BRING DEINEN KIEZ ZUM KOCHEN!

DAS GESUNDE KOCHBUCH

Gesunde Lebenswelten
EIN ANGEBOT DER ERSATZKASSEN

vdek
Die Ersatzkassen

FACE
AKTIV OFFEN GEMEINSAM

GESOBAU

BRING DEINEN KIEZ ZUM KOCHEN!

Unter diesem Motto haben wir seit Juni 2018 mit Bewohnern aus dem Märkischen Viertel gekocht und zusammen in den Kiezküchen mehr über gesunde, leckere und kostengünstige Ernährung erfahren.

Eingeladen waren alle Interessierten aus der Nachbarschaft. Es wurde zusammen geschnippelt und abgeschmeckt. Für die kleineren Kinder gab es ein Kinderprogramm mit einfachen Tipps zum Umgang mit Lebensmitteln und gesunder Ernährung. Mit dabei waren auch erfahrene Ernährungsexpertinnen, die Fragen aus dem Alltag zum Thema Gesundheit beantwortet und uns eine Einführung in verschiedene Lebensmittel und Arten zu kochen gegeben haben. Das Projekt wurde an verschiedenen Orten im Märkischen Viertel durchgeführt, so dass die Teilnehmer*innen nicht nur tolle neue Rezepte kennenlernen konnten, sondern auch noch verschiedene soziale Einrichtungen im Viertel. Mit dabei war die GESOBAU-Nachbarschaftsetage, das Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum des Unionhilfswerks, die CVJM Baracke, das GESOBAU-Seniorenwohnhaus Senftenberger Ring 12 und das FACE Familienzentrum.

BRING DEINEN KIEZ ZUM KOCHEN! geht weiter. Auch in Zukunft treffen sich Teilnehmer*innen, um gemeinsam zu kochen, neue Rezepte zu entdecken und mehr über die eigene Gesundheit zu erfahren. Jeder ist herzlich willkommen. Termine und weitere Informationen findest Du auf unserer Webseite.

Das Projekt wurde organisiert und unterstützt vom Verband der Ersatzkassen e.V. (vdek), der GESOBAU AG und dem FACE Familienzentrum.

DAS GESUNDE KOCHBUCH

Dieses Kochbuch wurde zusammen mit den Teilnehmer*innen unserer Kiezküchen im Märkischen Viertel erstellt. In den letzten zwei Jahren haben wir ganz viele tolle und vor allem gesunde Gerichte entdeckt und gekocht. Die Highlights findest Du hier in diesem Buch sortiert nach folgenden Kategorien:

Brot und Gebäck	ab S. 07
Crèmes und Dips	ab S. 15
Salate	ab S. 19
Vegetarische Gerichte	ab S. 27
Fischgerichte	ab S. 35
Fleischgerichte	ab S. 39
Suppen	ab S. 53
Desserts	ab S. 59
Getränke	ab S. 67

ABKÜRZUNGEN in diesem Buch

TK	Tiefkühlkost
EL	Esslöffel
TL	Teelöffel
Pck	Packung
Msp	Messerspitze

Im Buch findest Du auch noch einige einfache Tipps zur gesunden Ernährung.

Wir wünschen Dir und allen Essern viele schöne Geschmackserlebnisse und vor allem Gesundheit.

BROT UND GEBÄCK

DINKEL-VOLLKORN-BROT

ZUTATEN

4 Äpfel
600 g Magerquark
2-3 Pck Vanillezucker
2-3 TL Olivenöl
80 g Walnüsse
Zimt
Mineralwasser
Zitronensaft
Puderzucker

ZUBEREITUNG

Fette eine Kastenform ein.

Löse die Hefe im lauwarmen Wasser auf und vermische sie mit den restlichen Zutaten zu einem flüssigen Teig.

Fülle den Teig in die Kastenform und stelle sie in den kalten Ofen.

Backe das Brot für ca. 60 Minuten bei 200°C Ober-/Unterhitze.

Anstatt Dinkel kannst Du auch normales Weizenvollkornmehl verwenden.

SCHNELLE QUARK-VOLLKORNBRÖTCHEN

ZUTATEN für 10 bis 12 Stück
200 g Vollkornmehl
250 g Magerquark
1 TL Backpulver
1 TL Salz
1 Ei
frische Kräuter nach Wahl

ZUBEREITUNG
Heize den Backofen auf 175°C vor und lege ein Backblech mit Backpapier aus.

Vermische alle Zutaten miteinander, am besten mit dem Knethaken Deines Handrührgerätes. Forme kleine Brötchen, setze sie auf das Backblech und backe sie 15 bis 20 Minuten.

Die passenden Dips findest Du ab Seite 15.

SONNENMAKRONEN UND VANILLEKIPFERL

ZUTATEN für Sonnenmakronen
600 g Sonnenblumenkerne
1 Möhre
230 g Zucker
2 Eiweiß
2 EL Mehl
3 EL Honig
50 kleine runde Oblaten

ZUBEREITUNG
Erhitze alle Zutaten in einem Topf.

Verteile die Masse auf den Oblaten und backe sie 20 Minuten bei 180°C.

ZUTATEN für Vanillekipferl
200 g Mehl
1 Msp Backpulver
100 g Zucker
1 Pck Vanillezucker
2 Eigelb
150 g Butter
100 g gemahlene Mandeln
50 g Puderzucker

ZUBEREITUNG
Stelle aus allen Zutaten einen Teig her.

Forme anschließend kleine Kipferl aus der Teigmasse und backe sie im Backofen bei 160°C ca. 10 bis 15 Minuten aus.

FLUFFIGE SCHOKOKÜCHLEIN

ZUTATEN
1 Tafel Zartbitterschokolade
180 ml Milch
300 g Weizenmehl
120 Zucker
3 TL Backpulver
6 EL Rapsöl
3 EL Apfelessig
Schneebesen oder Handrührgerät
feuerfeste Förmchen
Rapsöl zum Einpinseln der feuerfesten Förmchen

ZUBEREITUNG
Heize den Backofen auf 200°C vor.

Lege 6 kleine Stücke Schokolade zur Seite. Hacke die Schokolade fein und mische sie in einer Schüssel mit Mehl, Zucker und Backpulver.

Mische Milch, Apfelessig und Öl und rühre sie unter die trockenen Zutaten.

Bepinsele die feuerfesten Förmchen mit Öl und fülle sie mit dem Teig. Drücke dann die Schokostücke in den Teig hinein, damit die Küchlein am Ende einen flüssigen Kern bekommen.

Backe die Küchlein ca. 15 Minuten.

MÜSLIRIEGEL

ZUTATEN für 4 Portionen
120 g Mandelmus
100 g Datteln
120 g Mandeln, gehobelt
160 g Haferflocken
60 g Rosinen
6 EL Agavendicksaft
Auflaufform, Backpapier

ZUBEREITUNG
Zerkleinere und zerstampfe die Datteln mit einem Messer, bis alles richtig schön klebt.

Erwärme den Mandelmus und Agavendicksaft in einem Topf, bis eine homogene Masse entsteht.

Gebe Mandel-Agavensaftmasse, Mandeln, Haferflocken und Datteln in eine Schüssel und vermische das Ganze.

Kleide die Auflaufform mit Backpapier aus und fülle die komplette Masse hinein. Streiche die Masse glatt und stelle sie für 20 bis 30 Minuten in den Kühlschrank/Gefrierschrank. Schneide die Masse im Anschluss in Riegel.

CRÈMES UND DIPS

AVOCADO-CRÈME UND APFEL-ZWIEBEL-AUFSTRICH

ZUTATEN für Avocado-Crème
1 Avocado
1 kleine Zwiebel
1 Tomate
Knoblauch, Salz, Pfeffer, Zitronensaft

ZUBEREITUNG
Halbiere die Avocado und löse das Fruchtfleisch mit einem Löffel heraus. Zerdrücke danach mit einer Gabel die Masse oder püriere sie.

Würfele die Zwiebel, die Tomate und den Knoblauch fein und vermenge alles mit der Avocado-Masse. Danach mit den Gewürzen abschmecken.

ZUTATEN für Apfel-Zwiebel-Aufstrich
2 Äpfel
1 Zwiebel
1 EL Öl
Salz, Pfeffer, Majoran, Zitronensaft

ZUBEREITUNG
Reibe den Apfel grob und schneide die Zwiebel in Würfel. Erhitze 1 EL Öl in einem Topf und dünste die Apfel- und Zwiebelwürfel darin an. Danach mit den Gewürzen abschmecken.

Bei größeren Portionen ab 5 Äpfeln mit etwas Grieß binden.

SCHARFE HONIG-SOSSE

ZUTATEN für 4 Personen
300 g Tomatenketchup
3 EL Honig
3 EL Obstessig
2 Knoblauchzehen
1 TL Sambal Oelek
1 EL Zitronenmelisse, gehackt
1 EL Petersilie, gehackt
1 EL Schnittlauch, in Röllchen geschnitten
1 TL Curry
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG
Verrühre den Honig mit dem Tomatenketchup und dem Obstessig in einer Schüssel.

Hacke den Knoblauch in feine Stücke und gib Sambal Oelek dazu.

Gib die Kräuter und den Knoblauch zu der Ketchupmischung und verrühre alles gut. Danach mit Salz, Pfeffer und Currypulver abschmecken.

HAYDARI
TÜRKISCHE KÄSECRÈME

ZUTATEN
6 EL Naturjoghurt
1 Bündchen Dill
1 EL Butter
1 TL Minze
¼ TL Salz
200 g Feta
1 Zehe Knoblauch

ZUBEREITUNG
Drücke den Feta mit kleingehacktem Dill klein.

Lasse danach Butter in der Pfanne zergehen und mische die Minze darunter. Kurz abkühlen lassen.

Mische Joghurt, Salz, klein gehackten Knoblauch, den Feta und die Minzbutter.

SALATE

FELDSALAT MIT GRANATAPFEL UND PINIENKERNEN

ZUTATEN für 4 Personen
2 Schalen Feldsalat
1 Granatapfel
2 Handvoll Pinienkerne
1 EL Honig
1 EL Senf
4 EL Öl
2 EL Balsamicoessig
etwas Zucker
Salz und Pfeffer
frische Kräuter nach Wahl

ZUBEREITUNG
Teile den Granatapfel, löse mit einem Löffel die Kerne und fange dabei den Saft auf.

Wasche den Feldsalat und richte ihn auf 4 Salattellern an.

Röste die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht an und stelle diese dann beiseite.

Stelle aus Honig, Senf, Öl, Essig und Kräutern ein Dressing her.

Verteile das Dressing zusammen mit den Pinienkernen auf dem Salat.

GURKENSALAT

ZUTATEN für 6 Personen
4 Salatgurken
Salz
3-4 Schalotten
3-4 EL Apfelessig
3-4 EL Rapsöl
200 ml saure Sahne
Pfeffer
etwas Zucker
1 Bund frischer Dill

ZUBEREITUNG
Schäle die Salatgurken und hobele sie in dünne Scheiben.

Die Gurken leicht salzen, knete sie etwas durch und lasse sie ca. 15 Minuten ziehen. Gieße die entstandene Flüssigkeit ab.

In der Zwischenzeit kannst Du das Öl, den Essig und die saure Sahne zu einem Dressing glatt verrühren. Danach mit Pfeffer und etwas Zucker abschmecken und vorsichtig salzen, da die Gurken schon in Salz gezogen haben.

Schneide die Schalotten in feine Würfel und hacke den Dill fein.

Vermenge die Gurken, Zwiebeln, das Dressing und den Dill gut und lasse alles ca. 30 Minuten im Kühlschrank ziehen.

BUNTER COUSCOUS-SALAT

ZUTATEN für 4 Personen
150 g Couscous
1 Bund Frühlingszwiebeln
2 Paprikaschoten
frisches Obst (Äpfel, Birne, Pfirsich)
3-4 Möhren
3 EL Rapsöl
2 EL Essig oder Zitronensaft
2 TL Tomaten- oder Paprikamark
1 Prise Zucker
Salz, Pfeffer, Paprikagewürz
Blattpetersilie

ZUBEREITUNG
Bereite den Couscous nach Packungsanweisung zu und lasse ihn in einer großen Schüssel auskühlen.

Putze das Gemüse sowie das Obst und schneide alles in ca. 1 bis 2 cm große Würfel und füge sie zum Couscous hinzu.

Nun kannst Du den Salat mit dem Öl, Essig/Limettensaft, Tomatenmark, Salz, Pfeffer und Zucker würzen und umrühren. Zum Schluss einfach die gehackte Blattpetersilie dazumischen.

Den Varianten an Gemüse- bzw. Obstsorten, die in den Salat passen, sind keine Grenzen gesetzt.

BRATNUDELSALAT NACH THAILÄNDISCHER ART

ZUTATEN für 4 Personen
4 EL Sesamöl
250 g „Wokstar" Mie-Nudeln
500 ml leichte Gemüsebrühe
4 Knoblauchzehen
2 Schalotten und 2 kleine rote Chilis
3 EL geröstete Erdnüsse
250 g Rinderhackfleisch
5 EL Sojasoße
4 EL Limettensaft und 2 EL Zucker
2 EL Korianderblätter
Salz, Pfeffer, Koriander

ZUBEREITUNG
Erhitze in einer beschichteten Pfanne 3 EL Sesamöl und brate darin die ungekochten Nudelnester von beiden Seiten goldgelb an. Gieße die Gemüsebrühe zu. Lass das Ganze aufkochen und die Nudeln 3 bis 4 Minuten Garen, bis sie bissfest sind. Nimm die Nudeln aus dem Wasser und zerschneide sie etwas, bevor Du sie in eine große Schüssel gibst. Schäle den Knoblauch sowie die Schalotten, halbiere die Chilis, entferne die Kerne und hacke alles fein. Erdnüsse ebenfalls hacken. Das restliches Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch braten. Knoblauch und Schalotten zugeben. Kurz anschwitzen und zu den Nudeln geben. Mit Sojasoße würzen. Salat mit Limettensaft, Zucker, Erdnüssen, Chilis, Koriander, Salz und Pfeffer mischen, abschmecken. Zum Schluss den Salat und Nudeln auf Tellern anrichten und mit Erdnüssen bestreuen.

SIEBEN TIPPS ZUM GENUSS

Sieben Tipps für mehr Achtsamkeit und Genuss:

1. **Genuss ist erlaubt!**
   Kein Essen mit schlechtem Gewissen.

2. **Genuss braucht Zeit!**
   Nimm Dir Zeit zum Essen.

3. **Genuss nicht nebenbei!**
   Konzentriere Dich nur auf das Essen. Kein Handy, Fernseher und Co. nebenbei.

4. **Weniger ist mehr!**
   Nimm Dir kleine Portionen und iss langsam.

5. **Genuss bedeutet Auswahl!**
   Wähle die Lebensmittel/Mahlzeit, auf die Du Lust hast.

6. **Mehr Erfahrung, mehr Genuss!**
   Werde jeden Tag ein bisschen besser im Genießen.

7. **Genuss soll täglich stattfinden!**
   Genieße Dein Essen jeden Tag ganz bewusst.

VEGETARISCHE GERICHTE

KARTOFFELPUFFER

ZUTATEN für 4 Personen
1 kg Kartoffel
1 Zwiebel
3 Eier
1 TL Salz
1 EL Mehl
2 EL feine Haferflocken oder Haferkleie
Öl

ZUBEREITUNG
Reibe die geschälten und gewaschenen Kartoffeln grob und drücke sie in einem Tuch aus.

Reibe die geschälte Zwiebel ebenfalls grob, gib beides in eine Schüssel und vermische sie mit den anderen Zutaten; ggf. vorher die Eier verquirlen.

Lasse alles etwas ruhen. Backe dann in einer Bratpfanne im erhitzen Öl eine kleine Probe und schmecke den Pufferteig noch einmal ab.

Gib die Masse mit einem kleinen Soßenlöffel portionsweise in die Pfanne und backe die kleinen Fladen ca. 3 Minuten, bis sie goldgelb sind.

Lass die Kartoffelpfannkuchen auf einem Küchentuch abtropfen und serviere sie schnell.

Dazu passen Räucherlachs und Crème Fraiche/Joghurt/Kräuter oder Apfelkompott.

KARTOFFELGRATIN MIT GEMÜSE

ZUTATEN für 4 Personen
800 g kleine, festkochende Kartoffeln
Salz und frisch gemahlener Pfeffer
1 Becher Crème légère
2 Eier
etwa 250 ml Milch
150 g geriebener Parmesan oder anderer geriebener Käse
frisch geriebene Muskatnuss
400 g Gemüse (Karotten, Erbsen, Blumenkohl)

ZUBEREITUNG
Fette eine Auflaufform und heize den Backofen. Ober-/Unterhitze etwa 180 °C, Heißluft etwa 160 °C.

Schäle die Kartoffeln und zerschneide sie in dünne Scheiben. Schichte die Kartoffelscheiben danach dachziegelartig schräg in die Form.

Bereite das frische Gemüse vor, ggf. schälen, klein schneiden oder in Scheiben schneiden. Gib das Gemüse zu den Kartoffeln und würze mit Salz und Pfeffer.

Verrühre Crème légère, Milch und Eier, gib 50 g Parmesan dazu und schmecke mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss ab.

Gib den Guss über die Kartoffelscheiben und streue den restlichen Parmesan darüber. Schiebe die Form auf der mittleren Schiene in den Backofen und backe das Gratin etwa 45 Minuten goldbraun.

PENNE MIT ZITRONENRAHM

ZUTATEN für 4 bis 6 Personen
300 g TK-Erbsen
600 g Hähnchenbrustfilet
2 rote Zwiebeln
60 g Mandeln
400 g Nudeln (Penne)
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
200 ml Schlagsahne
Zucker
abgeriebene Zitronenschale
4 EL Zitronensaft
100 g Rucola

ZUBEREITUNG
Lasse die Erbsen leicht antauen. Schneide das Hähnchen in 1,5 cm dicke Würfel und die Zwiebeln in dünne Streifen. Hacke anschließend die Mandeln grob.

Koche die Nudeln in reichlich Wasser und gib die Erbsen 2 Minuten vor Ende der Garzeit hinein.

Brate die Mandeln in Olivenöl goldbraun an und nimm sie heraus. Gib das Fleisch in das Öl und brate es kurz an. Gib die Zwiebeln hinzu und würze alles mit Salz und Pfeffer, bevor Du es herausnimmst.

Lösche den Bratensatz mit Sahne und 100 ml Nudelwasser ab. Würze ihn mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronenschale und lasse ihn weiter offen 3 bis 4 Minuten bei starker Hitze einkochen.

Erhitze das Fleisch und Zwiebeln in der Soße. Gieße Nudeln und fange dabei 100 ml Nudelwasser ab. Mische die Nudeln unter die Soße und gib evtl. noch etwas Nudelwasser zu. Schmecke alles mit Salz, Pfeffer und 1 bis 2 EL Zitronensaft ab.

Wasche den Rucola, trockene und schleudere ihn, bevor Du ihn grob zerschneidest. Bestreue die Nudeln mit Rucola und Mandeln, bevor Du das Essen servierst.

GEFÜLLTE CHAMPIGNONS MIT TOMATENSOSSE

ZUTATEN für 4 Personen
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
12 Riesenchampignons
300 g Tomaten
1 EL Olivenöl
300 g Blattspinat TK
100 g geriebener Käse (z.B. Emmentaler)
Salz
Pfeffer
100 g Crème fraîche
1 TL Tomatenmark
250 g Reis

ZUBEREITUNG
Ziehe die Zwiebel und den Knoblauch ab, bevor Du beides fein würfelst. Putze die Champignons, drehe die Stiele aus den Köpfen heraus und schneide die Lamellen heraus. Schneide die Champignonstiele und -lamellen in kleine Würfel. Wasche die Tomaten, bevor Du sie in kleine Würfel schneidest. Heize den Backofen auf: Ober-/Unterhitze 180 °C, Heißluft 160 °C. Setze dann den Reis auf.

Erhitze etwas Öl in einem Topf und dünste darin die Zwiebel- und Knoblauchwürfel an. Füge den tiefgekühlten Spinat hinzu und lasse ihn langsam bei mittlerer Hitze

Weiter auf der nächsten Seite.

GEFÜLLTE CHAMPIGNONS MIT TOMATENSOSSE

ohne Deckel etwa 15 Minuten auftauen. Rühre die Champignonwürfel und Tomatenwürfel unter und dünste sie 1 bis 2 Minuten.
Rühre 70 g Emmentaler unter und würze mit Salz und Pfeffer.

Verrühre die Crème fraîche mit Tomatenmark, schmecke die Masse mit Salz und Pfeffer ab und verteile sie in einer Auflaufform. Setze die Champignonköpfe in die Auflaufform, bestreue die Champignonköpfe im Innern mit Salz und Pfeffer und fülle sie mit der Gemüsemasse. Streue den übrigen Käse darüber.

Schiebe die Form auf dem mittleren Rost in den Backofen und backe alles etwa 25 Minuten.

Richte die gefüllten Champignons auf Tellern an. Rühre die Soße mit einem Schneebesen durch und serviere sie zu den Champignons.

FISCH-GERICHTE

QUICHE MIT LACHS, SPINAT UND PINIENKERNEN

ZUTATEN

Für den Teig:
150 g Mehl
50 g Mandeln gemahlen
125 g Butter, kalt, in Stücke geschnitten
1 TL Salz
1 Ei

Für den Belag (Spinat):
2 Zwiebeln (fein gewürfelt)
1 Zehen Knoblauch (fein gewürfelt)
1 EL Olivenöl
1 kg Blattspinat, alternativ 450 g TK
Muskat, Pfeffer

Für den Belag (Fisch):
600 g Lachsfilet gewürfelt
Salz, Pfeffer
200 g Schmand
3 Eier
25 g italienische Kräuter TK
Fett, Mehl
2 ½ EL gemahlene Mandeln
50 g Pinienkerne

ZUBEREITUNG

Mürbeteig:
Knete Mehl, Mandeln, Butter, Salz und Ei erst mit den Knethaken des Handrührgeräts, dann mit den Händen schnell glatt. Wickele den Teig in Frischhaltefolie und stelle ihn 40 Minuten kalt.

Weiter auf der nächsten Seite.

QUICHE MIT LACHS, SPINAT UND PINIENKERNEN

Spinatfüllung:
Erhitze Öl in einem Topf und dünste die Zwiebeln und Knoblauch darin an. Füge den Spinat zu und lass ihn zusammenfallen. Lass alles anschließend 5 Minuten offen unter Rühren weitergaren, bis die gesamte Flüssigkeit verdampft ist. Pikant mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Fischbelag:
Verrühre Lachswürfel mit Salz und Pfeffer.

Schmandguss:
Verrühre Schmand, Eier und italienische Kräuter und schmecke sie mit Salz und Pfeffer ab.

Herstellung:
Fette eine 26 cm Quiche-, Tarte- oder Springform ein. Rolle den Teig auf wenig Mehl rund aus, lege ihn in die Form, drücke den Rand ca. 2 cm hoch an und stich den Boden mit einer Gabel mehrmals ein. Bestreue den Boden mit 2 bis 3 EL gemahlenen Mandeln. Verteile erst die Spinatmischung und dann den Lachs darauf. Gieße den Schmandguss darüber und bestreue ihn mit den Pinienkernen.

Backe alles auf unterster Schiene im auf 200°C vorgeheizten Backofen 50 bis 60 Minuten; eventuell nach ca. 30 Minuten mit Alufolie abdecken.

FLEISCH-GERICHTE

SPAGHETTI BOLOGNESE

ZUTATEN für 4 Personen
600 g gemischtes Hackfleisch
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Möhre
2 Dosen Tomate gestückelt
150 g Bacon
2 Stangen Staudensellerie
3-4 EL Rapsöl
250 g Spaghetti
Salz, Pfeffer, Paprika, Kräuter der Provence, evtl. Basilikum

ZUBEREITUNG
Schneide die Zwiebel, den Knoblauch, die Möhre und den Staudensellerie in kleine Würfel. Schneide danach den Bacon klein und brate die Zwiebel, den Knoblauch und Bacon in Öl an.

Gib dann das Hackfleisch, die Möhre und den Staudensellerie dazu und brate es ebenfalls an.

Fülle alles mit den Tomaten auf und schmecke es mit den Gewürzen je nach Belieben ab.

Die Spaghetti einfach nach Packungsanleitung kochen.

Richte die Spaghetti mit der Bolognese auf einem Teller an und bestreue das Gericht evtl. mit Parmesan.

PUTENKEBAB MIT ORIENTALISCHEM COUSCOUS-SALAT

ZUTATEN für 4 Personen
1 Bio-Zitrone
Salz
200 g Couscous
Pfeffer
Chili
500 g Putenkebab
2 EL Olivenöl
1 rote Paprika
1 Bund Frühlingszwiebel
1 EL Petersilie frisch

ZUBEREITUNG
Wasche die Zitrone, reibe die Schale ab und presse den Saft aus. Fülle den Saft und den Schalenabrieb mit kochendem Wasser auf 0,4l auf und schmecke alles mit Pfeffer und Chiliflocken kräftig ab. Lass alles 20 Minuten quellen.

Gib das Putenkebab in eine heiße Pfanne und brate es in 1 EL Öl scharf an. Brate ca. 10 Minuten weiter und wende es dabei häufig. Wenn das Kebab kross gebraten ist, nimm es aus der Pfanne.

Wasche und entkerne die Paprika. Entferne die Zwischenhäute und schneide die Paprika in kleine Würfel. Befreie die Frühlingszwiebel von Wurzel und Blattenden, wasche und schneide sie in dünne Ringe.

Mische das Kebab, 1 EL Olivenöl, Petersilie und Gemüse unter den Couscous-Salat. Alles pikant abschmecken und servieren.

GEFÜLLTE AUBERGINEN

ZUTATEN für 4 Personen
4 Auberginen
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehe
500 g Rinderhackfleisch
3-4 Dosentomaten, fein gehackt à 400 g
250 g Feta-Käse
2 EL Tomatenmark
frische Petersilie
Gewürze: Salz, Pfeffer, Kurkuma, getrocknete Chilischoten, Thymian
Olivenöl

ZUBEREITUNG
Wasche die Auberginen, teile sie der Länge nach und schabe einen Teil des Fruchtfleischs heraus. Brate die Aubergine kurz von jeder Seite an, lass sie abkühlen und heize schon einmal den Backofen vor.

Brate für den Aubergineninhalt die Zwiebeln, den Knoblauch und das Tomatenmark in einem Topf an und lösche alles anschließend mit den Dosentomaten ab. Würze die Masse und lass sie köcheln.

Brate das Hackfleisch an, schneide das ausgeschabte Fleisch der Aubergine in kleine Würfel und füge es hinzu.

Weiter auf der nächsten Seite.

GEFÜLLTE AUBERGINEN

Gib in das Hackfleisch ein paar Löffel der Tomatensoße zum Binden.

Gieße die restliche Tomatensoße in eine Auflaufform, gib die Auberginen hinein, fülle sie mit Hackfleisch und streue den Fetakäse darüber.

Überbacke alles 20 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 175° C Ober- und Unterhitze.

HUHN MIT MANDELN

ZUTATEN für 4 Personen
200 g Reis
600 g Hähnchenbrustfilet
1 EL Rapsöl
1 TL Ingwerpulver
1 TL Zimtpulver
80 g geschälte halbe Mandeln
Salz, Pfeffer
je 2 EL Zitronen- und Orangensaft
100 ml Apfelsaft
2 Orangen filetiert
2 EL Petersilie

ZUBEREITUNG
Bereite den Reis nach Packungsanleitung zu.

Schneide die Hähnchenbrustfilets in Streifen und brate sie in Rapsöl an.

Füge den Ingwer, den Zimt und die Mandeln hinzu und lass alles etwa 10 Minuten mitbraten. Danach mit Salz und Pfeffer würzen.

Füge den Zitronen- und Orangensaft sowie den Apfelsaft hinzu. Erhitze das Ganze und schmecke es ab.

Gib zum Schluss die Orangenfilets und die Petersilie hinzu und serviere das Gericht mit dem Basmati-Reis.

Dazu passt ein bunter gemischter Salat z.B. mit Feldsalat und einer Vinaigrette.

HÜHNERFRIKASSEE MIT SPARGEL

ZUTATEN für 4 bis 6 Personen
300 g Hühnerbrust
1 Stange Porree
2-3 Möhren
Sellerie, Lorbeerblatt, Piment
2 Nelken
30 g Butter
40 g Mehl
weißer Pfeffer
Prise Zucker und Salz
Zitronensaft
Sahne
200 g Spargel, Dose

ZUBEREITUNG
Gare die Hühnerbrust in 500 ml Wasser und dem Porree, Möhren, Sellerie, Lorbeerblatt, Piment und den Nelken. Nimm das Fleisch heraus und zupfe oder schneide es in mundgerechte Stücke.

Erhitze die Butter in einem Topf und schwitze das Mehl darin an. Gieße den Sud mit 500 ml Hühnerbrühe (evtl. muss die Brühe mit Wasser aufgefüllt werden) heiß auf und lass ihn ausquellen. Mit weißem Pfeffer, Zucker, Zitronensaft und Salz kräftig abschmecken.

Schneide den Spargel aus der Dose in mundgerechte Stücke und gib ihn zusammen mit der Sahne in die Soße. Füge das Hühnerfleisch hinzu und erhitze alles nochmals, nicht kochen. Dazu Reis servieren.

SPAGHETTI CARBONARA

ZUTATEN für 4 Personen
400 g Spaghetti
200 g Speck
350 ml Schlagsahne
etwas Öl
2 Handvoll geriebenen Parmesan
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG
Koche die Spaghetti in reichlich Salzwasser nach Packungsanleitung.

Schneide den Speck in kleine Würfel und brate ihn in einer heißen Pfanne mit etwas Öl knusprig.

Gieße den Speck mit der Schlagsahne auf und lasse alles kurz aufkochen.

Die Soße mit etwas Parmesan binden und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Übergieße die Spaghetti mit der Soße und serviere den restlichen Parmesan dazu.

KLASSISCHES JÄGERSCHNITZEL

ZUTATEN für 6 Personen
750 g frische Champignons
45 g Speck
6 Frühlingszwiebeln
200 ml Brühe
200 ml Sahne
4-5 EL Mehl
1 TL Thymian
Salz, Pfeffer
Milch nach Bedarf
1 Bund Petersilie frisch
6 Schweine- oder Kalbsschnitzel
1 Ei
Semmelbrösel

ZUBEREITUNG
Wasche die Schnitzel, tupfe sie trocken und klopfe sie dann mit einem kleinen Topf- dünn. Würze sie großzügig mit Salz und Pfeffer großzügig. Wende sie dann in Mehl, geschlagenem Ei und Semmelbrösel und brate sie in der Pfanne von beiden Seiten goldgelb.

Währenddessen kannst Du die Frühlings-zwiebeln und die Pilze putzen. Die Zwiebeln vorher waschen. Schneide beides in groß-zügige Scheiben.

Gib die Frühlingszwiebeln, Pilze und den Speck in die Pfanne und brate sie bei mitt-lerer Hitze 3 bis 4 Minuten an.
Weiter auf der nächsten Seite.

KLASSISCHES JÄGERSCHNITZEL

Nun die Schnitzel mit Mehl bestäuben und kurz weiter braten.

Fülle dann die Frühlingszwiebeln, Pilze und Speck mit der Brühe und der Sahne auf. Salze und pfeffere die Soße und gib den Thymian dazu.

Lass die Soße unter gelegentlichem Rühren bei schwacher Hitze einkochen.

Falls die Soße zu dick wird, gib etwas Milch dazu. Nun kannst Du die Pfanne vom Herd nehmen und reichlich Petersilie unter die Soße heben. Evtl. noch mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Gib zum Schluss die Schnitzel auf die Teller und übergieße sie mit der Soße.

SUPPEN

KÜRBISSUPPE À LA MARLIES

ZUTATEN

1 Hokkaido-Kürbis oder Butternut-Kürbis
150 g Kartoffeln
1 Zwiebel
600 ml Brühe
150 ml Kokosmilch
1-2 Äpfel
frischer Ingwer
2 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer, Zucker
frische Kresse
Toastbrot

ZUBEREITUNG

Schäle die Kartoffeln, schneide sie klein und koche sie. Zerteile den Kürbis mit Schale, schabe die Kerne aus und schneide ihn in Würfel. Zerkleinere die Zwiebeln und schwitze sie in Öl an. Gib den Kürbis dazu.

Schäle Apfel und Ingwer, schneide den Apfel in Spalten, den Ingwer in feine Würfel und gib alles in den Topf. Lösche nun alles mit Brühe ab, würze es und lass es 10 bis 15 Minuten köcheln.

Würfele in der Zwischenzeit das Toastbrot und brate es in Öl knusprig.

Stelle den Topf zur Seite und füge die Kartoffeln und die Kokosmilch hinzu. Püriere alles miteinander. Serviere die Suppe auf dem Teller mit den gerösteten Brotwürfeln und frischer Kresse.

ROTE-LINSEN-ORANGEN-SUPPE

ZUTATEN
300 g rote Linsen
200 g Crème fraîche
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 Orangen
2 Karotten
Salz, Pfeffer
frische Petersilie
2 EL Rapsöl
800 ml Gemüsebrühe

ZUBEREITUNG
Schäle Karotte, Petersilie, Zwiebeln und Knoblauch und würfele alles fein.

Presse den Orangensaft aus. Erhitze Öl in einem Topf und brate die Zwiebeln sowie den Knoblauch darin. Füge die Karotten hinzu und brate sie etwa 2 Minuten mit an. Gib die Linsen dazu und lass alles eine weitere Minute anschwitzen.

Lösche alles mit Orangensaft und Gemüsebrühe ab und lass es 20 Minuten köcheln.

Püriere alles mit einem Pürierstab und hebe Crème fraîche unter. Fülle die Suppe in Schüsseln und gib die frische Petersilie darüber.

ERBSENSUPPE

ZUTATEN für 4 Personen
600 ml Gemüsebrühe
8 Frühlingszwiebeln
450 g TK-Erbsen
30 g Mandeln
3 Scheiben Frühstücksspeck
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
2 Scheiben Weißbrot
3 EL Crème fraîche

ZUBEREITUNG
Erhitze die Gemüsebrühe. Wasche die Frühlingszwiebeln und schneide sie in grobe Stücke. Gib die Erbsen in die Brühe und lass alles aufkochen.

In der Zwischenzeit kannst Du 1 EL Öl erhitzen, den Speck in Streifen schneiden, knusprig braten und beiseite stellen.

Wenn in der Pfanne nicht genug Fett zum Braten übrig ist, gib etwas Öl dazu und erhitze es. Würfele das Brot klein und röste es für 2 bis 3 Minuten unter häufigem Wenden goldbraun, lass es danach auf einem Küchenpapier abtropfen.

Püriere die Suppe mit dem Pürierstab und würze sie mit Salz und Pfeffer.

Gib die Suppe in vorgewärmte tiefe Teller und serviere sie mit einem Klecks Crème fraîche, ein paar Croûtons und Speck.

DESSERTS

APFELRINGE MIT VANILLEQUARK UND WALNÜSSEN

ZUTATEN

4 Äpfel
600 g Magerquark
2-3 Pck Vanillezucker
2-3 TL Olivenöl
80 g Walnüsse
Zimt
Mineralwasser
Zitronensaft
Puderzucker

ZUBEREITUNG

Steche das Kernhaus vom Apfel aus, schneide die Äpfel in Ringe und beträufle sie mit Zitronensaft.

Röste die Walnüsse ohne Fett in der Pfanne, nimm sie heraus und gib das Öl in die Pfanne. Brate die Apfelringe darin von beiden Seiten (sie sollen noch ein wenig Biss haben), bestreue sie mit ein bisschen Zimt.

In der Zwischenzeit kannst Du den Magerquark mit einem Schuss Mineralwasser (mit Kohlensäure) cremig rühren, den Vanillezucker, 2 Spritzer Zitronensaft und noch ein wenig Zimt dazugeben und alles gut verrühren.

Richte die Apfelringe mit der Quarkcreme und den Walnüssen auf einem Teller an und bestäube sie nach Belieben noch mit Zimt und Puderzucker.

GESUNDES SCHOKOMOUSSE MIT OBSTSALAT

ZUTATEN für Obstsalat
1 Apfel
1 Kaki
2 Kiwis
1 Mango
Mandelsplitter

ZUBEREITUNG
Schäle Kiwis und Mango, wasche das andere Obst unter kaltem Wasser ab. Schneide es in mundgerechte Stücke und vermische diese in einer Schüssel.

Nun kannst Du die Mandelsplitter in einer Pfanne leicht anrösten und über den Obstsalat streuen.

ZUTATEN für gesundes Schokomousse
200 g Magerquark
3 EL Mineralwasser
1 reife Banane
2-3 EL Kakaopulver, ungesüßt

ZUBEREITUNG
Zerquetsche die Banane mit einer Gabel und verrühre sie mit den restlichen Zutaten zu einer cremigen Mousse. Du kannst alles ggf. mit etwas Sprudelwasser aufschlagen, damit es luftiger wird.

MANGOQUARK

ZUTATEN für 4 Personen
300 g Mango TK
500 g Quark
1 Limette, davon Saft und Abrieb
1 Pck Vanillezucker
2 EL Ahornsirup
etwas Mineralwasser mit Kohlensäure
frische Minze

ZUBEREITUNG
Püriere die angetauten Mangostücke mit dem Limettensaft fein.

Rühre den Quark mit dem Limettenabrieb, Vanillezucker, Ahornsirup und etwas Mineralwasser cremig.

Fülle die Quarkmasse abwechselnd mit dem Mangopüree in Gläser und dekoriere sie mit etwas Minze.

WAFFELBECHER-DESSERT

ZUTATEN für 4 Personen
1 Pck Waffelbecher mit Schokolade (16 Stück)
200 ml Sahne
1 Pck Sahnesteif
200 g Schmand
½ Tütchen Getränkepulver Himbeer (z.B. Quick)
Zuckerstreusel

ZUBEREITUNG
Schlage die Sahne mit dem Sahnesteif steif.

Verrühre den Schmand mit dem halben Tütchen Getränkepulver.

Hebe die Sahne unter den Schmand und fülle sie in einen Spritzbeutel. Fülle damit die Waffelbecher und dekoriere sie mit Zuckerstreuseln.

10 REGELN DER DGE

Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE):

1. Lebensmittelvielfalt genießen.
2. Gemüse und Obst - nimm „5 am Tag“.
3. Vollkorn wählen.
4. Mit tierischen Produkten die Auswahl ergänzen.
5. Gesundheitsfördernde Fette nutzen.
6. Zucker und Salz einsparen.
7. Am besten Wasser trinken.
8. Schonend zubereiten.
9. Achtsam essen und genießen.
10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben.

Ausführliche Informationen findest Du auf der Webseite der DGE
www.dge.de

GETRÄNKE

HAUSGEMACHTER ZITRONE-GRANATAPFEL EISTEE MIT ROSMARIN

ZUTATEN

1 Teebeutel Granatapfeltee
250 ml Wasser
1 TL Honig
1,5 Zitrone
1 Orange
2 Stängel frischer Rosmarin
Zimt

ZUBEREITUNG

Koche das Wasser und lasse den Tee darin 5 Minuten ziehen. Danach kannst Du ihn mit Honig süßen. Fülle ein Glas zu 2/3 mit Eiswürfel und gib den gesüßten Tee dazu.

Presse 1 Zitrone und 1 Orange aus und verrühre den Saft mit dem Tee. Füge eine Prise Zimt hinzu.

Anrichten im Glas:
Schneide eine halbe Zitrone in Scheiben und gib die Rosmarinstängel hinzu.

ALKOHOLFREIER COCKTAIL IPANEMA UND INDISCHER MANGO-LASSI

ZUTATEN IPANEMA für 4 Personen
2 Limetten
8 EL Rohrzucker
Maracujasaft
Ginger Ale
Crushed Ice

ZUBEREITUNG
Viertele die Limetten und zerdrücke sie im Glasboden mit einem Stößel.

Gib etwas Rohrzucker und Crushed Ice dazu und fülle das Glas je zur Hälfte mit Saft und Ginger Ale auf.

ZUTATEN MANGO-LASSI für 8 Personen
500 g Naturjoghurt (3,5%)
500 ml Wasser
1 Dose Mangos (Mangopulp, Mangopüree aus dem Asialaden), ca. 850 g
4 EL brauner Zucker
2 EL Rosenwasser
4 EL Zitronensaft
gehackte/gemahlene Pistazien

ZUBEREITUNG
Verrühre alle Zutaten bis auf die Pistazien in einer großen Schüssel mit einem Schneebesen. Fülle das Mango-Lassi in Gläser ab, dekoriere diese mit gehackten Pistazien und stelle die Gläser bis zum Verzehr in den Kühlschrank.

INFUSED WATER MIT HIMBEER-GESCHMACK

ZUTATEN
500 ml Wasser
Himbeeren
Gurke
Limette
frische Minzblätter

ZUBEREITUNG
Wasche die Zutaten unter kaltem Wasser und bringe Gurke und Limette in die gewünschte Form (z.B. in Scheiben).

Gib Himbeeren, Gurke, Limette und die frischen Minzblätter in ein Gefäß und gieße sie mit 500 ml Wasser auf.

Am besten kalt genießen und nach Belieben Eiswürfel hinzufügen.

BETEILIGTE

FACE Familienzentrum
Das FACE Familienzentrum der Evangelischen Kirche in Reinickendorf wurde im April 2010 mit dem Ziel der Entwicklung von familien- und nachbarschaftsrelevanten Angeboten gegründet und umfasst mittlerweile eine Vielzahl von unterschiedlichen Angeboten, die in Zusammenarbeit mit Ehrenamtlichen und Kooperationspartnern im Märkischen Viertel entwickelt wurden. Die vier Themenschwerpunkte des FACE sind FAMILIE, NACHBARSCHAFT, INTEGRATION und BILDUNG.
www.face-familienzentrum.de

GESOBAU AG
Die GESOBAU AG, gegründet 1900 und heute eine Wohnungsbaugesellschaft im 100%igen Besitz des Landes Berlin, zählt zu den großen Wohnungsunternehmen Berlins und ganz Deutschlands. Sie sorgt für das sichere Zuhause von 100.000 Menschen und handelt dabei in städtischen Zusammenhängen und Nachbarschaften. Durch die nachhaltige Förderung ausgewählter Initiativen gestaltet die GESOBAU die Lebensräume ihrer Mieter*innen aktiv mit. Ziele und Zielgruppen sind u.a. Nachbarschafts- und Senioreninitiativen, Sportvereine, Kinder- und Jugendinitiativen, Vereine zur Förderung kultureller Vielfalt und Schulprojekte.

Gesunde Lebenswelten – Ein Angebot der Ersatzkassen
Der Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek) setzt im Auftrag der sechs Ersatzkassen (Techniker Krankenkasse (TK), BARMER, DAK-Gesundheit, Kaufmännische Krankenkasse - KKH, Handelskrankenkasse (hkk) und HEK - Hanseatische Krankenkasse) bundesweit Projektansätze in den Lebenswelten nach § 20a SGB V und § 5 SGB XI sowie zur betrieblichen Gesundheitsförderung gemäß § 20b SGB V in ambulanten und (teil-)stationären Pflegeeinrichtungen und Krankenhäusern um. Unter der Dachmarke „Gesunde Lebenswelten“ bündeln die Ersatzkassen ihr Engagement zur Stärkung der gesundheitlichen Chancengleichheit und vereinen verschiedene Aktivitäten mit dem Fokus auf Zielgruppen mit besonderem Präventions- und Gesundheitsförderungsbedarf.
www.gesunde-lebenswelten.com

IMPRESSUM
1. Auflage, 11.2020
Dieses Kochbuch wird herausgegeben vom
FACE Familienzentrum Wilhelmsruher Damm 159, 13439 Berlin, V.i.S.d.P.
Das Projekt wurde finanziert vom Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek)
und der GESOBAU AG.

Guten Appetit!

Alle Informationen über das Projekt
BRING DEINEN KIEZ ZUM KOCHEN!
findest Du unter www.face-familienzentrum.de/bdkzk

Gesunde Lebenswelten
EIN ANGEBOT DER ERSATZKASSEN

vdek
Die Ersatzkassen

FACE
AKTIV
OFFEN
GEMEINSAM

GESOBAU