



Liebe Kochfreunde und Genießer,

wie könnte man seine Nachbarn besser kennen lernen, als beim gemeinsamen Essen. Im Rahmen der Veranstaltung „Preungesheim is(s)t“ schafft es die Carlo-Mierendorff-Schule als Austragungsort und Veranstalter Menschen zu verbinden. Kochen schafft Gemeinschaft, bietet Einblicke in die Esskultur unterschiedlicher Länder und macht neugierig auf die Vielfalt der Traditionen.

Diese Veranstaltung bietet zudem einen kleinen Einblick in die künstlerische Praxis an der Schule und ermöglichte Schülerinnen und Schülern ihre Arbeiten im öffentlichen Raum zu präsentieren. Somit entstanden im Rahmen der Unterrichtseinheit „Tischlein deck dich“ Stillleben, die sowohl malerisch als auch plastisch von den Schülerinnen und Schülern umgesetzt wurden.

Dieses Kochbuch öffnet Türen zu Nachbarn verschiedener Kulturen in Preungesheim. Alle Kochfreunde und Genießer sind eingeladen, einen Blick in die verschiedenen Kochtöpfe zu werfen. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine appetitanregende Lektüre und danke allen, die an der Entstehung dieses Buches mitgewirkt haben und die Veranstaltung „Preungesheim is(s)t“ immer wieder lebendig machen.

Ihre

Brunhilde Christ

Carlo-Mierendorff-Schule
Schulleitung i.A.

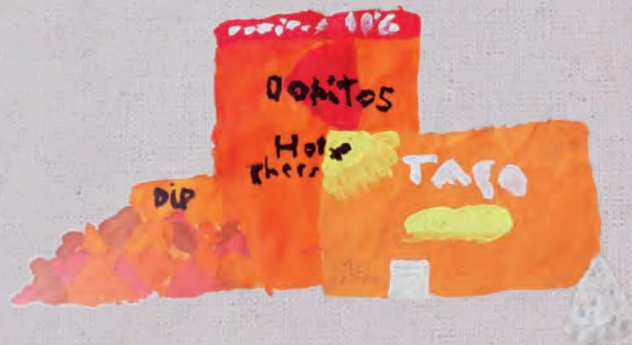
Virginia Georgi

Carlo-Mierendorff-Schule
Lehrerin
Projektleitung „Tischlein deck dich“

Angela Freiberg

Frankfurter Programm „Aktive Nachbarschaft“
Quartiersmanagement Preungesheim

Inhaltsverzeichnis



Gefülltes Gemüse.....	3
Blätterteigschnecken mit Schinken.....	4
Back-Kartoffeln mit Papaya und Schinken.....	5
Cous-Cous-Salat.....	6
Frikadellen-Spießchen.....	7
Gefüllte Party-Eier.....	8
Kartoffelbällchen mit Mango-Salsa.....	9
Tomaten Miniquiches.....	10
Kräuter-Stangen.....	11
Linsensalat.....	12

Mediterrane Nudeltörtchen.....	13
Paprika-Schnecken mit Salami.....	14
Partyhäppchen mit Risi-Bisi.....	15
Pizza 2.0.....	16
Pumpernickel-Häppchen.....	17
Überbackene Knödel Pizzen.....	18
Gemüseecken mit Käsesoße.....	19
Körnerbrot mit Malzbier.....	20
Mousse au Chocolat.....	21
Russischer Zupfkuchen.....	22
Eigene Lieblingsrezepte.....	23
Impressum.....	24



Gefülltes Gemüse

Zubereitung:

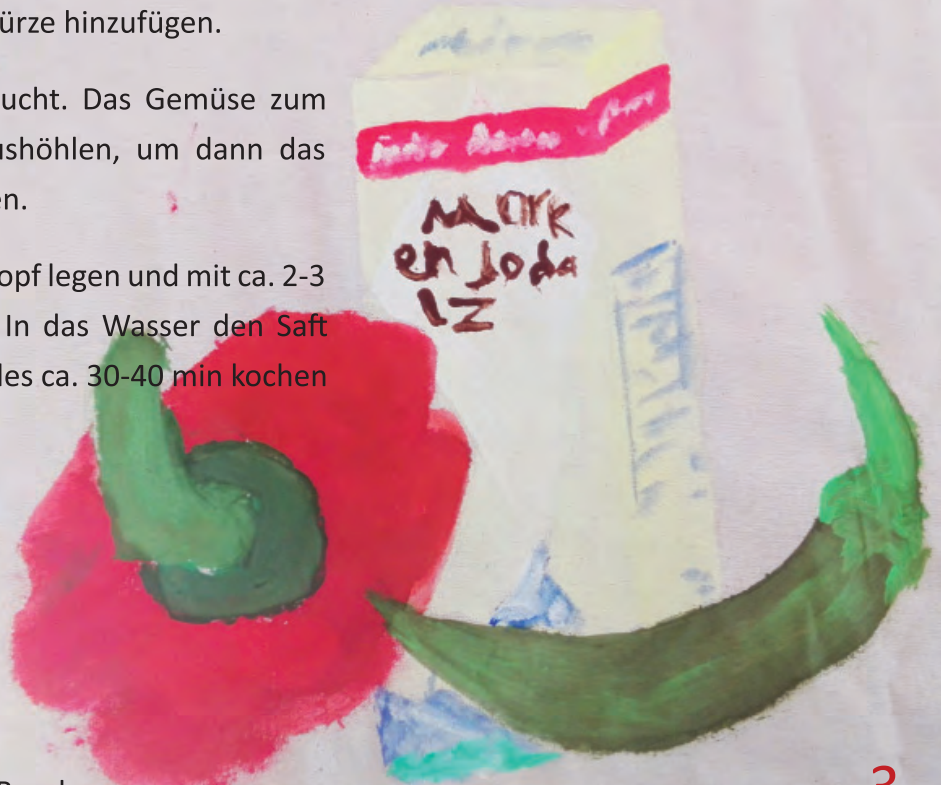
Ungekochten Reis mit dem kleingeschnittenen Gemüse in Öl anbraten. Tomatenmark und alle Gewürze hinzufügen.

Gut salzen, da der Reis viel Salz braucht. Das Gemüse zum Befüllen waschen und von innen aushöhlen, um dann das Gemüse mit der Reismischung zu füllen.

Das gefüllte Gemüse in einen großen Topf legen und mit ca. 2-3 Tassen gekochten Wasser abdecken. In das Wasser den Saft von der halben Zitrone hinzufügen. Alles ca. 30-40 min kochen lassen.

Zutaten:

- 2 große Tassen Milchreis
- 1 große Zwiebel
- 2 Tomaten
- 1 Paprika
- 2 große Esslöffel Tomatenmark
- Salz, Pfeffer, Chilli, Paprika edelsüß, ½ Bund



Blätterteigschnecken mit Schinken

Zutaten:

2 Pkt. Blätterteig
1 Becher Frischkäse mit Kräutern
1 Becher Frischkäse, natur
125g Schinken, gekocht
150g Käse gerieben
1 Stange Lauch
Event. Salz/Pfeffer

Zubereitung:

Arbeitszeit: 15 Min.
Schwierigkeitsgrad: simpel

Schinken in Würfel, Lauch in dünne Röllchen schneiden. Frischkäse mit Schinken, Lauch und geriebenen Käse vermengen.

Auf den Blätterteig streichen und aufrollen. Ca. 1 cm breite Scheiben schneiden und auf Backpapier legen. Nicht mit Ei bestreichen! Bei 200°C ca. 20-25 min backen.



Back-Kartoffel

mit Papaya und Schinken

Zubereitung:

Schritt 1:

Die Kartoffeln waschen und halbieren. Auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Ofen (200° C Umluft 180°) ca. 45 min backen.

Schritt 2:

Mit dem Handrührgerät den Brotaufstrich, Limettensaft und Limettenschale cremig rühren. Mit Salz und Zitronenpfeffer abschmecken.

Schritt 3:

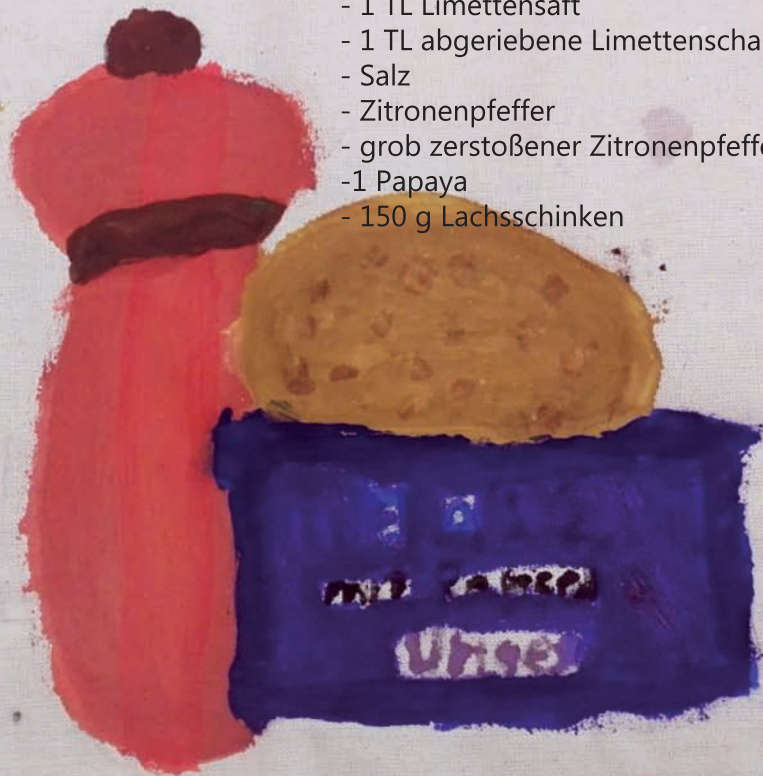
Papaya schälen und würfeln. Den Schinken in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.

Schritt 4:

Nach dem Backen die Kartoffelhälften mit dem fertigen Aufstrich bestreichen und mit Papaya und Schinken belegen. Dann mit dem grob zerstoßenem Pfeffer bestreuen.

Zutaten für ca.16 Stück :

- 1 Kg mittelgroße Kartoffeln
- 150 g Brotaufstrich mit Joghurt
- 1 TL Limettensaft
- 1 TL abgeriebene Limettenschale (Bio)
- Salz
- Zitronenpfeffer
- grob zerstoßener Zitronenpfeffer
- 1 Papaya
- 150 g Lachsschinken



Cous-cous-Salat

Zubereitung:

1. Wasser mit der Brühe und Öl aufkochen lassen. Topf vom Herd nehmen und Cous Cous einrühren und 2 Minuten quellen lassen.

2. Ein Stück Butter unterrühren und nochmals weitere 3 Min. mit geschlossenem Deckel quellen lassen.

3. Danach den Cous Cous mit Tomatenmark, Salz, Pfeffer, Oregano, Chili, Aijvar und Zwiebeln.

4. Kleingeschnittene Tomaten, Paprika, Gurke und Blatt Petersilie dazugeben. Nach Bedarf Zwiebel, Knoblauch und Feta zerkleinern und untermischen.

Zutaten:

1/4 l Wasser

Brühe

1 Esslöffel Öl

Tomatenmark

Salz

Pfeffer

Oregano

Chili

Gurke

Aijvar

Tomaten

Salz

Paprika

Blatt Petersilie

Frühlingszwiebel

Öl

Feta

Butter



Frikadellen-Spießchen

Zutaten für 6 Personen:

Für die Frikadelle:

- * 1 kleines trockenes Brötchen
- * 1 Zwiebel
- * 1 kg gemischtes Hackfleisch
- * 1 Ei
- * 2 TL Salz
- * Pfeffer
- * Muskatnuss
- * Fett zum Braten

Zum Garnieren:

- * 1 Dose Ananas in Scheiben
- * 1 rote Zwiebel
- * 500g grüne Trauben
- * Zahnstocher
- * frische Basilikumblätter zum garnieren

liPP:

Die Früchte und die Zwiebeln geben den Frikadellen einen besonderen Geschmack.

Je kleiner und mundgerechter die Frikadellen sind, desto besser.

Wenn Reste übrig bleiben, lassen sich die Frikadellen problemlos einfrieren.

Zubereitung:

- 1) Das Brötchen im warmen Wasser einweichen. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel hacken
- 2) Das Hackfleisch und die Zwiebelwürfel in eine Schüssel geben. Das Brötchen fest ausdrücken, mit dem Ei zu der Hackfleischmasse geben. Mit einer Gabel das ganze gut vermischen. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
- 3) Das Fett in der Pfanne erhitzen. Aus der Hackfleischmasse kleine Kugeln formen und etwas platt drücken. Im heißen Fett von beiden Seiten ca. 15 min braten. Auf ein Brett setzen und abkühlen lassen.
- 4) Die Ananasscheiben auf ein Sieb schütten und gut abtropfen lassen. Anschließend die Frikadellen in entsprechende Stücke schneiden.
- 5) Auf jedes Ananasstück eine Frikadelle setzen. Die Zwiebel schälen, vierteln und jeweils in die einzelnen Schichten teilen. Aus je einer Zwiebelschicht kleine Streifen schneiden.
- 6) Die Trauben abzupfen, waschen und abtrocknen. Die Zwiebelstreifen über Kreuz auf einen Zahnstocher zusammen mit jeweils einer Traube spießen und in die Frikadellen und Ananasstücke stecken.
- 7) Die garnierten Frikadellen auf eine Platte setzen und mit Basilikumblättchen garnieren.

Gefüllte Eier

Zubereitung:

1. Die Eier ca. 10 Minuten kochen, unter kaltem Wasser abschrecken, schälen und waagrecht durchschneiden.
2. Für die Anchovi-Füllung die Eigelbe aus 6 halben Eiern mit dem Brotaufstrich und Sumac mit einer Gabel cremig rühren. Die Anchovis mit Küchenpapier abtupfen.
3. 6 Anchovis zum Garnieren zur Seite legen. Die restlichen Anchovis sowie die Kapern fein hacken und unter die Eigelb-Sumac-Creme rühren. Mit Pfeffer würzen.
4. Wieder zurück in die 6 Eiweißhälften füllen. Mit je 1 Anchovi garniert servieren.
5. Für die Curry-Aprikosen-Füllung die restlichen Eigelbe mit dem Brotaufstrich und dem Currypulver mit einer Gabel cremig rühren. Die Aprikosen sehr fein würfeln und unter die Eigelb-Curry-Creme rühren.
6. Die Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken und zurück in die Eiweißhälften füllen. Mit je einer halbierten Olive garniert servieren.

Zutaten für ca. 12 Stück:

6 Eier

Für die Anchovi-Füllung:

30 g Brotaufstrich mit Buttermilch,
z.B. Lätta extra fit

1 TL Sumac-Gewürz (in türkischen
Lebensmittelgeschäften erhältlich)

40 g Anchovis (Glas oder Dose)

Salz

Pfeffer, frisch gemahlen

6 Kräuteroliven

1 TL Kapern

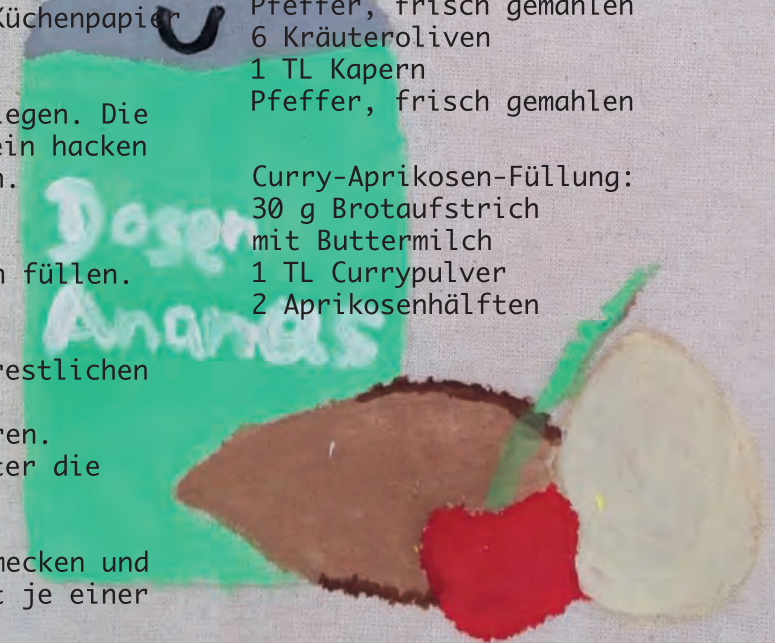
Pfeffer, frisch gemahlen

Curry-Aprikosen-Füllung:

30 g Brotaufstrich
mit Buttermilch

1 TL Currypulver

2 Aprikosenhälften



Kartoffelbällchen mit Mango-Salsa

Zutaten für ca. 16 Stück:

400 g Tomaten
1 reife Mango (ca. 450 g)
2 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer (ca. 20 g)
1 rote Chilischote, Salz
2 Eier
Pfeffer, frisch gemahlen

50 g Paniermehl
750 ml Sonnenblumenöl
Evtl. Holzspießchen
1-2 EL Limettensaft
3 Portionen Kartoffelpüree, z.B. von Pfanni
100 ml Milch
75 g Manchego (spanischer Schafskäse)
1 EL Crème fraîche

Zubereitung:

- 1) Für die Salsa die Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und fein würfeln. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und ebenfalls fein würfeln.
- 2) Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen, die Chili putzen, waschen und entkernen und alles fein hacken. Mit den Tomaten, den Mangowürfeln und den Frühlingszwiebeln mischen und mit Salz und Limettensaft abschmecken.
- 3) Das Kartoffelpüree mit Wasser und Milch nach Packungsanweisung zubereiten.
- 4) Den Manchego fein reiben, die Crème fraîche und 1 Ei untermengen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Gut mit dem Kartoffelpüree vermengen und ca. 16 gleich große Bällchen formen.
- 5) Die Kartoffelbällchen erst im übrigen verquirlten Ei, dann im Paniermehl wenden. Das Öl so stark erhitzen, bis an einem hineingehaltenen Holzlöffel Bläschen aufsteigen.
- 6) Die Bläschen im heißen Öl portionsweise 2-3 Minuten knusprig frittieren, dabei einmal wenden. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit der Salsa anrichten. Nach Belieben Holzspießchen in die Bällchen stecken.



Tomaten Miniquiche

Zutaten

Für den Teig

1/2 TL Salz
1/2 TL getrockneter Majoran
5 EL Pflanzenöl, z. B. von Becel
Tomaten
Miniquiches

Für die Füllung

250 g Magerquark
50 ml Buttermilch
2 EL Tomatenmark
Salz, Pfeffer (frisch gemahlen)
zwei Frühlingsszwiebeln
200 g Kirschtomaten
1 EL Parmesan
(frisch gerieben)

Außerdem

Mehl für die Arbeitsfläche
1 Muffinblech und
Olivenöl zum Fetten der Mulden
Basilikumblättchen zum Garnieren

Zubereitung

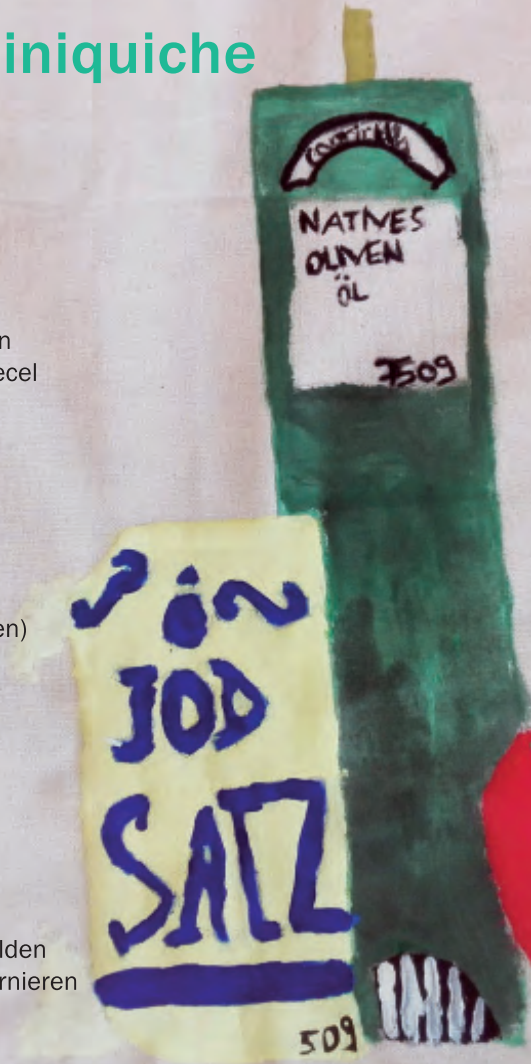
1. Für den Teig das gesiebte Mehl und den Quark mit Salz, Majoran und Öl mit den Knethaken eines Handrührgerätes verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen

2. Den Backofen auf 200° C (Umluft 180° C) vorheizen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche 4 mm dick ausrollen und Kreise von 10 cm Durchmesser ausstechen. Die Teigkreise einzeln in die Mulden einer gefetteten Muffinform legen

3. Für die Füllung den Quark, die Buttermilch und das Tomatenmark glatt rühren, mit Salz und Pfeffer würzen und in die Mulden füllen

4. Die Frühlingsszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Das Gemüse auf die Mulden verteilen

5. Mit Parmesan bestreuen und im heißen Backofen 20-25 Minuten backen.
Mit Basilikumblättchen garniert servieren.



Kräuter-Stangen

Zutaten:

Für den Teig

400g Weizenmehl

1/2TL Salz, 1

Päckchen Backpulver

2 handvoll frische Kräuter (etwa Vogelmiere, Giersch, Brennnessel, Knochenschraube)

1/2l Milch,

80g Butter

etwas kaltes Wasser zum Bestreichen

Zubereitung:

Mehl, Salz und Backpulver in eine Schüssel geben und vermengen. Die gesäuberten und trockenen, geschüttelten Kräuter in feine Streifen schneiden. Die Milch erwärmen, die Butter darin schmelzen lassen und die Hälfte der Kräuter zugeben. Dann die Flüssigkeit zu den übrigen Zutaten in die Schüssel gießen und alles zusammen mit den Händen zu einem Teig verkneten. Diesen herausnehmen, aufs Backbrett legen und weiterarbeiten, bis der Teig geschmeidig ist. Eine gleichmäßige, dicke Rolle daraus formen und diese vierteln. Jedes Viertel wiederum in vier gleich große Stücke so schneiden, dass schließlich 16 Teigstücke auf dem Backbrett liegen.

Diese mit dem Nudelholz zu längliche Zungen (ca. 20 x 10 cm) auswalken, mit Wasser bepinseln und die restlichen Kräuterstangen so in sich verdrehen, dass eine Art Spirale entsteht. Im vorgeheizten Ofen 15 Minuten bei 180 °C backen

Weizen
Mehl

PEPER

Linsensalat

Zutaten:

250g Linsen
doppelte Menge Wasser
Oregano
Salz
Pfeffer
Zwiebeln



Zubereitung:

Zutaten (außer Essig und Öl) zum Kochen bringen.
Linsen nach Packungsanweisung weichkochen,
abkühlen lassen. Alles vermengen und würzen.
Guten Appetit!

Mediterrane Nudeltörtchen

Zubereitung:

1. Die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen. Mascarpone mit den Eiern, der gehackten Tomaten und dem Parmesan verrühren.
2. Den Schinken in feine Würfel schneiden. Die Zucchini und Tomaten waschen, putzen und ebenfalls fein würfeln. Den Backofen auf 200°C (Umluft 180°C) vorheizen.
3. Die Nudeln abgießen und kalt abschrecken. Mit den Schinken-, Zucchini- und Tomatenwürfeln sowie den Kräutern zur Mascarponemasse geben und gut mischen.
4. Die 12 Mulden des Muffinblechs (Papierförmchen) mit Olivenöl auspinseln. Die Nudeln mit einer Fleischgabel aufrollen und in jeder Mulde ein Nudelnest geben. Die restlichen Soße darüber verteilen.
5. Die Törtchen im heißen Backofen 25-30 Minuten backen.
6. Die Törtchen herausnehmen, leicht abkühlen lassen, mit Salbei garnieren, Fertig!

Zutaten für ca. 12 Stück:

180g dünne Spaghetti
Salz
200g Mascarpone
3 Eier
1 kleine Dose gehackte Tomate
40g geriebener Parmesan
50g geräucherter Schinken
150g Zucchini



Paprika-Schnecken mit Salami

Zutaten für ca. 20 Stück:

2 gelbe Paprikaschoten
1 rote Paprikaschote
1 EL Olivenöl, z. B. von Bertolli
1 Beutel Fertigsoße,
z. B. Knorr Fix für Spaghetti Napoli
200 g Salami
1 Packung Pizzateig, z. B. von Mondamin
Mehl für die Arbeitsfläche

Zubereitung:

1. Die Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen und fein würfeln. Im heißen Olivenöl braten.
2. 250 ml Wasser dazugießen, die Fertigsoße einrühren und bei schwacher Hitze ca. 2 Minuten garen. Anschließend abkühlen lassen. Die Salami fein würfeln und unterrühren.
3. Den Backofen auf 200° C (Umluft 180° C) vorheizen. Den Pizzateig nach Packungsanweisung zubereiten und zu einem glatten Teig verkneten.
4. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem ca. 50 x 30 cm großen Rechteck ausrollen, die Paprika-Masse darauf verstreichen und den Teig von der langen Seite her aufrollen.
5. Von der Teigrolle 2 cm dicke Schnecken abschneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Im heißen Backofen ca. 30 Minuten backen.



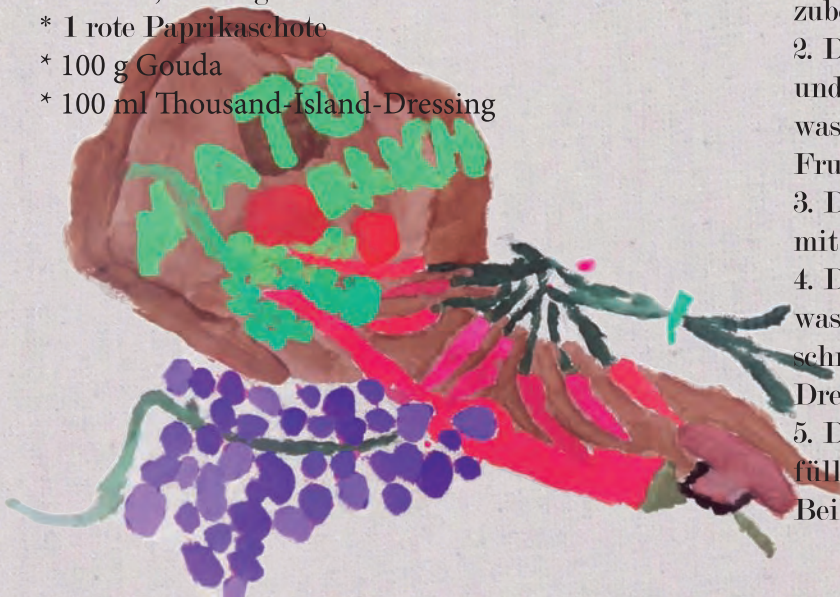
Partyhäppchen mit Risi-Bisi

Zutaten für ca. 16 Stück:

- * 250 g Risi-Bisi
- * z. B. Uncle Ben's Express Risi-Bisi
- * 8 mittelgroße Champignons
- * 8 kleine Tomaten
- * Salz
- * Pfeffer, frisch gemahlen
- * 1 rote Paprikaschote
- * 100 g Gouda
- * 100 ml Thousand-Island-Dressing

Zubereitung:

1. Das Risi-Bisi nach Packungsweise zubereiten.
2. Die Champignons putzen, trocken abreiben und die Stiele entfernen. Die Tomaten waschen, einen Deckel abschneiden und Fruchtfleisch und Kerne entfernen.
3. Die Tomaten und die Champignons innen mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Paprikaschote halbieren, putzen, waschen und mit dem Gouda in kleine Würfel schneiden. Mit dem Risi-Bisi und dem Dressing vermischen.
5. Den Salat in die Champignons und Tomaten füllen und mit dem restlichen Salat als Beilage servieren.



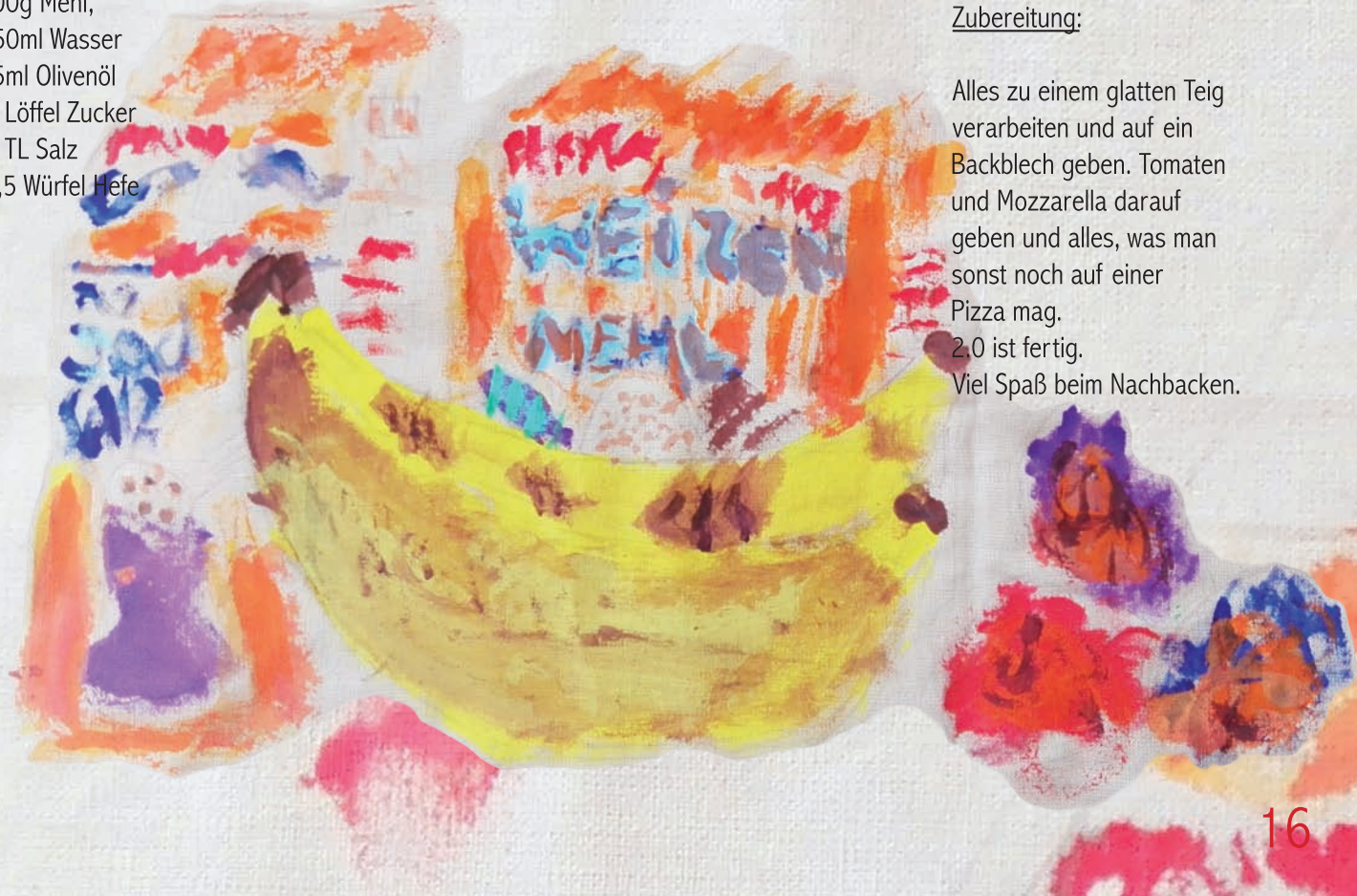
Zutaten:

900g Mehl,
450ml Wasser
25ml Olivenöl
3 Löffel Zucker
3 TL Salz
1,5 Würfel Hefe

Pizza 2.0

Zubereitung:

Alles zu einem glatten Teig verarbeiten und auf ein Backblech geben. Tomaten und Mozzarella darauf geben und alles, was man sonst noch auf einer Pizza mag.
2.0 ist fertig.
Viel Spaß beim Nachbacken.



Pumpernickel-Häppchen

Zutaten für 6 Personen:

- 1 Schale Physalis
- 250g Erdbeeren
- 250g Cocktailtomaten
- Petersilie
- Basilikum
- 1 Packung kleine Pumpernickeltaler
- 125g Nusssschinken

Zubereitung:

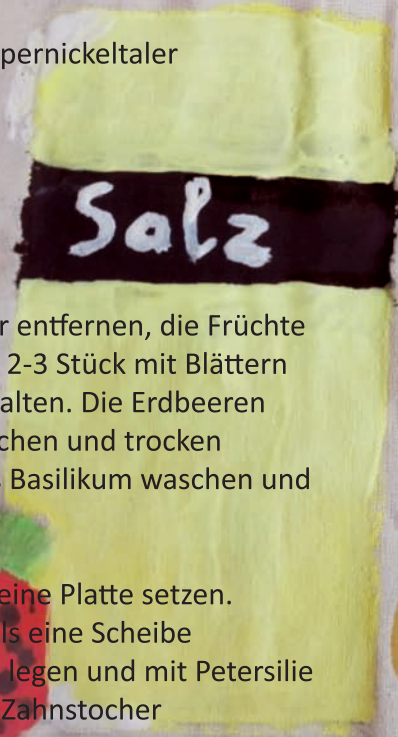
1. Von den Physalis die Blätter entfernen, die Früchte waschen und trocken tupfen. 2-3 Stück mit Blättern für die Dekoration zurückbehalten. Die Erdbeeren und die Cocktailtomaten waschen und trocken tupfen. Die Petersilie und das Basilikum waschen und trocken schütteln.

2. Die Pumpernickeltaler auf eine Platte setzen. Auf ein Drittel der Taler jeweils eine Scheibe zusammengerollten Schinken legen und mit Petersilie und einer Physalis mit einem Zahnstocher zusammenstecken.

3. Den Frischkäse in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und kleine Rosetten auf ein weiteres Drittel der Pumpernickeltaler spritzen. Mit einem Stück Erdbeere garnieren.

4. Den Gouda in ca. 5-8 mm dicke Scheiben schneiden und mit einer kleinen Ausstechform Blüten oder Ähnliches ausstechen. Mit einem Zahnstocher den Käse, je ein Basilikumblatt und eine Cocktailtomate auf das letzte Drittel der Pumpernickeltaler spießen.

Vorsichtig auf den überstehenden Teil der Zahnstocher einen Schnittlauchhalm schieben. Die Platte mit den zurückgebliebenen ganzen Physalis-Früchten garnieren.



Überbackene Knödel Pizzen

Zutaten für ca. 12 Stück:

1 Packung Kartoffelknödel, z.B. Pfanni
Kartoffel-Knödel-Teig , Salz , 6 Scheiben
gekochter Schinken (ca.30g) ,
100 g mittelalter Gouda , 3 Zwiebeln ,
4 Tomaten , Pfeffer , frisch gemahlen
getrockneter Majoran ,
frischer Majoran zum garnieren

Zubereitung:

1. Den Knödelteig nach Packungsanweisung zubereiten und ca. 10 Minuten quellen lassen. Den Teig anschließend mit feuchten Händen zu zwei Rollen (ca. 6cm Durchmesser) formen.
2. Die Teigrollen in reichlich kochendes Salzwasser geben, kurz aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten ziehen lassen.
3. Den Backofen auf 200° C (Umluft 180 °) vorheizen.
4. Die Schinkenscheiben halbieren und den Gouda reiben. Die Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Die Tomaten waschen und ohne den Stielansatz in Scheiben schneiden.



Zubereitungszeit: 80 Min

1. Für den Hefeteig Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken. Hefe zerbröckeln, in die Mulde geben. Zucker, Wasser über die Hefe geben, leicht verrühren, an einem warmen Ort etwa 10 Minuten stehen lassen.

2. Salz, Pfeffer, Öl und Wasser hinzufügen, mit dem Handrührgerät mit Knethaken zunächst auf niedrigster, dann auf höchster Stufe in etwa 5 Minuten zu einem Teig verarbeiten.

3. Den Teig nochmals an einem warmen Ort stehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat, ihn aus der Schüssel nehmen, auf der Arbeitsfläche nochmals gut durchkneten, halbieren und je eine Hälfte auf ein gefettetes Backblech geben, ausrollen.

4. Für den Belag Eier schlagen, mit Salz, Pfeffer verrühren. Knoblauch abziehen, durch die Knoblauchpresse drücken. Käse, Creme fraiche, Sahne und Kräuter hinzugeben gut verrühren.

Gemüseecken mit Käsesoße

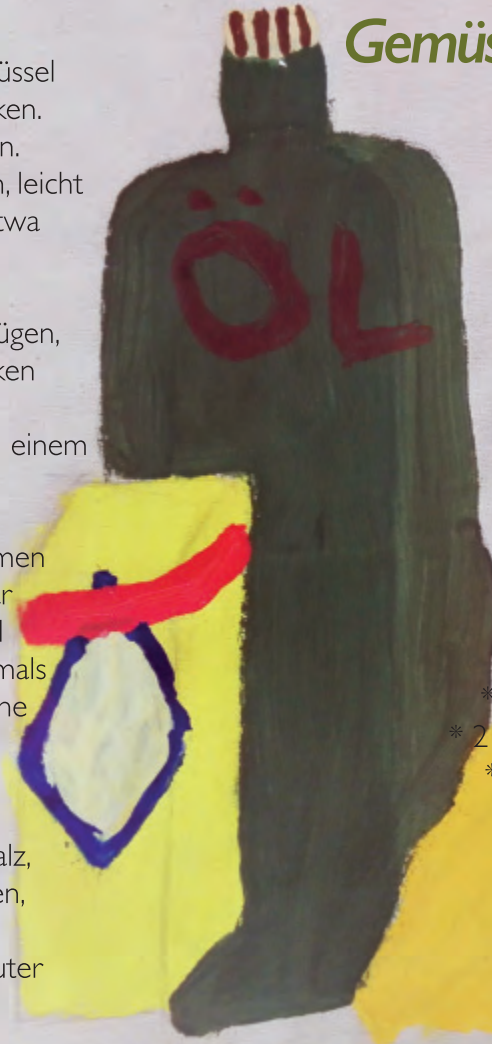
Zutaterl

Für den Hefeteig

- * 200 g Weizenmehl
- * 1 Würfel (42 g) Frischhefe
- * 2 TL Zucker
- * 6 EL lauwarmes Wasser

Für den Belag:

- * 6 Eier
- * 1 TL Eier
- * frisch gemahlener Pfeffer
- * 4 Knoblauchzehen
- * 200 g geriebener Emmentaler
- * 2 Becher (je 150g) Creme
- * 250 ml (1/4 l) Schlagsahne
- * 4 EL gemischt, gehackte Kräuter
- * 2 Stangen Porree (Lauch, je 150 g)
- * 2 rote Paprikaschoten (je 200g)
- * 2 Dosen (je 285g) Mais
- * 1 TL Eier
- * frisch gemahlener Pfeffer
- * 4 Knoblauchzehen
- * 200 g geriebener Emmentaler
- * 2 Becher (je 150g) Creme



Körnerbrot mit Malzbier

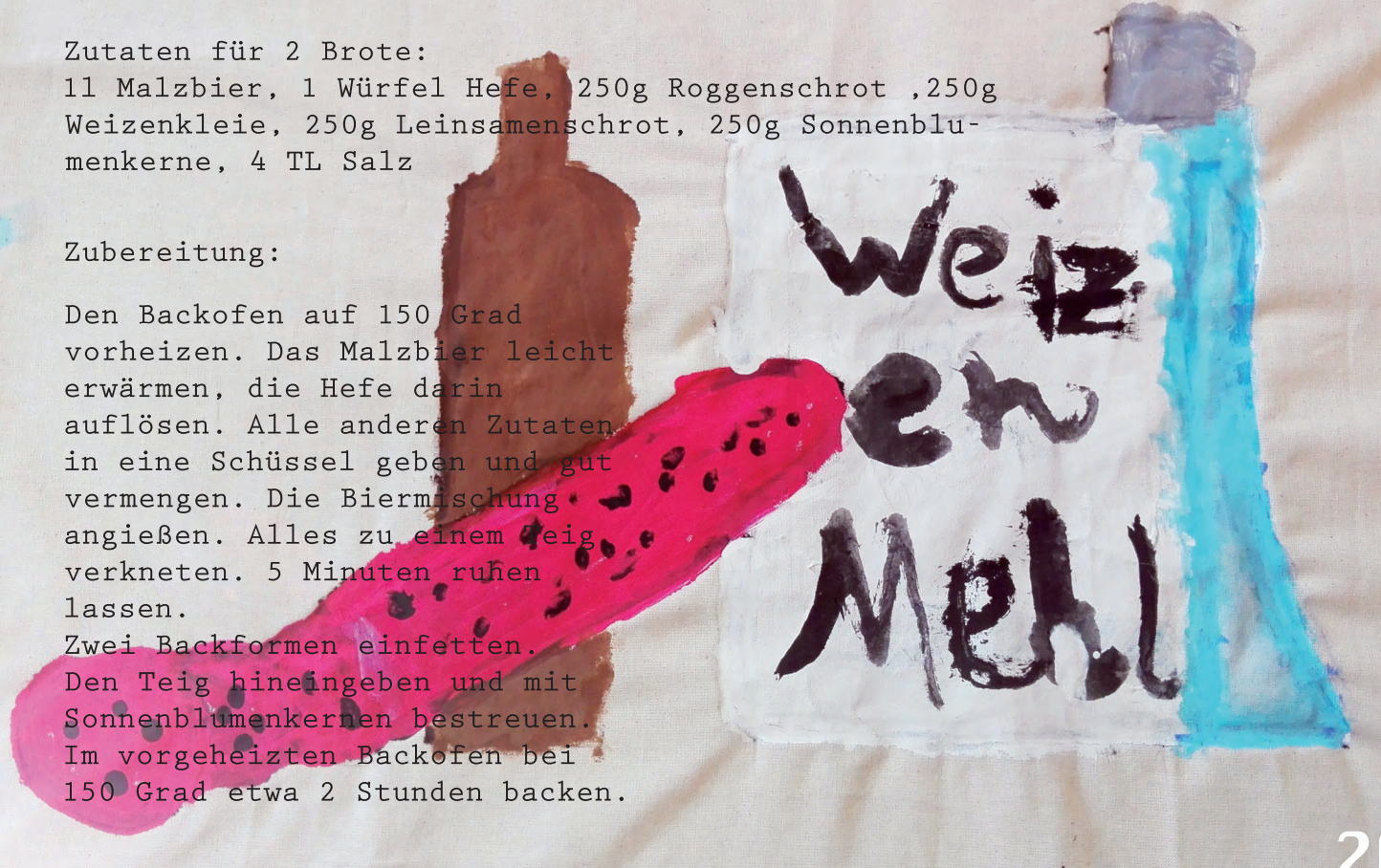
Zutaten für 2 Brote:

1l Malzbier, 1 Würfel Hefe, 250g Roggenschrot, 250g Weizenkleie, 250g Leinsamenschrot, 250g Sonnenblumenkerne, 4 TL Salz

Zubereitung:

Den Backofen auf 150 Grad vorheizen. Das Malzbier leicht erwärmen, die Hefe darin auflösen. Alle anderen Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermengen. Die Biermischung angießen. Alles zu einem Teig verkneten. 5 Minuten ruhen lassen.

Zwei Backformen einfetten. Den Teig hineingeben und mit Sonnenblumenkernen bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad etwa 2 Stunden backen.



Weizenmehl

Mousse au Chocolat

Zutaten:

3 Eier

250g Schlagsahne

200g Zartbitterschokolade

(ich nehme Herrensokolade von Sarotti)

40g Zucker

3EL.Kaffee

Zubereitung:

Schokolade im Wasserbad schmelzen und etwas abkühlen lassen.

Sahne steif schlagen und in den Kühlschrank stellen.

Eiweiß zu Eischnee schlagen und in den Kühlschrank stellen.

Eigelbe mit heißen Kaffee schlagen und Zucker langsam dazu gießen und cremig schlagen.

Flüssige Schokolade in die Eigelbmischung unterrühren.

Sahne unterheben.

Eiweiß unterheben.

Im Kühlschrank fest werden lassen (mind. 3 Stunden)

Russischer Zupfkuchen

Zubereitung:

1) Das Mehl mit Kakao und Backpulver in einer Rührschüssel mischen. Die übrigen Zutaten für den Teig hinzufügen und alles mit einem Mixer zu einem Teig verarbeiten. Anschließend zu einer Kugel formen und den Teig in Frischhaltefolie gewickelt mindestens 30 Minuten kaltstellen.

2) Inzwischen für die Füllung die Butter in einem Topf zerlassen und abkühlen lassen. Den Boden der Springform fetten. Zwei Drittel des Teiges mit einem Nudelholz ausrollen und die Springform damit auskleiden. Dabei sollte ein ca. 2 cm hoher Rand entstehen.

3) Den Quark mit Zucker, Vanillezucker, dem Mark einer Vanilleschote, den Eiern, dem Puddingpulver und der zerlassenen Butter mit einem Schneebesen zu einer gebundenen Masse verrühren, in die Form geben und glatt streichen. Den restlichen Teig in kleine Stücke zupfen und auf der Füllung verteilen.

4) Die Form auf dem Rost im unteren Drittel in den vorgeheizten Backofen schieben und bei 180°C Ober-/Unterhitze ca. 60 Minuten backen. Nach dem Backen den Kuchen in der Form auf einem Kuchenrost erkalten lassen.

Teig:

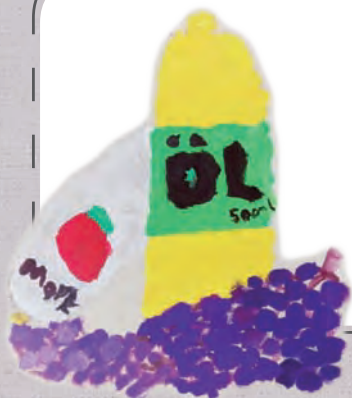
- * 200g Butter
- * 200g Zucker
- * 1 Ei
- * 40g Kakaopulver
- * 1pk. Backpulver
- * 350g Mehl

Für die Füllung:

- * 3 Eier
- * 500g Speisequark
- * 200g Zucker
- * 1 Pck. Vanillezucker
- * 1pck. Vanillepudding
- * 250g Butter



Eigene Lieblingsrezepte



Impressum

Frankfurt am Main, 2016

Herausgeber:

Frankfurter Programm „Aktive Nachbarschaft“
& Carlo-Mierendorff-Schule

Illustrationen:

Klasse 6c der Carlo-Mierendorff-Schule (2016)

Fotos und Gestaltung:

Virginia Georgi

Redaktion, Grafik & Satz:

Virginia Georgi und Angela Freiberg

Vielen Dank an alle Beteiligten!





Diakonie 
Frankfurt am Main

 Frankfurter Programm
Aktive Nachbarschaft

