



DAS CORONA  
**KOCH  
BUCH**  
KONTAKTSTELLE HOLLER





# INHALT

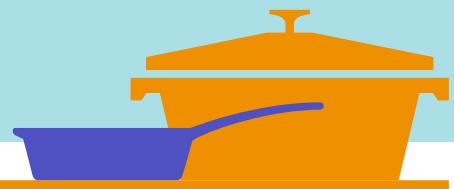
Seite

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
Pizzabrotchen 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

SEITE |

# CHILI SIN CARNE

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

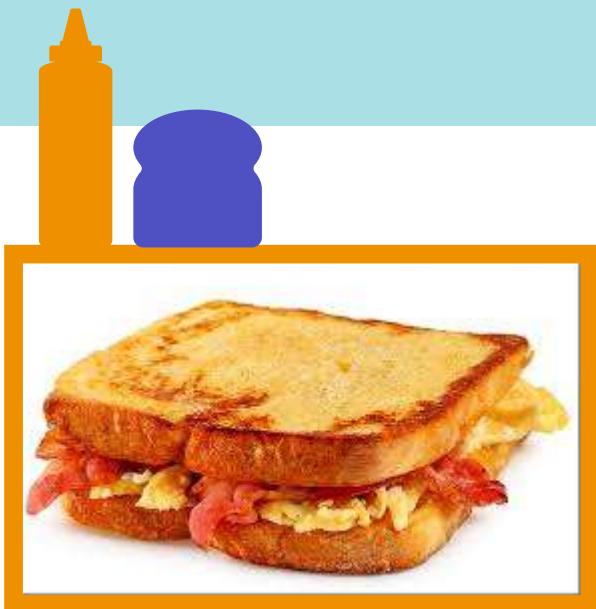
## Zubereitung:

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

SEITE 3

# 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:

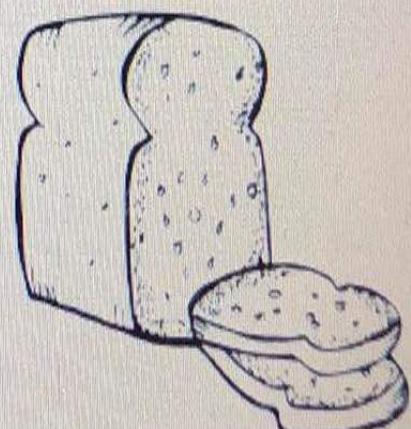
20 min



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

SEITE 4

# 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 Currysauce  
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 knusprig 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.



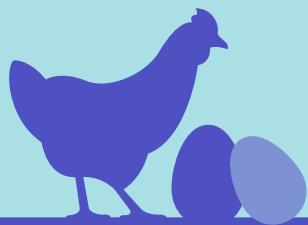
Nach Belieben verfeinern. Die Tortillafladen nacheinander in die Pfanne geben und auf mittlerer Stufe leicht anbraten (ca. 1 Minute von jeder Seite). Sobald der Erste aus der Pfanne ist, direkt mit dem Füllen beginnen. Die Currysoße auf den Fladen streichen (sollte einen breiten Streifen geben; die Seiten 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

SEITE 5

# 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 ☺**

Wo die Liebe den Tisch deckt,  
schmeckt das Essen am besten.

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.

VON MARINA,  
MAMA AUS DER  
KONTAKTSTELLE

SEITE 9

# 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

SEITE 10

# 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



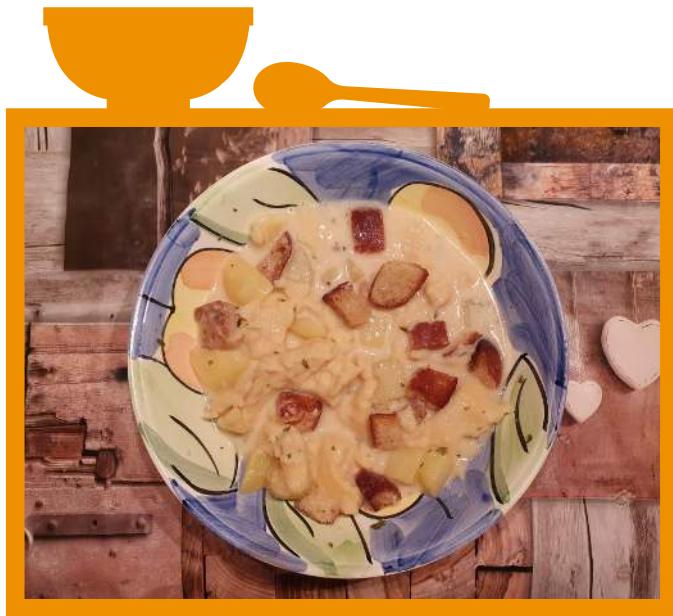
## Zubereitung:

- 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

SEITE II

# MILCHSUPPE A LA STEFFI



## Für die Mehklößchen:

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 Mehklößchen 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

SEITE 12

# 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

SEITE 13

# 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 PRAKTIKANT



Nusskuchen  
700g Zucker

350g Mehl

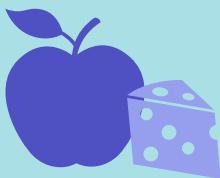
2 Eier

50g gemahlene Haselnuss

130g Milch

VON JASON,  
BESUCHER DER  
KONTAKTSTELLE

SEITE 15



## 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.



VON FRAU HOLZ,  
UNTERSTÜTZERIN DER  
KONTAKTSTELLE

SEITE 16

# 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 Käsecrème damit garnieren.
- 5) Mit frischem Brot oder Baguette servieren.

VON JIL,  
EHEMALIGE PRAKTIKANTIN

SEITE 17

# 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

EIN Tag  
mit Freunden,  
leckerem  
Essen und Trinken,  
das IST EIN  
guter Tag!

VON ANJA,  
UNTERSTÜTZERIN DER  
KONTAKTSTELLE

SEITE 18

# 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 Pizzabrotchen (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  
Pizzabrotchen  
Blechkuchen  
Osternester/Kränze

*Essen  
ist ein Bedürfnis,  
Genießen  
ist eine Kunst.*

*-La Rochefoucauld-*

VON MELANIE,  
UNTERSTÜTZERIN DER  
KONTAKTSTELLE

SEITE 19



## Quark-Spatzen

Zutaten: 500g Sahnequark  
4 Eier  
(4 Pers.) 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  $\frac{1}{2}$  Zitrone  
5 Knoblauchzehen  
1 TL gemahlener Koriander  
1 TL gemahlener Kreuzkümmel  
 $\frac{1}{2}$  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

SEITE 21

# 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 herhaft möchte, kann aber auch Hackfleisch mit Zwiebeln anbraten und darin einrollen.



VON FRAU ÖZCAN,  
UNTERSTÜTZERIN DER  
KONTAKTSTELLE

SEITE 22

# 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, Hühnerenteile 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 Hühnerenteile 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 Hühnerenteile 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 Hähnerteile mit einem gelöcherten Schöpföffel 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 beschichteten Topf geben. Einen Teil des Joghurt-Reises auf dem Boden des Topfes verteilen. Die Hähnerteile 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. Küchenpüle 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

**von rezvana,  
unterstützerin der  
kontaktstelle**

**SEITE 24**

# 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
- $\frac{1}{2}$  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

siebe es über den Eierschaum. Rühre das Mehlgemisch unter.

3. Lege ein Backblech mit Backpapier aus und verstreuhe 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.

## 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 verstreuhe 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

.

SEITE 26

# 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 Cocktailltomaten (halbierter)  
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 Cocktailltomaten 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



Man soll dem *Leib*  
etwas *Gutes* bieten,  
damit die *Seele*  
*Lust* hat, darin zu wohnen.

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

SEITE 30

# 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.

VON SAMUEL,  
EHEMALIGER PRAKTIKANT

SEITE 33

# 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) darüberstreuen

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 Currysauce und Kokosmilch können zu der Brühe dazugegeben werden.

VON SAMUEL,  
EHEMALIGER PRAKTIKANT

SEITE 35

# 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 Shoyu 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

SEITE 38