

Der große



Rezepte-

Kalender

2015



Bergheim, den 04.12.2014

Liebe Kinder, liebe Jugendliche, liebe Eltern,

im nächsten Jahr möchten wir uns Euch und Ihnen noch ein bisschen näher bringen und zwar in Form dieses Kalenders.

Seit 2011 kochen wir an mindestens vier Tagen in der Woche ein leckeres Essen gemeinsam mit den Kindern. Einen großen Wert legen wir auf frisches und gesundes Essen, das möglichst Vollkornprodukte und Produkte aus ökologischem und regionalem Anbau enthält. Bei den Kochworkshops können immer bis zu vier Kinder mitkochen und natürlich auch schon einmal vorkosten. Die Erfahrung über die Jahre zeigt, dass die Kinder immer mutiger werden beim Probieren und auch bisher noch unbekannte Lebensmittel auf einmal schmecken, von denen man es gar nicht gedacht hätte. In der ganzen Zeit wurden wir von *Children for a better world e.V.* unterstützt und möchten uns auch an dieser Stelle ganz herzlich dafür bedanken.



Die Kinder des Kinderrates haben sich aus den Gerichten und Rezepten, die wir über die Jahre gesammelt haben, einiges ausgesucht und möchten Euch und Ihnen eine Auswahl von 12 leckeren Gerichten in diesem Kalender präsentieren.

Wir wünschen viel Spaß und guten Appetit beim Nachkochen und Ausprobieren!



Das Juze Koch-Team und der Kinderrat



Januar

2015



Zutaten für 1 Portion

Teig: 125g (Vollkorn-)Mehl, 1EL Öl, 50 ml Wasser, etwas Salz
 Belag: 1 Zwiebel, 1 Stange Lauch, 1/2 Becher saure Sahne, 1/2 Becher süße Sahne, Salz, Pfeffer, Kräuter, evtl. Schinken oder Speck

Elsässer Flammkuchen

Zubereitung

Alle Zutaten für den Teig miteinander verkneten und sobald er nicht mehr klebt, sehr dünn ausrollen (ca. auf Pizzagröße).

Den Backofen auf 250°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Scheiben hobeln. Den Lauch waschen und in Ringe schneiden. Die saure und süße Sahne mit Salz, Pfeffer und Kräutern verquirlen. Den Teig mit der Sauce bestreichen und Zwiebeln, Lauch und evtl. Schinken oder Speck belegen.

Im vorgeheizten Backofen backen bis der Rand knusprig ist. Das dauert je nach Ofen ca. 10 Minuten.

Der Belag ist natürlich beliebig zu ergänzen oder auszutauschen.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
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	1

Februar

2015



Amerikanische Buttermilch-Pancakes

Zubereitung

Butter erwärmen bis sie flüssig ist. Die Eier verrühren, die Buttermilch und flüssige Butter unterrühren. In einer zweiten Schüssel Mehl, Backpulver, Salz, Zucker und Natron vermischen. Die trockenen Zutaten dann in die Flüssigkeit kippen und kurz umrühren. Es dürfen noch Klümpchen drin sein, der Teig muss dickflüssig sein.

Etwas Öl oder Margarine (kein Butterschmalz oder Palmin) in einer Pfanne heiß werden lassen. Mit einer Schöpfkelle den Teig in die heiße Pfanne geben und kleine Pfannkuchen backen. Den Pfannkuchen nur auf mittlerer Hitze hell backen, evtl. im Backofen bei 80° C- 100° C warm halten. Zum Servieren den gewünschten Belag auf die Pancakes geben.

Zutaten für 4 Personen

2 große Eier, 1 gehäufte TL Backpulver, 4 EL flüssige abgekühlte Butter, 1/2 TL Natron, 400ml Buttermilch, 4 EL Zucker, 250 g (Vollkorn-)Mehl, 1/2 TL Salz, Öl oder Margarine für die Pfanne, nach Belieben Ahornsirup, Marmelade o.ä. als Belag

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

März

2015



Blumenkohl-Kartoffel-Auflauf mit Senfhollandaise

Zutaten für 4 Personen

1 Blumenkohl, 600g Kartoffeln, 500g Hackfleisch, 1 Pck. Sauce Hollandaise, 3 Eigelb, 2 EL grober Senf, 1 Becher Schlagsahne

Zubereitung

Blumenkohl in nicht zu große Röschen teilen, Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Beides im Salzwasser ca. 8-10 Min. kochen und in eine gefettete Auflaufform füllen.

Das Hackfleisch zu kleinen Bällchen formen, in einer Pfanne mit etwas Öl braun anbraten und mit in die Auflaufform geben. Die Sauce Hollandaise mit den Eigelb, dem Senf und der Sahne verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und in die Auflaufform gießen.

Im vorgeheizten Ofen bei 180° Umluft oder 200° Ober- und Unterhitze ca. 20-25 Min. backen.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
23	24	25	26	27	28	1
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 Ostern im Juze	27	28	29
30 Beginn Osterferien Start Ferienprogramm im Juze	31	1	2	3 Karfreitag	4 Karsamstag	5 Ostersonntag

April

2015



Fischstäbchenburger mit Ofenkartoffeln

Zubereitung

Den Backofen vorheizen und die Fischstäbchen nach Packungsangabe im Backofen zubereiten.

Den Salat waschen und trocken tupfen. Große Salatblätter abreißen. Die Tomaten (bei uns im Juze gab es stattdessen Paprika, s. Foto) und die Gurke waschen und in Scheiben schneiden.

Die Brötchen aufschneiden und beide Hälften mit Frischkäse bestreichen.

Die untere Hälfte mit Salat, Gurken und Tomaten belegen. Darauf jeweils 2-3 Fischstäbchen legen und die zweite Brötchenhälfte als Abschluss oben drauf.

Für die Ofenkartoffeln die Kartoffeln gründlich abwaschen, evtl. abbürsten und längs halbieren. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Kartoffeln kreuzweise einritzen und auf das Backblech legen.

Den Knoblauch schälen, pressen und mit dem Öl vermischen. Gewürze und Brühe dazu geben und auf den Kartoffeln verteilen.

Bei 200°C (Umluft 180°C) ca. 30 Min. auf der mittleren Schiene backen.

Zutaten für 4 Personen

8-12 Fischstäbchen, 4 Vollkornbrötchen, 6 EL Kräuterfrischkäse, einige große Salatblätter, 2 Tomaten, 1 Salatgurke, evtl. Röstzwiebeln oder frische Zwiebeln

600g Kartoffeln, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Oliven-/Rapsöl, Salz, Paprikagewürz, Curry, Gemüsebrühe

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
30 Beginn Osterferien; Start Ferien- programm im Juze	31	1	2	3 Karfreitag	4 Karsamstag	5 Ostersonntag
6 Ostermontag	7	8	9	10 Ende Osterferien	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1 Tag der dt. Arbeit	2	3

Mai

2015



Zutaten für 14 Muffins

250g Obst nach Wahl, 2 EL Zitronensaft, 250g (Vollkorn-)Mehl, 2 TL Backpulver, 1/2 TL Natron, 1 Ei, 125g Zucker, 1 Pck. Vanillezucker, 80ml Pflanzenöl, 250g Naturjoghurt, 14 Muffinförmchen

Feine Obstmuffins

Zubereitung

Den Backofen auf 180°C (Umluft 160°C) vorheizen. Wenn vorhanden, die Papierförmchen in ein Muffinblech setzen.

Wir haben die Muffins im Juze mit Äpfeln, Kirschen, Blaubeeren und Weintrauben gemacht. Die Auswahl kann aber beliebig erweitert werden.

Das Obst waschen, ggf. schälen, halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln.

Das Mehl mit Backpulver und Natron vermengen. Das Ei verquirlen. Zucker, Vanillezucker, Öl, Joghurt und Apfelwürfel mit dem Ei zur Mehlmischung geben und kurz verrühren. Den Teig in die Förmchen füllen und glatt streichen.

Im Backofen auf der mittleren Einschubleiste ca. 25 Minuten backen. Anschließend die Muffins ca. 5 Minuten ruhen lassen, dann heraus nehmen und abkühlen lassen.

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

Juni

2015



Schupfnudelaufbau

Zubereitung

Den Backofen auf 190°C vorheizen

Das Gemüse zusammen bissfest garen. Anschließend abtropfen lassen.

Die Schupfnudeln und das Gemüse in einer Auflaufform verteilen und vermischen. Die Gemüsebrühe mit dem Balsamico aufkochen lassen. Den Saucenbinder einrühren und nochmals aufkochen lassen. Anschließend den Schmand und den Senf zur Sauce hinzugeben und kräftig würzen.

Die Sauce auf der Schupfnudel-Gemüse-Mischung verteilen und den Käse darüber geben.

Alles für ca. 30 Min. in den Backofen geben.

Zutaten für 4 Personen

300g Romanesco (wahlweise Brokkoli o.ä.), 300g Bohnen, 300g Möhren, 1 Pck. Schupfnudeln, 450ml Gemüsebrühe, 100g geriebener Käse, 5 EL Saucenbinder, 4 EL Schmand, 3 EL Senf, 1 EL weißer Balsamico, Salz, Pfeffer, Paprikapulver

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

Juli

2015



Zutaten für 4 Personen

2 Pkt. Gemüse-Maultaschen (Kühlfach), 250g Karotten, 200g junger Spinat, 3 Schalotten, 30g Sonnenblumenkerne, 1 Bund Thymian, Sonnenblumenöl, weißer Balsamicoessig, Salz, Pfeffer, Zucker

Feine Maultaschen mit Vinaigrette

Zubereitung

Reichlich Wasser zum Kochen bringen, Salz hinzugeben und die Maultaschen nach Packungsangabe gar kochen.

Karotten schälen und längs in Streifen schneiden. Die Schalotten abziehen und in Spalten hacken. Schalotten und Kartoffeln in etwas Öl andünsten, dabei gelegentlich wenden.

Den Spinat waschen, verlesen und trocken schleudern.

Die Maultaschen mit den Sonnenblumenkernen zu den Karotten und Schalotten geben und alles 2-3 Minuten weiter braten.

Den Thymian waschen, trocken schütteln und die Blätter abstreifen. Anschließend den Thymian mit Balsamico, 5 EL Öl, etwas Salz, Pfeffer und Zucker verquirlen und die Vinaigrette über die Maultaschen geben.

Alles zusammen mit dem Spinat anrichten.

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

August

2015



Nudeln mit grünem Pesto

Zutaten für 4 Personen

500g (Vollkorn-)Nudeln, 2 Bund Basilikum, 2 Knoblauchzehen, 50g Pinienkerne, 100g Parmesan, 200ml Olivenöl, Pfeffer, Salz, evtl. Chiliflocken

Zubereitung

Die Nudeln nach Packungsangaben kochen.

Die Pinienkerne ohne Fettzugabe rösten und beiseite stellen.

Den Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Den Knoblauch schälen und hacken. Den Parmesan reiben oder hobeln.

Basilikum in ein hohes Rührgefäß geben und mit dem Parmesan und den Pinienkernen mit einem Pürierstab zerkleinern.

Die Mischung in eine kleine Schüssel füllen und nach und nach Olivenöl zufließen lassen. Immer wieder umrühren, bis das Pesto cremig ist. Danach noch einmal mit Salz, Pfeffer und evtl. Chili abschmecken.

Zusammen mit den Nudeln servieren.

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

September

2015



Vegetarische Reispfanne

Zubereitung

Den Reis in der Gemüsebrühe kochen lassen und ca. 30 Min. quellen lassen.

Paprikaschoten putzen, in Würfel oder Streifen schneiden. Den Lauch ebenfalls putzen, in Ringe schneiden.

Den Lauch in Öl anbraten, die Paprikaschoten dazugeben und mit der Crème Fraîche weichdünsten. Die Sojasprossen und den Reis untermischen und nach Bedarf mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Je nach Geschmack kann das Gemüse auch ausgetauscht oder ergänzt werden.

Zutaten für 4 Personen

400g Naturreis, 1 l Gemüsebrühe, 6 Paprika (Farbe nach Geschmack), 2 Stangen Lauch, 200g Sojasprossen, 300g Crème Fraîche, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, etwas Öl zum Anbraten

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

Oktober

2015



Zutaten für 4 Personen

400g Kartoffeln, 200g Kohlrabi, 200g Karotten, 200g Frühlingszwiebeln, 200g Mais, 200g Crème Fraîche, 3 Eier, 50g Paniermehl, 50g geriebenen Emmentaler, Salz, Pfeffer, 1 Bund Schnittlauch, 1 Bund Petersilie, etwas Butter zum Einfetten der Form

Buntes Gemüsegratin

Zubereitung

Kartoffeln, Kohlrabi und Karotten waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln schälen und in Ringe schneiden.

Eine Auflaufform mit Butter ausfetten und das Gemüse abwechselnd einschichten. Crème Fraîche mit den Eiern verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den gehackten Kräutern vermischen. Die Masse über dem Gemüse verteilen und mit Alufolie abdecken.

Ca. 40 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 180°C - 200°C garen. Danach die Alufolie entfernen und mit dem Paniermehl und dem Käse gratinieren bis der Käse die gewünschte Bräune hat.

Das Gemüse und der Käse kann nach Belieben ausgetauscht werden.

(Im Juze hatten wir dazu Backfisch, wie auf dem Foto zu sehen.)

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

November

2015



Penne alla Gorgonzola

Zutaten für 4 Personen

500g (Vollkorn-)Nudeln, 1/2 Pck. TK-Blattspinat, 150ml Schlagsahne, 70g Gorgonzola, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Nudeln wie gewohnt kochen.

Für die Soße die Knoblauchzehe schälen, hacken, in dem Olivenöl glasig dünsten. Den Blattspinat (unaufgetaut) und die Sahne dazugeben. Mit Pfeffer und Salz nach Geschmack würzen. Bei mittlerer Hitze zugedeckt köcheln lassen bis der Spinat aufgetaut ist (ca. 7-9 Min.), dabei öfter umrühren. Den Gorgonzola würfeln und hinzugeben. Bei geringer Hitze unter Rühren schmelzen lassen. Gegebenenfalls nochmal mit Pfeffer und Salz abschmecken.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
26	27	28	29	30	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	5	6

Dezember

2015



Weihnachtsplätzchen

Zubereitung

Butter, Zucker und 2 Eier mit dem Mixer verrühren. Dann das Mehl, vermischt mit 1/2 Päckchen Backpulver, nach und nach unterrühren. Wenn möglich, den Teig ein paar Stunden stehen lassen, muss aber nicht zwingend sein.

Nun den Teig mit etwas Mehl dünn ausrollen, ausstechen und bei ca. 200° C 5-8 Minuten backen, bis die Ränder leicht braun sind.

Jetzt sind die Kekse zwar noch etwas weich, aber beim Abkühlen werden sie dann hart.

Nun den gesiebten Puderzucker mit etwas Zitronensaft zu einer dickflüssigen Glasur verrühren und auf die abgekühlten Kekse mit einem Pinsel auftragen. Alternativ die Kuvertüre im Wasserbad schmelzen lassen und mit dem Pinsel auf die Kekse verteilen.

Zutaten für 1 Portion

250g weiche Butter, 250g Zucker, 2 Eier, 500g Mehl, 1/2 Pck. Backpulver, etwas Puderzucker und Zitronensaft als Glasur (es geht auch Kuvertüre)

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

Übersicht 2015



Januar: Elsässer Flammkuchen



Februar: Amerikanische Buttermilch-Pancakes



März: Blumenkohl-Kartoffel-Auflauf mit Senfhollandaise



April: Fischstäbchenburger mit Ofenkartoffeln



Mai: Feine Obstmuffins



Juni: Schupfnudelauflauf



Juli: Feine Maultaschen mit Vinaigrette



August: Nudeln mit grünem Pesto



September: Vegetarische Reispfanne



Oktober: Buntes Gemüsegratin



November: Penne alla Gorgonzola



Dezember: Weihnachtsplätzchen