

Der große



Rezepte- Kalender 2017



Bergheim, den 08.12.2016

Liebe Kinder, liebe Jugendliche, liebe Eltern,



unser Rezeptekalender erscheint jetzt nun schon zum dritten Mal und wir freuen uns, Euch wieder 12 neue und leckere Rezepte vorstellen zu können, die von den Teilnehmer_innen, die im Jahr 2016 regelmäßig an unseren Workshops teilnahmen, für Euch zusammengestellt wurden.

Seit 2011 kochen wir an mindestens vier Tagen in der Woche gemeinsam mit Kindern und Jugendlichen. Einen großen Wert legen wir dabei 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 oder Jugendliche mitkochen, die die Möglichkeit haben, ihre schon gewonnenen Erfahrungen mitzubringen, aber auch immer wieder Neues kennenzulernen. Es hat sich über die Jahre gezeigt, dass unsere Besucher_innen immer mutiger werden beim Probieren und ebenso kritischer, welche Lebensmittel sie konsumieren. So wenig „instant“ wie möglich heißt unsere Devise.



Mittlerweile stellen wir Eis und Kekse für unseren „Juze-Kiosk“ selber her und achten natürlich auf gute Zutaten und einen nicht zu hohen Zuckergehalt der Lebensmittel. Es werden auch gesunde Smoothies hergestellt und so manches Kind wundert sich, dass man Spinat auch trinken kann.

Ein besonderer Dank gilt natürlich *Children for a better world e.V.*, die uns in den letzten Jahren finanziell unterstützt haben und uns auch mit Rat und Tat bezüglich Ernährungsberatung, Küchenequipment etc. durch Seminare und mit hilfreichen Tipps zur Seite standen.

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

Das Juze Koch-Team und der Kinderrat

Januar



Zwieback-Aprikosen-Auflauf

Zutaten für 4-6 Personen

50g Aprikosen, Mark von 1 Vanilleschote, 90g Hartweizengrieß, 75g Schoko-Zwieback, 50g Mandelstifte, 750ml Milch, 50g Zucker, 3 Eier, 1 Pr. Salz, Puderzucker

Zubereitung

Aprikosen mit heißem Wasser abbrühen, kalt abschrecken, Haut abziehen, halbieren und Kerne entfernen.

Milch, Salz, Zucker und Vanillemark aufkochen und den Grieß einrühren. Unter Rühren aufkochen und 5 Min. quellen lassen.

Den Zwieback grob zerbröseln. Die Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen. Das Eigelb verquirlen und unter den Grießbrei rühren. Ca. 2/3 des Zwiebacks und den Eischnee unterheben.

Den Backofen auf 175°C (Umluft) vorheizen. Den Grießbrei in eine gefettete Auflaufform geben, die Aprikosen und Mandelstifte darauf verteilen und ca. 30 Minuten backen.

Mit dem restlichen Zwieback und dem Puderzucker bestreuen.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
26	27	28	29	30	31 Silvester	1 Neujahr
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	2	3	4	5

Februar

2017



Käse-Makronen nach Älper Art mit Röstzwiebeln

Zubereitung

2 Töpfe mit ausreichend Salzwasser aufsetzen und den Ofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen.

Die Kartoffeln waschen, schälen, würfeln und im Salzwasser weich kochen. Die Nudeln im Salzwasser bissfest garen.

Milch und Sahne vorsichtig in einem Topf aufkochen und ca. 100g des Käses unter Rühren darin schmelzen lassen. Die Soße mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Nudeln und Kartoffeln abgießen und unter die Milch-Sahne-Käsesoße heben. Eine Auflaufform einfetten und die Kartoffel-Nudel-Mischung hineingeben. Den restlichen Käse darüber geben und alles für ca. 10 Minuten im Ofen backen.

Die Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden, in der Pfanne goldbraun braten und auf den Auflauf geben. Alles zusammen weitere 5 Minuten im Ofen weiterbacken.

Am Ende kann man den Auflauf mit Majoran garnieren.

Zutaten für ca. 4 Personen

250g festkochende Kartoffeln, 330g (Vollkorn-)Hörnchennudeln, 200ml Milch, 100ml Sahne, 250g geriebener Käse, 2-3 Zwiebeln, 2 EL Butter, Salz, Pfeffer, Muskat, Majoran

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

März

2017



Backfisch mit selbstgemachten Pommes frites

Zubereitung

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Für die Pommes die Kartoffeln gründlich abwaschen und mit Schale in etwa gleichgroße Stifte schneiden. Das Öl mit Salz, Pfeffer und Paprikagewürz in einer großen Schüssel vermengen. Die rohen Pommes in dieser Marinade wälzen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen. Sie sollten möglichst in einer Ebene liegen. Ca. 25-30 Minuten im Backofen backen lassen, zwischendurch ein paar Mal umwälzen. Anstatt des Paprikapulvers kann man auch andere Gewürze wie z.B. Rosmarin, Oregano, Thymian verwenden. Einfach nach Geschmack ausprobieren.

Während die Pommes backen, den Fisch unter fließendem lauwarmen Wasser abspülen und anschließend gründlich trocken tupfen.

Unmittelbar vor dem Braten, den Fisch von beiden Seiten salzen und in Mehl wälzen. Überschüssiges Mehl abklopfen. In der Zwischenzeit etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin ca. 4 Minuten pro Seite goldbraun braten.

Zutaten für ca. 4 Personen

Backfisch: 4 Fischfilets, etwas Mehl zum Panieren, Salz, Öl

Pommes frites: 800g vorwiegend festkochende Kartoffeln, Öl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
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
27	28	29	30	31	1	2

April

2017



Vegetarische Frikadellen mit Sour Creme

Zubereitung

Für die Sour Creme alle Zutaten gut miteinander vermengen und kalt stellen.

Den Reis in der Brühe ca. 15 Min. kochen, bis er noch bissfest ist. Den Reis abgießen und abkühlen lassen.

Den Käse raspeln, die Möhren schälen und ebenfalls raspeln und die Zwiebeln fein hacken.

Reis, Käse, Möhren, Zwiebeln und Eier miteinander verrühren und Pfeffer, Salz und Kräuter einrühren. Jetzt die Semmelbrösel einrühren, bis die Masse eine gut formbare Konsistenz hat. Die Masse ca. 15 Min. quellen lassen. Prüfen, ob sie unter Druck in den Händen zu einer Frikadelle geformt werden kann. Wenn ja, wird sie anschließend noch leicht in Semmelbröseln gewälzt.

In reichlich Butterschmalz oder Öl bei geringer Hitze vorsichtig von beiden Seiten goldbraun braten und nach dem Braten auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Dazu passen sehr gut Backofenkartoffeln. Einfach die gewünschte Menge kleinschneiden, mit Öl und Gewürzen nach Wahl bestreichen und bei 200°C ca. 25 Min. in den Backofen.

Zutaten für ca. 4 Personen

Frikadellen: 150g Reis, 2 Eier, 2 Möhren, 2 Zwiebeln, Semmelbrösel, 150g Emmentaler, 1l Gemüsebrühe, Pfeffer, Salz, 3 EL Kräuter, Butterschmalz oder Öl

Sour Creme: 500g Magerquark, 200g Crème Fraîche, 1 Pck. Kräuter, 2 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel, 3 EL Essig, 1 EL Zucker, 1 TL Salz, 1/2 TL Pfeffer

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

Mai

2017



Lachs mit Polenta, Brokkoli und Kräutersoße

Zubereitung

Das Lachsfilet auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit Öl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Im Backofen bei ca. 200° Umluft 4 bis 5 Minuten backen (bei dickeren Filetscheiben verlängert sich die Garzeit).

Das Wasser erhitzen, Maisgrieß und Salz in das kochende Wasser einrühren und noch einmal aufkochen lassen. Den Topf von der Herdplatte nehmen und quellen lassen. Den Parmesan reiben und unterheben.

Den Brokkoli bissfest dämpfen.

Für die Kräutersoße die Zwiebelwürfel fein würfeln, in der Margarine anschwitzen, mit Mehl bestäuben und mit der Gemüsebrühe und der Milch eine Mehlschwitze herstellen. Die Sahne einfließen lassen und Kräuter nach Wahl zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Zutaten für ca. 4 Personen

Fisch: 400g Lachsfilet (frisch oder TK), 10 ml Rapsöl

Polenta: 300ml Wasser, 70g Maisgrieß, 10-15g Parmesan

Beilage: 500g Brokkoli

Kräutersoße: 50g Zwiebeln, 15g Margarine, 15g Mehl, 120ml Gemüsebrühe, 120ml Milch, 80ml Sahne, 15g Küchenkräuter, Salz, Pfeffer, Muskatnuss

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Tag der Arbeit	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 Christi Himmelfahrt	26	27 1. Ramadan	28
	29	30	31	1	2	3	4

Juni



Thai-Nudeln

Zubereitung

Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Speiseöl in einer großen Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin andünsten. Die Currypaste hinzufügen und unter Rühren kurz mit andünsten. Mit Kokosmilch ablöschen und unter Rühren aufkochen und ca. 2 Minuten kochen lassen.

Den Brokkoli in kleine Röschen teilen, den Stiel schälen, klein schneiden und alles abwaschen. Die Frühlingszwiebeln putzen, abwaschen, abtropfen lassen und in Stücke schneiden. Champignons putzen, evtl. kurz abspülen und gut trocken tupfen. Große Champignons halbieren.

Die Paprika putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten ebenfalls putzen und halbieren. Das Gemüse (bis auf die Tomaten) zum Kokosfond in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 5 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen.

In der Zwischenzeit Instant-Nudeln in eine große Schüssel geben, mit kochendem Wasser übergießen und zugedeckt nach Packungsanleitung gar ziehen lassen.

Die Kokos-Gemüse-Soße abschmecken und die Tomaten hinzugeben, kurz aufkochen lassen. Die Nudeln gut durchrühren, abschütten und in die Soße geben. Alles mit Sojasoße abschmecken.

Zutaten für ca. 4 Personen

2 Knoblauchzehen, 2 EL Speiseöl, 1-2 TL Thai-Currypaste, 400ml Kokosmilch, 400g Brokkoli, 1 Bund Frühlingszwiebeln, 150g Champignons, 1 rote Paprikaschote, 125g Cocktailtomaten, Salz, Pfeffer, 150g Mie-Nudeln (auf dem Bild Vollkorn-Spaghetti), Sojasoße

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

Juli



Nudeln mit Tomaten-Zucchini-Pfanne

Zutaten für 4 Personen

500g (Vollkorn-)Nudeln, 4 Zucchini, 6 Tomaten, 200g Feta, 4 EL Olivenöl, 4 Stängel Basilikum, Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten.

Die Zucchini in Scheiben schneiden und die Tomaten würfeln. Das Olivenöl in einer (möglichst) beschichteten Pfanne erhitzen, die Zucchini darin etwa 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren anbraten. Die Tomaten dazugeben und ca. 3 Minuten mitgaren.

Die Tomaten ziehen etwas Wasser, das dann später die Soße ergibt. Die Basilikumblätter von den Stängeln zupfen und zum Gemüse in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Feta würfeln, in die Pfanne geben und den Herd abschalten. Durch die Resthitze schmilzt der Feta-Käse und es gibt eine cremige Soße.

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

August

2017



Bunte Gemüsepfanne mit Ei

Zubereitung

1 l Wasser mit Salz zum Kochen bringen und den Reis darin aufkochen und ca. 20 Minuten quellen lassen. Die Eier hart kochen, pellen und vierteln.

Die Erbsen während der letzten 2 bis 3 Minuten mit dem Reis garen.

Den Mais in einem Sieb gut abtropfen lassen.

Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Beides in heißem Öl anschwitzen. Das Currypulver einrühren. Den Erbsen-Reis und den Mais zufügen und kurz darin braten.

Die Mischung mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

Den Koriander darüber streuen und die geviertelten Eier darauf verteilen.

Zutaten für ca. 4 Personen

250g Reis, 5 Eier, 250g Erbsen, 200g Mais, 1 Knoblauchzehe, 1 daumengroßes Stück Ingwer, 3 EL Öl, 3 EL Zitronensaft, 3 EL frischer Koriander, 3 EL Currypulver, Salz, Pfeffer

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	24	25	26	27
28 Ende Sommerferien	29	30	31	1	2	3

September



Hähnchen Oriental

Zubereitung

Für die Marinade Olivenöl, Orangen- und Zitronensaft, Senf, Zucker, 2 1/2 TL Salz und 1 1/2 TL Pfeffer einer einer Schüssel verrühren.

Die Fenchelknollen der Länge nach halbieren. Die Hälften jeweils in 4 Spalten schneiden und mit den Hähnchenteilen, den Clementinen, dem Thymian und den zerstoßenen Fenchelsamen in die Marinade geben. Die Zutaten sorgfältig vermischen und das Ganze für einige Stunden (oder über Nacht) im Kühlschrank durchziehen lassen. (Wenn es schnell gehen muss, kann man auf das Marinieren verzichten.)

Den Backofen auf 220°C vorheizen. Die Hähnchenteile mit der Hautseite nach oben mitsamt der Marinade in einer ofenfesten Form verteilen und 35-45 Minuten braten, bis sie schön braun und durchgegart sind.

Die Hähnchenstücke mit Fenchel und Clementinen auf einer Servierplatte anrichten, abdecken und warm stellen. Die übrige Flüssigkeit aus der Form in einen kleinen Topf gießen, aufkochen und bei geringer Hitze um ca. ein Drittel reduzieren. Das Hähnchen mit der heißen Soße überziehen und mit der gehackten Petersilie bestreuen. Dazu passt Reis oder Bulgur.

Zutaten für ca. 4 Personen

4 EL Olivenöl, 3 EL Orangensaft, 3 EL Zitronensaft, 2 EL (körniger) Senf, 3 EL (brauner) Zucker, 4 mittelgroße Fenchelknollen, 4 (Bio-)Hähnchenkeulen, 4-6 (Bio-) Clementinen, 1 EL Thymian, 2 1/2 Fenchelsamen, frische Petersilie, Salz, Pfeffer

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
28	29	30	31	Opferfest	1 Opferfest	2 Opferfest
3	4 Opferfest	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						

Oktober

2017



Brokkolicremesuppe

Zutaten für ca. 4 Personen

1 Zwiebel, 500g Brokkoli, 500ml Gemüsebrühe, 100ml Sahne, 1 EL hellen Soßenbinder oder Mehl, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, 1 EL geröstete Mandelblättchen zum Bestreuen, Öl

Zubereitung

Zwiebel schälen und fein würfeln. Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Brokkolistiele schälen und würfeln. Etwas Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin dünsten. Brokkoli hinzufügen und kurz andünsten. Mit Brühe ablöschen und zugedeckt ca. 15 Min. garen. Den Brokkoli in der Brühe fein pürieren. Sahne und Soßenbinder (bzw. Mehl) einrühren und die Suppe noch einmal aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Zum Servieren die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Öl kurz anrösten.

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

November



Nudel-Erbesen-Gratin

Zubereitung

Den Schnittlauch in Röllchen schneiden (wenn er nicht TK ist). Die Zwiebel fein hacken, den Käse (wenn nötig) reiben. Die Nudeln ungekocht in eine Auflaufform geben und mit den Erbsen mischen.

Die Zwiebelwürfel in etwas Fett glasig braten. Einige Priesen Zucker zugeben, kurz karamellisieren lassen.

Mit der Brühe und der Sahne ablöschen. Etwas einköcheln lassen. Tomatenmark und Schnittlauch einrühren, 1 TL Zucker, Salz und Pfeffer zugeben, mit etwas Paprikapulver und ggf. weiterem Gemüsebrühenpulver abschmecken und den Schmelzkäse einrühren.

Die Speisestärke in etwas Wasser (ca. 50 ml) rühren. Den Topf mit der köchelnden Soße kurz vom Herd nehmen, die Speisestärke gut einrühren, wieder zurück auf den Herd stellen und nochmal aufkochen lassen. Wenn die Soße nach 2 Minuten nicht die gewünschte Bindung hat (sie sollte etwa so dickflüssig sein wie Hollandaise), den Vorgang mit etwas Speisestärke wiederholen. Nochmal abschmecken und dann über die Nudeln geben. Die Nudeln müssen ganz mit Flüssigkeit bedeckt sein. Käse darüber streuen und für 30 Min. bei 220 °C im Ofen backen. Dazu passt frischer Salat (auf dem Bild Gurkensalat).

Zutaten für ca. 4 Personen

300g (Vollkorn-)Nudeln, 200g (TK-)Erbsen, 800ml Gemüsebrühe, 250ml Sahne, 3 EL Schnittlauch (frisch oder TK), 1 große Zwiebel, 1 1/2 TL Tomatenmark, 2 TL Zucker, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, 4 EL Speisestärke, 130g kräftigen Käse, 3 EL Schmelzkäse

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
30	31	1 Allerheiligen	2	3 Ende Herbstferien	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

Dezember



2017



Döner-Auflauf mit Reis

Zubereitung

Das Hähnchen mit dem Gyrosgewürz marinieren. Den Weißkohl separat anbraten und zur Seite legen. Die Zwiebeln und den Knoblauch fein hacken, die Paprika putzen und in Würfel oder feine Scheiben schneiden. Knoblauch und Zwiebelwürfel in einer Pfanne zusammen anbraten. Das Fleisch, den Weißkohl und die Paprika dazugeben. Alles zusammen etwas andünsten. Mit Salz, Pfeffer und, wer es etwas schärfer mag, Jalapenos abschmecken.

Den Feta würfeln und zusammen mit der sauren Sahne zur Gemüse-Fleisch-Mischung geben.

Alles in eine Auflaufform geben und mit geriebenem Käse bestreuen. Bei 180°C ca. 10 Minuten backen bis der Käse eine goldbraune Färbung annimmt.

Den Reis nach Packungsangabe kochen.

Dazu passt frischer Salat.

Zutaten für ca. 4 Personen

300g Hähnchenbrust, 1 große Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1/2 Kopf Weißkohl, 1 Becher Saure Sahne, 200g Feta, 1 Paprika (Farbe nach Wahl), 200g Käse (am besten Emmentaler oder Gouda), Pfeffer, Salz, nach Belieben Jalapenos, 300g (Vollkorn-)Reis

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

Übersicht 2017



Januar: Zwieback-Aprikosen-Auflauf



Februar: Käse-Makronen nach Älper Art



März: Backfisch mit selbstgemachten Pommes frites



April: Vegetarische Frikadellen mit Sour Creme



Mai: Lachs mit Polenta, Broccoli und Kräutersoße



Juni: Thai-Nudeln



Juli: Nudeln mit Tomaten-Zucchini-Pfanne



August: Bunte Gemüsepfanne mit Ei



September: Hähnchen Oriental



Oktober: Brokkolicremesuppe



November: Nudel-Erbsen-Gratin



Dezember: Döner-Auflauf mit Reis