



**Mehr  
Generationen  
Haus Rinteln**  
*Wir leben Zukunft vor*



Seniorenbeirat  
der Stadt Rinteln  
Aktiv - für mehr  
Lebensfreude

**ab 60+**

# Jung & Alt kochen!

- Der generationsübergreifende Kochtreff -



Im vorliegenden Kochbuch sind Rezepte aus dem generationsübergreifenden Kochprojekt für Schülerinnen und Schüler und der Generation 50+ in der Stadt Rinteln aufgeführt.

## Rezepte nach Themen im Schuljahr 2018/19

#Backen – Es wird heiß!.....	2
Zeit zum gruseln: Rund um den Kürbis.....	4
Fit mit Gerste! .....	5
Waffelzauber im Mehrgenerationenhäuschen.....	7
Helau und Alaaf! – Kunterbunte Gerichte.....	8
Ach du dickes Ei!.....	12
#Spargel 2.0.....	14

Ein besonderer Dank geht an:

Manuela Chmelnik und Frau Kaiser-Steding für die ehrenamtliche  
Unterstützung,

Frau Tarnowski und Frau Focke für die Organisation und Durchführung  
der Kochtermine und an die Köche der Generation 50+!

## **Apfelsandkuchen**

Durchmesser der Kuchenform: 20cm, Zubereitungszeit: 25 min. Backzeit 35 min.

### **Zutaten:**

100 g Margarine  
90 g Zucker  
55 g Marzipanrohmasse  
35 g Stärke  
1 TL Backpulver  
Prise Salz  
1 Päckchen Vanillezucker  
Zitronenaroma  
2 Eier  
75 g Weizenmehl  
100 g gemahlene Haselnüsse  
100 g Äpfel



### **Zutaten für die Streusel:**

100 g Mehl  
50 g Zucker

### **Zubereitung:**

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Kuchenform fetten.  
Streusel: Die Margarine und den Zucker miteinander vermischen und durch das Mehl kneten. Einen Teil der Streusel auf die Form verteilen, bis diese bedeckt ist. Margarine, Zucker, Marzipanrohmasse, Backpulver, Stärke, Salz und die Aromen glattarbeiten. 1 Ei zugeben und schaumig rühren. Das zweite Ei und das Weizenmehl zugeben und alles gut unterarbeiten. Die angerösteten Haselnüsse unterheben. Die Äpfel in kleine Würfel schneiden. Die Masse in die Kuchenform geben und die Apfelwürfel auf die Masse streuen und eindrücken. Die restlichen Streusel über die Masse verteilen. Den Kuchen in den Backofen schieben.

## **Birnen-Mandel-Crumble im Weckglas**

Inhalt für 4 Weckgläser.

### **Zutaten für den Kompott:**

2 Birnen  
1 Vanilleschote  
4 EL Zitronensaft  
1 EL brauner Zucker  
75 g getrocknete Cranberries



### **Zutaten für die Streusel:**

40 g brauner Zucker  
100 g Mehl  
40 g gemahlene Mandeln  
½ TL Spekulatiusgewürz  
1 Prise Salz  
75 g kalte Butter

### **Zubereitung:**

1. Backofen vorheizen (Umluft: 175 Grad Celsius)
2. Birnen schälen, vierteln, entkernen und in Würfel schneiden.
3. Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen.
4. Birnen, Vanillemark, Schote, Zitronensaft und 1 EL Zucker in einen Topf geben, aufkochen und ca. 5 Minuten offen köcheln.
5. Cranberries unterrühren, ca. 1 Minute weiterköcheln und vom Herd nehmen.
6. Für die Streusel Zucker, Mehl, Mandeln, Spekulatiusgewürz und eine Prise Salz mischen. Mit der Butter zu Streuseln kneten.
7. Kompott in vier Weckgläser verteilen, Streusel darauf streuen. Im heißen Ofen 15-20 Minuten backen.
8. Etwas abkühlen lassen. Mit Puderzucker bestäubt servieren.

## Kürbissuppe mit Ingwer und Kokosmilch

### Zutaten:

1 Hokkaidokürbis  
½ Porcelain Doll  
½ Roter Zentner  
½ „Erdnusskürbis“

1000 g Möhren, geschält gewogen  
2 Zwiebeln  
3 EL Butter  
5 cm Ingwer  
1,5- 2 Liter Gemüsebrühe  
500 ml Kokosmilch  
Salz  
Pfeffer  
1 Zitrone



### Zubereitung:

1. Hokkaidokürbis waschen und würfeln.
2. Die drei weiteren Kürbisse schälen und würfeln.
3. Möhren und Ingwer schälen, würfeln und gemeinsam mit den Kürbiswürfeln andünsten.
4. Mit der Brühe aufkochen und in ca. 15-20 Minuten weich kochen.
5. Alles sehr fein pürieren und eventuell durch ein Sieb streichen.
6. Die Kokosmilch unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
7. Die Suppe mit den gerösteten Toastwürfeln/ Kürbiskernen servieren.

## **Milchgerste mit Himbeeren**

### **Zutaten für 8 Portionen:**

100 g Gerstoni Gourmet-Gerste Classic

500 ml Milch (1,5 % Fett)

1/2 Vanilleschote, längs aufgeschlitzt

1 EL Zucker

1 Prise Salz

200 – 400 ml kalte Milch oder Schlagsahne (nach Belieben)

250 g frische Himbeeren



### **Zubereitung:**

Gerstoni Classic mit 500 ml Milch, etwas Zucker und Vanilleschote ca. 35 Min. bei schwacher Hitze quellen lassen.

Wenn die Gerstoni bissfest, aber nicht mehr hart sind, von der Kochstelle nehmen.

Nach Belieben weitere kalte Milch oder Sahne unterrühren, bis die Milchgerste die gewünschte Konsistenz hat. Beim Abkühlen gelegentlich umrühren. Wer eine feste Konsistenz bevorzugt, kann anstelle der Milch nach dem Abkühlen geschlagene Sahne unterheben.

Mit frischen oder pürierten Himbeeren garniert servieren.

Entnommen aus:

<https://www.gerstoni.de/rezepte/milchgerste-mit-himbeeren/>

## **Gerstoni-Bratling mit Möhren**

### **Zutaten für 4 Portionen:**

100 g Gerstoni Fitness-Flocken fein

200 g Möhren

1 TL Rosmarin

1 Bund Petersilie

100 g Quark

Salz, Pfeffer, Curry

Rapsöl



### **Zubereitung:**

Geraspelte Möhren und 1 TL Rosmarin in wenig Wasser kurz andünsten. Petersilie hacken.

Möhren, Quark und 80 g Gerstoni Fitness-Flocken pürieren. Die Petersilie darunter mischen und mit Salz, Pfeffer und Curry würzen.

Kleine Bratlinge formen und in den restlichen Gerstoni Fitness-Flocken wenden. In etwas Rapsöl von beiden Seiten etwa 3 – 4 Min. goldbraun braten.

Entnommen aus:

<https://www.gerstoni.de/rezepte/gerstoni-bratling-mit-moehren/>

## Pizzawaffeln mit Dip

Für 4 Portionen. Ergibt 8 Waffeln

### Zutaten die Waffeln

200g weiche Butter  
6 Eier  
1 Prise Salz  
½ TL Oregano  
½ TL Majoran  
½ TL Thymian  
1 Prise Paprikapulver  
180 ml Milch  
250 g Mehl  
½ TL Backpulver  
100g geriebener Käse



### Zutaten für den Dip:

1 Knoblauchzehe  
½ Salatgurke  
250g Magerquark  
100g Vollmilchjoghurt  
Salz, Pfeffer, Zucker  
1 Bund Schnittlauch

### Zubereitung Dip:

1. Knoblauch abziehen, durchpressen, Gurke waschen, längs halbieren, entkernen. Gurke grob reiben
2. Beides mit Quark und Joghurt verrühren
3. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken
4. Schnittlauch in Röllchen schneiden und unter den Dip heben

### Zubereitung Pizzawaffeln

1. Butter schaumig rühren, mit Eiern, Salz, Kräutern und 1 Prise Paprikapulver verrühren.
2. Milch zugeben
3. Mehl und Backpulver unterheben und den Käse einrühren



## Flädlesuppe

### Zutaten (für 4 Personen):

½ Bund Petersilie  
½ Bund Schnittlauch  
1 l Rinderbrühe  
3 EL Sonnenblumenöl  
Petersilie (nach Belieben)

### Zubereitung:

Die Brühe zum Kochen bringen.  
Mehrere dünne Eierkuchen aufrollen und in schmale Streifen (Flädle) schneiden. Die Flädle auf die Suppenteller verteilen und die Teller mit heißer Brühe auffüllen. Die Suppe nach Belieben mit gehackter Petersilie bestreuen.



## Eierkuchen

### Zutaten:

1/2 l Milch  
4 Eier  
300 g Mehl  
3-4 EL Mineralwasser  
Salz



### Zubereitung:

Die Milch mit den Eiern verquirlen.  
Das Mehl, das Mineralwasser und 2 Prisen Salz gründlich unterrühren und den Teig 20 Minuten ruhen lassen.  
Etwas Fett in einer mittelgroßen Pfanne erhitzen und 1 kleine Schöpfkellen Teig darin verteilen. Den Eierkuchen bei mittlerer Hitze backen, bis der Rand goldbraun ist. Anschließend wenden und backen.

## Klassischer Nudelsalat

### **Zutaten für 4 Personen:**

200 g tiefgefrorene Erbsen  
1 Glas Mayonnaise  
4 Eier  
Salz & Pfeffer  
100 ml neutrales Öl  
300 g Spirelli-Nudeln  
1 Dose Mais  
150 g Joghurt  
Petersilie



### **Zubereitung:**

Die Erbsen auftauen. Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Die Eier 8-10 Minuten hart kochen.

Die Nudeln abgießen und kalt abschrecken. Den Mais abgießen. Die Mayonnaise mit dem Joghurt, den Nudeln und den Erbsen mischen, die Menge abschmecken. Die Eier würfeln und vorsichtig unterheben. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und ebenfalls unterheben.

## Kartoffel-Erbsen-Püree

### **Zutaten für 4 Personen:**

800 g mehlig kochende Kartoffeln  
150 ml Milch  
150 g TK-Erbsen



### **Zubereitung:**

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen.

Die Milch mit den Erbsen aufkochen und kurz köcheln lassen. Die abgessenen Kartoffeln hinzufügen und mit dem Kartoffelstampfer fein stampfen. Die Menge mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Mini-Amerikaner

### Zutaten für 24 Portionen:

100 g weiche Butter  
100 g Zucker  
1 Pk. Vanillezucker  
Salz  
2 Eier  
1 Pk. Vanillepudding  
250 g Mehl  
3 gestr. TL Backpulver  
3 EL Milch  
Schokoladenglasur/Zuckerglasur  
Smarties



### Zubereitung:

Butter, Zucker, Vanillezucker und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers 5 Minuten cremig rühren. Eier nacheinander je 1 Min. unterrühren. Vanillepuddingpulver, Mehl und Backpulver mischen und kurz unterrühren. Milch ebenfalls kurz unterrühren.

Teig in einen Spritzbeutel ohne Tülle einfüllen. Auf 2 mit Backpapier belegte Backbleche in genügendem Abstand 4 cm große Teigkreise spritzen. Im heißen Ofen bei 190° (Umluft 170°) auf der mittleren Schiene ca. 15 Min. backen.

Gebäck auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Inzwischen je 1 Beutel dunkle Schokoladenglasur und Zuckerglasur vorbereiten. 12 Amerikaner auf der Unterseite mit Schokoladenglasur und, 12 Amerikaner mit Zuckerglasur überziehen und sofort mit Mini-Smarties verzieren.

## **Ketchup**

### **Zutaten:**

1,5 kg Tomaten  
90 ml Rapsöl  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
100 g brauner Zucker  
100 ml Apfelessig  
1 EL Salz



### **Zubereitung:**

Den Backofen auf 230°C vorheizen.

Die Tomaten vierteln und den Kern jeweils herausschneiden. Menge mit 1 EL Öl vermischen und auf einem tiefen Backblech mit Backpapier verteilen und anschließend 15 Minuten backen.

Die Tomaten aus dem Backofen holen und mit einem Pürierstab in einem Topf pürieren. Die Menge anschließend durch ein feinmaschiges Sieb passieren

Die Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.

In einem großen Topf 1 EL Öl bei mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin etwa 5 Minuten anschwitzen. Das Tomatenpüree, Zucker und den Apfelessig hinzufügen. Mischung unter konstantem Rühren einkochen lassen.

Mischung mit dem restlichen Öl in einem Topf mit dem Pürierstab untermengen und zu einer cremigen, glatten Masse mixen. Die Menge eventuell erneut durch ein Sieb passieren. Den fertigen Ketchup im Topf aufkochen und heiß in Einmachgläser abfüllen.

## Spiegeleiquark

### Zutaten:

250 g Quark  
1 Packung Vanillezucker  
50 ml Sahne  
50 ml Milch  
2 EL Zucker



### Zubereitung:

Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und cremig rühren. Den fertigen Quark in Glasschälchen füllen und in die Mitte eine Pfirsichhälfte setzen.

## Eier im Toast

### Zutaten (für 4 Portionen):

4 Eier  
8 Scheiben Toastbrot  
50 g Butter, weich  
Kräuter  
Salz und Pfeffer



### Zubereitung:

Für die Kräuterbutter die weiche, warme Butter mit den Kräutern, Salz und Pfeffer würzen.

Alle Brotscheiben mit der Kräuterbutter bestreichen. Bei 4 Toastbrotscheiben je ein Herz ausstechen.

Die ausgestochenen Toastscheiben als Rahmen auf die restlichen Toastscheiben legen und gut andrücken.

Die doppelten Toastscheiben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Je 1 Ei aufschlagen und sorgfältig in die Vertiefung gleiten lassen.

Die Backzeit beträgt ca. 10 Minuten in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Die Eier ggf. mit etwas Salz würzen.

## Hefezöpfe

### Zutaten (für 6 Portionen):

500 g Mehl  
½ TL Salz  
80g Zucker  
¼ Liter Milch  
1 Würfel Hefe  
80 g Butter  
1 Eigelb  
Hagelzucker



### Zubereitung:

Die Hefe mit Salz in einer kleinen Schale kneten, bis sie flüssig wird. Butter schmelzen. Das Mehl in eine Rührschüssel geben, mit Zucker, Butter, Milch und flüssiger Hefe zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig bei Zimmertemperatur ca. 30 Minuten gehen lassen.

Die Teigstücke abwiegen in 18 Portionen je 50 Gramm. Je 3 Teigstücke zu Rollen formen, die Stränge zu einem Zopf flechten. Die Hefezöpfe mit verquirltem Eigelb bepinseln und mit Hagelzucker bestreuen. Anschließend im Backofen bei 160°C Umluft ca. 20 Minuten backen.

## Spargelsalat mit Basilikum-Vinaigrette

### Zutaten:

750 g weißer Spargel  
Salz  
½ TI Zucker  
1 TI Butter  
150 g Kirschtomaten  
1P. Mini-Mozzarella (150g)  
20 g Pinienkerne  
5 Stiele Basilikum  
1 Schalotte  
3 El Weißweinessig  
Pfeffer  
3 El Rapsöl



### Zubereitung:

1. Spargel schälen und Enden abschneiden. Stangen in schräg in 3 cm-Stücke schneiden, die Köpfe längs halbieren.
2. ½ l Wasser, ½ TI Salz, ½ TI Zucker und Butter aufkochen. Den Spargel zugeben und zugedeckt 2 Min. kochen. Abgießen in ein Sieb und den Sud dabei auffangen. Beides abkühlen lassen.
3. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, abkühlen lassen.
4. Kirschtomaten halbieren, Mozzarellakugeln abgießen und halbieren.
5. Basilikumblätter abzupfen und grob hacken.
6. Schalotte fein würfeln, mit Essig, 6 El Spargelsud, etwas Salz, Pfeffer und Öl verrühren.
7. Die Vinaigrette mit den übrigen Zutaten vermischen und sofort servieren.

## **Grüner Spargel in Blätterteig mit Dip**

### **Zutaten:**

1 Bund grüner Spargel  
1 El Olivenöl  
1 Rolle Blätterteig (275 g, Kühlregal)

### **Für den Dip:**

200 g Doppelrahmfrischkäse  
125 g Creme fraiche  
50 ml Sahne  
½ TI Knoblauchpulver  
Salz, Pfeffer  
Schnittlauch



### **Zubereitung:**

1. Backofen auf 220 °C vorheizen.
2. Vom Spargel das untere Ende abschneiden, wenn nötig und das untere Drittel schälen.
3. Spargel in kochendem Salzwasser 2 Min. vorgaren, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.
4. Gegarten Spargel mit Olivenöl beträufeln, salzen, pfeffern.
5. Blätterteig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche entrollen. Den Teig mit einem Teigrad quer in 12-14 ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Jede Spargelstange in einen Teigstreifen spiralförmig einrollen.
6. Spargel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und im heißen Ofen im unteren Drittel 15 Min. backen.
7. Für den Dip alle Zutaten miteinander cremig rühren. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und unterrühren.
8. Lauwarm mit dem Dip servieren.



## **Spargellasagne mit Schinken**

### **Zutaten:**

80 g Butter  
50 g Mehrl  
600 ml Wasser  
150 g Schmand  
Salz, Pfeffer, Muskatnuss  
Etwas Suppengewürz (Brühepulver)  
1 kg weißer Spargel  
10 Lasagneplatten  
200 g Schinkenwürfel  
150 g geriebener Emmentaler  
50 g Semmelbrösel

### **Zubereitung:**

- 1.Lasagneplatten ca 20 Minuten in kaltem Wasser einweichen.
- 2.Für die Bechamelsoße 50 g Butter schmelzen, Mehl einrühren, kurz mitrösten und mit Wasser nach und nach unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen aufkochen lassen. Den Schmand unterrühren. Mit Salz und den Gewürzen kräftig abschmecken.
- 3.Den Backofen vorheizen auf 200 °C.
- 4.Den Spargel schälen, dicke Stangen längs halbieren. In ca. 5 cm große Stücke schneiden
- 5.Eine Auflaufform mit Butter einfetten und mit Lasagneplatten auslegen. Mit etwas Bechamelsoße bedecken. Die Hälfte des Spargels darauflegen. Die Hälfte des Schinkens und 1/3 des geriebenen Käses darauf verteilen und mit dem übrigen Käse, einer Handvoll Semmelbrösel und kleinen Butterflöckchen beenden.
- 6.Im heißen Backofen auf mittlerer Schiene für 30 – 40 Min. backen..

## **Spargellasagne mit Schafskäse**

### **Zutaten:**

12 Lasagneblätter  
1 kg weißer Spargel  
50 g Mehl  
50 g Butter  
100 g Schafskäse  
200 g Schmand  
200 g Parmesankäse  
Salz, Pfeffer



### **Zubereitung:**

1. Lasagneblätter 20 Min. in kaltem Wasser einweichen.
2. Spargel schälen, in Stücke schneiden und ca. 5 Min. in Salzwasser kochen. Abgießen, dabei das Kochwasser aufbewahren (ca. ½ Liter)
3. Backofen auf 200°C vorheizen.
4. Parmesankäse reiben.
5. Butter zerlassen und das Mehl zugeben. Den ½ l Kochsud nach und nach unter Rühren (Schneebeesen) zugeben und 5 Min. kochen lassen. Dabei ständigiterrühren.  
Zerbröckelten Schafskäse unterrühren und die Bechamelsoße mit Salz und Pfeffer würzen.
6. In einer gefetteten Auflaufform erst ein wenig Soße verteilen, dann abwechselnd Lasagneblätter, Soße, Spargel und etwas geriebenen Parmesankäse schichten.
7. Schmand salzen und pfeffern, auf die Lasagne geben und mit dem Rest Parmesankäse bestreuen.
8. Bei 200°C ca. 20-30 Min. backen. Vor dem Servieren 10 Min. ruhen lassen.

**Ansprechpartner zum Projekt:**

Stadt Rinteln

Demografiebeauftragte  
Klosterstraße 19, 31737 Rinteln  
Telefon: 05751 403 118  
Internet: [www.rinteln.de](http://www.rinteln.de)  
E-Mail: [l.mundhenke@rinteln.de](mailto:l.mundhenke@rinteln.de)

und

Koordinatorin Generation 50+  
Familienzentrum der Stadt Rinteln  
Ostertorstraße 2, 31737 Rinteln  
Telefon: 05751 403 365  
Internet: [www.rinteln.de](http://www.rinteln.de)  
E-Mail: [c.grannemann-buelte@rinteln.de](mailto:c.grannemann-buelte@rinteln.de)

Hildburgschule Rinteln  
Frau Hartlieb & Frau Tarnowski  
Klosterstraße 18, 31737 Rinteln  
Telefon: 05751 3678  
Internet: [www.hildburgschule.de](http://www.hildburgschule.de)  
E-Mail: [verwaltung@Hildburgschule.de](mailto:verwaltung@Hildburgschule.de)



**Mehr  
Generationen  
Haus Rinteln**  
*Wir leben Zukunft vor*

