

DAS CORONA KOCH BUCH

KONTAKTSTELLE HOLLER

CORONA KOCH BUCH

INHALT

	Seite
Bulgur mit braunen Linsen und gerösteten Zwiebeln von Frau Faysal….	1
Chili Sin Carne von Samuel……	2
Das perfekte Ei-Brötchen von Finn……	3
Dinkelvollkornbrot von Loreen……	4
Doros Wraps nach indischer Art……	5
Eierschmeer von Steffi……	6
Fächerkartoffeln aus dem Ofen von Samuel……	7
Gnocchi-Rosenkohl-Pfanne von Mara……	8
Kiflicas von Marina……	9
Kürbis-Kichererbsen-Curry von Nadine……	10
Mediterrane Süßkartoffel-Pfanne von Mara……	11
Milchsuppe a la Steffi……	12
Mlukhiya von Maya……	13
Muschelnudeln „rot-grün“ von Philipp……	14
Nusskuchen von Jason……	15
Obst-Käse-Salat von Frau Holz……	16
Opas Käsecreme von Jil……	17

Pakoras von Anja..... 18

Pizzabrötchen von Melanie..... 19

Quark-Spatzen von Frau Holz..... 20

Rote Linsen Suppe von Anja..... 21

Russische Pfannkuchen von Frau Özcan..... 22

Safran-Reiskuchen von Rezvana..... 23-24

Salvia von Janine..... 25

Selbstgemachte Milchschnitten von Janina..... 26

Spaghetti mit mediterranem Pesto von Mariella..... 27

Taco-Salat von Hanna..... 28

Toast Hawaii von Frau Holz..... 29

Vegane Bolognese von Melanie..... 30

Veganer Nudelsalat von Basti..... 31

Veganer Thunfisch von Basti..... 32

Veganes Pilaw mit Kichererbsen und Pilzen von Samuel..... 33

Veggie Miso Ramen von Samuel..... 34-35

Wolfis Tofu..... 36-37

Zucchini-Carbonara von Mara..... 38

Ein gutes Essen ist Balsam für die Seele.

BULGUR MIT BRAUNEN LINSEN UND GERÖSTETEN ZWIEBELN – MOUGHADARA



(2 Personen):

Eine Tasse braune Linsen

Zwei Tassen grober Bulgur

5 Zwiebeln

Olivenöl

1 Becher Naturjoghurt

Etwas Salz

Linsen und Bulgur getrennt voneinander nach Packungsanleitung gar kochen und abgießen.

Zwiebeln schälen, halbieren und der Länge nach in halbe Ringe schneiden. Eine Pfanne mit dem Öl erhitzen. Die Zwiebeln hinein geben und gold knusprig rösten.

Den Bulgur und die Linsen in einer Schüssel oder in einem Topf zusammen mischen. Mit Salz abschmecken.

Die gerösteten Zwiebeln zum Teil untermischen und zum anderen Teil oben drauf garnieren. Etwas Olivenöl darüber gießen.

Mit Joghurt oder Salat servieren.

In Arabien sind verschiedene Arten von Moughadara vertreten. An Stelle von Bulgur kann man auch Reis nehmen

VON FRAU FAYSAL,
UNTERSTÜTZERIN DER
KONTAKTSTELLE

Chili sin Carne

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- Bratöl
- 2 Packungen Veggi Hack von Mühlenhof
- 2 Pk. passierte Tomaten
- Salz und Pfeffer
- Gemüsebrühepulver
- Paprikapulver
- 1 Aubergine
- 1 Zucchini
- 1 Dose Mais
- 1 Dose Kidney bohnen
- Basilikum getrocknet
- etwas Maggi
- Reibekäse

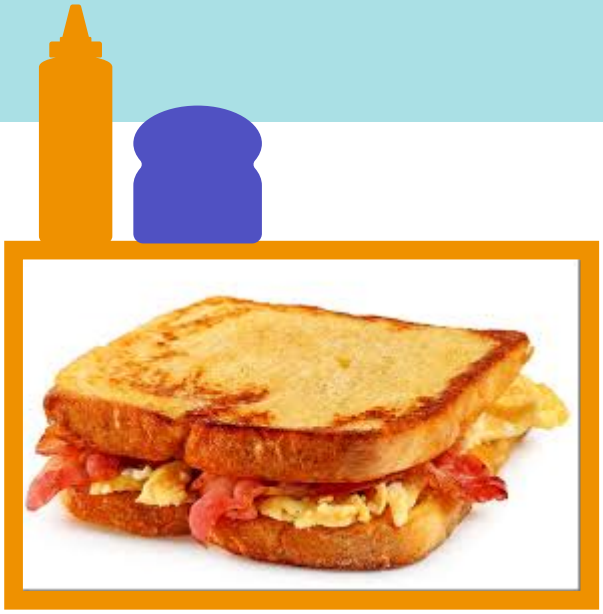


Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und kleinschneiden, anschwitzen
2. Gemüse in kleine Würfel schneiden und in die Pfanne dazugeben
3. Passierte Tomaten in einen Topf geben und mit Salz und Pfeffer, Paprikapulver, getrocknetem Basilikum und Maggi würzen
4. Veggie Hack anbraten und zum Gemüse hinzugeben
5. Alles in den großen Topf geben und gut vermischen
6. Abschmecken und mit der Gemüsebrühe nachwürzen
7. 10 Minuten köcheln lassen
8. Topping: Käse

Von Samuel,
ehemaliger Praktikant

DAS PERFEKTE „EI-BRÖTCHEN"



2 Scheiben Toast
1 Scheibe Schmelzkäse
1 Ei
1 Scheibe Bacon
1 TL Ketchup

Toast toasten.
Ei und Bacon in die Pfanne (wer mag, rührt das Ei so zusammen, dass es ein Omelett gibt). Toast mit Ketchup bestreichen. Käse auf das Ei in die Pfanne legen und schmelzen lassen. Bacon darauf. Ei-Käse-Bacon- Konstrukt auf den Toast heben. Anderer Toastdeckel drauf.

Fertig.

Mega!

VON FINN,
UNTERSTÜTZER DER
KONTAKTSTELLE

DINKELVOLLKORNBROT

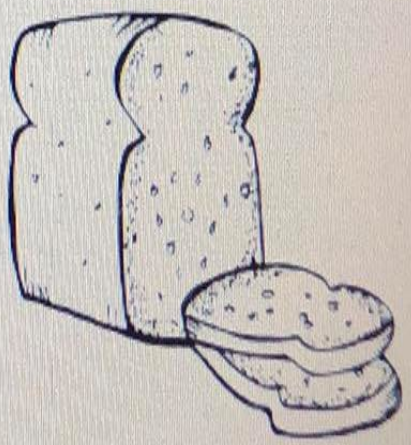
500g Dinkelvollkornmehl
1 Pck. Backhefe
3 TL Meersalz
4 EL Sonnenblumenkerne
4 EL Kürbiskerne
4 EL Leinsamen
4 EL Sesam
1 EL Honig
500ml lauwarmes Wasser

Zubereitungszeit:
20 min

Aufwand:
einfach

ZUBEREITUNG

- Mehl, Hefe, Salz und Saaten mischen.
- Honig in Wasser auflösen und über das Mehl gießen.
- Alle Zutaten gut vermengen und in etwa 5 min zu einem glatten Teig kneten.
- Den Teig in eine gefettete Kastenform geben und bei 70°C in den Backofen stellen.
- Teig 30 min lang gehen lassen, dann die Temperatur auf 220°C erhöhen und das Brot in 50 min fertig backen.



VON LOREEN,
UNTERSTÜTZERIN DER
KONTAKTSTELLE

DOROS WRAPS NACH INDISCHER ART



4 Tortillas (fertig oder selbst gemacht)
2 Frühlingszwiebeln (in Ringe geschnitten)
1 gehäufter TL Ingwer (klein gehackt)
250g Hähnchenbrust (in Streifen geschnitten)
2 EL Speisestärke
Halber Becher Schmand
1 EL Currypulver
1 Prise Paprikapulver (scharf)
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
1 gestr. TL Puderzucker
2 Handvoll Rucola
4 TL Mangochutney
etwas Öl
3 EL Pinienkerne

Öl in eine große, flache, heiße Pfanne geben und den Ingwer und die Frühlingszwiebeln darin anbraten bis sie leicht braun sind.
In eine Müslischale geben.
Zwischenzeitlich das Hähnchen in der Speisestärke wenden, bis alles rundum damit bedeckt ist. Dieses dann in der Pfanne scharf anbraten bis es knupsrig ist. Gegen Ende die Pinienkerne dazugeben. Alles aus der Pfanne nehmen. Währenddessen die Currysoße in der Müslischale anrühren. Dazu den Schmand zu den Frühlingszwiebeln und dem Ingwer geben. Das Salz, den Pfeffer, den Puderzucker und das Curry- und Paprikapulver zufügen und gut durchrühren.

Nach Belieben verfeinern. Die Tortillafladen nacheinander in die Pfanne geben und auf mittlerer Stufe leicht anbraten (ca. 1 Minute von jeder Seite). Sobald der Erste aus der Pfanne ist, direkt mit dem Füllen beginnen. Die Currysoße auf den Fladen streichen (sollte einen breiten Streifen geben; die Seiten nicht bestreichen, sonst läuft alles an der Seite raus!). Danach das Hähnchen mit den Pinienkernen draufgeben und ca. 1TL Mangochutney darauf verteilen. Daneben den gewaschenen Rucola legen. Die zweite Seite des Fladens, an denen die Füllung ist, etwas darüber klappen, sodass später kein Essen unten rausläuft. Dann um ein Viertel drehen und zusammenrollen.
In dieser Zeit sollte genau der nächste Fladen fertig geworden sein und auch dieser kann befüllt werden. Wenn man mag, kann der Wrap in der Mitte auseinander geschnitten werden (sieht etwas schöner aus).

VON DORO,
UNTERSTÜTZERIN DER KONTAKTSTELLE

EIERSCHMEER



Zutaten:
Dörrfleisch
Zwiebeln
1 EL Mehl
1 Tasse Wasser
3 Eier
Salz, Pfeffer
Petersilie, Schnittlauch

Zubereitung:

- Dörrfleisch würfeln und anbraten
- Zwiebeln dazu, glasig dünsten
- 1 EL Mehl mit 1 Tasse Wasser anrühren, zum Dörrfleisch und den Zwiebeln geben
- Eier verquirlen, mit dem Schneebesen einrühren, aufkochen
- Salz, Pfeffer, Petersilie und Schnittlauch dazu.

Lecker auf Bauernbrot, guten Appetit ☺



VON STEFFI,
ERZIEHERIN IN DER KONTAKTSTELLE

Fächerkartoffeln aus dem Ofen

Zutaten:

800 g mittelgroße, festkochende Kartoffeln
2 EL Olivenöl
4 Zweige Thymian
4 Stiele Schnittlauch
Salz



Zubereitung:

1. Kartoffeln waschen und fächerartig einschneiden.
2. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und salzen.
3. Mit Öl bepinseln. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) ca. 40 Minuten goldbraun backen.
4. Thymian und Schnittlauch waschen, trocken schütteln und grob hacken.
5. Während der letzten 5 Minuten über die Kartoffeln streuen, fertig backen und sofort servieren.

Von Samuel,
ehemaliger Praktikant

GNOCCHI–ROSENKOHL PFANNE



Zutaten (für 4 Portionen):
800 g Gnocchi
600 g Rosenkohl
50 g Walnusskerne
150 g geriebener Käse oder Parmesan
4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:
Rosenkohl in gesalzenem Wasser 10 Minuten garen, anschließend abgießen
Gnocchi nach Packungsanweisung kochen
Walnusskerne hacken und in einer Pfanne ohne Öl rösten
Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Gnocchi und Rosenkohl 5 Minuten braten
Käse und Walnusskerne hinzugeben und würzen

VON MARA,
EHEMALIGE PRAKTIKANTIN

KIFLICAS



Knetteig für „Kiflicas“:
600g Mehl
1 Päckchen Backpulver
1 frische Hefe
180g Yoghurt
200ml warme Milch
1 Esslöffel Zucker
1 Teelöffel Salz
100ml Öl

Den Teig gut verkneten, in paar Kugeln verteilen, mit Handtuch für 10 Min bedecken, in der Zeit Käse und Salami vorbereiten

Die Kugeln in die Runde ausrollen, schneiden in Dreiecke und mit Käse und Schinken befüllen.

Auf die befüllten Kiflicas Ei drauf pinseln, Sesam verteilen (wer mag) und auf 200 Grad backen.

KÜRBIS–KICHERERBSEN CURRY

- Halber Kürbis
- 1 Süßkartoffel
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Dose Kokosmilch
- 1 Zwiebel
- Gemüsebrühe
- Evtl. Curry, Kurkuma, Masala



Zwiebel in Öl andünsten und Süßkartoffel dazugeben. 5 Minuten weiter andünsten. Danach Kürbis und eine halbe Tasse Gemüsebrühe dazugegeben und für 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend Kichererbsen und Kokosmilch dazugeben und je nach Geschmack mit Curry, Masala, Kurkuma usw. würzen.

Gut mit Reis oder Brot kombinierbar.

VON NADINE,
EHEMALIGE PRAKTIKANTIN

MEDITERRANE SÜßKARTOFFEL–PFANNE



Zutaten:
500g Süßkartoffeln
1 große Zwiebel oder
1 Bund Frühlingszwiebeln
100 g Feta-Käse
50 g Pinienkerne oder Mandeln
4 EL Olivenöl
3 EL Rosmarin
30 g getrocknete Tomaten in Öl
Salz und Pfeffer

Zubereitung:
- Süßkartoffeln waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden
- Zwiebeln häuten und in Ringe schneiden
- Zwiebeln in einer Pfanne mit Öl ca. 2 Minuten anbraten, dann die Süßkartoffelscheiben dazu geben und ca. 2 Minuten anbraten, bis sie goldgelb sind (bei mittlerer Hitze)
- Feta würfeln
- Süßkartoffeln würzen, Pinienkerne/Mandeln hinzugeben, Herd ausschalten
- Feta- Käse dazugeben und noch 2 Minuten ziehen lassen
- Wer mag kann noch getrocknete Tomaten dazugeben oder Weißbrot dazu essen

VON MARA,
EHEMALIGE PRAKTIKANTIN

MILCHSUPPE A LA STEFFI



Für die Mehlklößchen:
250 g Mehl
2 Eier
1 Prise Muskat
1 TL Salz
Milch

Zusätzlich:
2- 3 Kartoffeln
Speckwürfel
1-2 trockene Brötchen, gewürfelt.

Das Mehl in eine Schüssel sieben,
die Eier hineinschlagen, Salz und Muskat dazu. Verrühren und so viel Milch dazu geben, bis ein zäher Teig entsteht.
Speckwürfel kurz anbraten, 1 Liter Brühe dazugeben und zum Kochen bringen, die Kartoffeln würfeln und darin kochen.
Sobald die Kartoffeln fast gar sind, mit 2 Esslöffeln den Teig für die Mehlklößchen dazugeben.
Die Klöße sind gar, wenn sie oben schwimmen. Jetzt noch Milch und Gewürze nach Belieben hinzufügen.
Die Brotwürfel in einer Pfanne rösten, kurz vor dem Servieren in den Tellern darüber geben.

Guten Appetit ☺

VON STEFFI,
ERZIEHERIN IN DER KONTAKTSTELLE

MLUKHIYA – SYRISCHES REZEPT

4-6 Hähnchenkeulen
2-3 Lorbeerblätter
1 Zwiebel
4-6 Knoblauchzehen
2EL zerstoßene Koriandersamen
500ml Hühnerbrühe
Salz + Pfeffer



Dazu:
Reis
Zitrone
Fladenbrot

Das Huhn mit den Lorbeerblättern und einer geschälten Zwiebel für ca. 40 Minuten kochen lassen.

In einem Topf den gepressten Knoblauch mit Koriandersamen scharf anbraten und mit ca. 500ml Gemüsebrühe ablöschen. Anschließend die Korianderblätter und das Muskraut (Mlukhiya) dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und für ca. 30 Minuten köcheln lassen.

Das Fleisch über die Mlukhiya anrichten und mit Reis, Zitrone und arabischem Fladenbrot reichen.

VON MAYA,
BESUCHERIN DER
KONTAKTSTELLE

MUSCHELNUDELN „ROT–GRÜN"



Zutaten (Für 4 Personen):
1 – 1,5 Kg Fleischtomaten
bzw.
Ochsenherztomaten
500gr Muschel-Nudeln
(Conchigliette oder
Orecchiette)
1 Bund Basilikum
200gr geriebener Parmesan
Olivenöl
Salz, Pfeffer

1 kg -1,5 kg Ochsenherztomaten oder andere Fleischtomaten (gut reif!) halbieren und auf ein gezuckertes Backblech legen. Im Backofen garen bis die Haut leicht abzuziehen ist.
500gr Muschel-Nudeln (Conchigliette oder Orecchiette) kochen; danach 1 Bund frisch geschnittenen Basilikum, ca 200g frisch geriebenen Parmesan und einen guten Schuss Olivenöl zusammen mischen.
Gehäutete Tomaten grob hacken und mit Nudeln und Basilikum/ Parmesan/Öl Masse mischen. Nach belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.

VON PHILIPP,
AKTUELLER PRÄKTIKANT



Nusskuchen

700g Zucker

350g Mehl

2 Eier

50g gemahlene Haselnuss

130g Milch

Von Jason,
Besucher der
Kontaktstelle



Obst - Käse - Salat

Zutaten pro Person:

150 g Obst der Saison
1 EL ganze oder gehackte Nüsse
100 g Camembert

Für das Dressing:
50 g Naturjoghurt oder saure Sahne
Saft einer halben Orange
1 Messerspitze Curry
etwas Zimt, etwas Zucker

Zubereitung:

Obst in mundgerechte Stücke zerteilen
Nüsse darüberstreuen
Den Käse in Scheiben schneiden und auf dem Salat verteilen.
Zutaten für das Dressing mischen und über den Salat geben.

OPAS KÄSECREME

- Ca. 200gr reifer Camembert (50 % Fett)
- Ca. 150gr reifer Romadur (50 % Fett)
- Ca. 50gr Butter
- Alkoholfreies Bier
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Zwiebel
- Pfeffer (weiß)
- Paprika (edelsüß)
- 2-3 Esslöffel



1) Käse mit einer Gabel fein zerdrücken, dabei den Frischkäse und die Butter untermischen.
2) Feingehackte Zwiebel untermischen.
3) Mit Pfeffer, Paprika und alkoholfreiem Bier „würzen“.
4) Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden und die Käsecreme damit garnieren.
5) Mit frischem Brot oder Baguette servieren.

VON JIL,
EHEMALIGE PRAKTIKANTIN

PAKORAS (LAKTO-VEGETARISCH, INDISCH)



Zutaten:
400g Kichererbsenmehl
Verschiedenes Gemüse, z.B. Paprika, Broccoli, Blumenkohl, Zwiebeln, Zucchini usw. (geht natürlich auch mit nur einer Sorte), feingeschnitten
2 TL Backpulver
1 EL fester Joghurt
Kreuzkümmel, Koriander, Paprikapulver, Gelbwurz, Salz, Petersilie

Zubereitung:
Das Mehl mit den Gewürzen und lauwarmem Wasser zu einem dickflüssigen Teig rühren und 30 Min. ruhen lassen.
Das Gemüse und den Joghurt darunter ziehen.
Kleine Bällchen formen und in Öl (am Besten in der Fritteuse) ausbacken.
Dazu diese Joghurt-Soße als Dip:

Zutaten:
400g Joghurt
220g Creme fraiche
3 Knoblauchzehen
1 Hand voll frische Pfefferminze
¼ TL Pfeffer
½ TL Kreuzkümmel
2 cm Ingwerknolle
4 EL Öl
Salz



VON ANJA,
UNTERSTÜTZERIN DER KONTAKTSTELLE

PIZZABRÖTCHEN



Für die Brötchen:
6 Gramm Salz in die Schüssel ,
500 Gramm Mehl dazu,
65g Margarine und
65 Gramm Zucker in die Schüssel dazu geben,
250 Milliliter Milch lauwarm machen und
1 Würfel Hefe darin verrühren.

Den Teig gute 5 Minuten kneten und ca. 30 Minuten gehen lassen, danach Pizzabrötchen (Fladen) Formen, aufs Blech legen und belegen nach Geschmack z.B.:

Belag:
Passierte Tomaten
Salz /Pfeffer
Knoblauch gehackt
Thymian oder Kräuter
alles verrühren
 Auf die Fladen streichen und mit Käse, Paprika, Pilzen, Schinken etc. belegen nach Geschmack.

Ofen vorheizen auf ca. 180 C°
Etwa 10 - 20 min backen bis der Rand goldbraun und der Käse geschmolzen ist.

Der perfekte Hefeteig für : Pizza
Pizzabrötchen
Blechkuchen
Osternester/Kränze



VON MELANIE,
UNTERSTÜTZERIN DER
KONTAKTSTELLE



Quark-Spatzen

Zutaten: (4 Pers.)

500g Sahnequark
4 Eier
300g Mehl
40g Butter
1 Zwiebel oder 1 EL Weckmehl

Zubereitung:

Quark, Eier und Salz verrühren, Mehl zugeben und den Teig 10 Min. ruhen lassen.

Mit 2 Teelöffeln walnussgroße Nocken formen, in kochendes Salzwasser geben und 10 Min. ziehen lassen.

Geröstete Zwiebeln oder Weckmehl in Butter darüber geben, mit Salat servieren!

Rote Linsen Suppe (vegan, raffiniert)

Zutaten:
300g rote Linsen
2 l Brühe
Saft einer ½ Zitrone
5 Knoblauchzehen
1 TL gemahlener Koriander
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL Gelbwurz
1 EL Mehl
5 EL Öl
1 TL Paprikapulver



Zubereitung:
Die Linsen mit wenig Brühe weich kochen.
In einem Suppentopf das Mehl mit 2 EL Öl hell rösten, mit etwas Brühe aufgießen und unter Rühren aufkochen.
Die Linsen (für ganz Feine: durch ein Haarsieb) zur Mehlschwitze geben.
In einer Pfanne etwas Öl erhitzen, darin den gehackten Knoblauch, Kreuzkümmel und Koriander leicht anbraten, in die Suppe geben.
Zitronensaft und Gelbwurz dazu, ca. 5 Min. kochen.
In einer weiteren (oder der Gleichen) Pfanne 2 EL Öl erhitzen, das Paprikapulver hineingeben, einmal aufschäumen lassen und vom Feuer nehmen.
Die Suppe in die Teller verteilen und (jetzt kommt`s) mit dem klaren Paprikaöl beträufelt servieren.

Von Anja,
Unterstützerin der Kontaktstelle

Russische Pfannkuchen

(Für 20 Stück):
4 Eier
200g Mehl
500g Milch
50g Zucker
75g Öl
1 Prise Salz

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermischen. Pfanne mit Öl bepinseln und erhitzen. Pfannkuchen von beiden Seiten goldbraun braten. Dazu passt Marmelade oder Nutella. Wer es herzhaft möchte, kann aber auch Hackfleisch mit Zwiebeln anbraten und darin einrollen.



TAH CHIN-E MORGH – SAFRAN-REISKUCHEN MIT MARINIERTEM HÜHNCHEN

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL Advieh
- 2 Hühnerkeulen
- 1 ganze Hühnerbrust
- Salz, Pfeffer
- 500 g Basmati-Reis



Safran-Joghurt Marinade:

- 1 1/2 TL Safranfäden
- 2 Eier (nur Eigelb)
- 500 g Mast-e Chekideh (Labneh)
- 1 TL Olivenöl

Garnitur:

- 100 g Berberitzen
- 1 EL Ghee
- 1 EL brauner Zucker
- 50 g Pistazienstifte

HÜHNERTEILE ZUBEREITEN:

1. Am Tag vorher die Zwiebel vierteln, Lorbeerblätter, Hühnerteile mit Advieh, Salz und Pfeffer in einen Topf geben und gerade so mit Wasser bedecken (nicht zu viel Wasser verwenden), einmal aufkochen, dann für ca. 90 Minuten bei kleiner Hitze köcheln bis das Fleisch von den Knochen fällt.
2. Die Hühnchenteile mit einer gelöcherten Schöpfkelle heraus nehmen.
3. Hühnerbrühe abseihen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.
4. Die Hühnerteile mit 2 Gabeln auseinander pflücken und abkühlen lassen.

SAFRAN-JOGHURT-MARINADE ZUBEREITEN

1. In der Zwischenzeit Safranfäden in einem Mörser mahlen und in 40 ml kochendem Wasser auflösen, mit einer Untertasse abdecken und ziehen lassen.
2. Eier trennen, du benötigst nur das Eigelb
3. Mast-e Chekideh oder fertigen Labneh und Eigelb mit Safranwasser mischen.
4. Die abgekühlten und auseinander gepflückten Hühnerteile darin über Nacht marinieren.

REIS EINWEICHEN

1. Am nächsten Tag Reis gründlich waschen bis das Wasser klar bleibt und mit 1 TL Salz 2 Stunden einweichen.

ZUBEREITUNG REISKUCHEN

1. Abgetropften Reis mit 1 TL Salz in 2 -3 Liter kochendem Wasser geben und ca. 3-6 Minuten al dente kochen (Der Reis soll in der Mitte Biss haben) und in einem Sieb abgießen.
2. Die marinierten Hühnerteile mit einem gelöcherten Schöpflöffel aus der Safran-Joghurt-Marinade nehmen, etwas abtropfen lassen und mit einem Küchentuch die überschüssige Flüssigkeit vorsichtig abtupfen. Nochmals mit Salz, Pfeffer und Advieh würzen und beiseite stellen.
3. In der Zwischenzeit die Hühnerbrühe aus dem Kühlschrank nehmen und leicht erwärmen.
4. 1/3 vom Reis beiseite stellen. Den restlichen Reis in die Safran-Joghurt-Marinade geben und alles gut vermischen.
5. Genügend Öl in einen beschichten Topf geben. Einen Teil des Joghurt-Reises auf dem Boden des Topfes verteilen. Die Hühnerteile auf den Reis legen, dabei ca. 2 cm rundum den Topfrand frei lassen. 1 Kehle von der Hühnerbrühe darüber geben und alles fest nach unten drücken, mit dem restlichen Joghurt-Reis bedecken und wieder 1 Kehle Hühnerbrühe darüber geben, alles erneut fest nach unten drücken .
6. Mit dem weißen Reis abschließen und mit der restlichen Hühnerbrühe begießen. Bei großer Hitze für ca. 5 – 10 Minuten kochen, Deckel in ein Küchentuch einschlagen und fest aufsetzen. Sofort die Hitze auf kleinste Stufe stellen und für ca. 90 Minuten dämpfen.

GARNITUR ZUBEREITEN

1. Berberitzen in einem feinen Sieb unter klarem Wasser ausspülen. In einer Schüssel mit lauwarmem Wasser für ca. 1/2 Stunde einweichen. In einem Sieb gut abtropfen lassen und mit einem Küchentuch trocken tupfen.
2. 1 EL Ghee und Zucker in der Pfanne erwärmen bis alles geschmolzen ist, Berberitzen in die Pfanne geben und nur einmal schwenken, sie dürfen nicht dunkel werden.
3. Pistazienstifte in eine Pfanne ohne Öl anrösten bis der Duft aufsteigt, auch hier darauf achten, dass sie nicht dunkel werden.

TAH CHIN STÜRZEN

1. Küchenspüle mit etwas kaltem Wasser füllen und den Topfboden in das kalte Wasser stellen, so löst sich dein Tah Chin perfekt vom Topfboden. Topf herausnehmen und den Boden gut abtrocknen, Deckel abheben, eine großen Teller umgekehrt auf den Topf stellen, Topf samt Teller umstürzen und vorsichtig rütteln. Tah Chin mit Berberitzen und Pistazien garnieren. Am Tisch den Reiskuchen wie

TAH CHIN GARNIEREN

1. Tah Chin mit Berberitzen und Pistazien garnieren.

TAH CHIN SERVIEREN

1. Am Tisch den Reiskuchen wie eine Torte anschneiden und jeder erhält ein Stück

SALVIA



Nudeln (ich mag am liebsten Tagliatelle)
Öl
Getr. Tomaten
Salbeiblätter
Fetakäse

Nudeln kochen und das Öl von eingelegten, getrockneten Tomaten in der Pfanne erhitzen. Salbeiblätter darin frittieren. Danach die getrockneten Tomaten dazu.
Die Nudeln (sobald gekocht) dazugeben bis alle etwas ölig sind. Ganz am Schluss kommt Fetakäse dazu!

Wichtig: Am Schluss, da er anders verläuft. Nach Belieben würzen und fertig.

Einfach, schnell und sau lecker ☺

VON JANINE,
EHEMALIGE PRAKTIKANTIN

SELBSTGEMACHTE MILCHSCHNITTEN

Zutaten Biskuit:

- 3 Eier (Größe M)
- 90 g Zucker
- 70 g Mehl
- ½ TL Backpulver
- 1 Päckchen Schokoladenpuddingpulver



Zutaten Füllung:

- 100 ml Schlagsahne
- 1 EL Sahnefestiger
- 2 EL Vanillezucker
- 200 g Frischkäse
- 2 EL flüssiger Honig
- 1 TL Zitrone

So wird's gemacht:

1.Heize den Backofen auf 210 °C Ober-/Unterhitze vor. Rühre Eier und Zucker mit einem Handrührgerät, bis ein hellgelber Schaum entstanden ist (dauert 2-3 Minuten).

2.Vermische Mehl, Backpulver und Schokoladenpuddingpulver und siebe es über den Eierschaum. Rühre das Mehlgemisch unter.

3. Lege ein Backblech mit Backpapier aus und verstreiche die Biskuitmasse gleichmäßig darauf. Lasse den Biskuit 10 Minuten backen.
4. Schlage Sahne, Sahnefestiger und Vanillezucker steif. Verrühre Frischkäse, Honig und Zitrone in einer Schüssel. Rühre die Sahne vorsichtig unter.
5. Halbiere den Biskuit in der Mitte und bestreiche die eine Hälfte mit der Füllung. Schneide die andere Hälfte in Stücke und setze sie auf die bestrichene Biskuithälfte.
6. Nun kannst du die Stücke schneiden. Bewege beim Schneiden der Milchstücke das Messer hin und her, sonst quetscht die Creme heraus.



VON JANINA,
UNTERSTÜTZERIN DER KONTAKTSTELLE

SPAGHETTI MIT MEDITERRANEM PESTO



Für 4-6 Personen:
500g Spaghetti
Sauce:
4 große, vollreife Tomaten (geschält und gehackt)
60g abgezogene Mandeln
1EL frisch gehackte Minze
3EL frisch gehackte Petersilie
1EL frisch gehacktes Basilikum
2 Knoblauchzehen
1 kleine, frische Chilischote (entkernt und gehackt)
6EL (90ml) natives Olivenöl extra
Salz und Pfeffer
20 Cocktailtomaten (halbiert)
20 Kapernfrüchte (zum Garnieren)

1) Nudeln kochen.
2) Für die Sauce:

Große Tomaten, Mandeln, Minze, Petersilie, Basilikum, 1 Knoblauchzehe, Chili und 3EL Öl im Mixer glatt pürieren. Die andere Knoblauchzehe in Scheiben schneiden. Das restliche Öl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, Knoblauch und Cocktailtomaten 2-3 Minuten darin dünsten, bis die Tomaten weich sind. Pasta abgießen und zur Tomatenmischung geben. Pesto einrühren. Mit den Kapern garnieren.

VON MARIELLA,
EHEMALIGE PRAKTIKANTIN

TACO–SALAT

- 1 Tüte Tortilla Chips
- 1 Flasche Maggi Salsa
- 2 Pck. Maggi Fix Chili Con Carne
- 500gr. Hackfleisch
- 3 Tomaten
- 250gr Creme Fraiche
- 1 Eisbergsalat
- 150gr Gouda (gerieben)



Hackfleisch mit „Maggi Fix Chili Con Carne“ nach Packungsanleitung anbraten und alles klein schneiden. In einer großen Schüssel die Zutaten schichten.

Reihenfolge (von unten nach oben):

1. Hackfleisch
2. Käse
3. Salat
4. Tomaten
5. Salsasoße
6. Creme fraiche (mit etwas Milch flüssiger machen)
7. Käse
8. Tortilla Chips

VON HANNA,
EHEMALIGE PRAKTIKANTIN

Toast Hawaii

Zutaten: Toastbrot
gekochter Schinken
Ananas
Käse

Zubereitung:

Zuerst den Schinken auf das Toastbrot legen,
darauf eine Scheibe Ananas,
zuletzt eine Scheibe Käse darüberlegen (Gouda)
Im Backofen bei 180° überbacken



VON FRAU HOLZ,
UNTERSTÜTZERIN DER
KONTAKTSTELLE

VEGANE BOLOGNESE

200g Sojaschnitzel in Wasser einweichen und ausdrücken
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Karotte
1 Stück Sellerie
1 Stange Lauch





Tomatenmark
Salz
Pfeffer
Kräuter
Brühe

Alles kleinwürfeln, mit Sojaschnitzel gut anbraten und mit Brühe ablöschen.
Mit Tomatenmark, Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken.
Ca. 15 min kochen lassen und die Nudeln nicht vergessen aufzusetzen.

VON MELANIE,
UNTERSTÜTZERIN DER KONTAKTSTELLE

VEGANER NUDELSALAT

- 500g Nudeln
- 200g Räuchertofu
- 1 Glas schwarze Oliven
- 1 Teelöffel Senf
- 1 Glas getrocknete Tomaten
- 1 Dose Mais
- 1 Glas Peperoni
- Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker
- (Balsamico-)Essig & Öl



Zuerst die Nudeln kochen (je nach Sorte —> Packungsanleitung), dann zum Abkühlen wegstellen und den Tofu würfeln. Tofu anschließend kurz anbraten. Anschließend Peperoni, Oliven und getrocknete Tomaten abtropfen und klein schneiden.

Dann alle Zutaten vermischen und noch jeweils drei Esslöffel Öl und Essig hinzugeben. Pfeffer und Salz je nach Bedarf abschmecken. Zum Schluss noch einen Teelöffel Senf unterrühren und fertig.

VEGANER THUNFISCH

- ½ Blatt Nori
- 160 g Kichererbsen (gekocht, gewaschen & abgetropft)
- 1 EL Vegane Mayo oder mehr (je nach Geschmack)
- 1 EL Tahini (kann durch Oliven- oder Sonnenblumenöl ersetzt werden)
- ½ EL Zitronensaft
- 1 TL Dijon Senf
- Salz & Pfeffer zum Würzen
- 1 Kleine Schalotte (geschält & gehackt)
- 2 Essigurken oder Cornichons (gehackt)



Das Nori Blatt in kleine Stücke reißen und mixen, bis es Flocken gibt. Kichererbsen, Mayo, Tahini, Zitronensaft, und Senf in den Food Prozessor geben und ein paar Mal mixen, bis der vegane Tunfischsalat die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Mixe nicht zu lange, die Kichererbsen sollten noch leicht knackig und nicht zu breiig sein (siehe Fotos). Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In eine Schüssel geben und mit den gehackten Schalotten und Essiggurken mischen.
Schmeckt sehr gut als "Thunfischsalat" zu frischem Brot, als Sushi Füllung, oder als veganes Thunfischsandwich.

Veganes Pilaw mit Kichererbsen

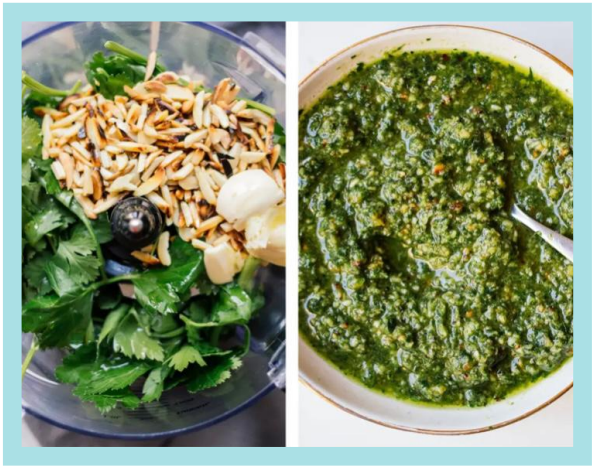
Zutaten:

- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Zwiebel
- 1 Möhre
- 200 g braune Champignons
- 250 g Kichererbsen
- 1 EL gemahlener Koriander
- 1 TL Kurkuma
- 1 EL gemahlener Kreuzkümmel
- 0.5 TL Chiliflocken
- 200 g Langkornreis
- 500 ml warme Gemüsebrühe
- 100 g frischer Spinat
- 1 Zitrone
- Pflanzenöl zum Braten
- pflanzlicher Joghurt zum Servieren
- Salz
- Pfeffer

Für das Pesto:

- 50 g gehackte Mandeln
- 50 g Petersilie
- 15 g Koriander
- 1 Knoblauchzehe
- 0.5 Zitrone (Saft)
- 4 EL veganer Parmesan (optional, oder Hefeflocken)
- ca. 150 ml Olivenöl
- Salz
- Pfeffer





1. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein hacken. Möhre und Champignons klein schneiden und die Kichererbsen abgießen.
2. Pflanzenöl in einer großen Pfanne (für später benötigt ihr auch einen Deckel für diese Pfanne) erhitzen und zunächst Zwiebelwürfel ca. 2-3 Minuten glasig anschwitzen. Koriander, Kurkuma, Kreuzkümmel und Chiliflocken, sowie den Knoblauch dazugeben und zusammen ca. 2 Minuten anschwitzen. Nun Möhre, Pilze und Kichererbsen dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und gemeinsam ca. 3 Minuten anbraten.
3. Anschließend den Reis dazugeben und ebenfalls ca. 2-3 Minuten mit anbraten. Mit warmer Gemüsebrühe ablöschen, einmal aufkochen lassen und anschließend abgedeckt und bei mittlerer Hitze ca. 10-15 Minuten kochen, bis der Reis gar ist.
4. In der Zwischenzeit das Pesto zubereiten: Gehackte Mandeln in einer fettfreien Pfanne anrösten und danach in einen Zerkleinerer geben, zusammen mit Petersilie, Koriander, Knoblauch, Zitronensaft und veganem Parmesan (falls ihr ihn verwendet). Alles gut zerkleinern und dabei Olivenöl in einem dünnen Strahl dazugeben, bis euer Pesto die gewünschte Konsistenz hat. Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Den Deckel von der Pfanne nehmen, den Reis auflockern und nun noch frischen Spinat dazugeben und ca. 2-3 Minuten erwärmen bis der Spinat zusammenfällt. Das Pilaf vor dem Servieren nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit einem Klecks pflanzlichem Joghurt und dem Petersilienpesto servieren.

VEGGIE MISO RAMEN

Zutaten:
- Miso Paste (Paste aus fermentierten Soja Bohnen, Asia Laden, Real, Internet)
- Dashi (Japanische Brühe, Asia Laden, Real, Internet)
- Udon Nudeln (Ramen Nudeln)
- Ingwer
- Frühlingszwiebeln
- Knoblauch
- Sesamöl oder Kokosöl
- Sesam
- Gemüse nach Wahl, z.B. Pak Choi, Karotten, Zucchini, Champignons, Shiitake



Zubereitung:
Brühe:
1. Ingwer, Knoblauch und Frühlingszwiebeln schneiden (weiß und grün trennen)
2. Ingwer, Knoblauch, Frühlingszwiebeln (weiß) in Suppentopf mit etwas Öl anbraten

3. 1,5 L heißes Wasser in Topf geben
4. 100 ml Dashi (oder Gemüsebrühe) dazugeben
5. 3-4 EL Miso Paste dazugeben
6. Umrühren und köcheln lassen, die Brühe muss NICHT kochen
7. Sesam nach Belieben dazugeben
8. Gemüse:
9. Gemüse nach Wahl schneiden
10. Gemüse mit etwas Öl in der Pfanne Dünsten oder Braten

VEGGIE MISO RAMEN

Nudeln:

1. Udon Nudeln oder Ramen Nudeln nach Packungsanweisung (meist 2 Min) kochen, dürfen nicht zu weich werden
2. Nudeln abschütten

Zum Schluss:

1. Nudeln in Suppenschüssel geben
2. Brühe darüber verteilen, bis Nudeln gerade bedeckt sind
3. Gemüse als Topping darüber verteilen
4. Frühlingszwiebel (grün) drüberstreuen

FERTIG!



Variationen:

Das Gemüse kann entweder wie hier beschrieben als Topping schön angerichtet am Schluss über die Suppe gegeben werden, es kann aber auch direkt im Suppentopf mit der Brühe zubereitet werden (unkomplizierter).

Für den Geschmack können verschiedene Miso Pasten (hell, dunkel) gemischt werden, auch Currypaste und Kokosmilch können zu der Brühe dazugegeben werden.

WOLFIS TOFU-NUSS-BRATEN (FAST VEGAN, LECKER)



Zutaten:
1 Tasse frische gemischte Nüsse und/oder Mandeln, fein gemahlen
1 Tasse verkrümeltes altes Brot
1 Tasse gekochter Vollkornreis
1 Pfund Tofu, tiefgefroren, aufgetaut und zerkrümelt
1 große feingehackte Zwiebel
3 Esslöffel Butter
Salbei, Thymian, Salz, schwarzer Pfeffer, Sojasoße

Zubereitung:
Alle Zutaten gut vermischen und in eine ausgebutterte Auflaufform drücken.
Bei 160 Grad im Backofen ca. 45 Min backen.
In der Zwischenzeit die Soße zubereiten.

WOLFIS TOFU-NUSS-BRATEN (FAST VEGAN, LECKER)

Zutaten:
1 gehackte Zwiebel
50 g gehackte Pilze, z.B. Steinchampignons
2 EL Sonnenblumenöl
Reismehl zum Binden
2 Tassen Gemüsefond, am besten aus Adzukibohnen oder Linsen, zur Not auch aus vegetarischen Gemüsebrühwürfeln
1 Lorbeerblatt
1 Zweig frischer Thymian
2-3 TL Senf
Shoyu (Sojasauce)
schwarzer Pfeffer

Zubereitung:
Erst die Zwiebeln in Öl anbraten, dann die Pilze dazugeben und dünsten.
Mehl hinzugeben, rühren und durchkochen.
Fond dazugeben und unter Rühren zum Kochen bringen.
Kräuter und Senf dazu und ca. 10 Min. köcheln lassen.
Mit Soyu und Pfeffer würzen und abschmecken.
Den Braten und die Soße mit Gemüse nach Wahl (z.B. Bohnen) servieren.



ZUCCHINI-CARBONARA



Zutaten:
1 Zwiebel
350 g Zucchini
200 ml Schlagsahne
2 Eier
200 g Spaghetti
Salz, Pfeffer, Thymian

Zubereitung:

- Nudeln nach Packungsanweisung kochen
- Zwiebeln fein würfeln
- Zucchini würfeln
- Sahne und Eier verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen
- Nudeln abtropfen lassen
- Zwiebeln in Öl anbraten und die Zucchini dazugeben, 3 Minuten mitbraten
- Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen
- Nudeln in die Pfanne dazugeben, Eiersahne sofort zugießen und mit den heißen Nudeln mischen

VON MARA,
EHEMALIGE PRAKTIKANTIN