Gemüsebrühe ablöschen und 10 Min. kochen lassen.

Ein Stück Ingwer würfeln und 200 ml Kokosmilch hinzugeben.

Nun wird alles püriert und mit Salz, Pfeffer und Kardamon abgeschmeckt.

Abschließend noch 150 ml Orangensaft hinzufügen und die Suppe bei schwacher Hitze ca. 20 Min. ziehen lassen.

Schwierigkeitsgrad: *mittel*
Zeit: *gesamt 50 Minuten*

Knusperente mit Reis und Asiagemüse

Zutaten: (für 4 Personen)
300 g Reis
1/3 Weißkohl ca. 250 g
4 Möhren
1 Glas Sojabohnen
(bei Bedarf 1 Glas Bambussprossen)
1 Zwiebel
Ein Bund Lauchzwiebeln
500 g Ente
(bei Netto 320 g pro Packung für ca. 3,60 Euro, vorgegart)
Sojasauce
Sweet Chilli Sauce
Salz
Pfeffer
China - Würzmischung

Zubereitung: (Vorbereitungszeit ca. 20 Min.)
(Schmorgemüse, ca. 10 Min. schmoren)

Weißkohl, Möhren und Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Im Topf scharf anbraten (so dass sich die Röstaromen entfalten können), Sojabohnen und Bambussprossen hinzufügen. Dann bei geschlossenem Deckel schmoren lassen (ca. 10 Min.).
Mit Sojasauce und Chinawürzer abschmecken.

Im Anschluss Wasser zum Kochen bringen und den Reis für ca. 15 Min. kochen lassen.

Parallel dazu die Ente für ca. 40 Min. im Ofen backen, bis die sie knusprig braun ist.

Schwierigkeitsgrad: *mittel*
Zeit: *60 - 90 Minuten, je nach Kocherfahrung schneller oder langsam*

Schneewittchen - Dessert

Zutaten: (für 4 Personen)
670 g Rote Grütze
340 g Speisequark
3 Esslöffel Vanillezucker
5 Esslöffel Schokoraspeln

Zubereitung: (Vorbereitungszeit 5 Min.)
Den Vanillezucker zu der Sahne hinzugeben.

Die Sahne mit dem Vanillezucker steifschlagen (evtl. „Sahnefest“ dazugeben).

Nun den Speisequark dazugeben und alles gut verrühren.

Die rote Grütze in die Gläser füllen.
Die fertige Quarkmischung auf die rote Grütze schichten (so dass zwei Schichten entstehen).

Zum Schluss alles mit den Schokoladenraspeln bestreuen, bis der Quark nicht mehr zu sehen ist.

Anrichten, genießen und es sich schmecken lassen.

Schwierigkeitsgrad: *leicht*
Zeit: *15 Minuten*

Guten Appetit wünschen die Köche
aus dem Kinder- und Jugendtreff Rautheim.
Hintere Reihe: Wiebke, Rouven, Malte (Honorarkraft), Tim
Vordere Reihe: Vivien, Mirko, Maxi, Markus und Yannick

Gemüseburger mit Kürbispommes

Zutaten: (für 4 Personen)

4 Möhren
3 Paprika (zwei rote und eine gelbe Paprika)
3 Tomaten
1/2 Salatgurke
1/2 Eisbergsalat
1 Zwiebel
300 g Sesam - Knäckebrot (z. B. von Wasa)
1 Pck. Toastbrötchen

Zubereitung:

Zuerst waschen wir das Gemüse. Anschließend nehmen wir das Knäckebrot und zermahlen es in einem Mixer.

Nun schneiden wir die Möhren und die Paprika in kleine Stücke und mixen diese ebenfalls mit dem Mixer in kleine Stücke. Anschließend vermischen wir diese Masse mit dem zermahlenen Knäckebrot und würzen diese mit Salz und Pfeffer. Anschließend formen wir daraus acht Buletten.

Für die Beilage schneiden wir die Zwiebel in Ringe und die Tomaten sowie die Gurke in Scheiben. Den Eisbergsalat zerpflücken wir.

Nun schälen wir den Kürbis und teilen ihn in zwei Hälften und schaben die Kerne mit einem Löffel heraus.

Dann schneiden wir beide Hälften in kleine Pommes ähnliche Streifen. Die Kürbispommes geben wir in die aufgeheizte Fritteuse und lassen sie knusprig werden. Anschließend in eine Schüssel geben und darüber Salz und Paprikagewürz streuen und das Ganze gut durchschütteln.

Die Buletten in der Pfanne anbraten.
Von beiden Seiten ca. zwei Min.

Dann in das Toastbrötchen legen und wahlweise mit den Beilagen belegen.

Dazu werden Ketchup, Senf und Remoulade gereicht.

Schwierigkeitsgrad: *mittel*
Zeit: *30 Minuten*

Guten Appetit wünschen
André, Daniel & Julian aus dem Roxy.

Schokowaffeln mit Blaubeerkompott
Erdbeer - Minz - Brotaufstrich

Schokowaffeln mit Blaubeerkompott
(8 Stück)

Zutaten für das Kompott:
75 g Zucker
1 - 2 TL Speisestärke
300 ml heller Traubensaft
Mark von einer halben Vanilleschote
200 ml roter Traubensaft
300 g Blaubeeren

Zutaten für die Waffeln:
125 g weiche Butter
Sonnenblumenöl für das Waffeleisen
200 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
1 Msp. Salz
3 Eier (Größe M)
250 g Mehl
1 - 2 EL Kakaopulver
250 ml Milch
Puderzucker zum Bestreuen

Zubereitung:
Zutaten abwiegen und abmessen. Vanilleschote in der Mitte durchschneiden und längs einritzen.
Das Vanillemark nun mit einem Messer ausschaben.

Für das Kompott den Zucker in einem Topf karamellisieren lassen. Stärke mit zwei EL Traubensaft verrühren. Vanillemark, roten und den restlichen hellen Traubensaft zum Karamell geben. Kurz aufkochen lassen, bis sich alles aufgelöst hat. Angerührte Stärke unter Rühren mit dazugießen, aufkochen und den Karamellsud damit binden. Blaubeeren dazu geben. In eine Schüssel füllen und abkühlen lassen.

Für die Waffeln Butter mit Zucker, Vanillezucker, Eier und Salz mit den Quirlen des Handrührgeräts cremig rühren. Mehl mit Kakaopulver in einer Schale mischen und abwechselnd mit der Milch unter die Buttermischung rühren.

Aus dem Teig in einem gefetteten Waffeleisen ca. 8 Waffeln backen. Fertige Waffeln zugedeckt im Backofen bei 100°C warm halten.
Waffeln mit Puderzucker bestreuen und mit einem Löffel Blaubeerkompott darauf servieren.

Schwierigkeitsgrad: *mittel*
Zeit: *30 Minuten, Backzeit: 40 Minuten*

Guten Appetit wünschen Nico & Daniel aus dem Roxy.

Erdbeer - Minz - Brotaufstrich

Zutaten: (für zwei Gläser à 250 ml)
200 g Erdbeeren
1 EL Zitronensaft
200 g Gelierzucker ohne Kochen
6 Schoko-Minz-Blätter
(beispielsweise After Eight à 9 g)
2 Marmeladengläser

Zubereitung:
Erdbeeren waschen und das Grün entfernen, putzen und klein schneiden.

Erdbeeren nun mit einem EL Zitronensaft und 200 g Gelierzucker ohne Kochen nach Packungsangabe pürieren.

Sechs Blätter After Eight in kleine Stücke teilen und unter die pürierten Früchte rühren.

Die beiden Gläser heiß ausspülen, randvoll mit der Konfitüre füllen und verschließen.

Schwierigkeitsgrad: *leicht*
Zeit: *15 Minuten*

Guten Appetit wünscht André aus dem Roxy.

Reis mit Bohnensauce und Hähnchenkeulen

Zutaten: (für 4 Personen)

rote Bohnen, ca. 400 g (aus der Büchse)
Zwei mittlere Zwiebeln (oder auch mehr)
Etwa einen Teelöffel Hühnerbrühe (Instant)
1 Teelöffel Tomatenmark
1 Teelöffel braunen Zucker
(notfalls geht auch weißer)
1 Knoblauchzehe
Speiseöl
1 Tasse Reis bzw. 1 Kochbeutel
4 große Hähnchenkeulen

Zubereitung Sauce:

Die Hälfte der Bohnen mit etwas Flüssigkeit pürieren. Zucker mit etwa der Hälfte der kleingeschnittenen Zwiebeln und dem Knoblauch in Öl andünsten (schön glasig!).
Mit der pürierten Sauce aufgießen und die restlichen Bohnen hinzufügen.
Auf kleiner Flamme etwa 10 Min. unter Rühren (!!!) kochen.

Zubereitung Reis:

Parallel: Die andere Hälfte der kleingeschnittenen Zwiebeln mit dem Reis andünsten und mit Hühnerbrühe aufgießen.
Den abgedeckten Reis ca. 15 Min. kochen und dann etwa 10 Min. ziehen lassen, bis keine Flüssigkeit mehr im Topf ist.

Zubereitung Hähnchenkeulen:

Backofen auf 180 Grad vorheizen.
Während der Reis kocht bzw. zieht, die Hähnchenkeulen mit etwas Salz und Paprika einreiben. Die Keulen in Öl scharf anbraten und ca. 20 Min. im Backofen backen.

Schwierigkeitsgrad: *mittel*
Zeit: *1,5 Stunden*

„arroz con habichuela“
Ein Rezept aus dem Dominikanischen Republik. Inspiriert durch Daniel, umgesetzt von Alexandra und Daniel. Guten Appetit.

Apfelmuffins mit Zimtkruste

Zutaten: (für 12 Muffins)

250 g Mehl
Ein Tütchen Backpulver und ein Päckchen Vanillinzucker
Ein halber Tl. Salz
120 g Butter
200 g Zucker
2 Eier
200 g Äpfel, ohne Schale und Kerngehäuse, fein gewürfelt
70 g brauner Zucker
1 Tl. Zimt,
1 El. Mehl
1 El. Butter
für die Zimtkruste

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen und das Blech vorbereiten.
(am besten Papiertütchen benutzen)

Eier, Butter, Zucker und Vanillinzucker schaumig schlagen.

Mehl, Backpulver und Salz vermischen und dazu geben.

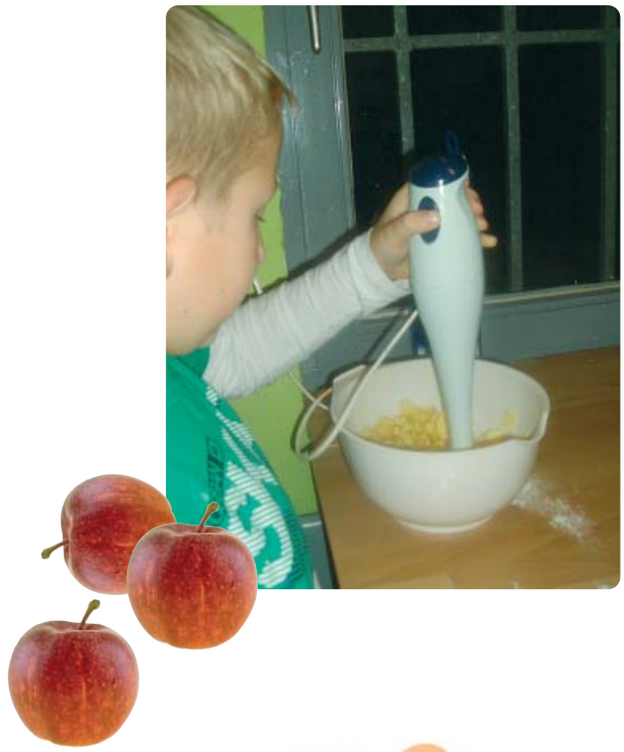
Zu dem Teig die gewürfelten Äpfel geben und alles in die Förmchen füllen.

Die Mischung für die Kruste fein zerreiben und auf den Muffinteig streuen.

Dann das Blech für ca. 20 Min. in den Backofen, bis die Muffins schön braun gebacken sind.

Schwierigkeitsgrad: *einfach*
Zeit: *ca. 15 Minuten / Backzeit: ca. 20 Minuten*

Umgesetzt von Jan-Erik, Niels, Timo und Ricardo. Guten Appetit wünschen dir die Kids aus dem Kinder- und Jugendzentrum Schiene.



Quarkvollkornbrötchen
Petersilien - Quark - Aufstrich

Quarkvollkornbrötchen

Zutaten: (für 15 Brötchen)

250 g Dinkelmehl
250 g Weizenvollkornmehl
1 Teelöffel Kräutersalz
1 Ei
500 g Quark
1 Päckchen Backpulver

Zubereitung:

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut durchkneten.

Den Teig mit feuchten Händen zu ca. 15 Brötchen formen.

Oberfläche kreuzweise einritzen.

Nach Wunsch vor dem Backen mit Mohn-, Sesam-, Kürbis oder Sonnenblumenkernen verzieren.

Zeit: Schwierigkeitsgrad: *mittelschwer*
Zeit: *ca. 20 - 30 Minuten goldgelb backen*

Petersilien - Quark - Aufstrich (herzhaft)

Zutaten: (für 15 Brötchen)

250 g Quark
80 g Tomatenmark
1 Teelöffel sehr feingehackter Knoblauch
4 - 5 Teelöffel frische Petersilie
(im Winter geht auch TK)

Zubereitung:

Zutaten gut vermischen.

Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken.

Je nach Geschmack evtl. etwas Milch zufügen.

Schwierigkeitsgrad: *mittelschwer*
Zeit: *ca. 20 Min + 30 Min ziehen lassen*

Frucht - Aufstrich „Obstsalat - Konfitüre“

Zutaten:

500 g Äpfel
500 g Mango
500 g Clementinen
oder anderes frisches Obst der Saison
500 g Gelierzucker

Zubereitung:

Obst schälen und in kleine Stücke schneiden.

Obst in einer Schale pürieren.

Obstpüree in einen Topf füllen und unter ständigem Umrühren 5 Min. kochen lassen.

Entweder etwas abkühlen lassen und frisch genießen oder Frucht - Aufstrich in Gläser füllen (Gläser vorher heiß ausspülen).

Gläser fest verschließen und 24 Stunden auf dem Kopf stehen lassen.

Schwierigkeitsgrad: *mittelschwer*
Zeit: *ca. 50 Minuten*

Guten Appetit wünschen dir Luisa, Niklas und unsere ehrenamtliche Mitarbeiterin Artiya aus dem Kinder- und Jugendzentrum Wenden.

Gefüllte Tomaten oder Paprika

Zutaten: (für 8 gefüllte Tomaten)

1 Knoblauchzehe
500 g Hackfleisch
8 Tomaten
1 Reisbeutel
1 Tomatenmark
1 Schlagsahne
1 Zwiebel

Zubereitung:

1) Den Reis kochen.
2) Die 8 Tomaten waschen, aushöhlen und in eine Auflaufform geben.
3) Die Zwiebel und den Knoblauch klein schneiden und mit dem Tomatenfleisch, dem Hackfleisch und dem gekochten Reis vermengen.
4) Das vermengte Hackfleisch mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5) Dieses in die ausgehöhlten Tomaten füllen.
6) Das Tomatenmark und die Schlagsahne aufkochen und über die Tomaten in die Auflaufform füllen.
7) Das Ganze im Backofen bei 180° Umluft ca. 45 Min. garen.

Je nach Wahl ...

- mit Reis und Salat servieren
- nach ca. 40 Min. etwas geriebenen Käse oder Mozarella über die Tomaten geben
- zusätzlich Mais und Champignons mit dem Hackfleisch vermengen

Schwierigkeitsgrad: *mittel*
Zeit: *ca. 45 Minuten*

Brot für Bruschetta aus Stockbrotteig
Bruschetta selber gemacht

Brot für Bruschetta aus Stockbrotteig

Zutaten: (für 8 Personen)

500 g Mehl
1 Päckchen Trockenhefe
Kräutersalz
Wasser und etwas Olivenöl, je nach Geschmack

Zubereitung:

1) Das Mehl mit der Trockenhefe vermischen.
2) Kräutersalz hinzufügen.
3) So viel Wasser hinzufügen, bis sich der Teig kneten lässt (ca. 2 Tassen).
4) Nach Bedarf etwas Olivenöl dazu geben.
5) Alles zu einem glatten Teig verkneten.
6) Etwa eine Stunde lang, abgedeckt mit einem sauberen Tuch, in einem warmen Raum aufgehen lassen.
7) In einer eingefetteten Kastenform bei 180° ca. eine Stunden backen.

Bruschetta selber gemacht

Zutaten:

5 Tomaten
1 Zwiebel
1 Knoblauchzähe, etwas Olivenöl
1 Bund Basilikum
1 Brot

Zubereitung:

1) Die Tomaten waschen.
2) Diese und die Zwiebel in kleine Würfel schneiden.
3) Den Knoblauch schälen, in kleine Stücke schneiden und mit der Zwiebel und den Tomaten in eine Schüssel geben.
4) Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl verfeinern.
5) Den Basilikum waschen, zerkleinern und in die Schüssel zufügen.
6) Das Brot in Scheiben schneiden und mit etwas Olivenöl beträufeln.
7) Nun das Brot bei ca. 200° in den Ofen schieben.
8) Wenn es schön kross ist, heraus nehmen und mit dem kleingeschnittenen Gemüse belegen.
9) Bei Bedarf noch Käse darüber geben.

Schwierigkeitsgrad: *leicht*

Guten Appetit wünschen euch
das Kinder- und Jugendzentrum Hondelage.

Hühnerfrikassee à la Juze Stöckheim

Zutaten: (für 6 Personen)

1 Bund Suppengrün
1 Zwiebel
1 Huhn
2 Lorbeerblätter
1 TL Pfefferkörner
1 Glas Spargel
250 g Erbsen - Möhren tiefgekühlt
60 g Butter
drei gehäufte EL Mehl
Pfeffer
Salz
Saft einer halben Zitrone
1 Glas Kapern

Zubereitung:

Als erstes wird die Hühnerbrühe gekocht.
Dazu wird Wasser zum Kochen gebracht.

In das kochende Wasser kommt:
das gewaschene Huhn
Porree klein geschnitten
Zwiebeln gewürfelt
Pfefferkörner, Sellerie gewürfelt
Möhren gewürfelt, Salz

Die Brühe muss eine Stunde kochen. Danach wird das Huhn herausgenommen, enthäutet und zerlegt. Das Fleisch wird von den Knochen befreit, klein geschnitten und erst einmal zur Seite gelegt.

Die Brühe wird durchgesiebt.

Dann wird eine Soße gemacht indem Butter in einem Topf zerlassen wird.

Dann wird Mehl hinzugefügt. Das Ganze wird mit einem Schneebesen durchgerührt und anschließend wird bei schnellem Rühren kellenweise Brühe dazugegeben, bis eine Soße entsteht.

Diese wird mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abgeschmeckt.
Als Letztes wird das Fleisch sowie Erbsen, Möhren, kleingeschnittener Spargel und Kapern hinzugefügt.

Dazu wird Reis gekocht und fertig ist das Hühnerfrikassee mit Reis.

Guten Appetit wünschen dir Mandy, Roberto und Lena aus dem Kinder- und Jugendzentrum Stöckheim / Siekgraben.

Gemischter Salat
Beeren - Tiramisu

Gemischter Salat

Zutaten: (für 6 Personen)

2 gelbe Paprika
2 rote Paprika
1 Gurke
2 rote Zwiebeln
250 g Schale Cherry - Tomaten
1 Kopf Eisbergsalat
Kräuter nach Geschmack
Rapsöl, Balsamico - Essig
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die zwei roten Zwiebeln würfeln und in eine Schüssel geben. Dann Balsamico - Essig und Rapsöl dazugeben sowie die Kräuter hinzufügen.

Anschließend gut vermischen und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

Eisbergsalat Blatt für Blatt waschen und dann in mundgerechte Stücke schneiden. Paprika kleinwürfeln und dazugeben, genauso wie die Gurke und die Cherrytomaten. Anschließend alles gut vermengen.

Guten Appetit wünschen euch Julia und Marie.

Beeren - Tiramisu

Zutaten: (für 12 Portionen)

1 kg Beeren - Mix (TK)
300 g Löffelbiskuits
1 kg Quark
600 g Joghurt (Vanillegeschmack)
2 Pck. Vanillezucker
6 EL Puderzucker
12 EL Orangensaft

Zubereitung:

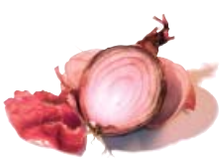
150 g der Löffelbiskuits in einer Auflaufform verteilen, die Hälfte des Orangensaft darüber tröpfeln. Den angetauten Beeren - Mix mit einem Pürierstab pürieren. Quark, Joghurt, Vanillezucker und Puderzucker vermischen.

Die Hälfte der pürierten Beeren auf die Biskuits verteilen. Darauf wird die erste Hälfte der Quarkmischung verteilt.

Dann werden die restlichen Bisquits auf der Quarkmischung verteilt. Daraufhin wird dort der Rest Orangensaft darüber getröpfelt.

Danach werden wieder pürierte Beeren und abschließend die Quarkmischung geschichtet.

Dann wird das fertige Beeren - Tiramisu über Nacht kaltgestellt.



Crepes (italienisch oder exotisch)

Crepes (Hauptspeise)

Zutaten für den Crepes - Teig: (für 4 Personen)

1 l Milch
6 Eier
500 g Mehl
2 EL Öl
exotische Variante: 50 g Kokosraspel

Zubereitung:

Die 6 Eier in einer Schüssel verquirlen.
500 g Mehl in eine weitere Schüssel geben.
Die verquirlten Eier, 2 EL Öl und 1 l Milch nach und nach unterrühren.

Für die exotische Variante die Kokosraspel untermischen. Der Teig sollte leicht dicklich sein und dann ca. 30 Min. aufquellen.

Danach portionsweise in heißer Butter oder Öl Pfannkuchen in einer Pfanne oder auf dem Crepes - Maker backen.

Zutaten für die italienische Variante:

1 rote Paprika
1 gelbe Paprika
2 Tomaten
1 Kugel Mozarella
1 Becher Joghurt natur
1 Packung Kochschinken
Petersilie, Basilikum
Zahnstocher

Zubereitung:

Die Paprika und Tomaten waschen und abtupfen. Paprika längs in kleine Streifen und Tomaten in Scheiben schneiden.
Den Mozarella und wahlweise den Kochschinken in Würfel schneiden. Dann einen Pfannkuchen ausbreiten und mit den Zutaten bestücken.
Dazu 1 EL des Joghurts und klein gehackte Kräuter zufügen.

Zum Schluß den Pfannkuchen mit den Zutaten einrollen und mit einem Zahnstocher befestigen.
Als Tellerdeko einfach einen Teil der Kräuter nehmen.

Schwierigkeitsgrad: *mittel*
Zeit: *10 Minuten + 30 Minuten Teigaufquellen*

Zutaten für die exotische Variante:

2 Bananen
1 Glas Honig, flüssig

Zubereitung:

Bananen von den Schalen befreien und in kleine Scheiben schneiden.

Danach die Bananenscheiben mit Honig beträufeln und in einer erhitzten Pfanne oder direkt auf dem Crepes - Maker kurz anbraten.

Anschließend einen Pfannkuchen ausbreiten, die gebratenen Bananenscheiben darauf verteilen, den Pfannkuchen zusammenrollen und mit einem Zahnstocher befestigen.

Bei Bedarf mit etwas Puderzucker und Kokosflocken versehen.

Fruchtspieße
Melonen - Smoothie

Fruchtspieße (Vorspeise)

Zutaten: (4 Personen)

2 Äpfel
2 Bananen
2 Pfirsiche
Weintrauben
8 Holzspieße (Schaschlikspieße)

Zubereitung:

Alle Zutaten waschen, ggf. entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Fruchtstücke in gewünschter Folge der Reihe nach auf die Spieße pieksen.

Schwierigkeitsgrad: *leicht*
Zeit: *5 Minuten*

Melonen - Smoothie (Nachspeise)

Zutaten: (für 4 Personen)

1 Honigmelone
4 Bananen
300 g Joghurt natur
300 ml Apfelsaft
4 EL Honig, flüssig
4 Holzspieße (Schaschlikspieße)

Zubereitung:

Melone entkernen und schälen. Mehrere Kugeln zur Deko mit einem Kugelausstecher ausstechen.

Bananen schälen und in Stücke schneiden.

Alle Zutaten mischen und fein pürieren.

Die Fruchtmasse schließlich in Gläser verteilen und mit den auf Holz aufgespießten Melonenkugeln garnieren.

Schwierigkeitsgrad: *leicht*
Zeit: *15 Minuten*

Guten Appetit wünschen euch
Leonie, Mia, Medea, Vivienne, Chantal, Lisa, Devin, Alexander, Moreno, Daud, Louis
vom Kinder- und Jugendtreff Leiferde.

Ananasplatte

Zutaten: (6 Gläser)

2 reife Ananas
1 Becher Physalis
1 Kokosnuss

Zubereitung:

Den grünen Strunk oder die Krone der Ananas abschneiden, mit den Physalis Kugeln schmücken und für die Dekoration auf ein Tablett legen.

Die Ananas halbieren und dann vierteln.

Schneide nun an der Schale entlang das Fruchtfleisch aus.

Lasse dabei das Fruchtfleisch auf der Schale und schneide nun kleine mundgerecht Stücke.

Schiebe jeweils ein Ananasstück nach rechts und ein Stück nach links.

Dekoriere die Schiffchen auf ein Tablett.

Öffne die Kokosnuss z. B. mit einem Hammer und lege auch dort einige Physalis hinein.

Dekoriere alles ansprechend auf dem Tablett.

Guten Appetit.

Schwierigkeitsgrad: *mittel*
Zeit: *30 Minuten*

Die Mädchengruppe aus dem Mädchenzelt-wochenende „ Ab in die Südsee“ wünscht viel Spaß beim Ausprobieren und naschen.

Cocktail Tropical-Orange

Zutaten: (6 Gläser)

1 Sternenfrucht
1/2 l Orangensaft,
1/2 l Ananassaft
Grenadine
Eiswürfel oder zerkleinertes Eis

Zubereitung:

Als erstes den Grenadine Sirup eingießen.

Dann zu gleichen Teilen Orangensaft und Ananassaft dazugeben.

Zum Schluss kommt das Eis dazu.

Eine Scheibe Sternfrucht ans Glas stecken.

Gutes Gelingen wünschen die Mädels vom Mädchenarbeitskreis.

Schwierigkeitsgrad: *einfach*
Zeit: *ca. 5 Minuten*

Eigene Rezeptideen

Teilnehmende Einrichtungen

Kinder- und Jugendzentrum Mühle ..... An der Neustadtmühle 3, Telefon: 17488

Kinder- und Jugendzentrum B 58 ..... Bültenweg 58, Telefon: 335399

Kinder- und Jugendzentrum Selam ..... Hamburger Str. 34, Telefon: 344830

Kinder- und Jugendzentrum Drachenflug ..... Frankfurter Str. 25 3, Telefon: 8019374

Abenteuerspielplatz Melverode ..... Leipziger Straße, Telefon: 603129

Kinder- und Jugendzentrum Rünigen ..... Leiferder Weg 1, Telefon: 874243

Spielstube Hebbelstraße ..... Hebbelstraße 2, Telefon: 891840

Kinder- und Jugendzentrum Rotation ..... Emsstr. 50, Telefon: 860888

Kinder- und Jugendzentrum TURM ..... Saarplatz 3, Telefon: 500123

Kinder- und Jugendzentrum Lamme ..... Lammer Heide 7, Telefon: 51688330

Kinder- und Jugendzentrum Rühme ..... Gifhorner Straße 175, Telefon: 2145255

Kinder- und Jugendzentrum Heinrich-Jasper Haus ..... Tostmannplatz 12, Telefon: 350898

Kinder- und Jugendtreff Waggum ..... Fröbelweg 2, Telefon: 05307/ 7748

Kinder- und Jugendzentrum Querum ..... Bevenroder Str. 37, Telefon: 373405

Kinder- und Jugendtreff Rautheim ..... Braunschweiger Str. 4, Telefon: 693888

Kinder- und Jugendzentrum Roxy ..... Welfenplatz 17, Telefon: 2621120

Kinder- und Jugendzentrum Schiene/Broitzem ..... Steinbrink 3, Telefon: 873310

Kinder- und Jugendzentrum Wenden ..... Hauptstr. 46c, Telefon: 05307/ 9809850

Kinder- und Jugendzentrum Hondelage ..... Johannesweg 2, Telefon: 05309 5065

Kinder- und Jugendzentrum Stöckheim e.V.,
Jugendzentrum Siekgraben ..... Siekgraben, Telefon: 611606

Kinder- und Jugendzentrum Stöckheim e.V.,
Jugendtreff Leiferde ..... Fischerbrücke, Telefon: 05341 / 267273

Mädchenarbeitskreis ..... An der Neustadtmühle 3, Telefon: 12169825