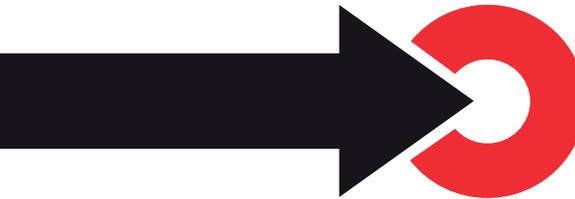


# Kochen mit allen Sinnen

Ein Kochbuch von Kindern und Jugendlichen der Stadtbezirke Hombruch, Mengede und Lütgendortmund



Eine Publikation im Rahmen  
des Modellprojektes Inklusion.

Ministerium für Familie, Kinder,  
Jugend, Kultur und Sport  
des Landes Nordrhein-Westfalen



Qualität für Menschen



Für die Menschen.  
Für Westfalen-Lippe.



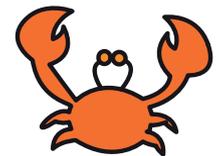
Stadt Dortmund  
Jugendamt





# Kochen mit allen Sinnen

Ein Kochbuch von Kindern und Jugendlichen der  
Stadtbezirke Hombruch, Mengede und Lütgendortmund



# Inhaltsverzeichnis

## Deutschland

Frikadellen, geschmortes Weißkraut und Kartoffelbrei	10
Stielmus, wie Oma es kochte	12
Kartoffelcremesuppe (mit Fleischbällchen)	14
Marmorkuchen	16

## England

Scones	18
Shepards Pie	20

## Polen

Piroggen	22
----------	----

## Griechenland

Griechischer Bauernsalat	24
Gefüllte Tomaten und Paprika	26

## Italien

Nudeln mit Soße	28
Fruchtsalat	30
Pizza	32

## Palästina

Falafel palästinensische Art	36
------------------------------	----

## Tschechien

Tschechischer Sauerkrautgulasch	38
---------------------------------	----

## Türkei

### Börek

Bulgursalat	40
Sigara Böregi	42
	44

# Inhaltsverzeichnis

## USA

Burger	46
Knusprige Hühnerflügel	48
Toast Hawaii	50
Pancakes	51

## Österreich

Kaiserschmarrn	52
----------------	----

## Mexiko

Chili sin Carne	53
-----------------	----

## **Marmelade / Kompott**

<b>Apfelgelee</b>	<b>54</b>
<b>Apfelmus</b>	<b>55</b>
<b>Hagebuttenmarmelade</b>	<b>56</b>
<b>Kürbis-Möhren-Orangen-Marmelade</b>	<b>58</b>
<b>Quittengelee</b>	<b>60</b>
<b>Lemon Curd</b>	<b>61</b>
<b>Erdbeermarmelade</b>	<b>62</b>
<b>Erdbeer-Kiwi-Marmelade</b>	<b>64</b>

# Vorwort

Liebe Köchin, lieber Koch,

das Sie dieses ganz besondere Kochbuch heute in Ihren Händen halten, freut mich sehr.

Besonders, da die Idee für dieses Buch im Rahmen eines neuen und innovativen Modellprojektes entstehen durfte.

Die Stadt Dortmund nahm in den Jahren 2013 bis 2015, als eine von sechs Kommunen in Nordrhein-Westfalen, am Modellprojekt „Inklusion in der offenen Kinder- und Jugendarbeit“ der Landesjugendämter Westfalen-Lippe und Rheinland mit dem Projekt „Vielfältiges Dortmund – eine inklusive Stadt für Kinder und Jugendlichen“ teil.

Im Rahmen dieses zweieinhalb-jährigen Projektes wurden verschiedenste Projektideen geboren und in den teilnehmenden Jugendfreizeitstätten umgesetzt.

So entstand auch, aus dem Wunsch der jungen Menschen gemeinsam zu kochen, dieses Kochbuch in Kooperation der Jugendeinrichtungen in den Stadtbezirken Hombruch, Lütgendortmund und Mengede.

Besonders ist dieses Kochbuch jedoch nicht nur aufgrund des genannten Modellprojektes, sondern auch, da es von Kindern und Jugendliche mit und ohne Handicap zusammen entwickelt und jedes Rezept ausgiebig ausprobiert, getestet und natürlich auch gekostet wurde.

Das allein macht dieses Buch schon besonders, aber die Kinder und Jugendlichen möchten es möglichst vielen Menschen zugänglich machen und deshalb erscheint es in drei verschiedenen Ausgaben, als „normales“ Kochbuch, als Kochbuch in einfacher Sprache und als Koch-Hörbuch.

Ich wünsche Ihnen beim Ausprobieren und Nachkochen der Rezepte genau so viel Spaß, wie die Kinder und Jugendlichen ihn hatten.

Lassen Sie es sich schmecken!

Mit freundlichen Grüßen

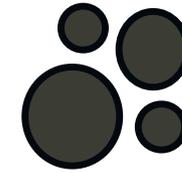
A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'DK', is positioned above the name Daniel Kolb.

Daniel Kolb

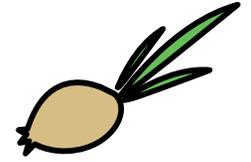
Projektleiter des LWL -Projekts „Inklusion in der Kinder- und Jugendförderung“

# Frikadellen, geschmortes Weißkraut und Kartoffelbrei

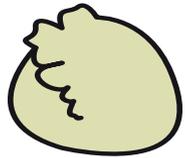
Deutschland



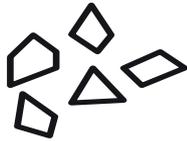
Pfeffer



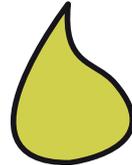
3 Zwiebeln



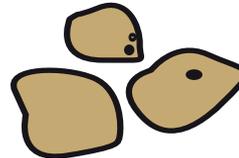
1 Weißkohl



Salz



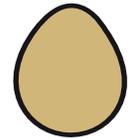
Öl



1kg  
Kartoffeln



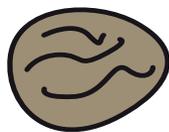
Milch



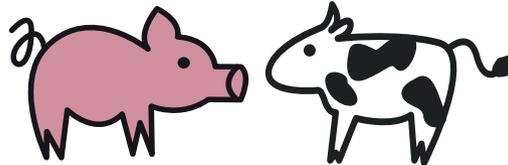
1 Ei



Lieb-  
stöckel



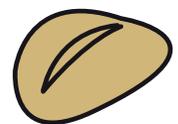
Muskatnuss



1 kg Hackfleisch  
halb und halb



1 EL  
Butter



1 Brötchen  
vom Vortag

Den Weißkohl vierteln.  
 Den Strunk herausschneiden.  
 Den Weißkohl in feine Streifen schneiden.  
 Eine feuerfeste Form einölen, den Weißkohl einfüllen.  
 Gewürze auf den Kohl geben.  
 Zusätzlich etwas Öl auf den Kohl geben. Den Backofen auf 180 Grad Unter- und Oberhitze einstellen und nach 5 Minuten das Gemüse in den Ofen schieben.

180°



Zirka 40 Minuten schmoren, dabei hin und wieder nachsehen. Das Gemüse sieht zum Schluss braun aus.  
 Wenn die Oberfläche zu dunkel wird etwas Öl nachgeben und das Gefäß mit Alufolie abdecken.  
 Die Kartoffeln schälen, klein schneiden und in Salzwasser gar kochen. Danach mit dem Stampfer pürieren.  
 Ei, Butter und Milch dazugeben. Der Kartoffelbrei sollte nicht zu dünn werden, von daher Vorsicht mit der Milch.

Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.  
 Für die Frikadellen wird das Brötchen in Wasser eingeweicht. Dann ausdrücken. Das Hackfleisch in eine Schüssel geben. Das ausgedrückte Brötchen, das Ei und die in sehr kleine Würfel geschnittene Zwiebel dazugeben. Abschmecken. Frikadellen formen.  
 Eine Bratpfanne einfetten und die Frikadellen braten.

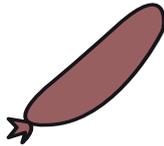


# Stielmus, wie Oma es kochte

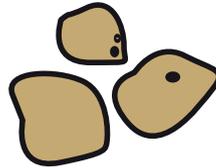
Deutschland



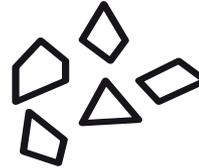
1 Bund  
Stielmus



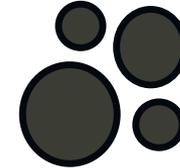
4 Mett-  
würstchen



1kg  
Kartoffeln



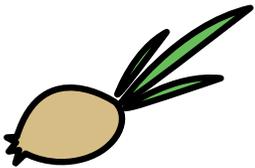
Salz



Pfeffer



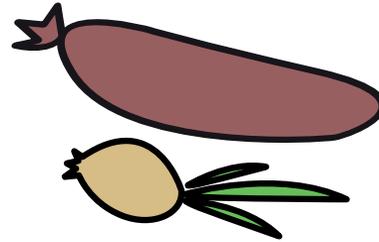
Liebstöckel



Zwiebel

Stielmus bekommt man in den Lebensmittelläden nur im Sommer. Dann ist das Gemüse regional und schmeckt am besten.

Stielmus heißt so, da man nur die Stiele verwendet. Also alles, was grün ist, möglichst abzupfen. Etwas grün ist nicht schlimm. Nur sollten nicht alle Blätter verwendet werden, da das Stielmus sonst bitter schmeckt.



Wenn das Grün abgeschnitten ist, die Stiele in kleine Streifen schneiden. In einem Durchschlag abwaschen und zur Seite stellen.

Die Zwiebeln abschälen und in kleine Würfel schneiden. In einem Topf leicht anschwitzen und die Mettwurstchen dazugeben. Mit Wasser ablöschen. Gewürze dazugeben. Zirka 20 Minuten köcheln lassen.

**20 min!**

In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.

Stielmus und Kartoffeln zur Brühe geben und das Ganze noch mal 30 Minuten kochen lassen.

Wenn die Kartoffeln weich sind, ist der Eintopf fertig. Die Würstchen herausnehmen und den Eintopf mit dem Kartoffelstampfer etwas musig stampfen.

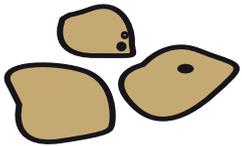
**30 min!**

Die Würstchen klein schneiden und in den Eintopf geben. Abschmecken. Unsere Oma gab immer einen guten Schuss Maggi dazu. Und Kinder lieben das bis heute.

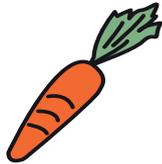


# Kartoffelcremesuppe (mit Fleischbällchen)

Deutschland



1,5 kg  
Kartoffeln



6 Möhren



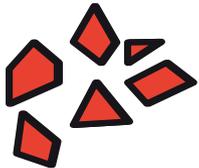
1 L Brühe



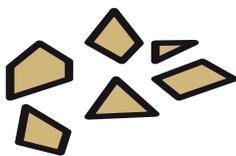
Petersilie



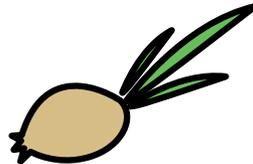
1 Becher  
Sahne



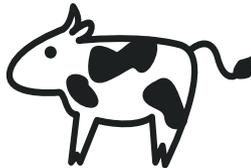
Paprika-  
gewürz



100 g  
Paniermehl



2 Zwiebel



800 g  
Gehacktes

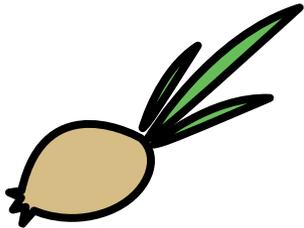


2 L Fleisch-  
brühe

Die Kartoffeln, Möhren und Zwiebel schälen und in Stücke schneiden. Die Zwiebeln im Topf zuerst anschwitzen. Sobald diese glasig werden, geben Sie die Kartoffeln und Möhren hinzu. Anschließend mit der Brühe ablöschen und bei mittlerer Hitze eine halbe Stunde kochen lassen.



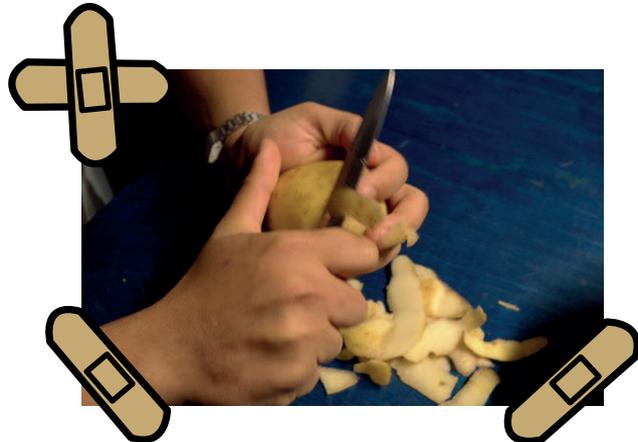
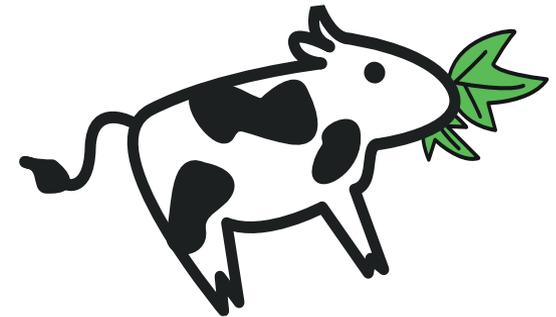
Zuletzt noch das Paniermehl hinzufügen und alles gut durchmengen. Anschließend das Gehackte zu kleinen Kugeln formen und für 10 Minuten in der Fleischbrühe kochen lassen. Die Fleischbällchen beim Servieren mit in die Suppe geben.



Den Topf vom Herd nehmen, Sahne/Creme Fraiche, einen Teil Petersilie hinzugeben und mit einem Stabmixer pürieren. Nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Muskat die Suppe abschmecken. Die restliche Petersilie wird zum Anrichten genutzt.

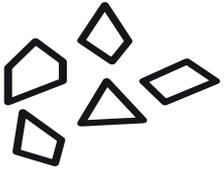
**10 min !**

Einen Topf mit der Fleischbrühe zum Kochen bringen. Derweil die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden und zum Gehackten geben. Mit Salz, Pfeffer und Paprika kräftig würzen.

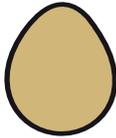


# Marmorkuchen

Deutschland



1 kg  
Mehl



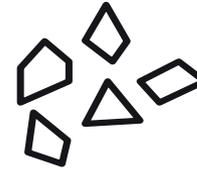
8 Eier



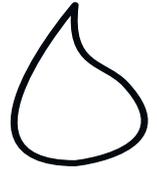
2 Päckchen  
Vanille-  
zucker



250 g  
Butter



500 g  
Zucker



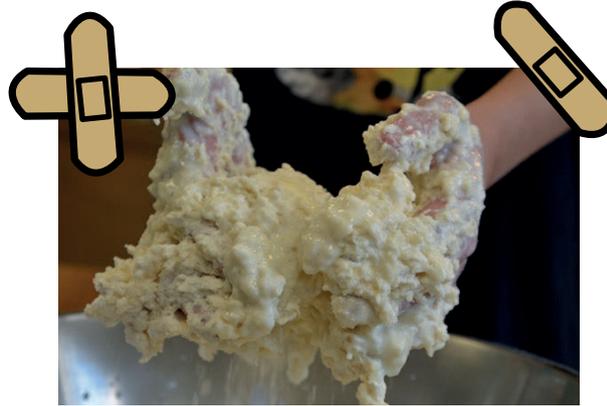
1/2 L Milch



2 Päckchen  
Backpulver

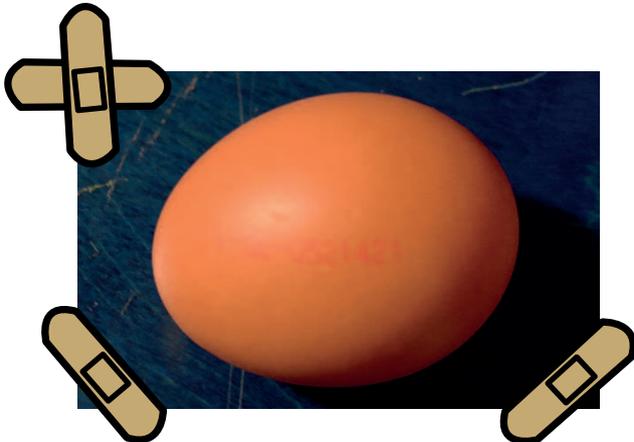
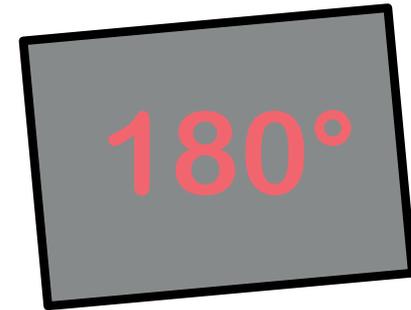
# Backzeit 90 min!

Die Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen. Den Zucker und die Butter schaumig schlagen. Die Eidotter hinzugeben und alles verrühren.



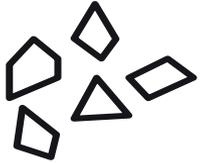
Das Mehl mit dem Backpulver vermengen und unter die Butter-Zucker-Mischung heben. Die Milch dazugeben und alles zu einem Teig rühren. Das Eiweiß unterheben. Die Backform einfetten und die Hälfte der Teigmasse einfüllen. Den Rest mit dem Kakao vermengen und auf die andere Hälfte füllen. Den Backofen auf 180° vorheizen und den Kuchen backen, bis er gar ist. Den Kuchen erkalten lassen und mit Kakaoglasur verzieren.

Das Rezept reicht für eine große oder zwei kleine Kastenformen.



# Scones

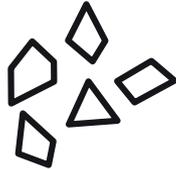
England



1 kg  
Mehl



1 Päckchen  
Backpulver



Zucker



400 g  
Sahne



100 g  
Butter



800 g  
Buttermilch

Erdbeermarmelade (siehe Rezept Erdbeermarmelade)

Das Mehl sieben.  
Zusammen mit den restlichen Zutaten vermengen und einen glatten Teig kneten.  
Den Teig ausrollen und zu gleich starken Rollen formen.  
Mit einem Messer zirka 5 cm große Scheiben abschneiden.  
Den Backofen auf 220 Grad erhitzen.



Die Scones auf einem gefetteten Backblech zirka 15 Minuten backen. Danach auskühlen lassen.  
Die Sahne mit etwas Zucker steif schlagen.

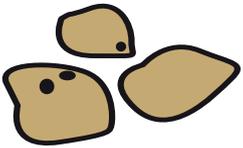


Auf einem Teller ein Scone mit Sahne und Erdbeermarmelade anrichten.

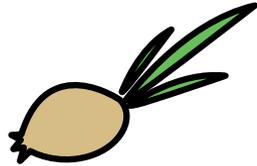
200°

# Shepards Pie

England



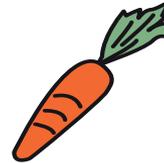
1 kg  
Kartoffeln



4 Zwiebeln



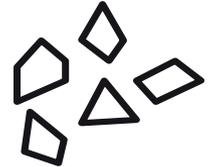
2 Dosen  
geschälte  
Tomaten



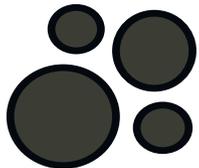
1 kg  
Möhren



1 EL  
Butter



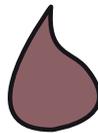
Salz



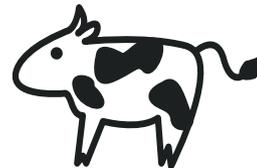
Pfeffer



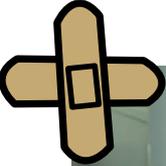
italienische  
Kräuter



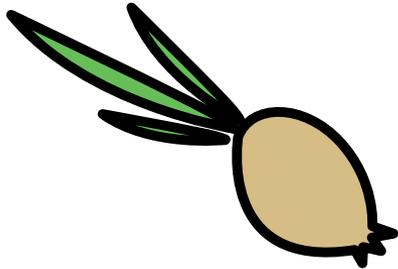
Worcester-  
sauce



Rinder-  
gehacktes



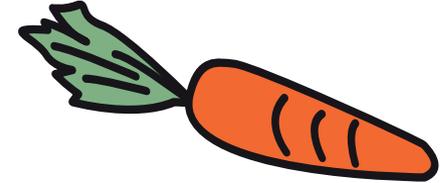
Die Zwiebeln klein schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl glasig braten. Dann das Hackfleisch zugeben. Die Dosentomaten und Gewürze dazu geben.



Die Möhren schälen und klein schneiden, dann in einer Pfanne ebenfalls andünsten. Würzen und einen Spritzer Worcestersauße dazugeben. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Anschließend stampfen und würzen.

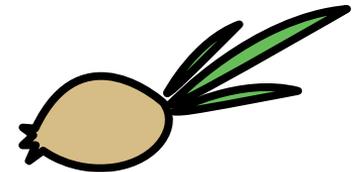
Den Backofen auf 200 Unter- und Oberhitze Grad erhitzen.

200°



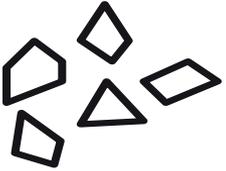
Das Hackfleisch die Möhren und zum Schluss die gestampften Kartoffeln in eine feuerfeste Form geben. Kleine Butterflockchen auf den Auflauf geben.

Jetzt die Pie im Ofen zirka 10 Minuten überbacken. Dann noch mal 5 Minuten bei Oberhitze.



# Piroggen

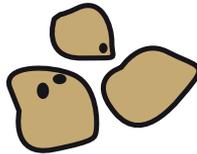
Polen



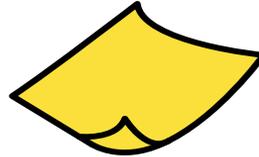
3 Gläser  
Mehl



1 Becher  
süße Sahne



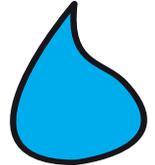
Kartoffeln



Polnischer  
Käse



Spinat



Wasser

Zubereitung: Drei Gläser Mehl in eine Schale geben. Dann die süße Sahne dazu geben. Wasser dazu und die Zutaten zu einem Teig verkneten. Den Teig ausrollen und mit einer Tasse ausstechen.

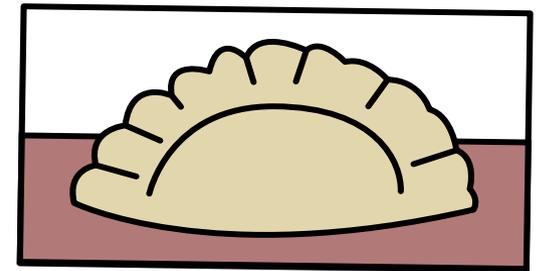


**Kartoffelpresse!**



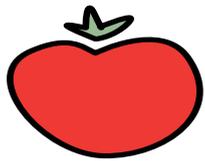
Für die Füllung die Kartoffeln kochen und mit einer Kartoffelpresse zerdrücken. Mit dem Käse mischen. Den ausgestochenen Teig mit der Masse befüllen und zuklappen. Die Ränder müssen fest verschlossen sein.

Wasser aufsetzen und die Piroggi kochen. Nach dem Kochen diese in einer Pfanne anbraten.

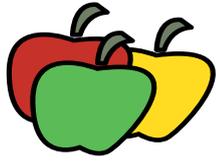


# Griechischer Bauernsalat

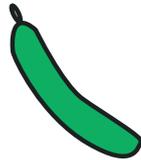
Griechenland



500 g  
Tomaten



3 Paprika-  
schoten



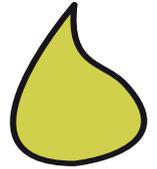
1 Zucchini



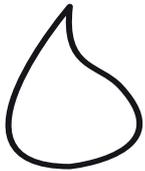
1 Bund  
Frühlings-  
zwiebeln



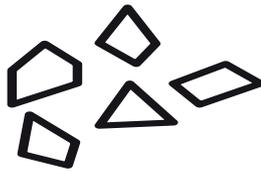
1 kleine  
Dose Feta



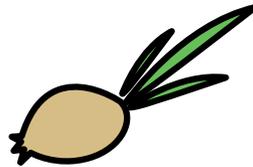
Olivenöl



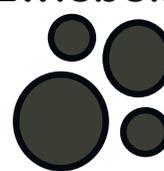
Weißer  
Balsamico



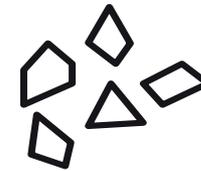
Salz



2 Zwiebeln



Pfeffer

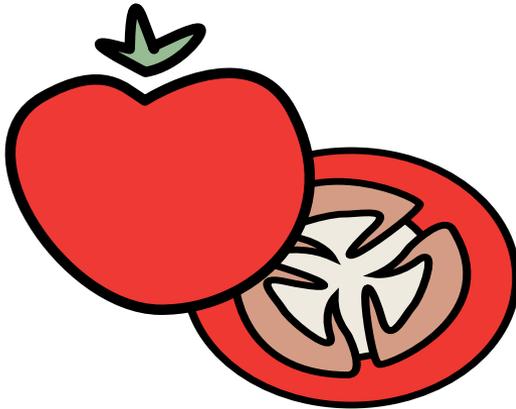


Zucker



1 Salat-  
gurke

Den Strunk der Tomaten entfernen. Das Fruchtfleisch entnehmen. Die Tomaten kleinwürfeln. Zucchini, Zwiebeln, Frühlingszwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Paprikaschoten ebenfalls entkernen und in kleine Würfel schneiden.

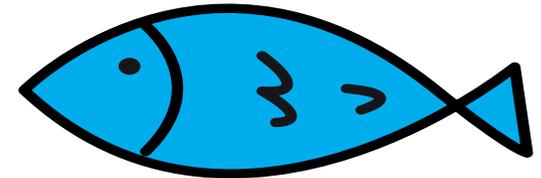


Den Fetakäse in kleine Würfel schneiden.

Für das Dressing Öl, Essig und Gewürze zu einer Emulsion zusammenrühren. Mengenangaben sollten sich nach eigenem Geschmack entwickeln. Ein Tipp gleich viel Salz und Zucker nehmen.

Das Gemüse in eine Salatschüssel geben, den Feta darübergeben und das Dressing über den Salat laufen lassen. Erst direkt vor dem Verzehr untermengen.

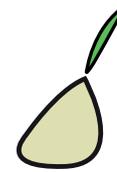
**Tipp!**



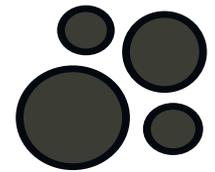
Wer mag, kann auch noch Oliven und Sardellen dazugeben.

# Gefüllte Tomaten und Paprika

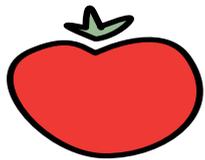
Griechenland



1 Knob-  
lauchzehe



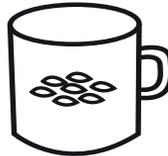
Pfeffer



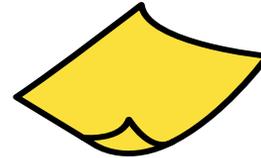
4 große  
Tomaten



4 Paprika-  
schoten



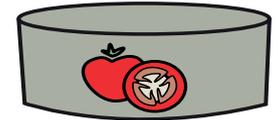
2 Tassen  
Reis



8 Scheiben  
Gouda



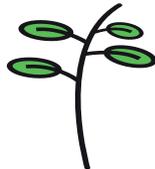
1 Dose  
Tomaten



1 EL  
Tomaten-  
mark



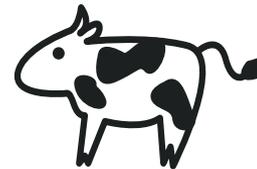
Majoran



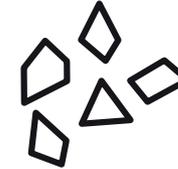
Thymian



Liebstöckel



Rinder-  
gehacktes



Salz

Von den Tomaten die Kappen abschneiden und die Tomaten aushöhlen. Das Fruchtfleisch nicht wegwerfen, da es für die Füllung benötigt wird.

Von den Paprikaschoten ebenfalls die Kappe abschneiden und aushöhlen.

Beide Gemüsearten gut abwaschen. Dann in eine feuerfeste Form geben.

Inzwischen die Zwiebeln häuten, kleinschneiden und in der Pfanne mit etwas Öl glasig dünsten. Das Hackfleisch dazugeben. Danach das Fruchtfleisch der Tomaten, die Dose Tomaten und einen EL Tomatenmark dazugeben. Mit den Gewürzen abschmecken und die Sauce solange simmern lassen, bis der Reis gar ist. 2 Tassen Reis mit 5 Tassen Wasser und etwas Salz gar kochen.

Den Reis mit der Hackfleischsauce verrühren. Dann die Tomaten und Paprika damit füllen. Bleibt ein Rest Hackfleisch-Reisgemisch über, einfach eine weitere Auflaufform damit füllen. Die restlichen Arbeitsschritte sind identisch.

Auf jedes Gemüse eine Scheibe Käse legen.



Das Gemüse in den Backofen schieben und zirka 20 Minuten backen.

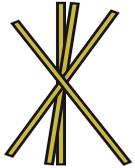
200°



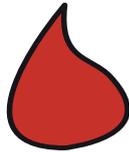
20 min !

# Nudeln mit Soße

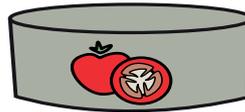
Italien



Nudeln



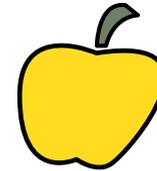
Tomaten-  
sauce



Tomaten-  
mark



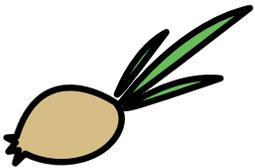
Möhren



Paprika

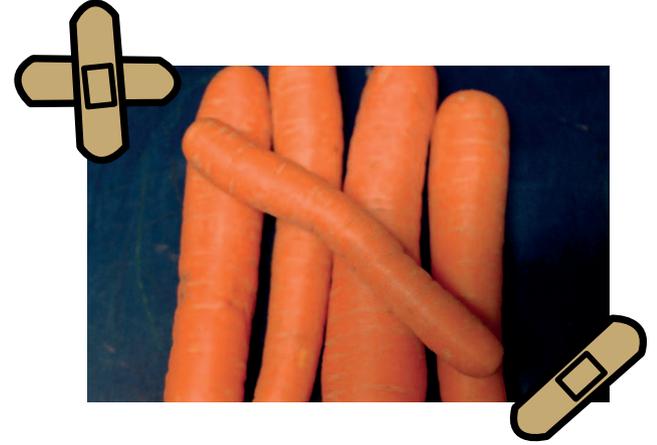
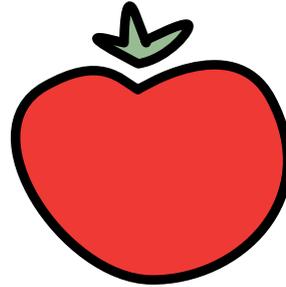


Italienische  
Gewürze

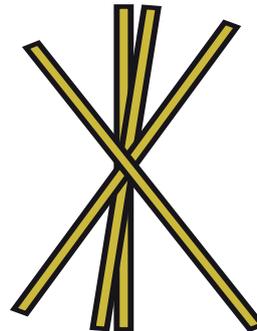


1 Zwiebel

Zubereitung: Für die Nudeln Wasser aufsetzen. Zwiebeln, Möhren und Paprika schneiden und in einem Topf anbraten.



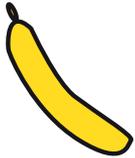
Die Tomatensauce dazu geben und alles kochen lassen. Mit einem Pürierstab kleinmischen. Mit geriebenem Käse servieren.



...mit  
leckeren  
Möhren!

# Fruchtsalat

Italien



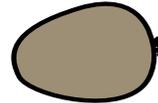
2 Bananen



2 Äpfel



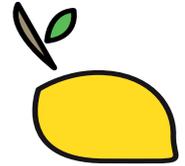
1 Ananas



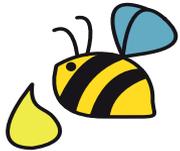
5 Kiwis



200 g Saisonfrüchte



1 Zitrone



1 EL Honig



1 Topf Joghurt

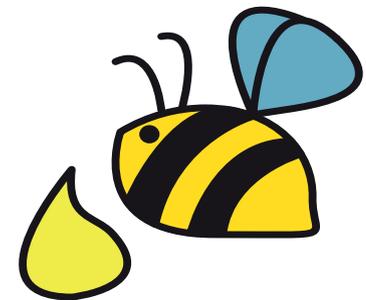
Für einen Fruchtsalat kann man alle Früchte nehmen, die einem selbst gut schmecken. Allerdings sollten Kiwi oder Ananas nicht mit Joghurt oder Quark verrührt werden.



Die Früchte schmecken dann bitter. Deshalb werden in diesem Rezept alle Früchte klein geschnitten, in eine Schüssel gegeben und mit Zitrone und Honig abgeschmeckt.

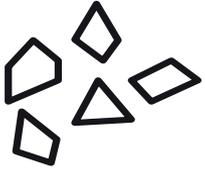
Der Naturjoghurt wird ohne weitere Verfeinerung dazugestellt. Und jeder der mag, nimmt sich zu seinem Fruchtsalat nach Geschmack ein oder zwei Esslöffel Joghurt.

# Honig macht's süß!



# Pizza-Teig

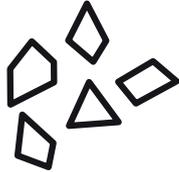
Italien



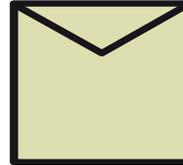
**Salz**



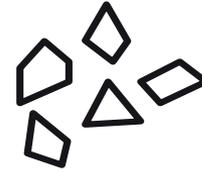
**1 Glas  
Wasser**



**1 Prise  
Zucker**



**1 Paket  
Trockenhefe**



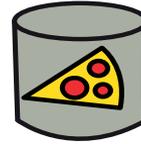
**1 kg Mehl**

# Pizza-Belag

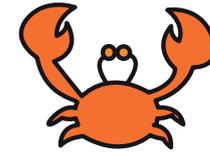
Italien



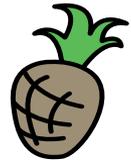
Dose Tomaten



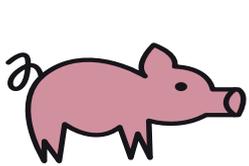
Dose Pizzatomaten



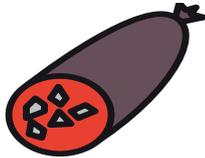
Krabben



Ananas



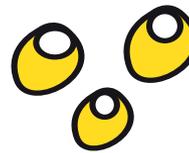
Gekochter Schinken



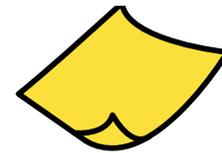
Salami



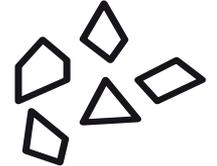
Paprika



Mais



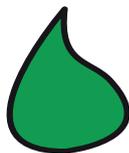
Pizzakäse



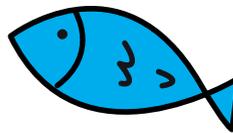
Salz



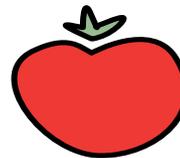
Italienische Kräuter



Chimi Churi



Thunfisch



Tomaten

# Pizza Zubereitung

Italien

Der Fantasie sind da keine Grenzen gesetzt. Für die Sauce die Dose Tomaten und Pizzatomaten stampfen und mit Salz und italienischen Kräutern abschmecken.

200°

Die Zutaten für den Teig zusammenmixen und kneten bis ein geschmeidiger Teig entsteht.

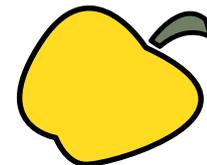
Dann den Teig mindestens eine Stunde bei 30 Grad gehen lassen.

Den Teig in kleine Bällchen formen und mit einer Küchenrolle zu Fladen ausrollen. Die Fladen sollten möglichst dünn sein, damit sie schön knusprig werden.

In der Zwischenzeit alle Zutaten für den Belag kleinschneiden und in kleine Schüsseln geben.



Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze aufheizen. Für Pizza ist auch Umluft gut, da drei Bleche gleichzeitig eingeschoben werden können. Die Gradzahl sollte dann 190 nicht überschreiten. Damit die Pizza nicht weich wird, die Teigfladen zunächst ein paar Minuten in den Backofen schieben.

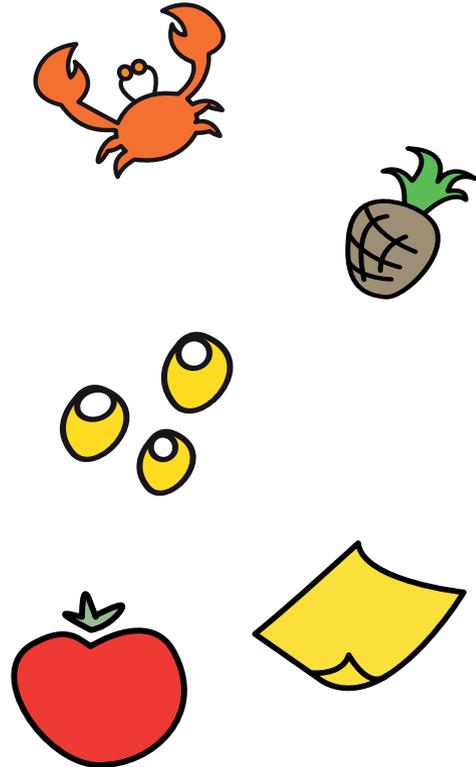


Danach die Pizza belegen:  
Zunächst die Tomatensauce,  
dann Belag nach Wunsch und  
obenauf den Pizzakäse.



Die Pizza im Ofen zirka 20  
Minuten backen lassen. Wenn  
der Käse verlaufen ist und die  
Pizza schön knusprig aus-  
sieht, ist sie fertig.

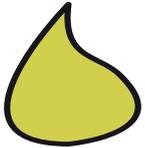
lecker!



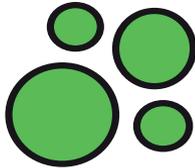
20 min!

# Falafel palästinensische Art

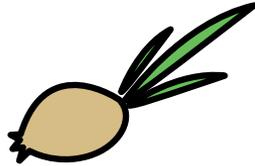
Palästina



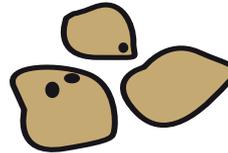
2 L Sonnenblumenöl



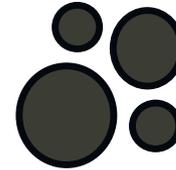
1 kg Kichererbsen



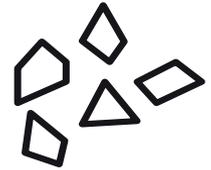
1/2 kg Zwiebeln



1 große Kartoffel



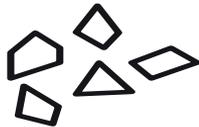
Schwarzer Pfeffer



Salz



1-2 Pepperoni



Teelöffel Natron



1 Bund glatte Petersilie

Kichererbsen einen Tag zuvor in Wasserein weichen.  
Alle Zutaten in einem Fleischwolf zerkleinern und würzen.

Teig mindestens drei Stunden ruhen lassen.

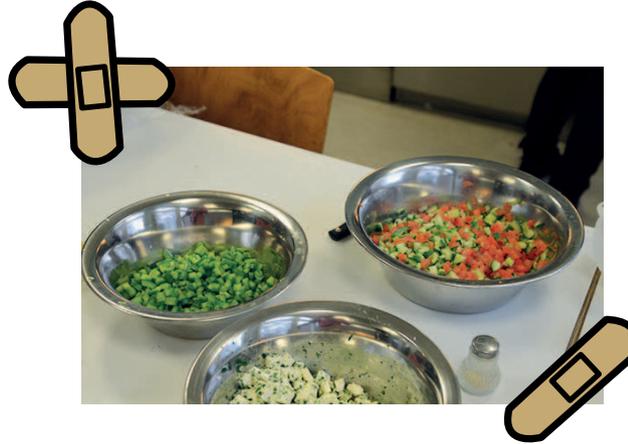
Kräftig durchkneten.

Kleine feste Bällchen formen.

Öl auf zirka 160-170 Grad erhitzen.

Die Bällchen langsam in das Öl gleiten lassen.

Nach zirka 3-5 Minuten lang rausnehmen. Die Bällchen sind dann dunkelbraun.



Zum Abtropfen auf Küchenpapier legen.

Falafel sofort verwenden.

Tortilla-Brot oder libanesisches Brot auslegen, die Falafel darauflegen und leicht andrücken.

Füllung:

Gurken/Tomatensalat

Tzaziki

Humus (Kichererbsenpaste)

Kleine saure Gurkenscheiben

Joghurt

Die Fladen mit der Füllung zu einer Tasche falten.



# Tschechischer Sauerkrautgulasch

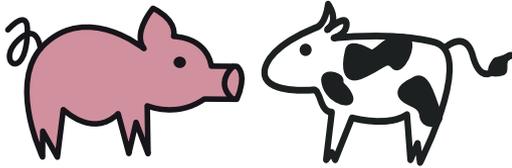
Tschechien



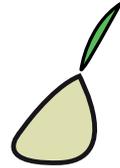
1 Zwiebel



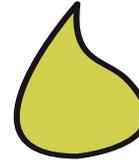
Pfeffer



1 kg Schweine- und Rindfleisch



1 Knoblauchzehe



Öl



200 g Speckwürfel



200 g Sauerkraut



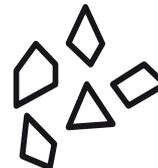
Majoran



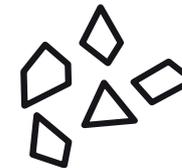
Kümmel



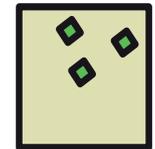
Paprika



2-3 EL Mehl



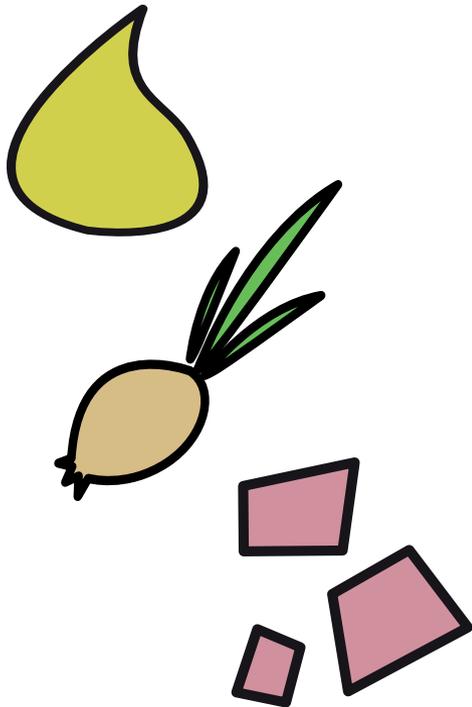
Salz



1 L Brühe

Zwiebel klein würfeln und mit den Speckwürfeln in einem Schmortopf mit etwas Öl anbraten. Fleisch und Gewürze dazugeben.

Alles zusammen gut anbraten.

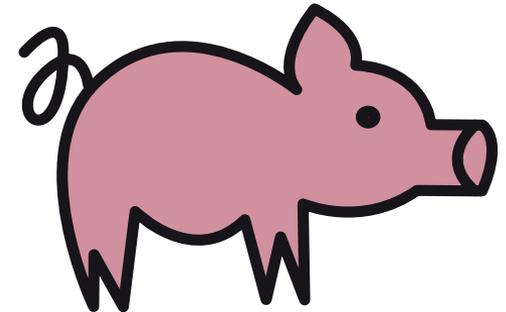


Die Brühe über das Fleisch gießen.

Das Sauerkraut ebenfalls dazugeben.

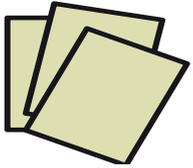
Schmoren bei geschlossenem Deckel, bis da Fleisch ganz zart und gar ist (zirka  $\frac{1}{2}$  Stunden). Mehl oder Speisestärke mit etwas Wasser verrühren und die Soße damit andicken.

**90 min!**

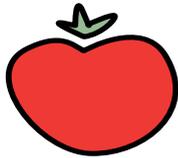


# Börek

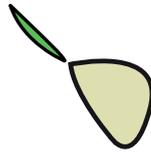
Türkei



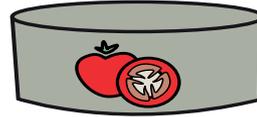
1 Paket  
Yufkablätter



500 g  
Tomaten



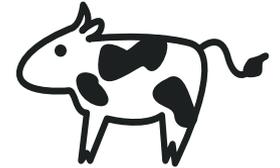
Knoblauch-  
zehen



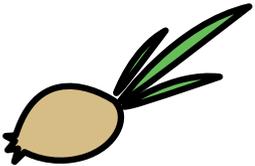
1 Dose  
Tomaten-  
mark



1 kleine  
Dose Feta



1 kg Rinder-  
gehacktes



1 Zwiebel

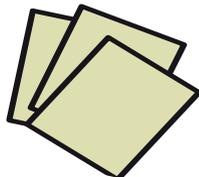
Aus dem Hackfleisch, den Zwiebeln, Tomaten und Knoblauchzehen eine Sauce kochen.

Das Tomatenmark erst dazugeben, wenn die Sauce gut durchgekocht ist. Nach Zugabe des Tomatenmarks die Sauce eine weitere halbe Stunde auf kleiner Flamme kochen.

Den Feta zerkrümeln.

Eine Börekform zur Hand nehmen. Die gibt es in gut sortierten türkischen Läden. Wenn eine solche Form nicht zur Hand ist, kann auch eine größere Auflaufform verwendet werden. Die Form gut einfetten.

Dann die ersten zwei Yufkablätter auflegen.



1/3 der Hackfleischmasse auf den Teig geben. Etwas von dem zerkrümelten Feta dazugeben.

Wiederum die nächsten zwei Yufkablätter darauflegen und das Ganze so lange weitermachen, bis Hackfleischmasse und Yufkablätter verbraucht sind.

Obenauf sollte auf jeden Fall ein Yufkablatt den Abschluss bilden. Die Ränder sollten eingeschlagen sein. Die Oberfläche mit Eigelb bestreichen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Sollte ein Ofen mit Bräunungsgaren verwendet werden, sollten 170 Grad eingestellt werden.

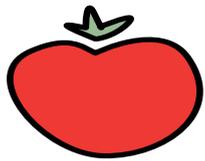
180°



Den Börek zirka eine halbe Stunde im Ofen backen. Sollte die Oberfläche zu braun werden, mit Alufolie abdecken.

# Bulgursalat

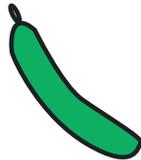
Türkei



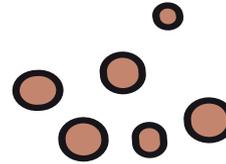
500 g  
Tomaten



1 Bund  
Frühlings-  
zwiebel



1 Salat-  
gurke



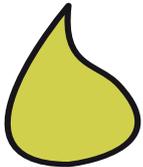
1/2  
Packung  
Bulgur



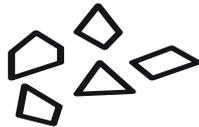
1 Zitrone



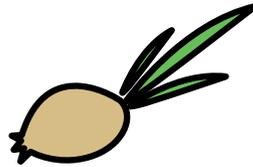
1 Bund  
Schnitt-  
lauch



Olivenöl



Salz

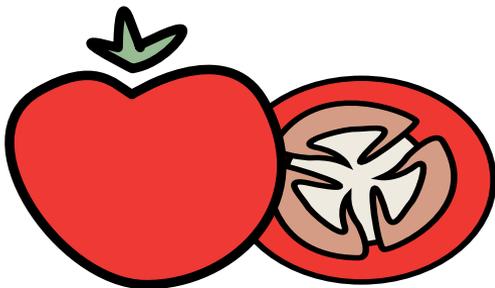


2 Zwiebeln



Pfeffer

Den Bulgur nach Packungsinhalt vorbereiten. Wenn kein besonderer Hinweis vorhanden ist, etwas Öl in die Pfanne geben, den Bulgur anschwitzen und Wasser aufgießen. Bei ganz kleiner Flamme den Bulgur aufgehen lassen. Inzwischen das Gemüse vorbereiten.  
Die Tomaten ohne das Fruchtfleisch kleinwürfeln.  
Die Salatgurke schälen, vierteln und das Innere heraus schneiden. Dann würfeln.  
Zwiebeln und Frühlingszwiebeln schälen und klein würfeln.



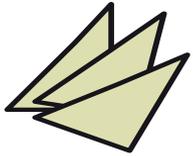
Schnittlauch waschen, trockentupfen und in kleine Stifte schneiden.  
Den leicht warmen Bulgur mit dem Gemüse mischen.  
Aus Zitronen, Salz und Pfeffer und einer Prise Zucker ein Dressing machen.  
Über den Salat geben und durchziehen lassen. Wer den Salat gerne schärfer mag, nimmt noch eine kleine Chilischote.  
Lecker ist auch die Zugabe von Schafskäse.



**lecker!**

# Sigara Böregi

Türkei



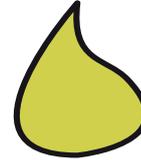
1 Paket Yuf-  
kablätter



1-2 Bund  
Petersilie



1 Dose Feta



Öl



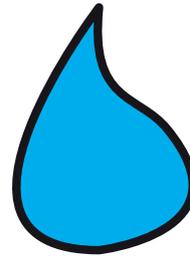
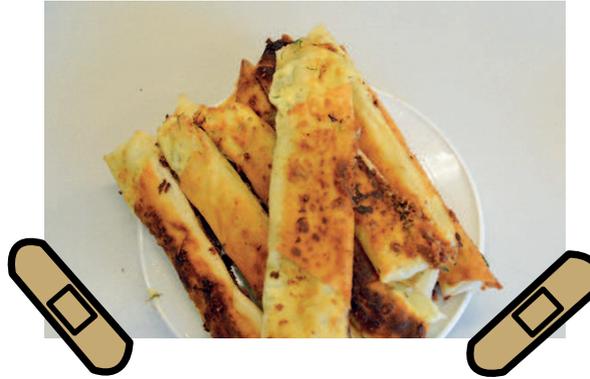
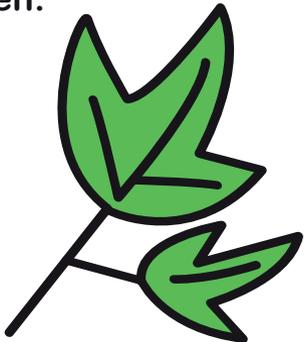
1 Eiklar/  
1 Tasse  
Wasser

In türkischen Lebensmittel Läden gibt es dreieckige Yufkablätter. Für die Sigara Böregi werden sie einzeln verwendet.

Die Petersilie klein schneiden und den Fetakäse in eine Schüssel krümeln.

Den Käse mit der Petersilie mischen.

Die Yufkablätter einzeln von der langen Seite aus bearbeiten. Etwas von der Käse/ Petersilien-Masse auf das Blatt legen. Die Seitenränder zuerst einschlagen, dann das restliche Blatt zu einer Rolle formen.



Das Ende mit Eiklar oder Wasser einreiben und damit die Rolle verschließen.

Alle Yufkablätter entsprechend zu Rollen formen. In einer Pfanne Öl heiß werden lassen.

Die Rollen sollten schwimmen können.

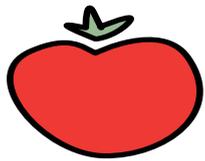
Die Yufkaröllchen in der Pfanne von allen Seiten braten. Noch warm verzehren. Die Röllchen können auch kalt verzehrt werden, sind aber dann nicht mehr so kross.

**warm**  
**=**  
**kross!**

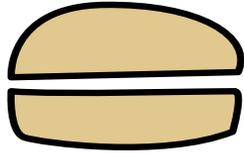


# Burger

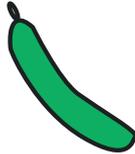
USA



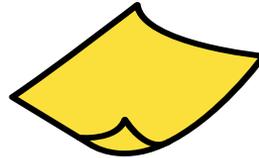
Tomaten



Burger-  
Brötchen



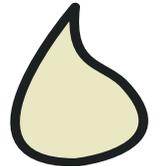
Gurken



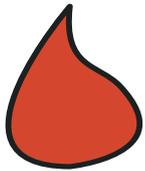
Käse  
(Scheiben)



Eisberg-  
salat



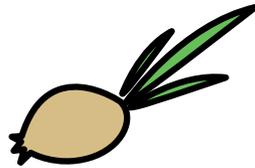
Remoulade



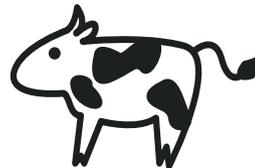
Ketchup



Pommes

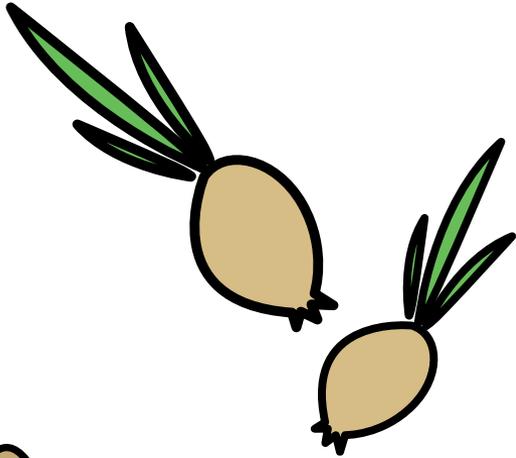


Zwiebel

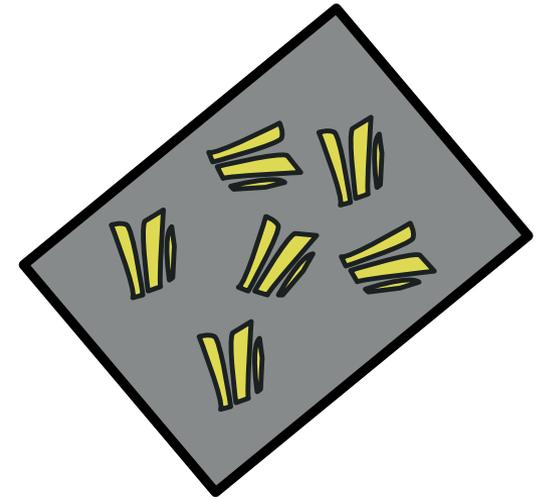


Rinder-  
gehacktes

Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und mit dem Gehackten mischen. Aus dem Gehackten Bällchen formen und in der Pfanne braten.

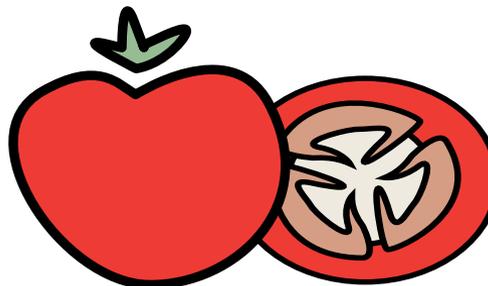


Gurken und Tomaten in Scheiben schneiden und den Salat kleinzupfen. Das Burger-Brötchen mit den Zutaten nach Wahl belegen. Für Vegetarier kann der Burger auch mit vegetarischen Gemüsebällchen belegt werden.



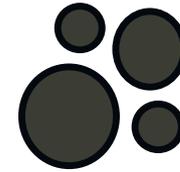
200°

Die Pommes auf ein Backblech legen und im Backofen bei 200° backen, bis sie goldbraun sind. Bei Bedarf salzen.

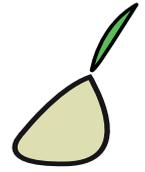


# Knusprige Hühnerflügel

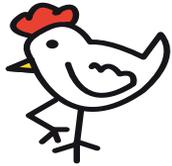
USA



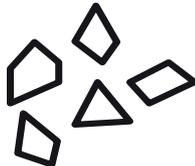
Cayenne-  
pfeffer



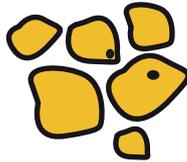
1 Knob-  
lauchzehe



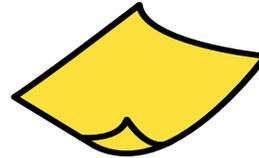
4 Hühnchen-  
Flügel



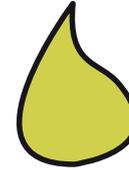
Salz



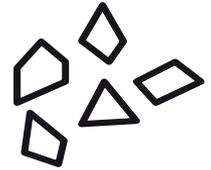
Cornflakes



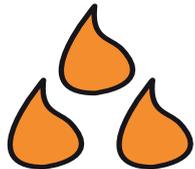
20 g italieni-  
scher Käse



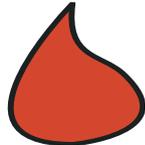
Öl



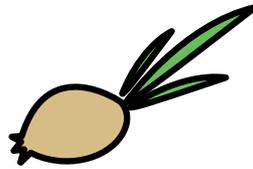
1 EL  
Zucker



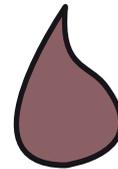
3 EL Oran-  
gensaft



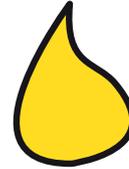
50 g  
Ketchup



1 Zwiebel



Worcester-  
sauce



1 EL schar-  
fer Senf



Butter

Hähnchenflügel kalt abspülen und salzen.

Käse klein raspeln, mit Cornflakes und Cayennepfeffer mischen.

Flügel in den Bröseln wenden und auf ein Backblech legen.

Butter in einem Topf auslassen.

Den Ofen auf 180 Grad (Ober- und Oberhitze) erhitzen.

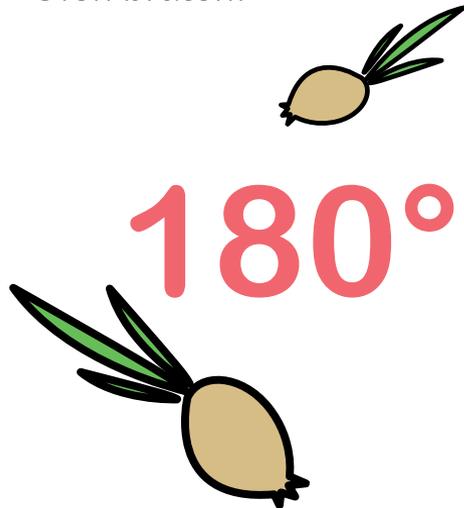
Die Butter über die Flügel gießen und 25–30 Minuten im Ofen braten.

Zwiebeln würfeln, Knoblauch sehr fein häckseln. Beides in einer Pfanne mit Öl glasig braten.

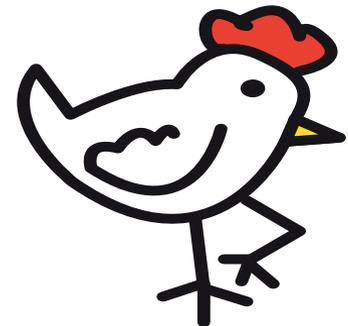
Mit Zucker bestreuen und mit Orangensaft ablöschen. Warten bis die Flüssigkeit fast verdampft ist.

Topf vom Herd nehmen. Zwiebelmischung mit Ketchup und Senf verrühren.

Abschmecken und zu den Flügeln servieren.

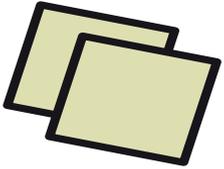


Mit  
O-Saft!

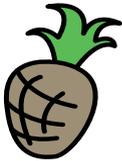


# Toast Hawaii

USA



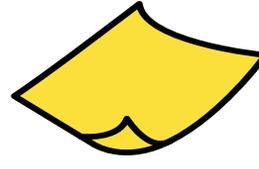
1 Paket  
Sandwich-  
toast



1 Ananas



Mayonnaise



Scheiben-  
käse  
(Gouda)

Toastscheibe mit Mayonnaise bestreichen.

Eine Scheibe Ananas auf den Toast legen

Scheibenkäse auf den Toast legen.

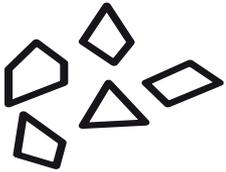
Den Backofen auf 200 Grad stellen und fünf Minuten aufheizen.

Den Toast überbacken, bis der Käse geschmolzen ist.

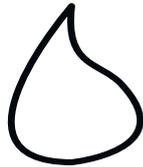
200°

# Pancakes

USA



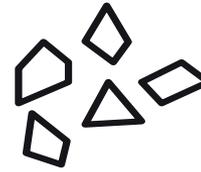
150 g Mehl



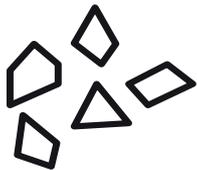
100 ml  
Milch



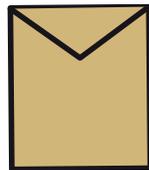
200 ml  
Natur-  
joghurt



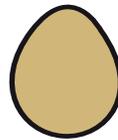
2 EL  
Zucker



1 Prise  
Salz



1 Päckchen  
Backpulver



3 Eier

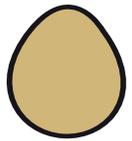
Die Eier zu einer schönen hellen Schaummasse verquirlen. Milch und Naturjoghurt vermischen. Mehl, Backpulver, Milchemischung, Salz und Zucker nach und nach zu den Eiern geben und solange weiterrühren, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Evtl. etwas Milch zufügen, wenn der Teig zu dick ist. Aber er sollte schon gut dickflüssig sein. Die Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, jeweils etwa einen TL Olivenöl hinein geben und nacheinander den ganzen Teig zu Pancakes backen.

Wichtig! Ganz wenig Öl verwenden und langsam, auf mittlerer Stufe also nicht zu heiß, ausbacken.

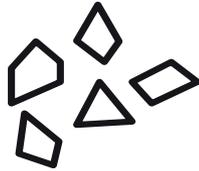
Die Pancakes auf einem Teller anrichten und mit Ahornsirup übergießen.

# Kaiserschmarrn

Österreich



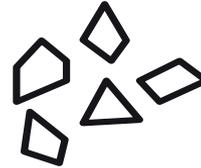
Eier



Mehl



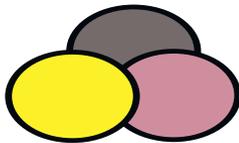
Milch



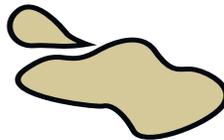
Zucker



Mandeln



Eis



Apfelmus



Rosinen

Die Eier trennen. Das Eiweiß steif schlagen. Die anderen Zutaten mit einem Handrührgerät zu einem Teig verrühren.

Das geschlagene Eiweiß unterheben.

Den Backofen auf 200 vorheizen. Den Kaiserschmarrnteig in eine Form geben und backen. Den Teig mit einem Löffel zerpfücken und mit Eis servieren.

200°

# Chili sin Carne

Mexico



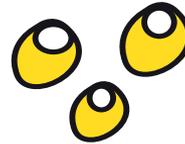
Möhren



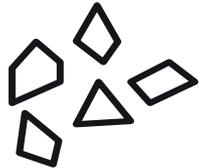
Paprika



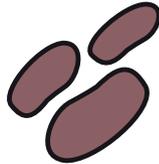
Staudensellerie



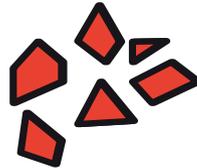
Mais



Soja-  
granulat



Kidney-  
bohnen



Chili

Das Gemüse und die Zwiebeln kleinschneiden. Die Zwiebeln mit dem Sojagranulat in einem Topf anbraten. Das Gemüse dazugeben und mit der Tomatensauce und ein bisschen Wasser ablöschen.

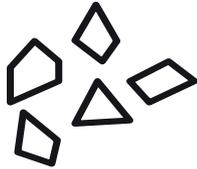
Die Sauce würzen und so lange kochen, bis das Gemüse gar ist. Die Kidneybohnen und den Mais dazugeben. Mit Brot servieren. Anstelle des Sojagranulates kann auch für die Fleischesser Gehacktes verwendet werden. Der Schärfegrad des Gerichtes kann individuell bestimmt werden.

# Apfelgelee

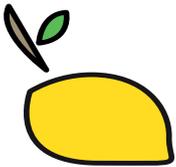
Marmelade/Kompott



5 kg Äpfel



Gelierzucker 1:1



Zitronensäure



Twist-Off-Gläser

Es wurden keine Angaben zu Gelierzucker und Zitronensäure gemacht, da die Saftmenge je nach Reife der Äpfel unterschiedlich ist.

Es gilt die Regel „900 g Saft zu 1 kg Gelierzucker und einem Päckchen Zitronensäure“.

Die Äpfel werden nur geviertelt und samt Schale und Kerngehäuse mit etwas Wasser gekocht. Wenn sie weich sind, nimmt man eine Windel, legt sie in ein Sieb und stellt einen Topf darunter.

Das Mus wird eingefüllt und nun heißt es warten, bis Saft und Meische sich trennen. Einfacher geht es mit einem Entsafter. Es können dann größere Mengen Äpfel entsaftet werden und das Saftergebnis ist ergiebiger.

Der Saft wird mit dem Gelierzucker und der Zitronensäure gemischt und auf den Herd gestellt. Das Gelee muss 4 Minuten sprudelnd kochen. Dann eine Gelierprobe machen. Dazu nimmt man einen kleinen Teller, füllt etwas Gelee drauf und wartet einen Augenblick. Lässt sich das Gelee mit dem Finger musig zurückschieben, ist das Gelee fertig.

Sofort in Twist-Off-Gläser füllen und erkalten lassen.

# Apfelmus

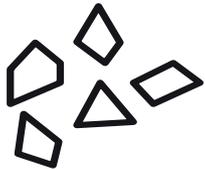
Marmelade/Kompott



5 kg Äpfel



1–2 Gläser  
Wasser



100 g  
Zucker



Twist-Off-  
Gläser

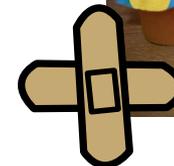
Die Äpfel schälen, vierteln und in kleine Würfel schneiden. In einen Topf mit dem Wasser geben.

Die Herdplatte möglichst nicht auf volle Stufe stellen, da Apfelmus schnell anbrennt. Sollte zu wenig Flüssigkeit vorhanden sein, etwas Wasser dazugeben.

Das Ganze kochen, bis die Äpfel weich und musig sind. Abschmecken und nur wenn das Apfelmus sehr sauer ist, Zucker dazugeben.

Normalerweise haben Äpfel genug Eigensüße. Das Mus stampfen. Wer es mag, lässt Stücke drin. Ansonsten wird das Mus durch ein Küchensieb gepresst. Dann noch sehr heiß in Twist-Off-Gläser füllen. Das Apfelmus ist ungeöffnet einige Wochen haltbar.

Für eine längere Haltbarkeit sollte das Mus in einem Einkochtopf 30 Minuten bei 90 Grad eingekocht werden.

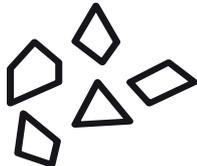


# Hagebuttenmarmelade

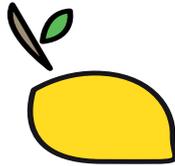
Marmelade/Kompott



1 kg Hagebutten



1 kg Gelierzucker 1:1



1 Päckchen Zitronensäure



Twist-Off-Gläser

Im Herbst hängen die Rosensträucher voller Hagebutten. Diese eignen sich für eine köstliche Marmelade. Schon beim Pflücken auf jeden Fall Handschuhe tragen. Bei der Weiterverwendung die Handschuhe ebenfalls tragen, da das Fruchtfleisch der Hagebutten Hautreizungen hervorruft. Man spricht nicht umsonst von „Juckpulver“.



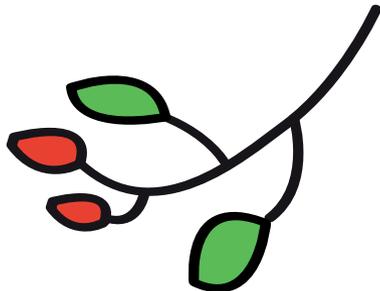
Die Hagebutten waschen. Stielansatz und Boden abschneiden. Jetzt die Hagebutten halbieren und die Kerne mit einem kleinen Messer oder Löffel herausnehmen. Die Hagebutten nochmals waschen.



Mit dem Gelierzucker und der Zitronensäure mischen und eine Stunde ziehen lassen. Danach die Masse mit dem Pürierstab kleinmixen. In einem Topf geben und aufkochen lassen.

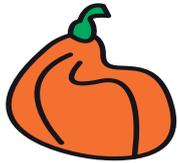


Die Masse muss 4 Minuten sprudelnd kochen. Dann die Gelierprobe machen. Dazu nimmt man ein kleines Tellerchen, schüttet etwas Marmelade darauf und wartet einen Augenblick. Lässt sich die Marmelade mit dem Finger zurückschieben, ist sie gut. Sofort in Twist-Off-Gläser füllen, verschließen und auskühlen lassen.

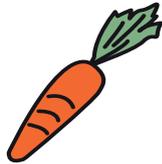


# Kürbis-Möhren-Orangen Marmelade

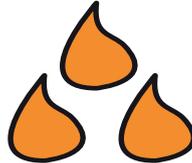
Marmelade/Kompott



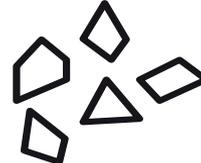
1 Hokkaido-  
Kürbis



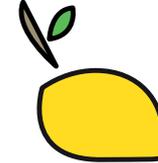
500 g  
Möhren



0,5 L  
Orangen-  
saft



Gelier-  
zucker



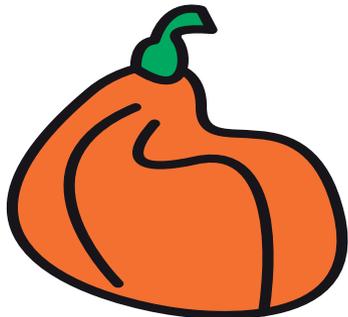
Zitronen-  
säure



Twist-Off-  
Gläser

Den Hokkaido-Kürbis aufschneiden und das Gras entfernen.

Der Hokkaido-Kürbis muss nicht geschält werden. Das Gemüse vierteln und in Würfel schneiden.



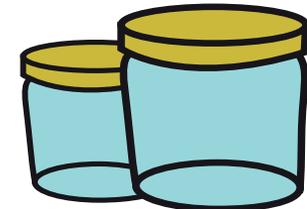
Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Kürbis und Möhren zusammen mit dem Orangensaft weich kochen.



Durch ein Sieb passieren. Das Mus abwiegen und jeweils 1 kg Masse sowie 1 kg Gelierzucker und ein Päckchen Zitronensäure dazugeben. Die Masse 4 Minuten sprudelnd kochen.

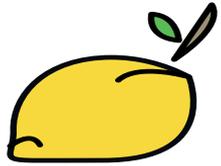
Gelierprobe. Dazu nimmt man einen kleinen Teller, füllt etwas Masse darauf, lässt es einen Augenblick abkühlen. Wenn man die Masse mit dem Daumen zurückschieben kann, ist die Marmelade fertig.

Die Marmelade in Twist-Off-Gläser füllen und fest zuschrauben.

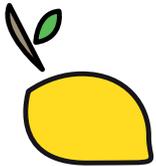


# Quittengelee

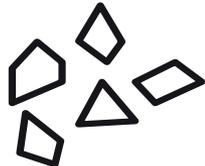
Marmelade/Kompott



3 kg  
Quitten



Zitronen-  
säure



Gelier-  
zucker 1:1



Twist-Off-  
Gläser

Quitten sind roh ungenießbar und am besten für Marmelade und Gelee zu verwenden. Am einfachsten ist es den Saft der Quitte mit einem Entsafter zu gewinnen.

Wenn dieser nicht zur Hand ist, werden die Quitten geschnitten, gewürfelt und mit etwas Wasser in einem großen Topf weichgekocht. Danach muss der Saft von der Maische getrennt werden. Dazu benötigt man einen Topf, ein Mulltuch und ein Sieb.

Das Mulltuch wird in das Sieb gelegt und über dem Topf gehängt. Die Masse wird eingefüllt.

Der aufgefangene Saft wird abgewogen. 900 ml werden mit 1 kg Gelierzucker und einem Päckchen Zitronensäure vermischt.

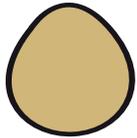
Die Masse muss 4 Minuten sprudelnd kochen. Danach die Gelierprobe machen. Etwas Gelee auf einen Teller geben und nach einem Augenblick schauen, ob die Masse sich mit dem Finger zurückschieben lässt.

Dann die Masse in Twist-Off-Gläser füllen und fest verschließen.

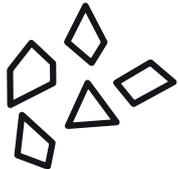


# Lemon Curd

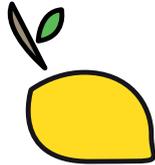
Marmelade/Kompott



3–4  
große Eier



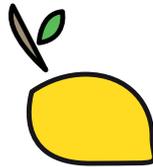
160 g  
Zucker



90 g Zitro-  
nensaft



100 g  
Butter



Etwas Zitro-  
nenabrieb

**schnell  
essen!**

In einer Schüssel die Eier, den Zucker, den Zitronensaft und den Zitronenabrieb sehr gut vermischen. Möglichst einen Schneebesen dazu nehmen. Wasser in einem Topf aufsetzen. Wenn es kocht, zurückschalten und den Siedepunkt halten.

Die Schüssel mit der Eimasse über dem Topf cremig schlagen.

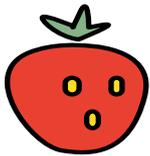
Dann die Eicreme vom Wasserbad herunter nehmen. Die gut gekühlte Butter in kleine Scheibchen schneiden und zur Eimasse dazu geben. Immer rühren, damit sich die Butter mit der Eicreme verbindet.

In Gläser füllen.

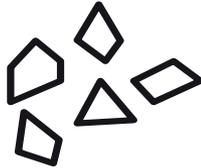
Lemon Curd ist auf Grund der Eizugabe nicht so lange haltbar und sollte schnell verbraucht werden.

# Erdbeermarmelade

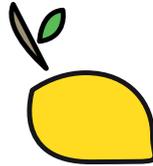
Marmelade/Kompott



2 kg  
Erdbeeren



2 kg  
Gelier-  
zucker 1:1



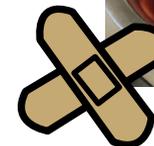
2 Päckchen  
Zitronen-  
säure



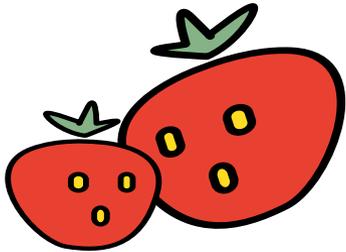
Twist-Off-  
Gläser

Welchen Gelierzucker man wählt, ist Glaubenssache. Wenn die Marmelade schnell verzehrt wird, kann auch Erdbeergelierzucker oder 2:1 genommen werden. Nach drei Monaten wird die Marmelade aber unansehnlich braun. Sie ist dann noch genießbar. Das passiert bei Gelierzucker 1:1 nicht. Die Marmelade ist dann über ein Jahr haltbar.

**1 Jahr  
haltbar!**



Das Grün der Erdbeeren entfernen. Die Erdbeeren kurz waschen.  
Die Erdbeeren halbieren.  
Mit dem Gelierzucker und der Zitronensäure mischen und ein bis zwei Stunden ruhen lassen.



Mit dem Pürierstab die Früchte kleinmixen.  
In einem Topf die Masse 4 Minuten sprudelnd kochen lassen.  
Gelierprobe machen. Dazu nimmt man einen kleinen Teller, füllt etwas Marmelade darauf. Nach einem kurzen Augenblick muss die Masse mit dem Finger zurück zu schieben sein. Dann ist die Marmelade fertig.  
Die heiße Marmelade in Twist-Off-Gläser füllen und gut verschließen.

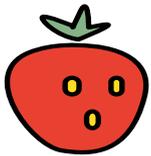


**Tipp!**

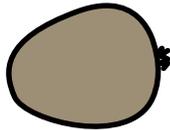
Auch andere Beeren eignen sich gut für Marmelade wie Himbeeren, Brombeeren.

# Erdbeer-Kiwi Marmelade

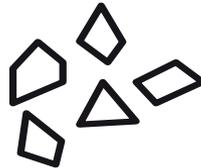
Marmelade/Kompott



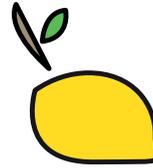
2 kg  
Erdbeeren



1 kg Kiwi



2 kg Gelier-  
zucker 1:1

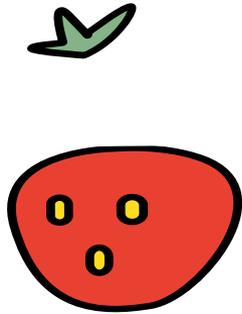


2 Päckchen  
Zitronen-  
säure



Twist-Off-  
Gläser

## Erdbeere küsst Kiwi!



Das Grün der Erdbeeren entfernen. Die Erdbeeren kurz waschen.

Die Erdbeeren halbieren.  
Die Kiwis abschälen und in kleine Würfel schneiden.



Mit dem Gelierzucker und der Zitronensäure mischen und ein bis zwei Stunden ruhen lassen.

Mit dem Pürierstab die Früchte kleinmixen. In einem Topf die Masse 4 Minuten sprudelnd kochen lassen.



Gelierprobe machen. Dazu nimmt man einen kleinen Teller, füllt etwas Marmelade darauf. Nach einem kurzen Augenblick muss die Masse mit dem Finger zurück zu schieben sein. Dann ist die Marmelade fertig.

Die heiße Marmelade in Twist-Off-Gläser füllen und gut verschließen.

**Notizen:**

**Einkaufsliste:**

## **Impressum:**

**Herausgeber:**  
Stadt Dortmund, Jugendamt, Kinder- und Jugendförderung

**Rezeptzusammenstellung, Fotos:**  
Angelika Schmitt

**Illustrationen, Konzeption:**  
Amanda Bick

**Kommunikationskonzept, Layout:**  
Dortmund-Agentur in Zusammenarbeit mit Amanda Bick

**Druck:**  
Scholz-Druck und Medienservice GmbH & Co. KG - 11/2015