



**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 Kochangebot für Schülerinnen und Schüler und der Generation 50+ in der Stadt Rinteln aufgeführt.

Rezepte nach Themen für das Schuljahr 2019/20

Jung & Alt grillen!.....	2
Beeriges Vergnügen!.....	5
#Erdapfel!	9
#Winterspargel.....	14
Naschzauber im kleinen MGH.....	17
#Lippische Palme!.....	24
Rundum Gesund! – Snacks für Unterwegs.....	28

Ein besonderer Dank geht an:

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

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

Jung & Alt grillen!

Knoblauch-Dip

Zutaten:

1 Becher Crème fraîche + Naturjoghurt (Verhältnis: 50/50)

1 Knoblauchzehe (fein gehackt)

Petersilie oder Schnittlauch (fein gehackt)

Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Alles gut vermengen und anschließend kalt stellen.

Kartoffelspalten aus dem Ofen



Zutaten:

Rosmarinzweige, grobes Salz und Olivenöl

Zubereitung:

Backofen auf 180°C vorheizen.

Rosmarin und grobes Salz mit Olivenöl in Schüssel vermengen, anschließend Kartoffeln vierteln, in die Schüssel geben und gründlich miteinander vermengen.

Kartoffelspalten auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Min garen.

Schichtsalat



Zutaten:

1 Gl. Sellerie	1 Apfel (groß)
5 Eier (hartgekocht)	2 Stg. Lauch
150 g Kochschinken (in Scheiben)	200 g Mayonnaise
1 Dose Mais	150 g Schlagsahne
1 Gl. Sellerie	1 Apfel (groß)

Zubereitung

Sellerie und Mais abtropfen lassen. Eier in dünne Scheiben schneiden. Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen. Äpfel in dünne Spalten schneiden.

Schinken in Würfel schneiden. Lauch waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Mayonnaise mit Sahne glattrühren, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

In eine Glasschüssel nacheinander Äpfel, Sellerie, Mais, Schinken, Eier und Lauch schichten, Dressing darüber geben. Salat im Kühlschrank mindestens 12 Stunden ziehen lassen.

Tabouleh (Couscous-Petersiliensalat)



Zutaten:

150 g Couscous	4 EL Olivenöl
100 g Kirschtomaten	1 Schalotte
2 Bund glatte Petersilie	1 Knoblauchzehe
4 Stiel(e) frische Minze	250 g laktosefreier Joghurt
Salz & Pfeffer	200 g laktosefreier Feta
100 g Kirschtomaten	1 Ei (Größe M)
Granatapfelkerne	

Zubereitung:

Couscous nach Packungsangabe zubereiten und quellen lassen. Inzwischen Tomaten waschen und in Spalten schneiden.

Petersilie und Minze waschen, trocken schütteln und die Blättchen, bis auf etwas Petersilie zum Garnieren, abzupfen und hacken.

Salz, Pfeffer und Olivenöl verrühren. Couscous, Tomaten, Petersilie und Minze mit der Vinaigrette mischen.

Ca. 15 Minuten ziehen lassen. Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. Unter den Joghurt rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Käse in 8 Stifte schneiden. Ei und 2 EL Wasser verschlagen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Paniermehl auf einen Teller geben. Käsesticks erst in Ei, dann in Paniermehl wenden. 3 EL Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Käsesticks darin unter Wenden ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten.

Granatapfelkerne zum Tabouleh hinzufügen und Käsesticks auf Tellern anrichten.

Beeriges Vergnügen!

Smoothie aus Brombeeren

Zutaten:

Für 2 Gläser
250 g Brombeeren
1 Banane
100 g Joghurt
1 EL brauner Zucker
200 ml Milch



Zubereitung:

Die Beeren waschen. Die Banane schälen, in Scheiben schneiden und mit den Beeren, dem Joghurt, Zucker und der Milch fein pürieren. In Gläser füllen und nach Belieben mit Trinkhalmen servieren.

Brombeer Fool



Zutaten:

Für 4 Portionen
300 g Brombeeren oder gemischte Beeren, TK
200 ml Schlagsahne
300 g Quark
50 g Zucker
2 Handvoll Kekse

Zubereitung:

Die Brombeeren leicht antauen und pürieren. Die Sahne mit dem Zucker steif schlagen und unter den Quark heben. Die Amarettini-Kekse zerbröseln und alles schichtweise in Gläser einfüllen.

Apfel-Brombeer-Marmelade



Zutaten:

Für 1 Portion

800 g Brombeeren

600 g Äpfel

500 g Gelierzucker

1 Pck. Vanillezucker

Zubereitung:

Die Äpfel schälen, entkernen, klein schneiden und halb garkochen. Die Brombeeren hineingeben und kurz aufkochen lassen. Das Obst mit einem Mixstab pürieren und etwas abkühlen lassen. Gelierzucker und Vanillezucker hineingeben, wieder zum Kochen bringen und drei Minuten kochen lassen. Gut durchrühren, den Topf vom Herd nehmen und eine Minute weiter rühren.

Die Marmelade in Einmachgläser füllen, die Gläser zuschrauben und für fünf Minuten auf den Deckel stellen.

Rote Grütze



Zutaten:

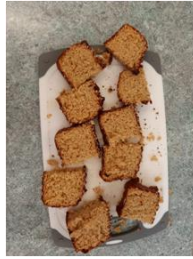
300 g Himbeeren, Brombeeren oder gemischte Beeren, TK
100 g Zucker
4 EL Wasser
80 g Speisestärke
100 ml süße Sahne

Zubereitung:

Wasser zum Kochen bringen, Beeren hinzufügen und 5 Minuten kochen lassen. Durch ein Sieb streichen und wieder zum Kochen bringen. Zucker hinzufügen, Speisestärke mit Wasser glattrühren, dazugeben und unter Rühren einmal aufkochen lassen.

Rote Grütze in eine mit Wasser ausgespülte Glasform füllen und einige Stunden kaltstellen. Vor dem Servieren auf eine Platte stürzen.

Haferflocken-Quark-Brot



Zutaten:

500 g Magerquark
500 g Haferflocken, kernige
1 Prise Salz
3 Eier
2 Pck. Backpulver
1 Apfel

Zubereitung:

Die Eier mit dem Schneebesen schlagen. Quark und geriebenen Apfel untermischen. Haferflocken, Backpulver und Salz hinzugeben und alles zu einem Teig kneten.

Eine Kastenform mit Backpapier auslegen. Den Teig einfüllen und bei Umluft 180 Grad 50 Minuten backen.

#Erdapfel!

Chips



Zutaten:

2 große Kartoffeln
Öl
Gewürze

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen und mit dem Messer oder mit der Reibe in dünne Scheiben schneiden. In einer Schale Öl und Gewürze vermischen.

Ein Rost mit Backpapier belegen. Die Kartoffelscheiben beidseitig dünn mit dem gewürzten Öl bestreichen und aufs Backpapier legen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 15 Minuten rösten, bis sie an den Kanten leicht angebräunt und in der Mitte kross sind.

Kartoffel-Lauch-Gratin



Zutaten:

600 g Kartoffeln (festkochend)
400 g Lauch
250 ml Schlagsahne
200 ml Milch
Salz & Pfeffer und weitere Gewürze
60 g geriebener Käse

Zubereitung:

Den Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Kartoffeln schälen, waschen und in feine Scheiben hobeln. Lauchstangen putzen, waschen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Kartoffel- und Lauch-Scheiben abwechselnd in eine große Auflaufform schichten.

Sahne und Milch in einem Messbecher verquirlen, mit Salz, Pfeffer und weiteren Gewürzen abschmecken.

Die Sahnemischung gleichmäßig über die Kartoffeln gießen und das Gratin im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 30-40 Min. garen. Käse über dem Gratin verteilen und weitere 10 Min. goldbraun überbacken.

Pommes



Zutaten:

1 kg Kartoffeln
3 El Öl
Salz, Pfeffer und weitere Gewürze

Zubereitung:

Die Kartoffeln ca. 10 min. in Salzwasser kochen und dann abgießen.
Man kann sie vorher schälen, muss man aber nicht.
Den Backofen auf 200°C vorheizen.
Nach dem Abkühlen die Kartoffeln in 1x1 cm dicke Streifen schneiden.
Die Gewürze mit dem Öl in einer Schale mischen und anschließend die
Kartoffelstreifen darin durchmengen, danach auf einem Backblech
verteilen. Die Pommes bei 200 °C ca. 15 - 20 min. im Ofen backen.

Avocado-Dipp



Zutaten:

2 Avocados
2 Pck. Kräuterfrischkäse
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Knoblauch und Zwiebeln klein hacken. Avocado aus der Schale löffeln
und mit den restlichen Zutaten pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zucchini-Möhren-Puffer mit Kräuter-Joghurtcreme



Zutaten:

Für die Puffer:

800 g Kartoffeln
400 g Möhren
400 g Zucchini
4 Zwiebeln
4 Eier
8 EL Mehl

Für die Joghurtcreme:

500 g Joghurt
250 g Creme fraiche
1 Bund Schnittlauch
½ Bund Petersilie
Salz/ Pfeffer
Öl

Zubereitung:

Kartoffeln, Zucchini und Möhren grob raspeln. Mit 2 Teelöffeln Salz 15 min. ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Zwiebeln klein hacken und zur Seite stellen.

Den Joghurt mit der Crème fraîche verrühren, Petersilie und Schnittlauch klein hacken und zur Crème fraîche-Joghurt-Mischung geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das geraspelte Gemüse nun nach und nach in ein feines Sieb geben und die Flüssigkeit gut ausdrücken. Anschließend in eine Schüssel geben und die die Zwiebeln, Eier und das Mehl unterrühren. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne Öl erhitzen, von der Zucchini-Karotten-Masse kleine Puffer ausbacken. Die Puffer sollen von beiden Seiten goldbraun sein.

Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen, dann mit der Joghurt-Kräuter-Creme servieren.

Fruchtig- herbes Apfelmus



Zutaten:

2 kg Äpfel
2 Zwiebeln
2 EL Sonnenblumenöl
200 ml roter Traubensaft
8 EL Preiselbeeren aus dem Glas
2 TL Zucker
6 Gewürznelken

Zubereitung:

Die Äpfel schälen, entkernen und würfeln. Die Zwiebeln klein hacken. Die Zwiebeln in Öl andünsten und Äpfel, Zucker und Nelken hinzufügen. Mit Traubensaft aufgießen und aufkochen lassen. Ca. 10 min. köcheln lassen.

Die Nelken entfernen und das Kompott pürieren. Die Preiselbeeren unterrühren und noch einmal kurz aufkochen lassen. Nach Geschmack süßen.

#Winterspargel

Bandnudeln mit Schwarzwurzel-Rahmsoße



Zutaten:

4–5 EL Essig-Essenz	1 EL Mehl
750 g Schwarzwurzeln	Salz
400 g Bandnudeln	30 g Butter oder Margarine
100 g tiefgefrorene Erbsen	30 g Mehl
200 g Schlagsahne	Pfeffer, Zucker
geriebene Muskatnuss	1/2 Bund Petersilie
60 g Pancetta in dünnen Scheiben (luftgetrockneter ital. Speck)	

Zubereitung:

1. Essig und Mehl glattrühren und mit ca. 3 Liter Wasser mischen. Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser kräftig abbürsten, schälen, holzige Enden abschneiden. Schwarzwurzeln sofort in Essigwasser legen.
2. Schwarzwurzeln in Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser zugedeckt ca. 20 Minuten garen. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Schwarzwurzeln abgießen, dabei 500 ml Gemüsewasser auffangen.
3. Fett in einem Topf erhitzen und Mehl darin anschwitzen. Gemüsewasser unter Rühren zugießen, aufkochen. Schwarzwurzeln, Erbsen und Sahne zufügen und bei schwacher Hitze 4–5 Minuten köcheln, dabei ab und zu umrühren.
4. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Muskat abschmecken. Petersilie waschen, trocken tupfen, fein schneiden und in die Soße geben. Pancetta in einer großen Pfanne knusprig braten, herausnehmen. Pasta und Schwarzwurzel-Soße auf Tellern anrichten, Pancetta zerbröseln und darüber geben.

Schwarzwurzel-Salat mit Apfel



Zutaten:

600g Schwarzwurzeln
2 Äpfel
1 Kästchen Kresse

Salz
10 Pinienkerne

Für die Vinaigrette:

2 EL Apfelsaft
1 EL milder Senf
Salz, Pfeffer, Muskatnuss (frisch)

1 TL Essig
3 EL Quittengelee
3 EL Sesamöl

Zubereitung:

Für die Vinaigrette: Saft, Essig, Senf, Quittengelee, Salz, Pfeffer und frisch geriebene Muskatnuss kräftig glattrühren. Nach und nach das Öl unterschlagen, bis die Vinaigrette eine cremige Konsistenz hat.

Für den Salat: Die Schwarzwurzeln waschen, schälen, schräg in dünne Scheiben schneiden und in Essigwasser geben. In kochendem Salzwasser etwa 10-15 min. bissfest kochen. Die Schwarzwurzeln abgießen, abgießen und kurz abschrecken und gut abtropfen lassen. Auskühlen lassen. Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und blättrig schneiden. Schwarzwurzeln und Äpfel mit der Vinaigrette mischen und etwas durchziehen lassen. Die Pinienkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten. Den Salat anrichten und mit den Pinienkernen bestreuen. Die Kresse unter fließendem abspülen, trocken schütteln und vom Beet schneiden. Über den Salat streuen und servieren.

Schwarzwurzelcremesuppe



Zutaten:

3 EL Essig
1 EL Mehl
250 g Schwarzwurzel
1 kleine Zwiebel
20 g Butter
1 EL Öl
Salz
Pfeffer
200 ml Milch
100 ml Schlagsahne

Zubereitung:

1. 3 EL Essig, 1 EL Mehl und 1l Wasser verrühren. 250g Schwarzwurzeln waschen, schälen und beide Enden abschneiden. Wurzeln erneut waschen, in 3 cm lange Stücke schneiden und in Essigwasser legen.
2. 1 kleine Zwiebel würfeln und in 20g Butter und 1 EL Öl glasig dünsten. Abgetropfte Schwarzwurzeln zugeben und 3 min. mitdünsten, salzen und pfeffern. 200 ml Milch und 400 ml Wasser zugeben, zugedeckt aufkochen und bei milder Hitze 30 min. köcheln lassen.
3. 100 ml Schlagsahne steif schlagen. Suppe mit dem Pürierstab pürieren, evtl. nachwürzen und abschmecken. Sahne unterpürieren und mit abgeschnittenen Blättchen von ½ Beet Kresse anrichten.

Naschzauber im kleinen MGH

Bratapfel Muffins



Zutaten:

Für 12 Muffins

Bratapfelgewürz:
1,5 EL Zimtpulver
½ TL Ingwerpulver
½ TL Kardamompulver

1 Vanilleschote
Msp. Pimentpulver
1 Msp. Nelkenpulver
1 Msp. Muskatnusspulver

Für den Teig:

2 Eier, 2 Äpfel
130 g Butter
120 g brauner Zucker
2 EL Vanillezucker
1 TL Zimt
1 TL Bratapfelgewürz
250 g Mehl
1 TL Backpulver
1 TL Natron
Prise Salz
100 ml Milch
90 g Naturjoghurt

Streusel:

40 g Butter
20 g brauner Zucker
2 EL Haferflocken
2 EL Mandelblätter
1 EL Vanillezucker
1 TL Zimt
50 g Mehl
Prise Salz

Zubereitung:

Für das Bratapfelgewürz alle Gewürze vermengen und luftdicht verschließen. Eignet sich für Kuchen, zum Würzen von Waffeln, Getränken etc.

Für die Streusel:

Alle Zutaten krümelig vermengen und kalt stellen. Backofen auf 170 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für den Teig:

Butter und Zucker verrühren bis die Masse luftig aufgeschlagen ist. Eier nach und nach hinzufügen. Mehl, Backpulver, Natron, Zimt, Bratapfelgewürz und Salz mischen. Milch und Joghurt verrühren und gemeinsam mit der Mehlmasse hinzufügen. Kurz verrühren, nicht zu lange.

Muffinform mit Papierformen auslegen. Teig großzügig zu $\frac{3}{4}$ in die Formen geben. Äpfel schälen, in Würfel schneiden, auf den Teig geben und leicht eindrücken, mit den Streuseln bestreuen und im Ofen 15-20 Minuten backen. Garprobe machen und abkühlen lassen.

Chocolate Chip Cinnamon Cookies



Zutaten:

18-20 Cookies	230 g Butter
80 g weißer Zucker	200 g brauner Zucker
1 EL Vanillezucker	1 Ei
1 Eigelb	370 g Mehl
1 EL Zimt	1 Msp. Salz
1 TL Natron	250 g dunkle Schokolade

Zubereitung:

Backofen auf 180 Ober- und Unterhitze vorheizen. Butter schmelzen und bräunen, leicht abkühlen lassen. Alle Zuckersorten in eine Schüssel geben und mit der Butter schaumig aufschlagen. Ei und Eigelb verquirlen und einrühren. Mehl, Zimt, Natron und Salz mischen und kurz in den Teig rühren, nicht zu lange rühren.

Schokolade hacken und unterheben. Mit einem Esslöffel oder einem Eisportionierer mit etwas Abstand auf ein Blech mit Backpapier geben.

10 Minuten backen bis die Cookies zerlaufen sind. Nach dem Backen abkühlen lassen, die Cookies sind noch weich.

Apfelpunsch

Zutaten:

Apfelpunsch-Gewürz
1 ½ EL Zimtpulver
½ TL Ingwerpulver
½ TL Kardamompulver
1 Vanilleschote
1 Msp. Anispulver
1 Msp. Pimentpulver
1 Msp. Nelkenpulver
1 Msp. Muskatnusspulver
1 Msp. Fenchelpulver
70 g Zucker



Für den Apfelpunsch:

1 l naturtrüben Apfelsaft
1 Zimtstange
1 Apfel
3-4 EL Apfelpunsch-Gewürz

Außerdem:

250 ml Sahne
1 EL Apfelpunschgewürz

Zubereitung:

Zunächst das Apfelpunsch-Gewürz vorbereiten. Hierfür die Vanilleschote auskratzen und sowohl das Innere als auch die Schote in den Zucker geben. Die restlichen Gewürze hinzugeben und alles gut verrühren. Menge in ein Glas geben und luftdicht verschließen.

Für den Punsch den Apfel in Scheiben schneiden und Sterne ausstechen. Den Apfelsaft in einen großen Topf geben, Zimtstange, Apfelsterne und Apfelpunsch-Gewürz hinzugeben und langsam aufkochen, 30 Minuten köcheln lassen.

Derweil die Sahne mit dem Apfelpunschgewürz steif aufschlagen. Apfelpunsch in Gläser füllen und mit der Sahne servieren.

Spekulatius-Marmorkuchen

Zutaten:

300 g weiche Butter
300 g Zucker
Salz
5 Eier
350 g Mehl
3 TL Backpulver
3 gehäufte TL Spekulatiusgewürz
175 ml Milch+ 5 EL Milch
50 g Kakaopulver
1 rot-weiße Zuckerstange
1 Spekulatiuskeks
2 Beutel Duo-Glasur „Zimt-Kakao“ (à 125g)



Zubereitung:

Den Backofen auf 160° Umluft vorheizen.

Butter, Zucker und Prise Salz cremig rühren. Eier einzeln unterrühren. Mehl, Backpulver und Gewürz mischen. Abwechselnd mit 175 ml Milch unterrühren. Teig halbieren und unter eine Hälfte Kakaopulver und 5 EL Milch rühren.

Hellen und dunklen Teig in eine gefettete und mit Mehl ausgestäubte Springform (26cm Ø) und mit einer Gabel marmorieren. Kuchen im vorgeheizten Backofen ca. 50 Minuten backen. Ca. 10 min. abkühlen lassen, dann aus der Form stürzen und abkühlen lassen.

Zuckerstange und Spekulatius hacken. Glasur nach Packungsan-leitung in einem Topf mit heißem Wasser erhitzen. Beutel kräftig durchkneten und von den beuteln jeweils eine Ecke an der Markierung abschneiden. Glasur gleichmäßig auf dem Kuchen verteilen. Gehackte Zuckerstange und Spekulatius auf der Glasur verteilen und alles trocknen lassen.

Crossies



Zutaten:

60 g Cornflakes
200 g Blockschokolade
10 g Butter
60 g Mandeln
1 Pck. Vanillezucker

Zubereitung:

Cornflakes mit der Hand zerkleinern. Die Blockschokolade im Wasserbad schmelzen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, Mandeln und Vanillezucker hinzugeben, karamellisieren (auf einer niedrigen Stufe), bis die Mandeln goldbraun sind.

Dann zu den Cornflakes geben und gut durchrühren. Nun die geschmolzene Schokolade drüber geben und gut umrühren.

Zum Schluss auf ein Stück Backpapier mit einem Löffel kleine Häufchen legen, danach kaltstellen. Achtung beim Karamellisieren der Mandeln, das geht sehr schnell.

Gebrannte Sonnenblumenkerne



Zutaten:

200 g Sonnenblumenkerne
160 g Zucker
12 ml Wasser
1 Pck. Vanillezucker

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Topf geben. Das Ganze bei mittlerer bis hoher Hitze zum Kochen bringen. Jetzt warten, bis das Wasser verdampft ist. Dabei gelegentlich umrühren.

Wenn das Wasser verdampft ist, den Zucker karamellisieren lassen, d.h., der Zucker wird wieder flüssig und nimmt eine bräunliche Färbung an. Dabei immer umrühren, sodass alle Kerne gleichmäßig leicht braun werden und nichts anbrennt.

Wenn die gewünschte Färbung erreicht ist, die Sonnenblumenkerne auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, verteilen und abkühlen lassen. Lauwarm genießen.

#Lippische Palme!

Green Smoothie mit Minze

Für 4 Gläser (à 250 ml)

Zutaten:

100 g Baby-Spinat
20 g Grünkohl (1 Handvoll)
1 Apfel
20 g Ingwer (1 Stück)
4 Stiele Minze
30 g zarte Haferflocken (2 EL)



Zubereitung:

Spinat und Grünkohl putzen, waschen und trocken schütteln. Apfel putzen, waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Ingwer schälen und klein schneiden. Minze waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen.

400 ml Wasser, 1 ½ EL Haferflocken, Apfel, Ingwer, Spinat, Kohl und die Hälfte der Minzblätter in einen Standmixer geben. Alles zusammen sehr fein pürieren. Smoothie in 4 Gläser füllen, mit restlichen Haferflocken bestreuen und mit übrigen Minzblättchen servieren.

Grünkohlbällchen mit Joghurt

Zutaten:

500 g Kichererbsen (Dose; Abtropfgewicht)
120 g junge Grünkohlblatt Salz
10 g Petersilie (0.5 Bund)
10 g Koriander (0.5 Bund)
1 Schalotte
2 Knoblauchzehen, Pfeffer
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
30 g Dinkel-Vollkornmehl (2 EL)
3 EL Olivenöl
2 Stiele Minze
350 g griechischer Joghurt
1 Msp. Pul Biber (türkische Würzmischung)
4 Vollkorn-Tortillafladen



Zubereitung:

Für die Bällchen Kichererbsen in ein Sieb geben, abspülen und gut abtropfen lassen. Grünkohl putzen, waschen, von harten Stielen befreien und grob zerpfücken. Eine Hälfte Grünkohl in kochendem Salzwasser 2 Minuten garen, abgießen und gut abtropfen lassen; restliche Grünkohlblätter beiseitelegen.

Kräuter waschen, trocken schütteln und grob hacken. Kichererbsen, gegarten Grünkohl und Kräuter in einen Mixbecher geben. Schalotte und Knoblauch schälen, grob hacken und mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel in den Becher geben. 1 EL Mehl zufügen und alles mit einem Stabmixer fein pürieren, dabei etwas Wasser zugeben, bis eine mittelfeine, formbare Masse entsteht. Masse mit Salz, Pfeffer und Kümmel noch einmal abschmecken. Restliches Mehl auf einen Teller geben. Aus der Grünkohlmasse 12 Bällchen formen und in Mehl wenden.

2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Bällchen von allen Seiten etwa 6–8 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Inzwischen für den Dip Minze waschen, trocken schütteln und Blätter fein hacken. Mit Joghurt, restlichem Öl, Salz, Pul Biber glatt rühren und in Schälchen füllen.

Zum Servieren Wraps in einer heißen Grillpfanne rund 2–3 Minuten anrösten, bis sich die Grillstreifen abzeichnen. Bällchen auf Wraps geben, mit den restlichen Grünkohlblättern garnieren und mit dem Joghurt-Dip anrichten.

Grünkohlsuppe

Für die Suppe:

1 m große Zwiebel(n)
50 g Sellerie
40 g Butter oder Margarine
120 g Grünkohl, geputzt, 200 g ungeputzt
200 g Kartoffel(n)
600 ml Gemüsebrühe
n. B. Muskat
½ TL Senfkörner
100 ml Sahne oder Sojasahne



Für die Croutons:

2 Scheibe/n Vollkornbrot
10 g Butter oder Margarine

Zubereitung:

Die Zwiebeln und den Sellerie in Butter bzw. Margarine anschwitzen. Den Grünkohl klein schneiden und dazugeben. Kartoffeln, Brühe, Muskat und Senfkörner ebenfalls hinzugeben und 20 Minuten kochen lassen. Schließlich etwas Sahne dazugeben.

In der Zwischenzeit die Vollkorn-Croutons in der Pfanne mit etwas Butter oder Margarine rösten.

Die Suppe fein pürieren und mit gerösteten Vollkorn-Croutons und ein wenig Sahne oder Sojasahne anrichten.

Quark-Bulgur-Frikadellen



Zutaten:

150 g Bulgur
400 g Grünkohl
150 g Erbsen (tiefgekühlt)
5 g Basilikum (1 Handvoll)
2 Eier
250 g Magerquark
100 g Vollkorn-Semmelbrösel
3 TL Rapsöl
100 g reife Avocado
3 Stiele Dill
300 g Joghurt

Zubereitung:

Bulgur in 300 ml kochendem Wasser bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten kochen abgießen und abkühlen lassen.

Inzwischen Grünkohl putzen, Blattinnenrippen herausschneiden. Grünkohl waschen, in kleine Stücke schneiden und mit den Erbsen in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen. Anschließend abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Grünkohl und Erbsen mit einem Mixer grob zerkleinern.

Inzwischen Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, einige für die Garnitur beiseitelegen, Rest fein hacken.

Bulgur mit Eiern, Quark, Grünkohl-Erbsen-Mix, Basilikum, Salz, Pfeffer und Semmelbröseln gut mischen. Mit angefeuchteten Händen 16–20 Frikadellen formen. Jeweils etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und Frikadellen nacheinander von beiden Seiten je 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten.

Rundum Gesund! – Snacks für Unterwegs

Gebackene Apfelmus-Müsliriegel



Zutaten:

60 g Haferflocken, zarte, alternativ auch andere Getreideflocken

250 g Apfelmus

1 TL Honig

n.B. Leinsamen oder getrocknete Früchte

evtl. Schokolade, nach Geschmack

Zubereitung:

Die Zutaten miteinander vermengen und 10 Minuten stehen lassen. Nun die Masse zu Riegeln formen oder in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform streichen. Wenn in der Kastenform gebacken wird, sollte die Teigplatte anschließend auf Riegelgröße geschnitten werden.

Die Masse bei 170 °C Umluft 20 - 30 Minuten backen. Optional etwas Schokolade schmelzen und eine Seite der Riegel damit bestreichen. Die gebackenen Apfelmus-Müsliriegel sind eine leckere Basisvariante und können dem individuellen Geschmack noch angepasst werden.

Salzige Sonnenblumenkerne

Zutaten:

250 g Sonnenblumenkerne geschält
2 EL Salz
50 ml Wasser
Paprika oder getrockneter Rosmarin nach Belieben



Zubereitung:

Du nimmst eine Pfanne und stellst den Herd auf maximale Hitze. Gib die Sonnenblumenkerne in die Pfanne und erhitz sie, gib nun das Wasser dazu, rühre ein wenig um und füge Salz hinzu. Achtung, achte darauf, dass du das Salz darüber streust, solange die Kerne leicht feucht sind, nur so hält das Salz an den Kernen. Nun noch ein wenig weiter rösten, bis die Kerne teilweise ein wenig knacken, lecker nach Popcorn riechen und ein wenig goldbraun werden. Mit z.B. scharfem Paprika oder mit etwas Rosmarin lässt sich dieses Rezept nach Geschmack verändern.

Selbst gemachte Apfelchips

Zutaten:

2 Äpfel, sauer
250 ml Apfelsaft oder Wasser
1 TL Zimtpulver



Zubereitung:

Zuerst die Kerngehäuse der Äpfel mit einem Ausstecher entfernen, dann die Äpfel mit einem Gemüsehobel in sehr dünne Scheiben schneiden. Für etwa 10 – 12 min. in Apfelsaft (oder Wasser) mit dem Zimt einweichen. Die Apfelscheiben auf einen Backofenrost legen und bei 170°C ca. 25 min. trocknen. Die Apfelchips aus dem Ofen holen und den Ofen für ein paar Minuten abkühlen lassen, dann die Apfelscheiben noch einmal 6 – 8 min. zurück in den Ofen geben.

Bruschetta-Toast mit Avocado



Zutaten:

8 Scheibe/n Toastbrot, Vollkorn
1 Avocado(s), reif
2 große Tomate(n)
1 große Zwiebel(n), fein gehackt
6 EL Olivenöl
5 EL Tomatenmark
1 TL Basilikum, getrocknet
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Avocado schälen, den Kern herausnehmen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten waschen, entkernen und ebenfalls fein würfeln. Beides leicht salzen.

5 EL Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin kurz andünsten. Tomatenmark zufügen und gut verrühren, mit Basilikum, Salz und Pfeffer würzen.

Die gerösteten Toastscheiben mit der Zwiebelmasse bestreichen, Avocado- und Tomatenwürfel darauf geben und zum Schluss mit dem restlichen Olivenöl leicht beträufeln.

Vollkorn-Wraps mit frischem Gemüse und Zwiebel-Quark-Dip



Für die Wraps:

200 g Vollkornmehl
125 ml Wasser, lauwarm
Mehl für die Arbeitsfläche

Für den Dip:

200 g Quark
2 Stange/n Frühlingszwiebel(n)
n. B. Kräuter

Für den Belag:

2 Tomate(n)
1 Salatgurke(n)
1 Paprikaschote(n)

1 Handvoll Radieschen
Etwas Blattsalat

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Das Mehl in einer Schüssel mit dem Wasser, hier tröpfchenweise, und einer Prise Salz vermengen und zu einem Teig verkneten. Der Teig sollte nicht zu feucht sein und kann etwas ruhen.

In der Zwischenzeit den Quark mit Salz und Pfeffer und den Frühlingszwiebeln verrühren. Optional auch frische Kräuter in den Quark scheiden.

Das Gemüse nach Wahl, in Stifte oder Scheiben, klein schneiden. Bei der Tomate die Kerne entfernen, damit sie nicht so wässert.

Den Teig noch einmal kräftig durchkneten und auf eine bemehlte Fläche legen. In etwa 8 gleiche Teile schneiden. Die Teiglinge zu Fladen ausrollen und in einer Pfanne ohne Fett auf jeder Seite 1 Minute backen. Kurz abkühlen lassen und nach Herzenslust belegen.

Zuerst mit dem Quark bestreichen, Salat und Gemüse verteilen und zusammenrollen. Die Rolle in Pergament schlagen und essen oder für den Ausflug, die Arbeit oder Schule im Kühlschrank aufbewahren.

Tipps: Üblicherweise werden Wraps mit Maismehl zubereitet. Bei dem Vollkornmehl muss man mit dem Wasser etwas experimentieren.

Statt Quark kann man auch Frischkäse verwenden.

Kirsch-Himbeer-Buttermilch-Shake

Zutaten:

250 ml Kirschsafft
250 g Buttermilch
150 g Himbeeren, frisch oder TK
3 TL Honig



Zubereitung:

Frische Himbeeren verlesen, gefrorene etwas antauen lassen. Den Kirschsafft mit der Buttermilch, den Himbeeren und dem Honig in den Mixer geben und so lange mixen, bis alles schön fein püriert ist. Anschließend auf zwei hübsche Gläser verteilen. Nach Belieben mit Blättern von frischer Minze oder Zitronenmelisse garnieren und sofort servieren.

Erdbeer-Bananen-Smoothie mit Haferflocken und Joghurt

Zutaten:

100 g Erdbeeren
1 Banane(n)
2 EL Haferflocken, fein
200 g Naturjoghurt, fettarm
50 ml Milch
1 TL Honig



Zubereitung:

Banane schälen und klein schneiden.
Die Erdbeeren mit den Bananenstücken in den Mixer geben und pürieren.
Haferflocken, Naturjoghurt und Milch dazugeben. Zuletzt den Honig unterrühren und alles gut durchmixen.

Bananen-Kokos Porridge



Zutaten:

50 g Haferflocken
180 ml Milch
1 Banane(n)
1 Prise(n) Salz
½ TL Zimt
1 EL Kokosraspel
1 EL Honig

Zubereitung:

Die Haferflocken mit Milch und einer Prise Salz in einen Topf geben, auf mittlerer Stufe erhitzen.

In der Zwischenzeit die Banane in Scheiben schneiden oder grob mit einer Gabel zerdrücken. Zimt, Kokosraspel und Honig zur Banane geben.

Haferflocken 4-5 Minuten unter Rühren köcheln. Durch das Rühren wird es cremiger. Dann die Bananenmischung dazugeben und nochmal 1-2 Minuten erhitzen. Wenn man es etwas flüssiger will, einen Schuss Milch hinzugeben.

Ansprechpartner zum Projekt:

Stadt Rinteln

Demografiebeauftragte
Klosterstraße 19, 31737 Rinteln
Telefon: 05751 403 118
Internet: www.rinteln.de
E-Mail: I.mundhenke@rinteln.de

und

Koordinatorin Generation 50+
Mehrgenerationenhaus der Stadt Rinteln
Ostertorstraße 2, 31737 Rinteln
Telefon: 05751 403 365
Internet: www.rinteln.de
E-Mail: c.grannemann-buelte@rinteln.de

Hildburgschule Rinteln
Frau Gröhlich & Frau Tarnowski
Klosterstraße 18, 31737 Rinteln
Telefon: 05751 3678
Internet: www.hildburgschule.de
E-Mail: verwaltung@Hildburgschule.de



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

