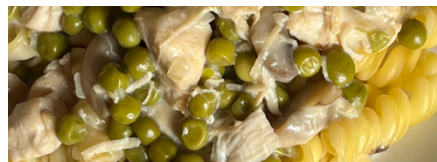




Nachbarschaftszentrum  
Brüser Berg

## Etwas Warmes braucht der Mensch

Gutes für den Bauch -  
selbstgemacht, preiswert & lecker



# Inhaltsverzeichnis

<b>A. ESSEN HÄLT KÖRPER UND SEELE ZUSAMMEN</b> .....	3
A.1 Grundausrüstung .....	3
A.2 Ein guter Plan macht's leichter .....	3
<b>K. KARTOFFELN – SO GELINGT'S</b> .....	4
K.1 Portionsgröße .....	4
K.2 Salzkartoffeln .....	4
K.3 Pellkartoffeln .....	4
TIPP → Energiesparen .....	4
K.4 Bratkartoffeln .....	4
K.5 Rosmarin-Bratlinge - einheitlich kleine Kartoffeln – im Verkauf oft „Drillinge“ genannt .....	5
<b>R. REIS - SALZIG BIS SÜß</b> .....	5
R.1 Reis bitte immer waschen .....	5
R.2 Klebereis – für alles, auch Sushi .....	5
R.3 Lockerer Reis .....	6
R.4 Risotto-Reis - direkt mit Geschmack .....	6
R.5 Milchreis – fruchtig oder pur .....	6
<b>N. NUDEL-VIELFALT</b> .....	7
N.1 Nudeln in allen Formen und Größen – einfach zubereitet .....	7
N.2 Schnelle Pfannen-Nudeln mit Tomaten .....	7
<b>X. EXTRA GESCHMACK – EINFACH FEINE GERICHTE</b> .....	7
X.1 Linseneintopf .....	7
X.2 Kartoffelsuppe .....	8
X.3 Kürbissuppe mit Croûtons .....	8
X.4 Gemüsesuppe .....	9
X.e Suppen-Ergänzung .....	9
X.5 Gemüse aus dem Ofen .....	10
X.6 Blumenkohl/Möhren-Bratlinge .....	10
X.7 Kartoffelpüree & Salat - „Salat-Durcheinander“ .....	10
X.8 Möhren-Durcheinander .....	11
X.9 Gemüse-Pilz-Umami – passt zu allen Basics .....	11
X.10 Curry – würzig-cremig-scharf .....	12
X.11 Shakshuka – alles Rote mit Ei .....	12
X.12 Zwiebel супpe .....	13
X.13 (Ofen-) Pfannkuchen .....	13
X.14 Bunte Salate .....	13
<b>Platz für eigene Kochideen</b> .....	15



## A. Essen hält Körper und Seele zusammen

In diesen alten Redewendungen steckt viel Wahrheit – mehr als wir heute wahrnehmen. Im Alltag fehlen uns oft Zeit oder Lust oder beides, uns etwas zu Essen zuzubereiten. Und dann gibt es ja auch noch „an jeder Ecke“ schnelle und verführerische Angebote. „Fast Food“ ist allerdings immer teurer als Selbstgemachtes, strapaziert den Geldbeutel und ist auf Dauer nicht wirklich gesund.

Wir haben uns daher mal zusammengesetzt und für Sie unsere besten Ideen gemeinsam aufgeschrieben.

### A.1 Grundausrüstung

Wir empfehlen, eine kleine Grundausrüstung mit **Haltbarem** möglichst immer da zu haben.

Ein Paket Ihrer Lieblings-Nudeln, einmal Reis und Mehl sind die „**Sattmacher**“. 1-2 Dosen oder Gläser mit Ihnen zusagendem Gemüse, passierten Tomaten und H-Sahne können als Bestandteil einer **Sauce** oder **Beilage** verwendet werden. Und für den **Geschmack** braucht's Öl, Butter, Essig, Zucker, Pfeffer, Salz, Tomatenmark (in Tube oder Dose) und Gemüsebrühe (als Pulver im Glas).

So ist jederzeit eine warme Mahlzeit möglich, die mit einigen *Zwiebeln* und etwas *Knoblauch* richtig lecker wird.

Die beiden letzten und *Kartoffeln* gehören schon zu den frischen und unverarbeiteten Zutaten. Damit kommen wir zu unseren Ideen und Anregungen für Sie, mit denen wir Ihnen die Zubereitung Ihres Essens leicht und Lust darauf machen möchten, sich damit möglichst Gutes und Gesundes zu tun. Denn eigentlich müsste es heißen: **Etwas Frisches braucht der Bauch!**

### A.2 Ein guter Plan macht's leichter

Die wochenweise Essensplanung war zu „Großmutter's Zeiten“ viel selbstverständlicher als heute, denn Vorratshaltung und die Verwendung aller Lebensmittel sicherten das *Sattwerden*. Dazu gehörte nur sonntags Fleisch, vielleicht freitags Fisch und am Samstag die Suppe mit den Resten der Woche – dazwischen viel saisonales Gemüse und Obst.

Wir haben für Sie unsere liebsten Einfach & Lecker-Rezepte zusammengetragen und aufgeschrieben. Auch wir schauen, dass wir gut und günstig einkaufen, abwechslungsreich, frisch und schmackhaft in der Küche zaubern. Sie finden für jedes Gericht eine kurze **Zubereitungs-Anleitung**. Wir laden Sie also ein, sich auszusuchen und zuzubereiten, was Ihrem Gaumen zusagt.

Viele Gerichte sind in ihrer Grundzubereitung **vegetarisch**.

*Fleisch kann dabei nach Geschmack und Wunsch ergänzt werden.*

Sicherlich haben Sie schon einige der jeweils vorgesehenen Lebensmittel im Haus. Schauen Sie also vor dem Einkauf nach, was und wie viel von unserer **Zutaten-Liste** Sie noch zuhause haben. Wollen Sie es noch verwenden? Kaufen Sie nur, was Sie zusätzlich brauchen! Das tut auch Bauch und Budget gut! Bon Appetit 😊!

## K. Kartoffeln – so gelingt's

### K.1 Portionsgröße

pro Portion / Person ca. 250 g, also 2-3 mittelgroße – vorwiegend festkochende – Kartoffeln

### K.2 Salzkartoffeln

Kochzeit ca. 15-25 Minuten, je nach Sorte

ca. 500g Kartoffeln	dünn (mit dem Sparschäler) schälen, von dunklen Stellen befreien, waschen, halbieren oder vierteln, so dass die Stücke etwa gleich groß sind, in einen Topf geben und knapp mit Wasser bedecken.
½ TL Salz	zufügen, Deckel aufsetzen und auf höchster Stufe zum Kochen bringen. Die Energiezufuhr so einstellen, dass die Kartoffeln leise köcheln. Die Kartoffeln sind gar, wenn eine Gabel sich leicht bis zur Mitte durchstechen lässt. Abgießen.

### K.3 Pellkartoffeln

Kochzeit ca. 25 – 35 Minuten, je nach Sorte

ca. 500g Kartoffeln	gründlich waschen, in einen Topf geben und knapp mit Wasser bedecken.
½ TL Salz	wie oben – bei ca. 10 Min. längerer Kochzeit

### TIPP → Energiesparen

- Wenig Wasser verwenden, 1-2 cm hoch im Topf reicht
- Restwärme nutzen: ca. 5 Minuten vor Ende der Garzeit die Hitze abschalten.
- Für klassische Elektroherde (mit Restwärme – keine Induktion!):  
Kartoffeln so lange leicht blubbernd kochen, bis der Deckel heiß ist, Temperatur auf „0“ stellen und ca. 15 Minuten bei Salzkartoffeln, ca. 25 Min. bei Pellkartoffeln auf der Herdplatte stehen lassen, Garprobe / Gabelprobe machen.

### K.4 Bratkartoffeln

Kochzeit ca. 20 Minuten

TIPP:

Die wertvollen Inhaltsstoffe der Kartoffel werden besonders gut vom Körper aufgenommen, wenn die gekochte Kartoffel abgekühlt oder wieder aufgewärmt genossen wird.

ca. 500 g gekochte Kartoffeln (Salzkartoffeln, geschälte Pellkartoffeln, Bratlinge) evtl. ½ TL Salz	nach Belieben in Scheiben oder Stücke schneiden oder ganze Kartoffeln nur halbieren.
1-2 EL Öl oder Butter oder Margarine	auf hoher Stufe erhitzen, die Kartoffeln hineingeben und anbraten. Pellkartoffeln salzen. Nach 2-3 Minuten Hitze reduzieren auf mittlere Einstellung, Kartoffeln wenden. Mit oder ohne Deckel

	12-15 Minuten weiter braten, gelegentlich wenden. Um eine schöne Kruste zu bekommen, sollte man die Kartoffeln nicht zu früh und zu oft wenden.
Ergänzung: 1 Zwiebel	schälen und in kleine Würfel oder dünne Scheiben schneiden und nach dem Anbraten zugeben.

## K.5 Rosmarin-Bratlinge - einheitlich kleine Kartoffeln – im Verkauf oft „Drillinge“ genannt

Kochzeit ca. 20 Minuten

ca. 500 g kleine Kartoffeln, jedoch nur so viele, wie auf dem Topfboden (ca. 20cm Durchmesser) Platz haben	gründlich waschen, abtropfen lassen oder abtrocknen.
1-2 EL Olivenöl oder Butter oder beides gemischt	erhitzen (hohe Stufe), die Kartoffeln hineingeben, Deckel auflegen und auf höchster Stufe anbraten. Nach 2-3 Minuten Hitze auf mittlere Einstellung reduzieren, Kartoffeln durch Rütteln wenden, dabei Deckel festhalten.
½ TL Salz	darüber streuen,
nach Belieben 1-2 Zweige oder ½ TL getrockneter Rosmarin	darüber streuen, zugedeckt 12-15 Minuten weiter braten, nach ca. 5 Minuten Hitze auf eine niedrigere Stufe weiter reduzieren. Mit einer Gabel prüfen, ob sie schon gar sind, ggf. weiter braten. Die Schale wird mitgegessen, denn da stecken Geschmack und wertvolle Stoffe drin

## R. Reis - salzig bis süß

### R.1 Reis bitte immer waschen

Ein **weißer Reis** ist, laut neusten Studien aus Nährstoffe-Sicht anderen Sorten vorzuziehen, mit langem, leicht abgerundetem Korn, z.B. aus einem türkischen Laden (mit roter Rose zw. 2,99 und 2,25 €/kg) für alle Zubereitungsarten geeignet.

Für 2 gute Portionen werden 200 ml Reis gut gewaschen	ca. 3-5 mal in einem Topf mit reichlich kaltem Wasser aufgießen, mehrmals mit der Hand umrühren, ca. 5 Min. ziehen lassen und die milchige Flüssigkeit am besten mithilfe eines Siebs abgießen.
---	---

### R.2 Klebereis – für alles, auch Sushi

Die 200 ml gut gewaschenen und etwas abgetropften Reis	
mit 230 ml Wasser + ½ TL Salz, so dass es schmeckt wie Meerwasser,	in einem Topf mit geschlossenem Deckel blubbernd aufkochen und ca. 3 Min kochen lassen,
	Temperatur reduzieren auf mittlere Hitze und ca. 10 Min. leise weiter köcheln.
	Danach bleibt der Deckel bei ausgeschaltetem

	Herd noch 20 Min. zu. Das Wasser sollte dann aufgesogen und der Reis angenehm weich und klebrig sein (=verzehrfertig).
Für die Sushi-Version - nach japanischer Art schmackhaft & haltbarer	wird dem noch warmem oder dem etwas warm gemachten Reis noch eine Mischung aus Salz (1TL), Zucker (1 EL) und Apfel-Essig (2-3 EL) unter stetigem spachtelartigem Teilen der Reismenge (nicht Rühren!) hinzugefügt.

### R.3 Lockerer Reis

Zu den 200 ml gut gewaschenen und etwas abgetropften Reis	
die 2-fache Menge gut gesalzenes Wasser	geben. Nach den 5 Min. Blubber-Kochzeit bleibt auch hier der Deckel noch 20 Min. drauf. Die überschüssige Wassermenge kann dann abgegossen werden.  Alternativ geht's nach Anleitung auf der Packung mit Parboiled Reis

### R.4 Risotto-Reis- direkt mit Geschmack

Der gut gewaschene und gut abgetropfte Reis wird	
mit einer Mischung aus Öl und Butter (je ein EL)	unter ständigem Rühren ohne verbrannte Stellen angeröstet und danach
mit gut 400 ml kräftiger Gemüsebrühe (Pulver mit heißem Wasser) und einem guten Schluck Weißwein	abgelöscht & bei mittlerer Hitze ca. 25 Min fertig gegart.  Immer mal kurz schauen, dass er nicht anbrennt – eine leichte Röstung am Boden tut dem Geschmack jetzt allerdings gut

### R.5 Milchreis – fruchtig oder pur

200 ml gut gewaschenen und gut abgetropften Rundkornreis / Milchreis	
mit 500 ml Milch, ca. 50 g Zucker & 1 Tütchen Vanillezucker	unter ständigem Rühren aufkochen (maximale Hitze) und dann direkt auf leises Köcheln (unteres Drittel der Hitze) runterstellen – ca. 25-30Min kochen und so andicken lassen. Immer mal wieder umrühren; wenn es am Boden leicht braun wird, ist das OK, aber bitte nicht zu dunkel werden lassen, denn hier schmeck Angebranntes nicht!
frische Früchte (oder aus der Dose)	klein geschnitten und neben dem Milchreis auf einem Teller angerichtet – als „Durcheinander“ ist es besonders gut!



## N. Nudel-Vielfalt

### N.1 Nudeln in allen Formen und Größen – einfach zubereitet

- Udon-Nudeln (Japan)
- Wok-Nudeln (Asien)
- Bandnudeln, Spaghetti (Deutschland, Italien)
- Buchstabennudeln, Spätzle (Deutschland)

Die Garzeit wird auf der Packung angegeben. Wichtig ist reichlich Wasser und gut salzen.

#### TIPP:

Etwas Kochwasser aufgefangen und zu den Nudeln geben; das sorgt dafür, dass sie nicht aneinanderkleben.

### N.2 Schnelle Pfannen-Nudeln mit Tomaten

300 g Cocktailtomaten	Tomaten waschen und halbieren
1 Knoblauchzehe 1 Zwiebel	Zwiebeln und Knoblauch in feine Ringe bzw. Stücke schneiden
200 g Spaghetti	in ca. 400 ml kochendes Wasser geben und auf kleiner Stufe weiter kochen lassen, bis die Nudeln gar sind.
TIPP	Nach der Zeitangabe auf der Packung mal selbst eine Nudel rausfischen und probieren – eventuell noch 1-2 Min. drinlassen.
2 EL Olivenöl	Spaghetti mit Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch und Öl in einer tiefen Pfanne anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen
Parmesan	mit Parmesan bestreuen
4 Stiele Basilikum	abzupfen. Zum Schluss auf dem Teller über die schnellen Pfannen-Nudeln streuen.

## X. EXTRA Geschmack – einfach feine Gerichte

### X.1 Linseneintopf

100 g Tellerlinsen	Linsen waschen
400 g Kassler 1 Lorbeerblatt 1 Knoblauchzehe	Linsen mit Kassler, Lorbeerblatt und Knoblauchzehe mit 600 ml Wasser aufkochen
1 Karotte 1 Stück Sellerie 1 Stange Lauch (≈ ein Päckchen Suppengemüse)	Gemüse in kleine Würfel schneiden und nach 30 Min. zu dem Eintopf geben und weitere 15 Min. köcheln

	Kassler herausnehmen - 5 Min. ruhen lassen - dann in Würfel schneiden und diese wieder in den Topf hinzugeben
1 Bund Petersilie, gerne auch TK 2 EL Weißweinessig	Petersilie fein hacken und zugeben und würzen
Petersilie oder andere Kräuter	klein gehackt darüber streuen und genießen 😊

## X.2 Kartoffelsuppe

Kochzeit ca. 25 Min.

500 g Kartoffeln	schälen, waschen, in mundgerechte Stücke schneiden.
½ Bund Suppengrün	putzen, waschen, in mundgerechte Stücke schneiden.
¾ L Gemüsebrühe und ½ TL Salz (alternativ ca. 2 gehäufte TL -gutes- Gemüsebrühe-Pulver aus dem Glas plus ¾ L Wasser)	zusammen mit Kartoffeln und Gemüse in einem Topf zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und ca. 20 Min. bei geschlossenem Deckel sachte köcheln lassen.
75 g Crème fraiche je 1 Prise Salz, Pfeffer, Muskat, evtl. weiteres Gemüsebrühe-Pulver oder flüssige Suppenwürze	zugeben, abschmecken.
	Wer's cremig mag, nimmt jetzt noch den Pürierstab.

## X.3 Kürbissuppe mit Croûtons

ca. 400 g Hokkaido (muss nicht geschält werden)	Kürbis waschen und in Spalten und dann in Würfel schneiden
2 große Kartoffeln	Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden
1 Zwiebel 3 EL Rapsöl	Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden; in Öl andünsten
	Kürbis und Kartoffeln dazu geben
450 ml Gemüsebrühe	Mit Gemüsebrühe ablöschen und garkochen
2 Scheiben älteres Brot	Zwischenzeitlich das Brot in Würfel schneiden und in der Pfanne in etwas Öl scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen
3 EL Kürbiskernöl	Die Suppe pürieren und im Teller mit einigen Klecksen Kürbiskernöl beträufeln
	Croutons dazu geben



## X.4 Gemüsesuppe

Kochzeit ca. 20 Minuten

500 – 700 g gemischtes Gemüse, z. B. Lauch, Möhren, Bohnen, Zucchini, Kohl, Wirsing, Brokkoli ...- was Küche und Kühlschrank hergeben „Rum-Fort – liegt rum, sollte fort“	putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden,
(oder tiefgefrorenes Suppengemüse)	in einen Topf geben und
evtl. mit etwas Olivenöl und/oder Butter	nach Belieben anbraten.
1 L Gemüsebrühe (oder Pulver-Brühe / Brühwürfel + 1 L Wasser)	zugeben, Deckel aufsetzen, zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und ca. 15 – 20 Minuten weiter köcheln lassen. Während dessen
1 Zwiebel (evtl. 1-2 Zehen Knoblauch)	in dünne Scheiben oder kleine Würfel schneiden, in
1 EL Öl oder Margarine	knusprig braun braten und mit dem Fett zur fast fertigen Suppe dazugeben.
Mit Salz, Pfeffer, evtl. weiterem Gemüsebrühe-Pulver oder flüssiger Suppenwürze	abschmecken und
gehackte Petersilie	dann auf dem Teller darüber streuen.
Ergänzung: 4 – 5 Kartoffeln	schälen, waschen, in Würfel schneiden und mitkochen.
oder (Suppen-)Nudeln	entsprechend der Garzeit mitgaren.

## X.e Suppen-Ergänzung

In der Kartoffel- & Gemüse-Suppe 1 Angebots-Würstchen / p.P - aus der Theke oder Dose	in die fast fertige Suppe geben und je nach Art der Wurst erwärmen oder mit garen
Optional	zusätzlich 1 Wurst pro Topf direkt zu Beginn kleingeschnitten mit erhitzen → gibt Geschmack ab
Wenn gekochte Kartoffel, Nudeln oder Reis übrig sind	schmecken sie in der Gemüsesuppe wieder aufgewärmt gut und machen satt
Käseverfeinerung der Gemüsesuppe	Parmesan fein reiben und eine Handvoll über die angerichtete Suppe streuen - geriebener Tüten-Parmesan geht auch, schmeckt aber anders



## X.5 Gemüse aus dem Ofen

500 g Kartoffeln	Kartoffeln schälen und in Spalten schneiden.
½ Hokkaido	Hokkaido in Spalten schneiden.
4 EL Olivenöl	Beides in Öl mischen und salzen.
	Kartoffeln bei 220 Grad Heißluft ca. 15 Minuten auf dem Backblech in den Ofen geben.
	Hokkaido dazu und weitere ca. 30 Minuten backen.
200 g Feta 300 g griechischer Sahnejoghurt	Zwischenzeitlich Feta mit der Gabel zerdrücken und mit Joghurt mischen.
3 Frühlingszwiebeln	Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden.
1-2 EL Zitronensaft	Untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

## X.6 Blumenkohl/Möhren-Bratlinge

250 g Blumenkohlröschen 250 g Möhren	10 Minuten in Wasser garkochen
2 Eier 50 g Hartweizengrieß 50 g saure Sahne 120 g Gouda in Stücken 50 g gekochter Schinken in Stücken ½ TL Salz ¼ TL Pfeffer ¼ TL Paprika edelsüß 60 g Paniermehl	gegartes Gemüse und alle anderen Zutaten zu einer weichen Konsistenz stampfen und mit den Händen oder zwei Esslöffeln kleine Kugeln oder Kuchen formen
Öl zum Braten	in heißem Öl die kleinen Küchlein goldbraun braten
10 g Schnittlauch in Röllchen	warm oder kalt mit Schnittlauch servieren

## X.7 Kartoffelpüree & Salat - „Salat-Durcheinander“


Ca. 500g (vorwiegend weichkochende!) Kartoffeln	schälen, von dunklen Stellen befreien, waschen, kleinschneiden (reduziert auch die Garzeit), im Topf knapp mit Wasser bedecken
Reichlich Salz (Meerwasser-Geschmack)	hinzufügen und ca. 25 Min. weich garen lassen.
Eine gute Menge Salat der Saison	putzen, waschen und in mundgerechte „Fetzen“ zupfen, während die Kartoffeln kochen. Nachdem das Restwasser von den garen Kartoffeln abgossen wurde...
1 Tasse Milch oder ½ Becher Sahne, ca. 2 EL Butter und 1 Messerspitze Muskat dazugeben	alles im Topf mit dem Handmixer zügig schaumig zerkleinern – ergibt ein fluffiges Kartoffelpüree

	Den frischen Salat mit dem fluffigen Püree locker mischen. Wer mag, gibt noch etwas Salatsauce dazu:
1 Zwiebel & 1 Knoblauchzehe, ½ Tasse Olivenöl, 3 EL Essig, ½ -1 TL Salz, 1 TL Zucker – Joghurt / Sahne + Pfeffer aus der Mühle nach Geschmack	Zwiebel & Knoblauch beide grob geschnitten zusammen mit den anderen Zutaten in einem hohen Gefäß mit dem Pürierstab cremig mixen – und für ganz Hungrige
1-2 Eier	weich gekocht – dazu essen.

### X.8 Möhren-Durcheinander

Ca. 250g (vorwiegend festkochende) Kartoffeln und 250g Möhren ca. 4 Mettwürstchen	schälen, waschen, in gleichkleine Stücke schneiden (reduziert auch die Garzeit), 1 Würstchen in fingerdicke Scheiben schneiden, die anderen halbieren und alles zusammen im Topf mit ca. ½ L Wasser aufkochen
keine weiteren Gewürze(!)	ca. 25 Min (Gabeltest, s.o.) köcheln,
	etwas abkühlen und schmecken lassen

### X.9 Gemüse-Pilz-Umami – passt zu allen Basics

400 g Champignons 	in feine Würfel schneiden. Diese werden in der mit etwas Salz OHNE Öl unter stetigem Rühren in einer Pfanne zu speckwürfelähnlichen Geschmacks-explosion reduzieren - beiseitestellen. Pilze bestehen überwiegend aus Wasser, das bei Erhitzung austritt, verdunstet und dabei den Geschmack in den verbleibenden (speckähnlichen) Stückchen zurücklässt
Ca. 500g gemischtes Gemüse nach Angebot und Saison,	in mundgerechte Stücke
2 mittelgroße Zwiebeln und 2 Knoblauchzehen	in möglichst kleine Stückchen schneiden & in der Pfanne jetzt mit Olivenöl anbraten.
Salz & Gemüsebrühe-Pulver	Dann das Gemüse und die Gewürze nach Geschmack (vorsichtig nach und nach) zugeben und langsam rührend garen – nach ca. 10 Min 2 EL Tomatenmark ergänzen und ca. 100 ml Wasser.
	Wenn das Gemüse nach ca. 20 Min so gut wie fertig ist, die Pilze wieder hinzufügen – nach Geschmack mit Sahne verfeinern oder frisch geriebenen Parmesan drüberstreuen.

## X.10 Curry – würzig-cremig-scharf

Jeweils 1 EL von (frischem oder getrocknetem) Ingwer, Kurkuma und Zitronengras, zusammen mit ca. 3 EL (Oliven)Öl,	das den Topfboden gerade so bedeckt, anbraten – es darf schmurgeln und auch Röst-Aromen geben. Aber bitte nicht an- oder gar verbrennen lassen, denn sonst wird es bitter!
2 fein gewürfelte Zwiebeln, 2 fein geschnittene frische Knoblauchzehen, weitere 2 EL Öl	ebenfalls im Topf anbraten. Zu dieser schon etwas exotisch riechenden Mischung wird ...
ein möglichst kleingeschnibbelter Gemüse-Mix alles, was gefällt, pro Portion ca. 200 g -	in den Topf geben – und nach Belieben ½ bis 1 Dose Kokosmilch ergänzen. Ganz nach gewünschter Schärfe
¼ Peperoni OHNE Kerne	ganz fein geschnitten in die Mischung geben und noch 10-15 Min köcheln lassen
	Reis in eine Schale, die fertige Mischung drüber geben und mit
glatter Blattpetersilie & Koriander (gezupft und kleingehackt)	bestreuen. Anmerkung: Vielleicht mal 1 Blatt Koriander vorm Kauf probieren, denn es gibt sehr viele Koriander-Geschmacksnuancen und hierbei scheiden sich die Geister ausgesprochen strikt in „mag ich – ganz viel“ und „mag ich nicht – igittigitt“.

## X.11 Shakshuka – alles Rote mit Ei

3 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 kleine Paprika, 3 mittelgroße Tomaten, ¼ Peperoni und 2-3 EL Tomatenmark	Alles zusammen wird in einer Pfanne bei niedriger bis höchstens mittlere Hitze geschmurgelt – das hört sich in der Pfanne genauso an wie das Wort.
Mit Salz und Pfeffer mittelscharfem Paprikapulver und Gemüsebrühe	würzen und zwischen den gewählten Mengen immer mal nachschmecken – vielleicht nachwürzen. Wenn das alles so richtig schön „cremig“ ist, werden
pro Person 2 Eier	aufgeschlagen und wie Spiegeleier darauf gegeben. Bitte bei geschlossenem Pfannendeckel und niedriger Temperatur warten, bis das Eiweiß gestockt und das Eigelb wachsw weich geworden ist.
	Shakshuka z.B. mit Reis und Salat in einer Schale anrichten und genießen.

## X.12 Zwiebelsuppe

1 kg Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen	schälen, klein schneiden und mit
2 EL Butter	in einem mittelgroßen Topf auf mittlerer Hitze ca. 25 Min. cremig-glasig garen und regelmäßig umrühren.
Mit gut 200ml Weißwein	ablöschen und direkt auch
1,2 l Gemüsebrühe & 1 TL scharfen Senf	dazu geben und weitere 20 Min. ganz leise köcheln lassen (Stufe 2-3).
Pro Portions-Schüsseln 1-2 Scheiben Baguette	toasten oder in Würfel geschnitten mit etwas Butter in einer Pfanne anrösten – danach auf der Suppe in Schalen verteilen und
mit reichlich Käse (gerieben oder als Scheibe)	bedecken. Im Ofen nochmal gemeinsam gut erhitzen, bis der Käse geschmolzen ist: Vorsicht, nicht den Mund verbrennen!

## X.13 (Ofen-) Pfannkuchen

2 Zucchini, 2 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2 Möhren und was an Gemüse noch da ist → insgesamt ca. 400g	klein und fein schneiden oder am besten mit einer Reibe raspeln und in einer Schüssel gut durchmischen.
200 g Mehl, 2 Eier, 200 ml lauwarmes Wasser und Gemüsebrühe-Pulver	mit dem Mixer zu einem cremigen, klümpchenfreien Teig verrühren und mit den Gemüsen vermischen.
Der leicht zähe Gesamtteig	kommt entweder in eine ausgebutterte Pfanne und wird von beiden Seiten goldbraun gebacken - Beim Wenden den großen Pfannkuchen auf einen Topfdeckel rutschen lassen und dann mit der rohen Seite wieder mit Schwung in die Pfanne geben
	oder auf ein gefettetes Blech in den Ofen und bei 150 Grad rund 35 Min ausbacken.
	Das kann in Stücken z.B. mit einer Sriracha-Mayonnaise verspeist werden.

## X.14 Bunte Salate

Als *Beilage* passt zu jedem der salzigen Gerichte immer eine frische **Salat-Mischung**. Was gerade so da ist, vielleicht mit Petersilie, weiteren Kräutern der Saison, oder auch alles „Gemüsige“, das roh verzehrt werden kann. Mit Lauchzwiebeln zusammen alles mundgerecht kleinschneiden und kühl aufbewahren. Für die Sauce: Pfeffer, Salz, Essig, Öl – vielleicht ergänzt um Senf oder Joghurt oder Sahne. Gut gemischt – ggf. mit dem Mixstab – etwas ziehen lassen. Die Sauce hält sich im Kühlschrank ein paar Tage. Sie kommt immer erst auf die Blätter oder das „Grünzeug“, wenn alles gegessen werden soll, sonst wird's matschig. 😊





Als süße *Abrundung* macht sich ein Stück Ihres Lieblings-Obst der Saison oder ein **Obstsalat** perfekt:  
 Recht feingeschnittenes Obst (frisch oder schon reifes aus der Vorwoche), übergossen mit einer Hand voll Rosinen, die so ca. 10-15 Min in etwas Weißwein oder Saft weich gedünstet wurden. Falls sich noch ein wenig Joghurt, Quark im Kühlschrank oder Vanille-Eis im Gefrierfach findet, geht das ganz wunderbar zusammen – einfach *lecker & gesund*. Guten Appetit

Grüner oder Obst-Salat vom Vortag schmecken auch noch 1 bis ca. 3 Tage später, wenn's zwischendurch gut gekühlt aufbewahrt wird!

## Guten Appetit!

### Impressum

**Diakonisches Werk Bonn und Region – gGmbH**

Kaiserstr. 125

53113 Bonn

Tel.: +49 (0)228 22 80 80

Fax: +49 (0)228 22 80 837

E-Mail: [kontakte@dw-bonn.de](mailto:kontakte@dw-bonn.de)

[www.diakonie-bonn.de](http://www.diakonie-bonn.de)

Nachbarschaftszentrum

Brüser Berg

Fahrenheitstraße 49

53125 Bonn

Tel.: +49 (0)228 228 29 80 96

E-Mail: [nbb@dw-bonn.de](mailto:nbb@dw-bonn.de)

Redaktion - ehrenamtliche Mitarbeiterinnen

Agnes Bayard ♦ Marika van den Bos ♦ Elena de Graat

2023





