

Der große



Rezepte-

Kalender

2016



Bergheim, den 02.12.2015

Liebe Kinder, liebe Jugendliche, liebe Eltern,

auch im kommenden Jahr möchten wir Euch und Ihnen ein paar Ideen zum Nachkochen mit nach Hause geben – wir haben wieder einen Kalender gemacht.

Alle Rezepte sind über das Jahr hinweg von den Kindern des Kinderrates ausgewählt worden und dürfen Sie jetzt die nächsten 12 Monate begleiten.



Bei unseren Kochworkshops mit Kindern haben Produkte aus der Region und mit einem anerkannten Bio-Gütesiegel einen hohen Stellenwert. Es wird jeden Tag mit frischen Produkten gekocht. Die Kinder lernen nicht nur, wie man verschiedene Gerichte zubereitet, sondern gehen auch mit uns in den Supermarkt und wählen die Zutaten mit aus. Außerdem fließen auch die eigenen Ideen und Wünsche der Kinder mit ein. Sie können mitüberlegen, welche Gerichte es geben soll oder ihre Lieblingsrezepte von zu Hause mitbringen. So ergibt sich ein bunter Mix an Gerichten aus der ganzen Welt! All das führt dazu, dass die Kinder selbstsicherer und mutiger in der Küche agieren, sich an neue kulinarische Wagnisse (wie Zucchini, rote Beete & co.) herantrauen und sich gegenseitig animieren („Das ist wirklich lecker!“).



Seit 2011 führen wir bereits die Workshops durch und werden dabei von *Children for a better world e.V.* unterstützt. An dieser Stelle möchten wir uns dafür ganz herzlich bedanken!

Wir hoffen Ihr und Sie habt viel Freude beim Nachkochen und Experimentieren!

Das Juze Koch-Team und der Kinderrat

Januar

2016



Zutaten für 4 Personen

2 große Zwiebeln, 2 Paprikaschoten, 1 großes Glas Tomatensoße, 1 Dose Kidneybohnen, 1 Dose Mais, 1 Gemüsebrühe, 275g Bulgur, Knoblauch, Chilipulver, Salz, Pfeffer, Tabasco, Paprikapulver (edelsüß), etwas Öl

Chili sin carne

Zubereitung

Die Paprika und Zwiebeln in möglichst kleine Würfel schneiden. Beides in einem Topf mit erhitztem Öl garen. Zwischendurch umrühren.

In der Zwischenzeit die Gemüsebrühe vorbereiten, die Bohnen und den Mais abtropfen lassen. Die Bohnen gründlich mit Wasser abspülen.

Bohnen, Mais und Tomatensoße mit in den Topf geben und mit Knoblauch abschmecken.

Weiterhin gut umrühren und kurz darauf den Bulgur hinzugeben.

Nach und nach Gemüsebrühe hinzugeben, bis am Ende die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Das Chili ca. 30 Minuten köcheln lassen bis der Bulgur die gewünschte Bissfestigkeit hat.

Am Schluss noch einmal mit den Gewürzen abschmecken.

Dazu reicht man am besten Fladenbrot. Man kann den Bulgur auch mit Reis austauschen.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6 Ende Weihnachtsferien	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Februar

2016



Zutaten für 4 Personen

400g (Vollkorn-)Nudeln, 150 ml. Gemüsebrühe, 150 ml Milch, 150g ger. Gouda, 8 Fischstäbchen, 1 Paprika, 1 Lauch- zwiebel, 1 kleine Zwiebel, Öl, 1 TL Mehl, 3 TL Curry- pulver, Salz, Pfeffer

Fischstäbchenauflauf

Zubereitung

Wasser im großen Topf erhitzen und Nudeln nach Anleitung kochen.

Das Gemüse abwaschen, Paprika und Lauchzwiebel in Ringe schneiden und die Zwiebel in kleine Würfel schneiden.

Die Fischstäbchen nach Packungsangaben zubereiten. In einem Topf etwas Öl erhitzen, die Paprika anbraten und herausnehmen. Anschließend die Zwiebeln anschwitzen und mit Mehl und Currypulver bestäuben. Die Milch und die Gemüsebrühe hinzugeben und unter Rühren aufkochen lassen. Die Soße 1-2 Minuten köcheln lassen und dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Hälfte der Lauchzwiebel in die Soße geben.

Den Backofen auf 175°C vorheizen.

Die Nudeln mit der Hälfte des Goudas mischen, in eine gefettete Form geben und mit der Soße begießen. Die Nudeln mit Paprika, Fischstäbchen und dem Rest Lauchzwiebel belegen und Käse daraufstreuen.

Im heißen Ofen auf oberer Schiene ca. 10 Min. backen.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
1	2	3	4 Weiberfastnacht Karneval im Juze	5	6	7
8 Rosenmontag	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	1	2	3	4	5	6

März

2016



Enchilada Verde

Zubereitung

Das Gemüse waschen und in Würfel schneiden. In Öl in einer großen Pfanne anbraten, salzen und pfeffern. Die Dosentomaten in einen Topf geben und mit dem Kochlöffel in kleine Stücke zerdrücken. Mit Salz, Pfeffer und etwas Chili würzen. Leicht aufkochen lassen und vom Herd nehmen.

Weizentortillas auf einen Teller legen und in der Mitte mit dem angebratenen Gemüse füllen. Etwas Tomatensoße, Crème fraîche und Käse darauf verteilen und die Weizentortillas aufrollen. Nicht zu voll packen, sonst bekommt man sie nicht mehr zu!

In eine feuerfeste, leicht gefettete Form legen. Wenn alle Rollen in der Form liegen, mit Crème fraîche und Tomatensoße bestreichen, so dass sie beim Backen nicht trocken werden. Zum Schluss mit Käse bestreuen. 15 - 20 Min. bei 200 °C Ober-/Unterhitze backen.

Zutaten für 4 Personen

6 große Tortillas, 1 kleine Zucchini, 2 Paprika, 1 Aubergine, 1 Dose Tomaten mit Saft, 1 Becher Crème Fraîche, 200g ger. Käse, 1 Dose Mais, 1 Dose Kidneybohnen, 2 Tomaten, Salz, Pfeffer, Chili, etwas Fett für die Form

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
29	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17 Ostern im Juze	18	19	20
21 Beginn Osterferien Start Ferienprogramm im Juze	22	23	24 Karfreitag	25 Karsamstag	26 Ostersonntag	27
28	29	30	31 Ende Osterferien	1	2	3

April

2016



Zutaten für 4 Personen

500g Hackfleisch, 1 Zwiebel, 1 Bund Petersilie, Olivenöl, Salz, Pfeffer, 2 EL Tomatenmark, 500 ml passierte Tomaten, etwas Brühe, ca. 12 Lasagneplatten, 175g Käse
Für die *Béchamelsauce*: 500 ml Milch, 30 g Butter, 40 g Mehl, Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Klassische Lasagne

Zubereitung

Für die Bolognese Sauce etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Hackfleisch anbraten, gehackte Zwiebel und Petersilie zugeben. Tomatenmark dazurühren. Mit den passierten Tomaten aufgießen und gut salzen, pfeffern. Etwas Brühe dazugießen.

Für die *Béchamelsauce* Butter in einem kleinen Topf schmelzen und das Mehl mit dem Schneebesen unterrühren bis eine gute Verbindung entsteht. Dann Milch langsam dazugießen, währenddessen weiterrühren, damit keine Klümpchen entstehen. Sauce einmal aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss abschmecken. Die Sauce köcheln lassen bis sie cremig ist.

Eine rechteckige Auflaufform mit etwas *Béchamelsauce* auspinseln und etwas Bolognese Sauce darin verteilen. Darauf eine Schicht Lasagneplatten legen. Diese drei Schichten abwechseln, bis alles aufgebaut ist. Die *Béchamelsauce* sollte die letzte Schicht sein. Diese mit Käse bestreuen.

Die Form in den vorgeheizten Backofen schieben und bei 180°C ca. 40 Minuten backen.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
28	29	30	31	1 Ende Osterferien	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1 Tag der Arbeit

Mai

2016



Zutaten für 4 Personen

ca. 600g Fischfilet (z.B. Seelachs, Zander), 2 EL Zitronensaft, 1 Bund glatte Petersilie, 1-2 Stängel Thymian oder Rosmarin, 5 EL Butter, 6 EL Semmelbrösel, 2 EL milder Senf, Salz, Pfeffer, 1 TL Tomatenmark

Knusperfisch

Zubereitung

Die Fischfilets (TK vorher auftauen lassen) kurz unter fließendem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. Gräten entfernen. Die Filets mit Zitronensaft beträufeln und kurz durchziehen lassen.

Den Backofen auf 180°C (Umluft) vorheizen.

Die Kräuter abspülen und trocken tupfen. Die Blätter bzw. Nadeln von den Stängeln zupfen und sehr klein schneiden.

Die Butter in eine kleine Rührschüssel geben. Semmelbrösel, 1 EL Senf, ½ TL Salz, etwas Pfeffer und die Kräuter hinzufügen und gut verkneten.

Die Filets in 6 - 8 Portionen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in eine gefettete Auflaufform legen. Den restlichen Senf mit dem Tomatenmark verrühren und die Filetsstücke dünn bestreichen. Die Butter-Kräuter-Mischung darauf verteilen.

Die Form auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben und die Fischfilets ca. 20 Minuten garen.

Wir haben dazu Kartoffeln und selbstgemachte Sauce tartare gemacht.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
25	26	27	28	29	30	1 Tag der Arbeit
2	3	4	5 Christi Himmelfahrt	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15 Pfingsten
16 Pfingsten	17 Pfingsten	18	19	20	21	22
23	24	25	26 Fronleichnam	27	28	29

Juni

2016



Zutaten für 4 Personen

Für die "Boulette": 1 ½ rote Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 240g gekochte Kidneybohnen, 2 EL Haferflocken, 25g Pinienkerne, 2 EL fein gehackte Petersilie, Salz, Pfeffer, 2 EL gehackten Basilikum, ½ TL Johannisbrotkernmehl, 1 Msp. Zimt, 1 Msp Kurkuma, 1 TL Senf, Olivenöl

Veggie-Burger

Zubereitung

Für die Bouletten Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen und mit einer Gabel oder den Händen zer-drücken. Haferflocken im Mixer zermahlen und mit Zwiebeln, Knoblauch und Bohnen vermischen.

Die Pinienkerne ca. 3 Minuten in der Pfanne ohne Fett anrösten, fein hacken und unter die Bohnenmasse heben.

Alle Zutaten für die Bouletten bis auf das Olivenöl in einer Schüssel gut mit den Händen verkneten, damit das Johannisbrotkernmehl seine Wirkung entfalten kann. Mit den Händen aus der Masse kleine Bouletten formen.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Bouletten von jeder Seite ca. 4 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Anschließend auf einem mit Küchenpapier ausgelegten Teller abtropfen lassen.

4 Vollkornbrötchen mit verschiedenen Soßen nach Wahl bestreichen und mit Salat, Tomaten, Zwiebeln, Gurken etc. belegen.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
30	31	1	2	3	4	5
6 Beginn Ramadan	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3

Juli

2016



Zutaten für 4 Personen

Für die Pfannkuchen: 2 Möhren, 1 Zucchini, 2 Eier, 300ml Buttermilch, 250g (Vollkorn-)Mehl, 2 TL Backpulver, 1 TL Salz, Majoran, Estragon, 2 EL Speiseöl

Für den Dip: 250g Speisequark, 70ml Buttermilch, Petersilie, Majoran, Estragon, Salz, Pfeffer

Gemüsepfannkuchen mit Kräuterdip

Zubereitung

Die Möhren und Zucchini schälen und grob raspeln. Bei frischen Kräutern, diese waschen, abtupfen und fein hacken.

Eier, Buttermilch, Mehl und Backpulver zu einem glatten Teig verrühren.

Geraspeltetes Gemüse, Salz und Kräuter in den Teig mit einrühren.

In einer Pfanne das Öl erhitzen.

Nacheinander kleine Pfannkuchen goldbraun backen.

Die Buttermilch und den Speisequark mit den fein gehackten Kräutern vermischen. Den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Beides zusammen servieren.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
27	28	29	30	1	2	3
4	5 Fastenbrechen	6 Fastenbrechen	7 Fastenbrechen	8	9	10
11 Beginn Sommerferien; Beginn Ferienspiele & Aktionen im Juze	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22 Ende Ferienspiele & Aktionen im Juze	23	24
25	26	27	28	29	30	31

August

2016



Zutaten für 4 Personen

500g (Vollkorn-)Mehl, 250ml Wasser, 10g Frischhefe (entspr. 1 Pck. Trockenhefe), 1 Pr. Salz, 3 EL Olivenöl
Für die Soße: 1 Dose geschälte, ganze Tomaten, 1-2 fr. Tomaten, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, Salz, 1 TL Zucker, Oregano, Basilikum, Natives Olivenöl

Pizza

Zubereitung

Alle Zutaten können zusammen in eine große Schüssel gegeben werden. Frische Hefe vorher in ein wenig Wasser aufgelöst werden, damit sich keine Klumpen bilden.

Alle Zutaten ca. 10 Minuten gründlich zu einem glatten Teig durchkneten. Den Teig an einer warmen Stelle ca. 1 Std. ruhen lassen bis er etwa auf das Doppelte seines Umfangs aufgegangen ist.

Zwiebeln und Knoblauch sehr klein schneiden und mit einem Schuss Olivenöl angebraten. Die Zugabe des Zuckers lässt die Grundzutaten karamellisieren. Im Anschluss daran werden die Dosentomaten in das Gemisch gegeben und klein drücken. Die Soße unter Rühren aufkochen und weitere 15 Minuten köchelnd auf der Herdplatte lassen. Erst zum Schluß die klein geschnittenen frischen Tomaten und die Gewürze zugeben.

Den Teig dünn ausrollen und mit Soße und Belag nach Belieben zubereiten. Am Ende mit Käse betreuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 15 Minuten backen.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23 Ende Sommerferien	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

September 2016



Zutaten für 4 Personen

50g Butter, 5 Eier, 250g (Vollkorn-)Mehl, 400ml Milch, 40g Zucker, 1 Pr. Salz, etwas Puderzucker zum Bestreuen, nach Belieben 40g Rosinen

Wiener Kaiserschmarrn

Zubereitung

Die Eier trennen.

In einer Schüssel Mehl, Zucker, Eigelb, Salz und Milch zu einem glatten, dickflüssigen Teig verrühren.

In einer zweiten Schüssel das Eiweiß zu einem steifen Eischnee schlagen und diesen vorsichtig unter den dickflüssigen Teig heben.

Die Butter in einer großen Pfanne aufschäumen lassen, den Teig langsam eingießen und auf beiden Seiten anbacken.

Anschließend die Pfanne in den vorgeheizten Backofen bei mäßiger Hitze (Umluft ca. 180°C) für 10 Minuten fertig backen. Der Kaiserschmarrn soll goldbraun sein.

Danach die Pfanne aus dem Ofen nehmen und den fertigen Teig mit Gabeln oder einem Pfannenwender in unregelmäßige Stücke teilen.

Jetzt - wenn gewünscht - die Rosinen hinzufügen, unterrühren und noch eine Minute in den noch heißen Backofen stellen.

Zum Servieren noch etwas Puderzucker darüberstreuen.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
Opferfest 12	Opferfest 13	Opferfest 14	Opferfest 15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2

Oktober

2016



Kürbissuppe

Zutaten für 4 Personen

1 Hokkaidokürbis, 2 mittelgroße Kartoffeln, 2 Möhren, 1 kleine Zucchini, 2 große Zwiebeln, ½ Zehe Knoblauch, 1 Dose Kokosmilch, 1 haselnussgroßen Stück Ingwer, Brühe

Zubereitung

Das Gemüse zum Teil waschen, wenn nötig schälen und in kleine Stücke schneiden.

Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch anbraten. Das restliche Gemüse hinzugeben und in etwas Brühe kochen.

Nicht zu viel Brühe verwenden, da die Suppe sonst zu flüssig werden kann. Am Ende kann die Konsistenz noch reguliert werden.

Wenn das Gemüse weich ist, alles durchpürieren bis keine großen Stücke mehr da sind. Abschließend die Kokosmilch einrühren und alles noch einmal aufkochen lassen. Wenn die Suppe zu dickflüssig ist, kann sie mit Brühe noch ergänzt werden.

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	26	27	28	29	30	1	2
Tag der dt. Einheit	3	4	5	6	7	8	9
Beginn Herbstferien; Start Ferienprogramm im Juze	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21 Ende Herbstferien	22	23
	24	25	26	27 Halloween im Juze	28	29	30
Halloween	31	1	2	3	4	5	6

November

2016



Zutaten für 4 Personen

Für die Spätzle: 300g (Vollkorn-)Mehl, 150ml Wasser, 3 Eier, 1 TL Salz oder Brühe, 1 EL Öl
2 Stangen Lauch, 300g braune Champignons, 250g geriebenen Emmentaler, Salz, 4 EL Öl, Pfeffer, 2 Zwiebeln, 1 Bund Schnittlauch

Käsespätzle

Zubereitung

Aus den Zutaten den Spätzleteig rühren und ca. 1 Stunde ruhen lassen.

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, etwas Salz oder Gemüsebrühe dazugeben und den Teig z.B. mit einer Spätzlereibe portionsweise ins kochende Wasser geben. Kurz ziehen lassen, die fertigen Spätzle jeweils mit einem Schaumlöffel herausnehmen und warm halten.

Den Backofen auf 200°C vorheizen und eine Auflaufform hineinstellen. Lauch und Pilze putzen und in Ringe schneiden.

In einer großen Pfanne das Öl erhitzen und Lauch und Pilze darin 5 Minuten anbraten. Das Gemüse salzen und Pfeffer und mit den Spätzle mischen.

Die Auflaufform aus dem Backofen holen und diesen auf 50°C herunterschalten. Spätzlemischung und Käse zweimal abwechselnd übereinander in die Auflaufform geben und diese wieder in den Backofen stellen.

Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden und diese in einer Pfanne knusprig braun braten. Den Schnittlauch waschen und klein schneiden.

Die Spätzle aus dem Ofen nehmen, mit Zwiebeln belegen und mit Lauch bestreuen.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
31	1 Allerheiligen	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4

Dezember

2016



Apple Crumble

Zubereitung

Die Äpfel schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Eine Auflaufform ausfetten und die Apfelstücke darin verteilen. Den Backofen vorheizen auf 200°C.

Alle Zutaten für die Streusel in der Küchenmaschine oder per Hand miteinander verkneten und als Streusel auf den Apfelstückchen verteilen.

Die Auflaufform in den Ofen schieben und den Auflauf so lange backen, bis die Äpfel gar und die Streusel goldbraun sind (ca. ½ Stunde).

Zutaten für 4 Personen

1kg Äpfel (säuerliche Sorte), etwas Butter zum Ausfetten
Für die Streusel: 125g Butter, 100g (Rohr-)Zucker, 100g Vollkorn-Nuss-Mischung (selber zusammenstellen, z.B. aus Vollkornmehl mit geriebenen Haselnüssen o.ä.), etwas Zimtpulver

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8 Nikolaus im Juze	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23 Beginn Weihnachtsferien	24 Heiligabend	25 1. Weihnachtstag
26 2. Weihnachtstag	27	28	29	30 Silvester	31	1 Neujahr

Übersicht 2016



Januar: Chili sin carne



Februar: Fischstäbchenaufauf



März: Enchilada verde



April: Klassische Lasagne



Mai: Knusperfisch



Juni: Veggie-Burger



Juli: Gemüsepannkuchen mit
Kräuterdip



August: Pizza



September: Wiener Kaiser-
schmarrn



Oktober: Kürbissuppe



November: Käsespätzle



Dezember: Apple crumble