



ICH KOCH SELBST!

LIEBLINGSGERICHTE
VON NEUSSER JUGENDLICHEN
FÜR JUGENDLICHE

EIN PROJEKT DES



WIR HABEN GEKOCHT



DANK UNSERER SPONSOREN



Ministerium für Kultur und Wissenschaft des Landes Nordrhein-Westfalen



KINDERSTIFTUNG
LESEN
BILDET



ICH
KOCHTE
SELBST!

LIEBLINGSGERICHTE
VON NEUSSER JUGENDLICHEN
FÜR JUGENDLICHE

INHALT

SO SIEHT ES AUS

Vorwort / 6
 Zutaten / 8
 Küchenhelfer, Abkürzungen,
 Maße und Tipps / 12

SALATE UND SUPPE

Tomatensuppe / 17
 Nachosalat / 18
 Bunter Salat / 19

AB IN DIE PFANNE

Hack-Gemüsepfanne mit Nudeln / 21
 Gemüse-Reispfanne asiatisch / 22
 ... und mit Huhn / 23
 Zucchini-Kartoffel-Bratlinge
 mit Tzatziki / 24
 Kartoffel-Möhren-Plätzchen / 25
 Fluffige Pfannkuchen mit Äpfeln / 26
 Pfannkuchen – das einfachste Rezept / 27
 Pfannkuchen-Schoko-Schnecken / 28
 Mais-Fritters mit Saurer Sahne
 und gebratenen Kirschtomaten / 29

AUS DEM OFEN

Sesamfladen / 31
 Kartoffelgratin vom Blech / 32
 Ofenkartoffeln mit Kräuterquark / 33
 Kartoffel-Plätzchen / 16

MAL ANDERS

Wraps / 37
 Gemüse-Spaghetti
 mit Tomatensauce / 38
 Pizza-Waffeln mit Kräuterdip / 40

MEINE NOTIZEN

Liebings-Kartoffel-Rezept / 34
 Liebings-Pfannen-Gericht / 35
 Liebings-Gericht mal anders / 42
 Liebings-Gebäck / 53
 Fruchtige Ideen / 59

CAKES UND COOKIES

Amerikaner / 45
 Käsekuchen-Muffins / 46
 Schoko-Muffins / 47
 Cranberry-Kekse / 48
 Hagebutten-Makronen / 49
 Cornflakes-Plätzchen
 ohne Backen / 50
 Haferflocken-Kekse / 51
 Nutella-Plätzchen / 52

SÜSSE FRÜCHTCHEN

Erdbeer-Pfirsich-Marmelade / 55
 Fruchtige Quarks & Co / 56
 Milchshakes / 57
 Obstsalat mit Quarkcreme / 58

EIN GERICHT WIE GEMALT

Kunsttoast / 60
 Keksteller / 61
 Impressum / 63

INHALT



ICH KOCH SELBST!

Gehst du gerne in die Küche? Bist du neugierig, was du im Kühlschrank finden wirst? Kochst du manchmal? Für dich und vielleicht auch für andere? Oder bist du da eher zurückhaltend? Aber du isst gerne was Leckeres, richtig? Dann hoffen wir, dass wir dich mit unserem Kochbuch „Ich koche selbst!“ hungrig, neugierig und experimentierfreudig machen!

2020 haben sich in verschiedenen Neusser Jugendeinrichtungen (Das InKult, OT Barbaraviertel und im Jugendzentrum der Reformationskirche) Jugendliche getroffen, um zu schnibbeln, zu quatschen, zu kochen, zu backen, zu essen und zu gestalten.

Unterstützt wurden wir von Britta Franken vom Theater am Schlachthof, denn sie hat über die LAG Soziokultur NRW beim Ministerium für Kultur und Wissenschaft Geld aus einem Topf ;-) für unser Projekt „Food and Art“ organisiert und das Projekt vom TAS aus koordiniert.

Einen großen Dank auch an Heinz Mölder von der Kinderstiftung „Lesen bildet“, denn durch diese Unterstützung konnte das Buch überhaupt erst gedruckt werden.

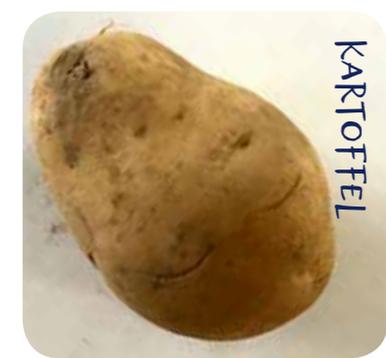
Und wer hat die vielen tollen Ideen eingebracht, Rezepte rausgesucht, eingekauft, Fotos gemacht, Schürzen designed und viele andere Kunstaktionen überlegt? Das waren Irith Fröhlich, Claudia Ehrentraut, Alicia Reinhardt, Andrea Tillmanns und Sarah Böldgen, unterstützt von den vielen festen und freien Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in den jeweiligen Jugendzentren. Später ist dann noch Danny Freytag dazu gekommen, sie hat das Layout für dieses Kochbuch mit Neusser Jugendlichen gemacht.

Ein ganz besonderer Dank gilt Tom, Svenja, Mikail, Michele, Marie, Lynette, Lia, Lena, Jay Han, Florian, Anna, Anisa, Alexander und den vielen weiteren mitwirkenden Jugendlichen – ohne Euch gäbe es dieses Kochbuch nicht.

Und nun wünschen wir dir viel Spaß beim Kochen und Probieren!

Ingrid Dreyer / Jugendzentrum der Reformationskirche







MASS VOLL

BACKOFEN OBER- UND UNTER-HITZE ODER UMLUFT

In unseren Rezepten geben wir die Backtemperatur immer für **Ober- und Unterhitze** an. Wenn du mit **Umluft** backst, stellst du den Backofen entsprechend geringer ein:



160 °C
180 °C
200 °C
220 °C



140 °C
160 °C
175 °C
200 °C

SCHNEIDEBRETT ANTI-RUTSCH

Sollte das Schneidenbrett rutschen, lege ein feuchtes Tuch unter. Damit rundes Gemüse nicht wegrollt, einmal halbieren und auf die flache Seite legen.

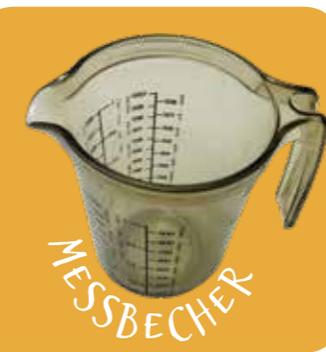
MIT SICHERHEIT



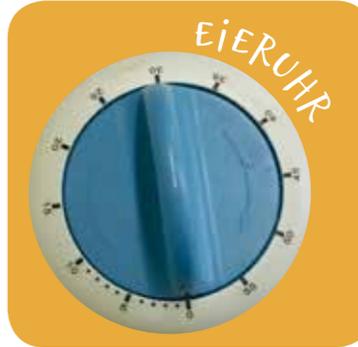
Benutze einen **Backhandschuh oder Topflappen**, wenn du heiße Backbleche aus dem Backofen holst. Damit nichts auf deine Kleidung spritzt, zieh besser eine **Kochschürze** an.

Kartoffeln, aber auch Möhren, Gurken und Ingwer lassen sich super mit dem **Gemüseschäler** schälen.

Lass dich beim Schneiden mit **scharfen Messer** nicht ablenken und achte auf deine Finger.



WIE PRAK-TISCH



ABKÜRZUNGEN UND EINHEITEN

- TL = Teelöffel
- EL = Esslöffel
- Pr = Prise (soviel, wie zwischen Daumen und Zeigefinger paßt)
- Pck = Packung (z. B. Vanillezucker)
- Bd = Bund 
- g = Gramm
- kg = Kilogramm = 1.000 g
- ml = Milliliter
- l = Liter = 1.000 ml

SCHARFES MESSER



EIN SCHARFES MESSER IST ALLES!

Ein gutes, scharfes Messer erleichtert dir die Arbeit. Außerdem ist es sicherer und die Verletzungsgefahr nicht so groß. Ein stumpfes Messer ist ein gefährliches Messer! Die unnötige Kraft, die du aufwendest, um mit einem stumpfen Messer zu schneiden, erhöht die Gefahr, dass du abrutschst und dich verletzt.

(HAND-)MIXER



EIN TEIG GEHT



HEFETEIG-TIPPS

- Hefe mag es warm, deshalb sollte die Milch lauwarm sein. Alle **anderen Zutaten** sollten Zimmertemperatur haben.
- Statt frischer Hefe kannst du auch **Trockenhefe** verwenden. 1 Päckchen Trockenhefe reicht in der Regel für einen Hefeteig aus 500 g Mehl.
- Hefeteig mag keine **Zugluft**. Decke ihn mit einem sauberen Geschirrtuch ab. Lasse ihn 30–45 Min gehen, bis er sein **Volumen verdoppelt** hat.
- Hefeteig braucht **Wärme**, um optimal aufzugehen. Stelle ihn in der Nähe einer Heizung oder in den 50 °C-heißen Backofen.
- Als **Arbeitsfläche** keine Glas- oder Marmorplatten verwenden, sie sind zu kalt für die Hefe, die sehr empfindlich ist. Holz- oder Kunststoffflächen sind besser geeignet.

GLUTENFREI

Glutenfrei heißt, dass das Lebensmittel kein Getreide wie Weizen, Hafer, Dinkel, Roggen, Gerste und Grünkern enthält. Gluten ist ein Kleberstoff, der in den genannten Getreidesorten vorkommt.

Gluten ist nicht gefährlich. Aber manche Menschen leiden unter Glutenunverträglichkeit und reagieren darauf mit Blähungen, Übelkeit oder Bauchschmerzen.

Glutenfreie Alternativen zum Backen sind beispielsweise Mehl aus Mais, Reis, Kartoffeln, Hirse oder Buchweizen.

ABTROPGEWICHT

Manche Lebensmittel sind in Flüssigkeit konserviert (z. B. Mais in Dosen oder Kirschen im Glas) – in sogenannter Aufgussflüssigkeit. Diese wird abgegossen und das Abtropfgewicht ist dann das Gewicht, das verbleibt.



ALLES IN BUTTER?



ÖLE UND FETTE UND IHRE VERWENDUNG

Fett	Rauchpunkt*	Verwendung
Butter	175 °C	Backen und Dünsten, Verfeinern von Speisen und auf dem Brot
Butterschmalz	200 °C	Braten und Frittieren
Margarine	170 °C	Backen, Dünsten und auf dem Brot
Kokosfett	185 – 200 °C	Dünsten, (scharfes) Anbraten und asiatische Küche
Olivenöl	130 – 175 °C	Salatsaucen und andere kalte Speisen, Dünsten und (schwaches) Anbraten
Sonnenblumenöl	210 °C	Salatsaucen und andere kalte Speisen, Dünsten, (scharfes) Anbraten und Frittieren
Erdnussöl	200 – 230 °C	Dünsten, (scharfes) Anbraten und asiatische Küche
Rapsöl	190 °C	Salatsaucen und andere kalte Speisen, Dünsten, (scharfes) Anbraten und Frittieren

VERSALZEN?

Da helfen **süße Aromen** oder **Milchprodukte**. Gib dem Salat-Dressing 1 TL Honig oder Agavendicksaft dazu. Rette den Dip mit Frischkäse, Quark oder Crème fraîche. Nudelwasser versalzen? Dann koch die Nudeln noch einmal kurz in **reinem Wasser** auf. Einer salzigen Suppe gib eine rohe, geschälte **Kartoffel** zu und lass sie 15 Min mitkochen, eventuell in Scheiben schneiden. Danach Kartoffel wieder aus dem Essen entfernen.

***Rauchpunkt:** Wenn ein Öl oder Fett zum Braten oder Frittieren stark erhitzt wird, beginnt es ab einer gewissen Hitze zu rauchen. Das riecht unangenehm „brenzlich“ und ist nicht gesund. Jedes Öl oder Fett hat einen individuell anderen Rauchpunkt.

SUPPE UND SALATE



TOMATENSUPPE

Tomaten klein schneiden. **Zwiebeln** und **Knoblauch** schälen und klein schneiden. Zwiebeln in **Öl** glasig anbraten, Knoblauch und Tomaten hinzufügen und einige Minuten mitbraten. Mit **Gemüsebrühe** auffüllen und 20 Min kochen lassen.

Die Suppe pürieren und mit **Salz**, **Pfeffer**, **italienischen Kräutern** und nach Bedarf etwas **Zucker** würzen. Wenn du möchtest, **Sahne** zufügen.

SCHMECKT GUT
MIT BAGUETTE

- 1 kg Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 800 ml Gemüsebrühe
- Öl zum Braten
- Italienische Kräuter
- ½ Tube Tomatenmark
- Zucker
- Salz + Pfeffer
- Sahne nach Belieben

ITALIENISCHE KRÄUTER

Du kannst eine Gewürzmischung nehmen oder fein gehackte frische Kräuter.



MEXIKANISCHER NACHO-SALAT (SCHICHTSALAT)

- 2 Tomaten
- 1 Paprika
- ½ Salatgurke
- ½ Eisbergsalat
- ½ Dose Kidneybohnen
- ½ Dose Mais
- ½ Flasche Salsa (Chilisauce)
- ½ Packung Nachos
- 50 g geriebener Gouda
- 200 g Crème fraîche
- Frühlingszwiebeln
oder Schnittlauch

Salat, Gurke, Tomate und **Paprika** klein schneiden. **Kidneybohnen** und **Mais** abtropfen lassen.

Salatblätter als unterste Schicht in die Schüssel geben, darüber jeweils eine Schicht: Gurke, Paprika, Tomate, Mais und Kidneybohnen geben. Die Reihenfolge der Schichten kann variieren.

Salsa und **Crème fraîche** darauf verteilen. Wenn du möchtest, mit **Käse** und **Frühlingszwiebeln** oder **Schnittlauch** toppen.

Nachos dekorativ hineinstecken oder auch darüber bröseln.



18

Salat waschen. Die äußeren Blätter entfernen. Salat halbieren und dann in feine Streifen schneiden. In eine Schüssel geben.

Möhren schälen, in feine Stifte schneiden. **Mais** abtropfen lassen.

Frühlingszwiebeln oder **Zwiebeln** fein schneiden. **Kirschtomaten** waschen und halbieren. **Gurke** schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Für die **Sauce** alle Zutaten miteinander verrühren.



BUNTER SALAT

- 1 Eisbergsalat
- 250 g Möhren
- 1 Dose Mais
- 1 Bd Frühlingszwiebeln
oder 1 rote Zwiebel
- 250 g Kirschtomaten
- 1 Salatgurke
- 1 EL grober Senf
- Salz + Pfeffer
- 4 EL Apfelessig
- 4 EL Rapsöl
- 1 TL Zucker
- 1 TL Honig oder
Agavendicksaft

TIPP:

Wenn du eine bestimmte Zutat nicht magst, kannst du diese auch gegen eine andere austauschen oder sie ganz weglassen.

19

AB IN DIE PFANNE



HACKFLEISCH-GEMÜSEPFANNE MIT NUDELN

Nudeln nach Packungsanleitung al dente kochen.

Währenddessen das **Rinderhack** im **Rapsöl** anbraten, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und beiseite stellen.

Möhren schälen, in kleine Würfel schneiden und circa 10 Min in Wasser kochen. Die **Erbesen** dazugeben und weiter 3 Min kochen. **Bouillon** nach Anleitung zubereiten.

Nudeln abgießen und mit Rinderhack, Möhren und Erbsen in die fertige Bouillon geben. Alles auf einem Teller portionieren und servieren.

500 g Rinderhack

500 g Nudeln nach Wahl

300 g Möhren

300 g Tiefkühl-Erbesen

Salz + Pfeffer

Rapsöl zum Braten

1 Töpfchen Knorr Bouillon Pur
(oder 500 ml Gemüsebrühe)

NUDELN KOCHEN

- Je 100 g Nudeln 1 Liter Wasser in einen großen Topf füllen und sprudelnd aufkochen.
- 1 schwach gehäuften TL Salz je Liter Wasser hineinrühren, dann die Nudeln zugeben.
- Danach lässt man die Herdplatte solange auf großer Hitze, bis es wieder im Topf blubbert.
- Dann die Hitze soweit herunterregeln, dass die Nudeln leicht sprudelnd kochen.
- Immer wieder umrühren, damit die Nudeln nicht aneinander kleben und gleichmäßig garen.
- Ein einfacher Trick verhindert, dass das Nudelwasser überkocht: ein Kochlöffel aus Holz auf den Kochtopfrand legen – und der Herd bleibt sauber.
- Nudeln abgießen und ab in die Sauce!



GEMÜSE-REISPFANNE ASIATISCH

250 g Langkornreis
1 TL Salz
500 ml Wasser
1 rote Paprika
1 grüne Paprika
1 gelbe Paprika
1 Zucchini
1 rote Zwiebel
1 Broccoli
2 Möhren
2 Knoblauchzehen
3 cm Ingwer
2 EL Rapsöl
Salz + Pfeffer
Soyasauce
Sambal Olek

Reis mit **Salz** in 500 ml Wasser 20–25 Min kochen.

Paprikas waschen, halbieren, entkernen und in Würfel schneiden.

Zucchini waschen und in Würfel schneiden.

Zwiebel schälen, halbieren und in Würfel schneiden.

Broccoli waschen, den oberen Teil in feine Röschen schneiden.

Den Stiel in Würfel schneiden.

Möhren schälen und in Stifte schneiden.

Knoblauchzehen und **Ingwer** schälen und fein hacken.

Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen, zuerst den Knoblauch und dann den Ingwer kurz anbraten. Das Gemüse zugeben und 4–5 Min anbraten. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Mit **Soyasauce** und **Reis** mischen und noch mal abschmecken.

Sambal Olek dazureichen.



SAMBAL OLEK ist eine sehr scharfe indonesische Würzpaste auf Chili-Basis.

Vorsichtig und je nach Geschmack kann jeder etwas auf sein Gericht geben.

ASIATISCHE GEMÜSE-REISPFANNE MIT HUHN

Den **Reis** nach Packungsanleitung kochen. Währenddessen **Hühnchenfleisch** kleinschneiden, im Rapsöl anbraten und zur Seite stellen.

Gemüse, Zwiebeln und **Mango** in Würfel schneiden. Alles im Rapsöl circa 4 Min anbraten. Hühnchenfleisch dazu geben und nach Belieben mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

Den **Koriander** klein hacken. Mit **Mango-Chutney** unterheben.

Den Reis abgießen und mit fertigem Gemüse und Huhn servieren.



400 g Reis
2 rote Paprika
1 große Zucchini
200 g Champignons
2 rote Zwiebeln
1 Mango
Salz + Pfeffer
2 TL Mango-Chutney
1 Bd frischer Koriander
(alternativ Petersilie)
500 g Hühnchenfleisch
Rapsöl zum Braten

TIPP:

Du kannst auch andere Gemüsesorten nehmen oder austauschen – z.B.:
150 g Champions
100 g Soyasprossen
150 g Tiefkühlerbsen

ZUCCHINI-KARTOFFEL-BRATLINGE MIT TZATZIKI 🌱

1 Zucchini
4 mittlere Kartoffeln
1 Knoblauchzehe
1 Bund Schnittlauch
70 g Speisestärke
Salz + Pfeffer
Öl zum Braten

Zucchini waschen, reiben, etwas stehen lassen und die Flüssigkeit ausdrücken. **Kartoffeln** schälen und reiben, zur Zucchini geben. **Knoblauchzehe** dazu reiben. **Schnittlauch** schneiden und mit **Speisestärke** unterrühren. Bei Bedarf etwas mehr Speisestärke dazu geben. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

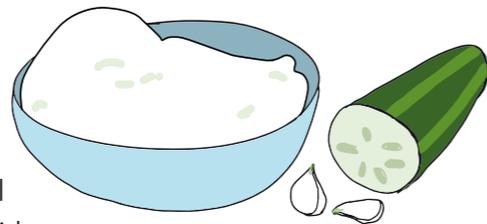
In einer Pfanne **Öl** erhitzen. Mit einem Esslöffel die Puffer in die Pfanne setzen und von beiden Seiten knusprig braten.



24

500 g griech. Joghurt
(10 % Fettgehalt)
2 Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl
Salz + Pfeffer
1 Salatgurke

Knoblauchzehen fein hacken. **Joghurt** mit **Knoblauchzehen**, **Olivenöl**, **Salz** und **Pfeffer** verrühren. **Salatgurke** schälen und längs durchschneiden. Kerne mit einem kleinen Löffel rauskratzen. Gurke in kleine Würfel schneiden und unter den Joghurt heben. Abschmecken.



🌱 KARTOFFEL-MÖHREN-PLÄTZCHEN

500 g Kartoffeln
1 Möhre
40 g geriebener Käse
Salz + Pfeffer
1–2 EL Schnittlauch
1 EL Petersilie
35 g glutenfreies Mehl
Öl zum Braten

Kartoffeln (gewaschen mit Schale) und **Möhre** (geschält) circa 20 Min gar kochen. Kochwasser abgießen und ausdampfen lassen. Kartoffeln pellen. Kartoffeln und Möhre mit dem Kartoffelstampfer stampfen. Völlig abkühlen lassen.

Püree in eine große Schüssel geben. **Käse**, **Salz**, **Pfeffer**, **Kräuter** und **Mehl** gut untermischen.

6 bis 8 Bratlinge formen. **Öl** in der Pfanne erhitzen. Bratlinge darin 3–5 Min goldbraun braten.

DAZU PASST APFELMUS
– UND HERZHAFT
TZATZIKI ODER
KRÄUTERQUARK!



25

FLUFFIGE PFANNKUCHEN MIT ÄPFELN

2 säuerliche Äpfel
½ Zitrone
2 Eier
1 Pr Salz
200 ml Milch
100 g Mehl
50 g Zucker
Butterschmalz zum Ausbacken
50 g Zucker und
1 TL Zimt zum Bestäuben oder
Puderzucker

Äpfel waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen.
In feine Scheiben schneiden und mit **Zitrone** beträufeln.
Dann werden die Äpfel nicht braun.

Eier trennen. Eiweiß mit **Salz** steif schlagen.
Eigelb schaumig schlagen und **Milch** unterrühren.

Mehl mit **Zucker** mischen und mit der Ei-Milch zu einem
glatten Teig verrühren. Eischnee unterheben und 15 Min
quellen lassen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Den Teig portionsweise
in die Pfanne geben und die Apfelscheiben portionsweise darauf
verteilen. Bei mittlerer Hitze 2–3 Min
ausbacken, bis die Unterseite goldbraun
ist, wenden und von der anderen Seite
1–2 Min ausbacken.

Zucker und **Zimt** mischen und über die
fertigen Pfannkuchen verteilen.
Wer es lieber mag, nimmt **Puderzucker**.



26

PFANNKUCHEN – DAS EINFACHSTE REZEPT DER WELT

Wasser, Mehl, Salz und **Zucker** in einer
Schüssel miteinander verrühren.

Öl oder Margarine in einer Pfanne
verteilen und diese heiß werden lassen.
Pfannkuchen nacheinander von beiden
Seiten ausbacken.

500 ml Wasser
250 g Mehl
1 Pr Salz
4 EL Zucker
(weniger bei herzhaften
Pfannkuchen)
Öl oder Margarine
zum Ausbacken

Tipp: Süße Pfannkuchen kannst du
mit Marmelade, Schokoaufstrich oder
Apfelmus bestreichen. Oder fülle sie
mit selbstgemachten Obstsalat.
Herzhafte Pfannkuchen sind sehr
lecker mit geriebenem Käse.
Oder bestreiche sie mit Kräuterdip.



27

PFANNKUCHEN-SCHOKO-SCHNECKCHEN

4 Pfannkuchen
4 Bananen
1 Becher Sahne
4 EL Backkakao
Geraspelte Schokolade
2 EL Zucker

Zahnstocher
oder Holzspieße

Pfannkuchen nach Lieblings-Rezept zubereiten.

Sahne mit einem Mixer steif schlagen und **Zucker**, **Backkakao** und nach Belieben **geraspelte Schokolade** vorsichtig unterrühren.

Pfannkuchen dünn mit Creme füllen, **Banane** darauflegen und aufrollen. Mit einem scharfen Messer in etwa 1,5 cm breite Stücke schneiden. Die Schnecken mit **Zahnstochern** befestigen.



TIPP:

Mit geschmolzener Schokolade verzieren.
Oder einer schnellen Schoko-Sauce:
einfach Backkakao mit ein wenig Milch
anrühren!

MAIS-FRITTERS MIT SAURER SAHNE UND GEBRATENEN KIRSCHTOMATEN

Maiskörner abtropfen lassen. **Petersilienblätter** abzupfen und fein hacken. **Maismehl** mit **Eiern** und **Milch** verrühren. Masse mit **Salz**, **Pfeffer**, den abgetropften Maiskörnern und der Petersilie mischen.

2 EL **Öl** in einer großen Pfanne erhitzen und je 2 EL Maismasse hineingeben und zu runden Talern formen. Jede Seite 2–3 Min braten. Maisfritters herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Kirschtomaten waschen und halbieren, im Bratfett 2 Min dünsten. Salzen und pfeffern. **Saure Sahne** mit **Limettensaft** und **Honig** verrühren. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

Maisfritters mit Tomaten und saure Sahne auf einem Teller anrichten.



1 Dose Maiskörner
(Abtropfgewicht 280 g)
1 Bd Petersilie
100 g Maismehl
3 Eiern (Größe M)
100 ml Milch
2 EL Öl
200 g Kirschtomaten
200 g saure Sahne
1 Limette, der Saft
1 TL Honig
Salz + Pfeffer

AUS DEM OFEN



Alle **Mehlsorten** mit **Maisstärke** und **Salz** mischen. **Trockenhefe** mit lauwarmen **Wasser** und **Honig** anrühren. **Milch** erwärmen und mit der angerührten Hefe und dem **Öl** zum Mehl geben. Mit dem Knethaken zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort 30 Min gehen lassen.

Backofen auf 200 °C vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Teig auf wenig Mehl durchkneten und in 6 gleich große Stück teilen. Leicht ausrollen zu runden Fladen und auf das Backblech legen.

Ei mit **Wasser** verrühren und die Fladen damit bestreichen. Mit **Sesam** bestreuen. 20 Min goldbraun backen.



*LECKER MIT TZATZIKI
ODER KRÄUTERQUARK
– UND AUCH
ALS BEILAGE!*

200 g Reismehl
(+ etwas zum Ausrollen)
100 g Maismehl
50 g Maisstärke
2 TL Johannisbrotkernmehl
1 TL Salz
1 Pck glutenfreie Trockenhefe
125 ml lauwarmes Wasser
1 EL Honig
2 EL Öl
1 Ei
1 El Wasser
2 EL Sesam

Wenn es nicht glutenfrei sein muß, kannst du auch **350 g Weizenmehl** und **normale Trockenhefe** nehmen.



SESAMFLADEN

KARTOFFELGRATIN VOM BLECH

1 kg festkochende Kartoffeln
etwas Fett oder Öl
etwas gemahlene Muskatnuss
200 g geriebener Käse
(z. B. Emmentaler oder Gouda)
250 ml Milch
150 g Schmand oder
Crème fraîche
1 gestrichener TL Salz

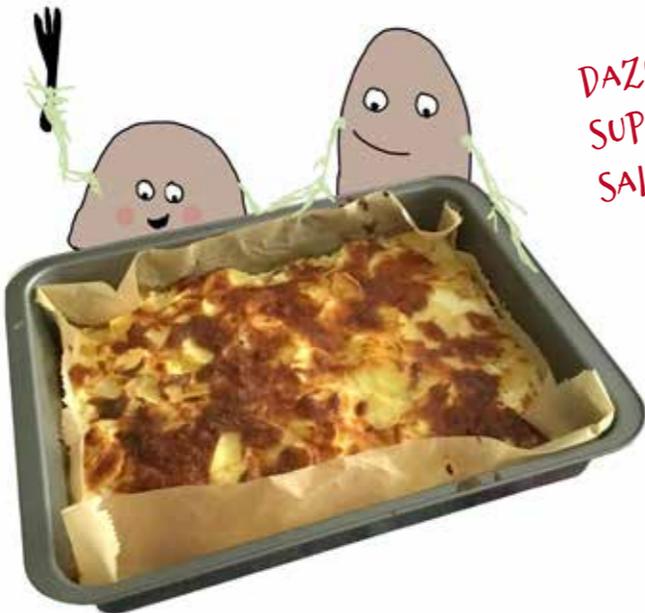
Mit **Muskatnuss** würzen und mit **Käse** bestreuen.
Milch mit **Schmand** und **Salz** verrühren. Über die Kartoffelscheiben gießen.

Das Backblech in die Mitte des Backofens schieben und circa 25 Min backen.

Backofen auf 220 °C vorheizen.

Kartoffeln waschen und schälen. In sehr dünne Scheiben schneiden oder mit einer Gemüseribe hobeln.

Fett oder Öl auf dem Backblech verstreichen und die Kartoffelscheiben gleichmäßig darauf verteilen.



**DAZU PASST
SUPER EIN
SALAT!**

OFENKARTOFFELN MIT SELBSTGEMACHTEM KRÄUTERQUARK

4 große Kartoffeln
500 g Quark
1 Bd Schnittlauch
4 EL Sahne
(oder Milch)
Paprikapulver
Salz + Pfeffer

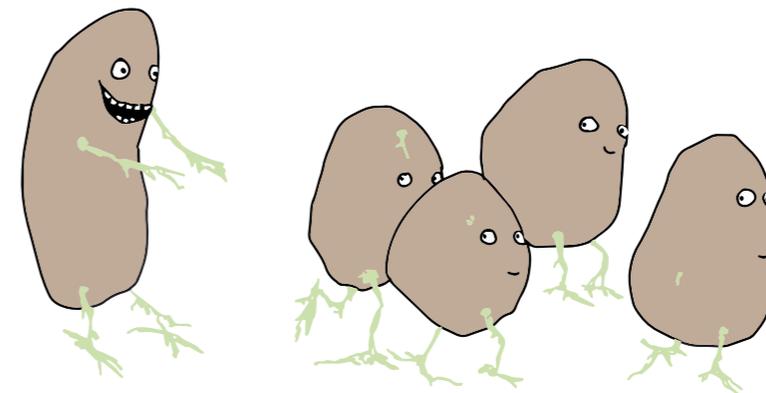
Backofen auf 200 °C vorheizen.

Kartoffeln waschen und mehrfach mit einem Messer einstechen. Jede auf ein großes Stück Alufolie setzen, mit etwas **Salz** bestreuen und die Alufolie um die Kartoffel wickeln.

Die Kartoffeln dürfen vom Waschen ruhig noch etwas nass sein. Das ist gut für das Garen im Backofen.

Kartoffeln auf ein Backblech geben und circa 1 Std garen.

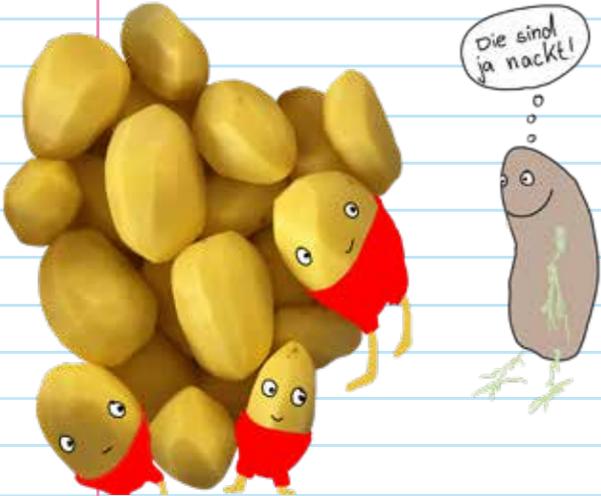
Quark, Sahne oder Milch und **Gewürze** miteinander vermischen und cremig rühren.
Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und in die Quarkmasse einrühren.



Nach einer Stunde stichst du mit einem Messer durch die Alufolie in die Kartoffel. Spürst du keinen Widerstand, ist die Kartoffel gar. Dann kannst du sie herausnehmen, die Alufolie öffnen (Vorsicht – heiß!), die Kartoffeln der Länge nach mittig aufschneiden und den Quark dazwischen geben.

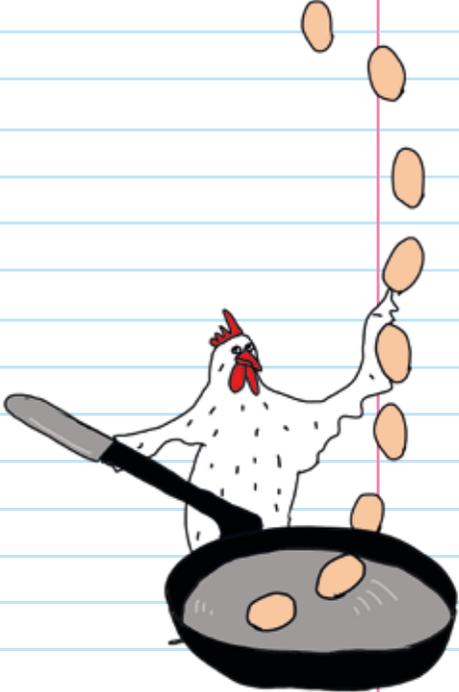
MEIN LIEBLINGS-KARTOFFEL-REZEPT

34



MEIN LIEBLINGS-PFANNEN-GERICHT

35



MAL ANDERS



WRAPS MIT HUMMUS, TOMATEN UND SCHAFSKÄSE

Kichererbsen abtropfen lassen. **Knoblauchzehe** abziehen und mit Kichererbsen, **Tahin, Wasser, Salz, Pfeffer** und **Kreuzkümmel** fein pürieren. Das kannst du mit dem Mixer oder dem Pürrierstab machen. Fertig ist das Hummus!

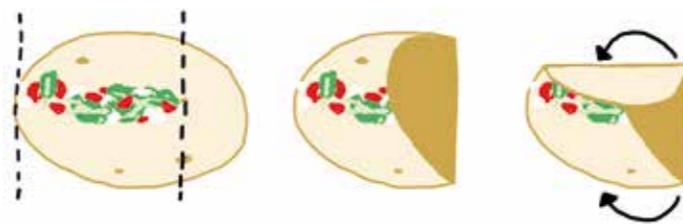
Fleischtomate in feine Würfel schneiden. **Salat** waschen und in einzelne Blätter teilen. **Schafskäse** in Würfel schneiden.

Tortillas nach Packungsanweisung aufbacken.

Jede Tortilla mit Hummus bestreichen, Salatblatt, Tomatenwürfel und Fetawürfel darauf legen.

½ Dose Kichererbsen
1 Knoblauchzehe
40 g Tahin (Sesampaste)
2 EL Wasser
Salz + Pfeffer
½ TL Kreuzkümmelpulver
1 Fleischtomate
½ Römersalat
100 g Schafskäse
4 Weizentortillas

Wraps von der unteren Seite über die Füllung rollen und dann die Seiten einschlagen und bis zum oberen Ende straff aufrollen.



GEMÜSE-SPAGHETTI MIT TOMATENSAUCE

- 1 Zwiebel
- 2–3 Knoblauchzehen
- 5 EL Öl
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Pr Salz
- 1 Pr Zucker
- 1 Handvoll Basilikum oder italienische Kräuter
- 1 Lorbeerblatt
- 6 Möhren
- 3 Zucchini
- frischer Parmesan-Käse

Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.

Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

3 EL Öl in einem Topf erwärmen und darin Zwiebeln und Knoblauch anbraten.

Tomaten hinzufügen. Mit **Salz** und **Zucker** abschmecken.

Kräuter und **Lorbeerblatt** zugeben und 20 Min köcheln lassen.

Möhren schälen. **Zucchini** waschen und Enden abschneiden. Gemüse mit dem Spiralschneider zu Spaghetti drehen.

2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Anschließend Gemüse in dem Öl circa 2 Min braten.

Nach Belieben mit geriebenem Parmesan-Käse bestreuen.

Wenn du keinen **Spiralschneider** hast, kannst du das Gemüse auch auf einer **Küchenreibe** raspeln.



TOLL ANGERICHTET
MIT TZATZIKI
UND SESAMFLADEN!



39



PIZZA-WAFFELN MIT ...

8

300 g Mehl
2 Eier
80 g Margarine oder Butter
250 ml Milch
1 TL Backpulver
1 gestrichener TL Salz
1–2 EL Tomatenmark
nach Belieben: Oregano, Basilikum
2–3 Tomaten
125 g Mozzarella
1 Handvoll Basilikum

Mehl mit **Eiern, Margarine oder Butter, Milch, Backpulver, Salz, Tomatenmark** und fein gehackten **Kräutern** zu einem geschmeidigen Teig verrühren. **Tomaten** und **Mozzarella** sehr klein hacken und unter den Teig mischen.

Waffeleisen aufheizen, etwas einfetten und jeweils 3 Esslöffel Teig darauf verteilen. So lange backen, bis sie goldbraun sind.



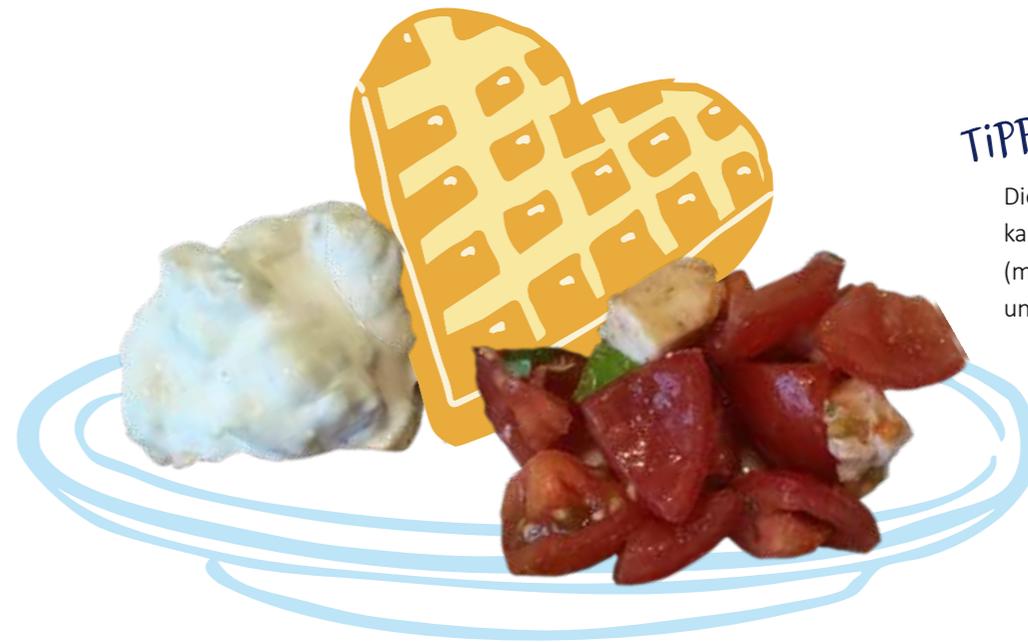
AUCH WENN SIE
ETWAS DUNKEL
GEWORDEN SIND –
LECKER!

Kräuter fein hacken und mit **Schmand** und **Joghurt** gut verrühren. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

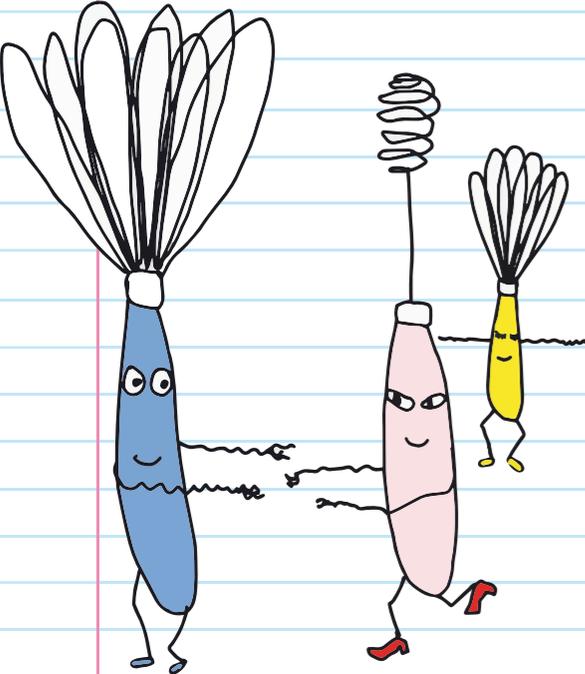
100 g Schmand
100 g Joghurt
Kräutersalz oder Salz
Pfeffer
2 EL frische Kräuter

TIPP:

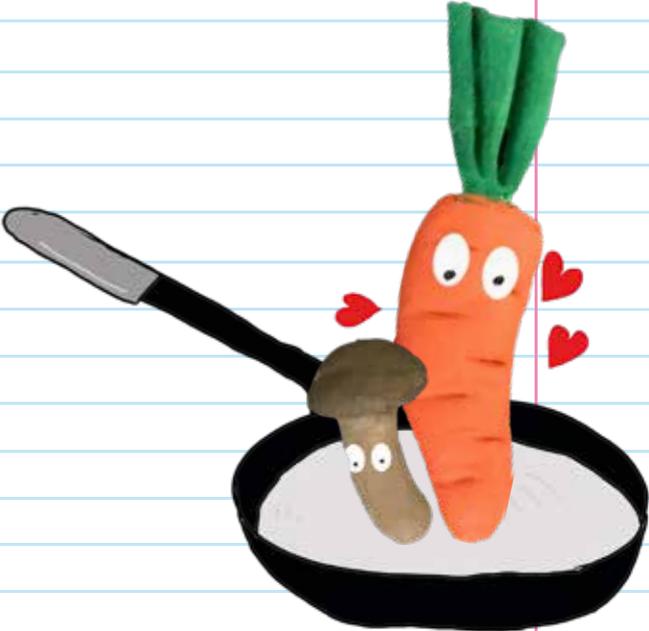
Die Tomaten und den Mozzarella kannst du auch separat als Salat (mit etwas Olivenöl, Balsamico-Essig und Basilikum) dazu reichen.



MEIN LIEBLINGS-REZEPT



LECKER MAL ANDERS



CAKES UND COOKIES



AMERIKANER

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Butter mit Mixer aufschlagen und nach und nach **Zucker** zufügen. **Apfelmus** und **Milch** hinzufügen und unterrühren. Die **restlichen Zutaten** auch unterrühren.

Jeweils 2 EL Teig zu Kugeln formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit einem feuchten Löffel in typische Amerikaner-Form drücken.

Für 12–15 Min in den Backofen geben und danach komplett abkühlen lassen, bevor man sie nach Belieben mit geschmolzener Kuvertüre bestreicht und dekoriert.

100 g Margarine

60 g Zucker

150 g Apfelmus

100 ml Milch

300 g Mehl

1 Pck Puddingpulver (Vanille)

2 gestrichene TL Backpulver

Kuvertüre für Glasur

nach Belieben Streusel,

Smarties, zerkleinerte Kekse

etc. zum Dekorieren



KÄSEKUCHEN-MUFFINS

12

500 g Quark
150 g Zucker
2 Eier
1 Pck Puddingpulver (Vanille)
2 EL Gries
Muffinpapier

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Alle Zutaten mit dem Handrührgerät oder einem Schneebesen gut verrühren.

Papierförmchen in die Muffinform geben.

Den Teig hineinfüllen. 30–35 Min im Backofen backen.

Falls die Muffins zu dunkel werden, mit Alufolie abdecken.



12

SCHOKO-MUFFINS

125 g weiche Butter
150 g Zucker
1 Pck Vanillezucker
2 Eier
200 g Zartbitter-Schokolade
200 g Mehl
4 EL Backkakao
1 Pr Salz
2 TL Backpulver
175 ml Milch
Muffinpapier

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Butter, Zucker, Vanillezucker, Eier und zwei Drittel der gehackten **Schokolade** verrühren.

Mehl mit **Backkakao, Salz** und **Backpulver** vermischen. Mehlmischung mit zur Butter-Eier-Mischung geben. Alles gut verrühren.

Papierförmchen in die Muffinform geben.

Den Teig hineinfüllen. Die restliche gehackte Schokolade auf die Muffins verteilen. Circa 25 Min backen.



47

CRANBERRY-KEKSE

14 

75 g Butter
100 g Cranberrys
30 g Maisstärke
50 g Reismehl
1 TL Backpulver

Backofen auf 200 °C vorheizen.

Butter in einem Topf schmelzen. Etwas abkühlen lassen.

Cranberrys hacken.

Maisstärke und **Reismehl** und **Backpulver** mischen.

Die Butter zufügen. Alles gut verrühren.

Zum Schluss die gehackten Cranberrys untermischen.

Aus dem Teig mit 2 Esslöffeln etwa 14 Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen.

Circa 10 Min backen.

Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

48



 48

HAGEBUTTEN-MAKRONEN

3 Eiweiß
1 Pr Salz
1 TL Zitronensaft
150 g Zucker
1 Pck Vanillezucker
3 EL Hagebuttenmark
275 g gemahlene Mandeln

Backofen auf 160 °C vorheizen.

Eiweiß mit **Salz** steif schlagen.

Zitronensaft, **Zucker** und **Vanillezucker** unterschlagen.

2-3 EL Eischnee zur Seite stellen.

Hagebuttenmark unterrühren. **Mandeln** locker unterheben.

Masse in Spritzbeutel mit großer Tülle füllen.

Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech spritzen.

Mit dem Kochlöffelstiel in jedes eine Vertiefung drücken, etwas vom zur Seite gestelltem Eischnee einfüllen. 20–25 Min backen.

Kein **Spritzbeutel** zur Hand?

Es geht auch ein **Gefrierbeutel**, dem man eine kleine Ecke abschneidet!



49

CORNFLAKES-PLÄTZCHEN OHNE BACKEN 50

350 g Vollmilch-Kuvertüre
25 g Butter
1 Pck Vanillezucker
200 g Cornflakes

Schokolade im Wasserbad schmelzen.

Butter zugeben, **Vanillezucker** und **Cornflakes** unterrühren.

Mit Hilfe eines Löffels kleine Häufchen auf Backpapier setzen und trocknen lassen.

TIPP: Es geht auch mit dunkler oder weißer Kuvertüre, auch kannst du Mandelblätter oder getrocknete Cranberrys untermischen.

50



WASSERBAD

Dafür erhitzt du etwas Wasser in einem Topf. In diesen hängst du eine Metallschüssel mit einem ausreichend großen Durchmesser. Die Schüssel darf nicht auf dem Topfboden stehen und das Wasser soll auch nicht kochen. Damit sich die Zutat gleichmäßig erwärmt, sollte sie ständig gerührt werden.



Backofen auf 190 °C vorheizen.

Alle Zutaten miteinander vermischen.

Mit einem Teelöffel walnussgroße Kugeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen – mit genügend Abstand, da sie beim Backen etwas zerlaufen (12 passen gut auf ein Backblech). Circa 10 Min backen.

Da die Kekse sehr weich sind, müssen sie auf dem Backblech abkühlen.



48 HAFERFLOCKEN-KEKSE

250 g zarte Haferflocken
200 g Zucker
250 g weiche Butter
100 g Mehl
1 Ei
1 Pck Vanillezucker
1 Pck Backpulver

TIPP: Mit geschmolzener Schokolade verzieren oder zu Doppelkekse zusammenbringen.

51



- 180 g Nutella
- 1 Ei
- 150 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- Puderzucker zum Bestäuben

Backofen auf 200 °C vorheizen.
Nutella, Ei, Mehl und **Backpulver** zu einem glatten Teig verrühren.
Walnussgroße Kugeln formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. 8–10 Min backen. Nicht länger, sonst werden die Plätzchen zu hart.

Nach dem Auskühlen mit **Puderzucker** bestäuben.



ES MUSS NICHT
»NUTELLA« SEIN!



Handwriting practice area with horizontal lines and a vertical red margin line on the right side.



SÜSSE FRÜCHT- CHEN



ERDBEER-PFIRSICH-MARMELADE

Früchte entweder klein schneiden (wenn man Marmelade mit Stückchen möchte) oder pürieren.

Mit dem **Gelierzucker** in einem großen Topf mischen und aufkochen. Die Marmelade muss 3 Min kochen, dabei immer wieder umrühren.

Mit einer Gelierprobe testen, ob sie schon fest genug ist. Dafür einen kleinen Klecks heiße Marmelade auf einen Teller geben. Wird sie nach 1–2 Min dicklich bis fest, kann die Marmelade in Gläser gefüllt werden. Vorsicht! Die Gläser werden sehr heiß.

Wichtig ist, dass man dabei sauber arbeitet und beim Einfüllen nichts auf den Glasrand tropft. Die Gläser fest verschließen und für einige Minuten auf den Kopf stellen.

Und wichtig ist, dass die Gläser ganz sauber sind, damit sich die Marmelade lange hält. Dafür müssen diese vorher in heißem Wasser ausgekocht oder im Backofen für 15 Min ohne Deckel bei 130 °C sterilisiert werden.

TIPP: Es muss nicht genau dieses Verhältnis der Früchte sein, es müssen nur gesamt 1 kg Früchte sein. Du kannst fröhlich mit den Verhältnissen variieren und verschiedene Obstsorten ausprobieren.

500 g Erdbeeren

500 g Pfirsiche

Gelierzucker 2:1

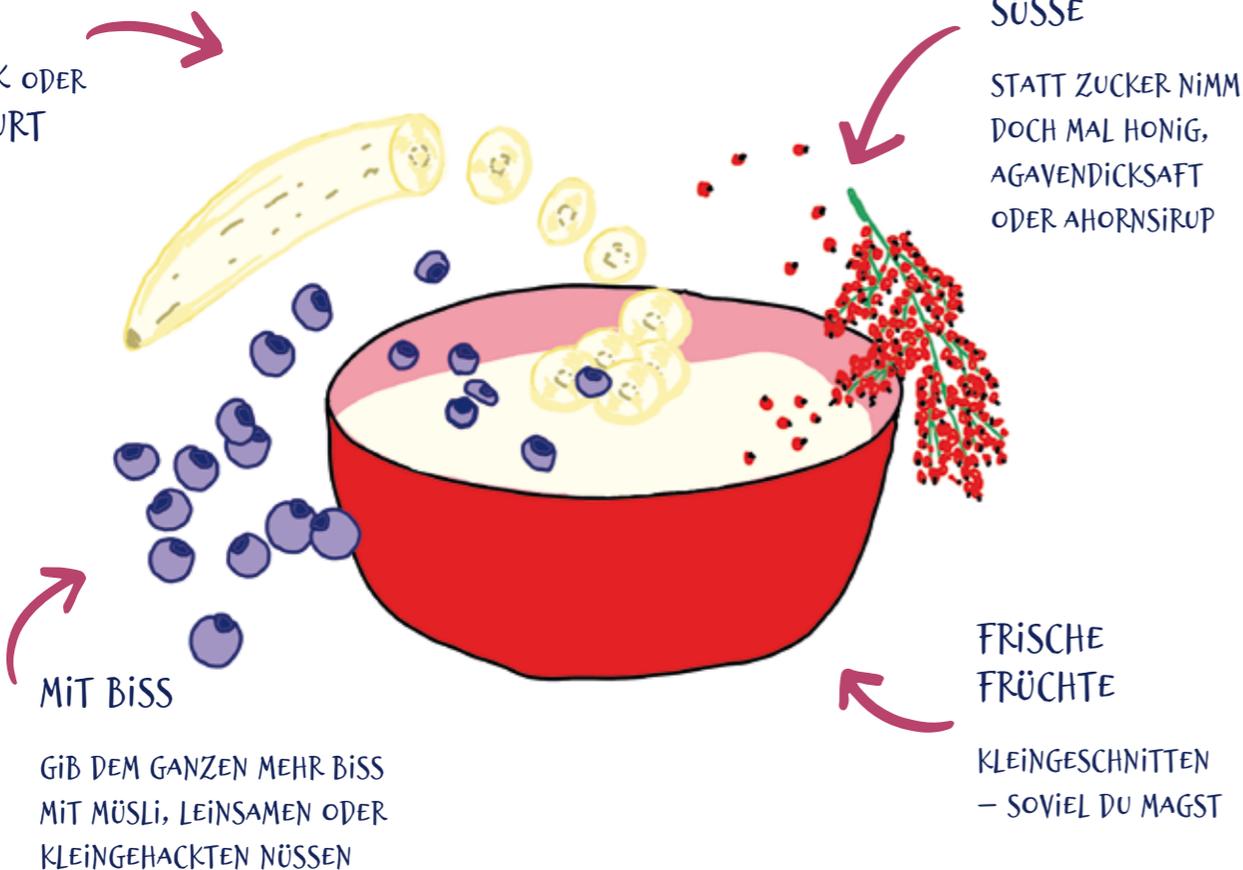
4–5 Marmeladengläser
(jeweils für 230 ml)



FRUCHTIGE QUARKS & CO GANZ NACH DEINEM GESCHMACK

QUARK ODER
JOGHURT

56



MILCHSHAKES

BEERENPOWER

Die **Tiefkühl-Beeren** auftauen lassen. Oder wenn du **frische Beeren** hast, diese mit kaltem Wasser abspülen. Die Früchte in eine hohe Schüssel geben und pürieren. **Vanillejoghurt** und eiskalte **Milch** vorsichtig untermixen. Mit **Zucker oder Fruchtsirup** süßen.

500 g frische oder Tiefkühl-
Himbeeren
2 Becher Vanillejoghurt à 150 g
500 ml eiskalte Milch
Zucker oder Fruchtsirup



SCHNELLER ERDBEER-SHAKE

Erdbeeren waschen und verlesen. Mit **Zucker** und **Vanillezucker** in einem hohen Rührbecher pürieren. **Milch** dazugeben und untermixen.

500 g Erdbeeren
60 g Zucker
1 Pck Vanillezucker
500 ml Milch

VERLESEN?

Nein, du hast dich nicht verlesen! Mit Verlesen meint man in der Küche das Prüfen und Aussortieren von nicht gewünschten Bestandteilen. Hier im Rezept werden also den Erdbeeren die Blätter abgezupft und eventuelle kleine Macken oder faule Stellen herausgeschnitten.

57

BUNTER OBSTSALAT MIT QUARKCREME

- 50 g Blaubeeren
- 100 g Himbeeren
- 100 g Erdbeeren
- 125 g kernlose Trauben
- 1 Mango
- 1 Pfirsich oder 1 Nektarine
- Saft von 1 Zitrone
- 1 ½ EL Honig oder Agavendicksaft

Obst waschen und klein schneiden.
Mit **Zitronensaft** und **Honig oder Agavendicksaft** abschmecken.

TIPP: Je nach Jahreszeit kannst du auch anderes Obst nehmen – z. B. 1 Mango, 1 Honigmelone, 200 g Trauben, 1 Apfel, 1 Birne, 2 Bananen und 200 g kleingehackte Walnüsse (oder andere Nüsse)!



Quark mit **Milch** glattrühren.
Der Quark soll schön cremig werden.
Mit **Vanillezucker** und **Zucker** abschmecken.

AUCH LECKER MIT
VANILLEJOGHURT
ODER MILCHREIS!

FRUCHTIGE IDEEN

Handwriting practice area with horizontal lines and a vertical margin line.



KUNST TOAST



„Mal“ dir einen Kunsttoast!

Mit Gemüse, Salat, Käse, Wurst, Sesam, Oliven, Kresse usw. oder auch süß mit Quark und Marmelade lassen sich leckere Postkartenmotive und Fotovorlagen nachbauen.

Nicht nur für die Pause: Überrasch doch mal deine Eltern mit einem kreativen Sonntagstoast!



* Durchschreibepapier, auch Blaupapier, Kohlepapier oder Durchschlagpapier genannt, wird verwendet, um Schriftstücke oder Zeichnungen in mehrfacher Ausfertigung zu erstellen oder um etwas zu übertragen.



KEKS- TELLER

Keksteller selbst gemacht! Ganz einfach!

61

Du brauchst einen weißen Teller und Porzellanmalstifte und eventuell eine Blaupause*. Das ist schon alles. Je nach Jahreszeit kannst du ganz individuell Motive aussuchen. Wenn du deinen Entwurf vorgezeichnet oder ausgedruckt hast, legst du ihn auf den Teller. Zwischen Teller und Entwurf schiebst du die Blaupause, um deinen Entwurf mit einem Bleistift nachzuzeichnen. Durch die Blaupause werden die Umrisslinien auf den Teller übertragen. Nun kannst du alles mit den Porzellanmalstiften ausmalen. Falls du dich vermalen solltest, kannst du die Blaupause und die Porzellanmalstifte prima mit Wasser wegwischen. Bist du fertig mit deinem Motiv, kommt der bemalte Teller in den Backofen. So brennt sich die Farbe ein und wird wasserfest.

VIEL SPASS BEIM KOCHEN, GUTES GELINGEN ...

... UND GUTEN APPETIT!



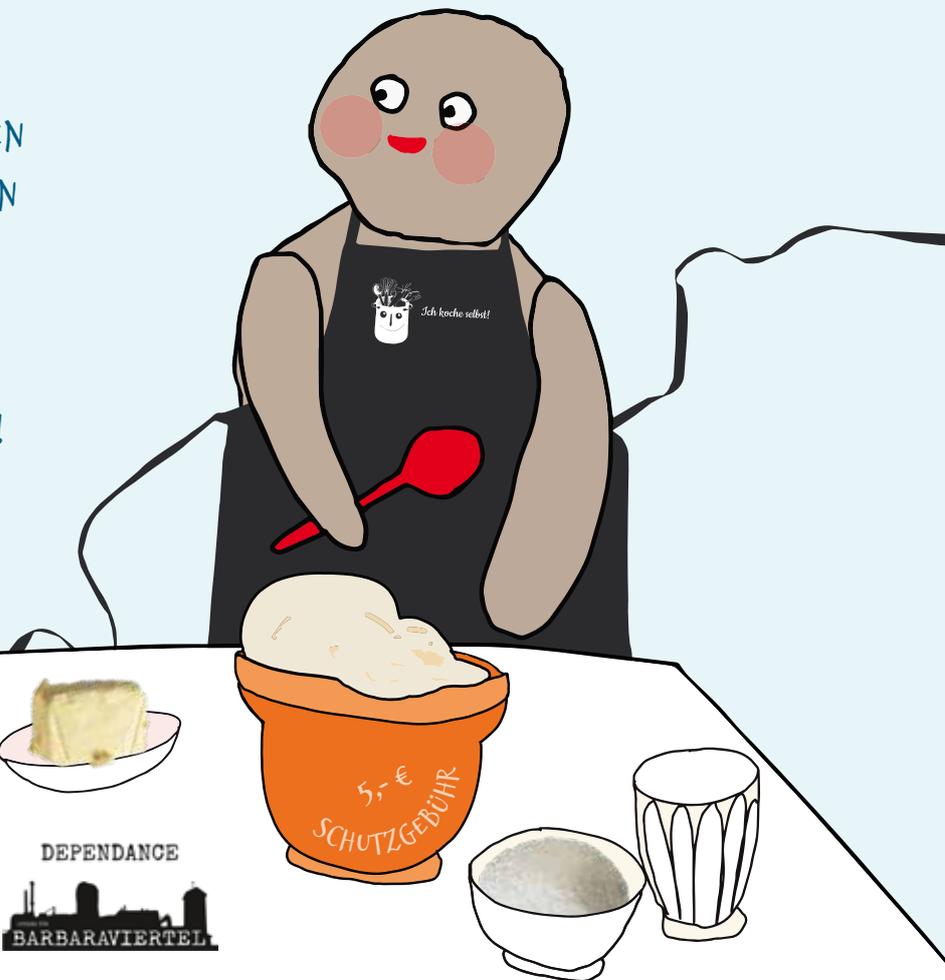
62

63

IMPRESSUM

Herausgeber und © TAS Theater am Schlachhof Neuss 2021 mit Jugendzentrum der Reformationskirche, Das InKult und OT Barbaraviertel Illustrationen Claudia Ehrentraut Layout Danny Freytag Fotos Die Jugendlichen, Alicia Reinhardt u.a.

AUF DER SUCHE NACH EINFACHEN
UND LECKEREN REZEPTEN HABEN
SICH NEUSSER JUGENDLICHE
DIE SCHÜRZEN UMGEBUNDEN
UND GEKOCHT, GEBACKEN,
FOTOGRAFIERT UND GEBASTELT!



TAS Theater am
Schlachthof

Jugendzentrum der
Reformationskirche

DAS
INKULT 
INTERKULTURELLES JUGENDZENTRUM NEUSS

DEPENDANCE

BARBARAVIERTEL