



2. Kochbuch des Projekts

Das 2. com!Büse Kochbuch



com!Büse ist ein Projekt von Jungenarbeit Hamburg e.V.





Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	05
2		06
3	Falafel im Dürüm	10
4	Ayran	13
5	Guacamole & Sourcream mit Tortillias	15
6	Lasagne mit Feldsalat (auch vegan)	20
7	Thai-Curry mit Jasmin Reis	24
8	Palak Paneer	28
9	Okra Schoten	32
10	Bolani	36
11	Marokkanischer Gemüseeintopf	40
12	Chili con Carne mit Crème Fraiche & Fladenbrot	47
13	Samosas	52
14	Reis mit Tomate und Hünchen	56
15	Kabuli Palau	60
16	3erlei Salate	65
17	Pizza	68
18	Spargel mit Salzkartoffeln	73
19	Grillabend	78
20	Sommerrollen mit Saté Soße	83
21	Linsensuppe, indisches Dal und Naan-Brot	90
22	Cannelloni mit Spinat	96
	Frittierte Fisch mit Kartoffelspalten aus	
23	dem Ofen mit Joghurt-Walnuss-Dip	102
	Selbstgemachte Tortellini mit Spinat Ricotta	
25	Füllung und Tomaten-Sahne-Sauce	109

Danksagung und Kontakt





Einleitung

Im September 2021 startete der erste Durchgang von com!Büse, unserem Kochprojekt für junge Männer*, bei dem es nicht nur um das gemeinsame Kochen von Lieblingsrezepten und neue kulinarische Erfahrungen geht, sondern auch um einen Austausch über verschiedene Themen.

Dieses Kochbuch fasst die Rezepte des zweiten Durchganges zusammen, der im Januar 2022 mit einem Wechsel des Tages von Freitag auf Dienstag begann und Anfang Juli mit einem eigenen com!Büse-Stand auf dem Bahrenfelder Stadtteilstfest endete. Dort hatten wir die Möglichkeit, unser Projekt vorzustellen und mit vielen interessierten Menschen ins Gespräch zu kommen. Darüber hinaus haben wir mit viel Liebe superleckere Sommerrollen mit Saté-Dip frisch vor Ort gerollt und vielen Menschen beim Probieren ein Lächeln ins Gesicht gezaubert. Das Rezept dazu findet ihr selbstverständlich in diesem Kochbuch.

Des Weiteren findet ihr zwischen den Rezepten immer wieder Seiten mit kurzen Einblicken zu einigen Themen, die in der Gruppe besprochen wurden. Beim Gemüse Schneiden oder wenn wir darauf gewartet haben, dass das Essen im Ofen fertig wird, haben sich häufig gute Gespräche zu ganz unterschiedlichen Themen ergeben.





Zutaten für 8 Personen:

-  500 Gramm Joghurt
-  500 Gramm Kichererbsen aus der Dose
-  2 Zwiebeln
-  7 Zehen Knoblauch
-  18 EL Mehl
-  6 EL Petersilie
-  2 TL Backpulver
-  2 TL (gehäuft) Kreuzkümmel
-  2 TL (gehäuft) Koriander
-  1 TL Kurkuma
-  8 Dürüm Fladenbrot
-  4 Tomaten
-  1 Salatkopf
-  1 Gurke
-  Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Kichererbsen abtropfen lassen und mit kaltem Wasser gut abspülen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und zerkleinern.

Kichererbsen mit Zwiebeln, Knoblauch und Petersilie pürieren, bis eine Paste entsteht. Nun die Gewürze hinzufügen und noch einmal durchpürieren, bis alles gut vermischt ist.



Jeweils einen Esslöffel Teig mit den Fingerspitzen zu kleinen Bällchen formen.

Das Öl in einem Topf auf höchster Stufe aufheizen. Ob die Temperatur stimmt teste ich, in dem ich eine Falafel kurz hineinhalte. Wenn es richtig stark sprudelt, ist es heiß genug.

Die Bällchen in das heiße Öl geben und etwa 2-4 Minuten frittieren, bis sie richtig schön braun und knusprig sind.

Am besten die fertigen Bällchen auf einem



Ayran

Zum 1. Treffen im neuen Jahr gab es endlich Ayran – von dem es vermutlich unzählige verschiedene Rezepte gibt.

Wir haben uns für eine Auswahl von zwei verschiedenen Lieblingsrezepten von zwei jungen Männern aus der com!Büse Gruppe entschieden. Einmal scharf-würzig mit Tomate und Chilli und einmal





Zutaten für 8 Personen:

-  500 Gramm Joghurt
 -  300 ml Wasser
 -  (200 ml Saure Sahne)
 -  2-3 Tomaten (im Mixer zerkleinert)
 -  2-3 Zehen Knoblauch (Knoblauchpresse)
 -  Chilli (ganz klein geschnitten)
 -  Salz
 -  Etwas Trockenminze
 -  Gurke
- Für das zweite Rezept einfach Chilli und Tomate gegen eine geraspelten Gurke tauschen

Zubereitung:

Den Joghurt mit der Sahne (es geht auch wunderbar ohne Sahne) mit einem Handrührgerät schaumig schlagen. Dann nach und nach das Wasser hinzugeben. Die übrigen Zutaten untermischen, mit Salz abschmecken und alles nochmal schaumig rühren.

Mit etwas Trockenminze garnieren, kalt stellen und anschließend servieren.

Für das zweite Rezept bleiben die Grundzutaten (Joghurt, Sahne, Wasser, Knoblauch, Salz und Minze)

Lasagne - Fleisch oder Vegan mit Feldsalat

Ein Klassiker der italienischen Küche, der fast Allen schmeckt. In unserem Fall haben wir einmal eine Version mit Bolognese-Soße gemacht und eine zweite vegane Variante, bei der wir das Fleisch durch Auberginenscheiben und Tomatensoße ersetzt haben. Zum Überbacken haben wir in diesem Fall einen veganen Käseersatz verwendet.

Zutaten für 8 Personen:

Für die Bolognese (nicht vegan):

- 🥄 Olivenöl
- 🥄 1.000 g Hackfleisch, gemischt
- 🥄 2 Zwiebeln
- 🥄 4 Knoblauchzehen
- 🥄 2 Bund Petersilie
- 🥄 2 EL Tomatenmark
- 🥄 2 Dose Tomaten, geschälte (800 g)

Für die Bechamelsauce (nicht vegan)

- 🥄 1 Liter Milch
- 🥄 60 g Butter
- 🥄 80 g Mehl
- 🥄 Salz und Pfeffer
- 🥄 Zitronensaft
- 🥄 Muskat

Vegane Variante:

- 🥄 2 Auberginen
- 🥄 1 Dose Tomatensauce
- 🥄 300ml vegane Sahne



Außerdem:

- 🥄 600 g Lasagneplatten
- 🥄 (veganer) Käse, gerieben
- 🥄 Butterflöckchen

Für den Feldsalat:

- 🥄 400 g Feldsalat
- 🥄 600 g Champignons
- 🥄 2 Tassen Walnüsse
- 🥄 Öl
- 🥄 Essig/Zitrone
- 🥄 Salz und Pfeffer
- 🥄 Prise Zucker

Zubereitung Bolognese:

In einem Topf das Olivenöl erhitzen, das Hackfleisch darin rundherum anbraten und die gehackten Zwiebeln und die gehackte Petersilie dazugeben. Knoblauch in feinen Scheiben und Tomatenmark dazu rühren und mitbraten.

Mit den Dosentomaten aufgießen, salzen und pfeffern. Rotwein nach Belieben beifügen.

Das Ragú mindestens eine halbe Stunde lang bei geöffnetem Topf einkochen lassen.



Zubereitung Béchamelsauce:

Butter in einem kleinen Topf schmelzen und das Mehl mit dem Schneebesen unterrühren und hellgelb anschwitzen. Die Milch dazugießen und die Sauce glatt rühren.

Wer zu langsam gerührt hat und Klümpchen in der Sauce findet, kann die Sauce durch ein feines Haarsieb passieren und dann weiterkochen lassen.

Die Sauce sollte fast eine halbe Stunde lang auf kleiner Flamme köcheln, damit sie den Mehl-geschmack verliert.

Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft sowie etwas Muskatnuss abschmecken.

Zubereitung der Lasagne:

In einer gebutterten, feuerfesten Form etwas Ragú Bolognese verteilen, eine Schicht Lasagneplatten darauf legen, die Nudelschicht wieder mit Ragú und dann mit einer Schicht Béchamel bedecken.

Anschließend wieder eine Schicht Nudeln, Ragú und Béchamel. So Schicht für Schicht die Form füllen.

Die letzte Schicht sollte die Béchamelsauce bilden. Dick mit geriebenem Käse bestreuen und Butterflöckchen darauf setzen.



Für die vegane Variante haben wir eine Aubergine verwendet:

Die Aubergine schneiden wir in dünne Scheiben und braten sie in einer Pfanne mit ausreichend Öl an (so dass sie leicht braun ist). Dann schichten wir abwechselnd Lasagnenblätter, Tomatensauce, Reiscuisine (vegane Sahne) und Auberginen-scheiben.

Je nach Geschmack und Würze der Sauce auch nochmal etwas Pfeffer und Salz auf Sauce und/oder Auberginen zugeben.

Nach der letzten Schicht bestreuen wir alles mit veganem Käse. Sehr lecker!

Zubereitung Feldsalat:

Den Feldsalat waschen und putzen. Die Champ-ignons nicht waschen, sondern entweder mit Küchenrolle oder Bürste von Schmutz befreien und anschließend in Scheiben schneiden.

Je nach Geschmack können die Pilze entweder angebraten oder roh in den Salat gegeben werden. Walnüsse grob hacken.

Aus Öl und Essig oder Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker ein Dressing zubereiten und alles zusammen in einer Schüssel anrichten.

Die fertige Lasagne:

Damit am Ende die Lasagne so schön knusprig wird solltet ihr die Lasagne im heißen Backofen bei 180 °C Umluft ca. 30 - 40 Minuten backen, bis die Kruste goldbraun ist.





Zubereitung:

Das Fleisch mit je 1 EL Öl, Sojasauce und Ingwer gut vermischen und ca. 30 Minuten marinieren. In der Zwischenzeit das Gemüse putzen und schneiden. Das Fleisch in einer beschichteten Pfanne rasch braten und dann zur Seite stellen.

Im Wok oder einer großen Pfanne mit hohem Rand die Currypaste in 1 EL Öl anrösten. Die Erdnussbutter unterrühren und schmelzen lassen. Mit Kokosmilch ablöschen, das Gemüse zugeben und alles ca. 15 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit den Reis zubereiten und ausdämpfen lassen.

Kurz vor Ende der Garzeit (das Gemüse soll noch Biss haben) das Fleisch dazugeben und kurz wieder erhitzen. Das Curry mit Palmzucker, Fischsauce (notfalls etwas Salz nehmen) und Zitronengrasspaste (soll nicht mitkochen) abschmecken. Nach Belieben Thai-Basilikum darüberstreuen und mit dem Reis servieren.

Die Zusammenstellung des Gemüses kann man ganz nach Geschmack und Verfügbarkeit variieren/ergänzen, z.B. fein geschnittene Wasserkastanien für noch mehr Biss, ein paar kleine Brokkoliröschen oder einige Zuckerschoten (diagonal geteilt, kurz blanchiert oder angebraten) als zusätzlichen Farb-tupfer. Es sollten (geputzt und geschnitten) insgesamt ca. 4 - 5 Handvoll Gemüse sein.

Zitronengraspaste ist geriebenes, in etwas Pflanz-enöl eingelegtes Zitronengras. Das angebrochene Glas am besten im Tiefkühlfach aufbewahren.



So kann es am Ende aussehen



Zutaten für ca. 8 Personen:

-  700 g Spinat, fein gehackt
-  400 g Zwiebeln, fein geschnitten
-  100 ml Sahne
-  4 Liter Milch
-  8 Tomaten, fein gehackt
-  12 EL Zitronensaft oder Essig
-  8 EL Pflanzenöl
-  2 TL Kreuzkümmel, ganz
-  1 TL Chilipulver
-  1 TL Kurkumapulver
-  3 TL Salz
-  1 TL Korianderpulver
-  1 TL Garam Masala
-  4 cm Ingwerwurzel, frischer, in Streifen geschnitten

Zubereitung:

Die Milch in einem Topf zum Kochen bringen. Zitronensaft oder Essig einrühren. Achtung: die Milch muss richtig stark kochen/schäumen, damit es gut funktioniert.

Dann gerinnt die Milch. Wenn das nicht passiert, so lange weiter Zitronensaft oder Essig zufügen und kochen, bis die Milch gerinnt. Dann den Topf vom Herd nehmen.



Ein Sieb mit einem sauberen Geschirrtuch auslegen. Die geronnene Milch hineingeben und 2 - 3 min. abtropfen lassen.

Das Tuch mit dem so gewonnenen Frischkäse ("Paneer") zubinden, aus dem Sieb nehmen, noch ein wenig die Flüssigkeit mit der Hand auspressen und auf einen flachen Teller legen. Mit einem mit Wasser gefüllten Topf ca. 2 Std. beschweren. Es geht auch kürzer (wir haben nur etwa 1 Stunde gewartet und es ist gut gelungen). Danach den Paneer herausnehmen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

Das Öl in einer großen Pfanne oder im Wok erhitzen, Zwiebeln und Kümmel zugeben und unter Rühren goldbraun braten. Die Tomaten zufügen, umrühren und zugedeckt ca. 5 min. kochen, dabei ab und zu umrühren.

Mit Chili, Kurkuma und Salz würzen. Spinat und Sahne zugeben, vorsichtig unterrühren. Zugedeckt bei geringer Hitze ca. 10 min. köcheln lassen. Zum Schluss Koriander, Garam Masala und Ingwer-streifen und die Paneerstücke (erst jetzt, damit sie nicht zerfallen) zugeben und einige Minuten weiter köcheln lassen.

Als Beilage passt Basmatireis oder Brot, zum Beispiel indisches Fladenbrot (Paratha).

So sah das Kochen bei uns aus



*hier seht ihr die
Herstellung
von unserem Käse...*



*... und hier von
unserer Sauce*



Zutaten für ca. 8 Personen:

- 🥄 1 kg Okra Schoten
- 🥄 125 ml Öl
- 🥄 1-2 Zwiebeln
- 🥄 500 g Tomaten
- 🥄 Salz, Pfeffer
- 🥄 verschiedene Gewürze
(z.B. gemahlener Kreuzkümmel, Chilipulver, Kurkuma,
Koriander und/oder Ingwer)

- 🥄 dazu Reis oder Fladenbrot

Zubereitung:

Zuerst werden die Okra-Schoten richtig gewaschen. Dann kann man die Schoten auf beiden Seiten ein bisschen abschneiden und die Enden weg-schmeißen. Danach muss man die Okra Schoten in 2 – 3 Teile schneiden. Wenn die Schoten klein sind, können sie auch in ihrer Größe bleiben. Vor dem Schneiden muss man die Okra Schoten gut angucken, ob sie frisch sind.

Eventuell einzelne aussortieren und wegsch-meißeln.

Jetzt ungefähr 125 ml Öl für ein Kilo Okra in einem Topf erhitzen und die Okra Schoten 4-5 Minuten braten und danach aus dem Topf herausnehmen.

Dann 1-2 Zwiebeln anbraten. Dann die Tomaten dazugeben und auch anbraten bzw. köcheln lassen.



Wenn alles richtig gut angebraten ist, die Okra Schoten wieder reingeben, zusammen mit verschiedenen Gewürzen. Alles 8-10 Minuten braten und kochen.

Die Okra Schoten schmecken super zu Reis oder Fladenbrot.



Bolani

Bolani sind meist mit Kartoffeln und Frühlings-zwiebeln gefüllte Fladen, die in der Pfanne in reichlich Öl angebraten werden und traditionell in Afghanistan gegessen werden. Die Idee dazu kam von einem unserer Teilnehmenden.

Die Zubereitung ist erst einmal nicht besonders aufwändig, ein bisschen tricky wird es allerdings beim richtigen Zusammenfalten.

Der Teig darf hierbei nicht zu klebrig sein und muss die richtige Dicke haben, damit der Fladen nicht auseinander fällt oder reißt und trotzdem nicht zu dick ist.



Zutaten für 8 Personen:

Für den Teig:

- 1.100 g Mehl
- 2 TL Salz
- 500 ml Wasser, lauwarm
- 10 EL Rapsöl

Für die Füllung:

- 18 Kartoffel(n)
- 20 Frühlingszwiebel(n)
- 4 TL Pfeffer
- 4 TL Rapsöl
- 1.200 ml Rapsöl zum Frittieren

Für die Joghurtsoße:

- 1000g Joghurt
- Hand voll Walnüsse
- Hand voll Erdnüssen
- Bund Petersilie
- 3-4 Knoblauchzehen
- 2 grüne Chilischoten



Zubereitung:

Für den Teig:

Das Mehl in eine große Schüssel geben. Wasser, Salz und Pflanzenöl hinzufügen und kneten. Falls nötig 1 TL Wasser hinzufügen, solange bis der Teig weich wird. Den Teig für 1-2 Minuten weiter kneten. Den Teig mit einem Tuch abdecken und für eine halbe Stunde Ruhen lassen.

In der Zeit kann man die Füllung und den Dip vorbereiten.

Für die Füllung:

Die Kartoffeln schälen, vierteln und weich kochen. Das Pflanzenöl hinzufügen und stampfen. Salz, Pfeffer und Frühlingszwiebeln hinzufügen und gut vermischen.



So sah unser Teig aus



Weiter geht es mit der Joghurtsauce und dem Befüllen der Bolani

Für die Joghurtsoße:

Naturjoghurt in eine Schüssel geben.

Knoblauch schälen und zusammen mit Walnüssen, Erdnüssen, Petersilie und geschnittenen Chili-schoten in einen Mixer geben (alternativ kann ein Stabmixer verwendet werden).

Die so fein zerkleinerten Zutaten mit dem Joghurt verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Bolani zubereiten:

Den Teig in gleich große Portionen teilen.

Die Arbeitsfläche mit Mehl bestreuen und eine Portion Teig rund ausrollen (Durchmesser ca. 20 cm). Ein Paar große Löffel der Füllung auf eine Seite des Teigs legen und verteilen. Circa 1cm Rand lassen. Die nicht belegte Seite über die Füllung legen und die Ränder fest andrücken.

Die Bolani in Pflanzenöl (ca. 5 cm) für 2-3 Minuten auf jeder Seite in einer großen Pfanne anbraten. Ein Teller mit Küchenrolle auslegen und die fertigen Bolani drauflegen zum Abtropfen.

Mit der Joghurtsoße warm servieren.



Zutaten für 8 Personen:

- 2 Zwiebeln
- 4 Zehen Knoblauch
- 2 EL Olivenöl
- 2 Auberginen
- 4 EL Olivenöl
- 4 TL Ras el Hanout (Gewürzmischung)
- 2 EL Tomatenmark
- 2 TL Harissa (Gewürzmischung)
- 200 g Linsen, rote
- 800 g Kichererbsen aus der Dose, abgetropft
- 1.000 ml Gemüsebrühe
- 2 Zucchini
- Salz und Pfeffer
- Zitronensaft
- Sesamöl, oder Sesampaste (Tahin)
- Zucker
- nach Bedarf Kräuter, frische
- nach Bedarf Joghurt oder Sojajoghurt



Zubereitung:

Die Zwiebeln und den Knoblauch klein schneiden und in einer Pfanne in einem Löffel Olivenöl leicht anbraten.

Die Auberginen in Würfel schneiden (mit einer Kantenlänge von etwa 1-1,5 cm) und in zwei Löffel Olivenöl in einem großen Topf rundherum gut anbraten. Anschließend Zwiebeln und Knoblauch aus der Pfanne dazugeben, weiterbraten. Rote Linsen und Kichererbsen dazugeben.

Ras el Hanout einrühren, Tomatenmark einrühren und kurz mitbraten, Harissa (ersatzweise Chili, Peperoncino oder auch Sambal Oelek) dazugeben; dann mit der Brühe aufgießen und ca. zehn Minuten köcheln lassen.

Die Zucchini klein würfeln und dazugeben und weitere zehn Minuten köcheln lassen. Die roten Linsen sollten dann weich sein. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und je nach Geschmack mit Zitronen-saft, Sesamöl oder Tahin und evtl. etwas Zucker abschmecken.

Nach Belieben mit frischen Kräutern (Petersilie, Minze oder auch Koriander) und/oder einem Löffel Joghurt servieren. Schmeckt als Eintopf ohne weitere Zugaben, dazu passt aber auch Fladenbrot, Couscous oder Bulgur.



Zutaten für 8 Personen:

-  1.600 g Rinderhackfleisch (o. veganes Hack)
-  4 mittelgroße Zwiebeln
-  6 Zehen Knoblauch
-  4 EL Öl, zum Braten
-  2 Paprikaschoten
-  4 EL Tomatenmark (mit Würzgemüse)
-  2 gr. Dosen Tomaten, (ca. 800 g), stückig
-  3 Dosen Kidneybohnen, (480g),
-  2 Dosen Mais, (200g)
-  1.000 ml Brühe
-  Cayennepfeffer
-  Paprikapulver
-  Chilipulver
-  Salz und Pfeffer
-  Zucker
-  Tabasco oder andere scharfe Soße
-  2 Packungen Creme Fraiche
-  2 Fladenbrote



Zubereitung:

Die Zwiebeln abziehen, in Würfel schneiden und in einem tiefen Topf oder Bräter im Öl goldgelb anbraten. Hackfleisch zufügen, gut anbraten und Farbe nehmen lassen. Dabei ab und zu umrühren und das Hackfleisch zerkleinern.

Paprika putzen, in Würfel schneiden und zum Hackfleisch geben. Tomatenmark zufügen und etwas anrösten. Die Tomaten, den gepellten und zerkleinerten Knoblauch sowie Gewürze (Zucker, Salz, Pfeffer, Paprika, Tabasco, Chili oder Cayenne) zugeben. Allerdings lieber erst einmal etwas vorsichtiger würzen und gegebenenfalls nach der Kochzeit nachwürzen.

Bohnen und Mais hinzugeben. Entweder die Bohnen-, Maisflüssigkeit abgießen, oder wer eine sämigere Konsistenz mag, mit in den Topf geben. Mit Brühe auffüllen und bei mittlerer Hitze 30 - 45 Minuten einkochen lassen, ist die Flüssigkeit verkocht, immer wieder Brühe angießen. Absch-mecken und gegebenenfalls nachwürzen.

Das Chili auf Tellern anrichten und in die Mitte einen großen Klecks Creme Fraiche geben. Dazu das Fladenbrot (Baguette oder ähnliches) reichen. Auch Reis schmeckt gut mit Chili.

Guten Appetit.

Nach der Zubereitung, dem anbraten und dem zusammenwerfen der Zutaten sah das Chili bei uns in der Küche so aus.



Samosas

Wir sind weder ein Kochkurs noch Kochprofis. Deshalb sehen bei uns auch alle Samosas etwas unterschiedlich aus – jede Teigtasche gefaltet mit einer individuellen Technik. Zum Ausprobieren bieten die Samosas nämlich einen super Rahmen: alle probieren sich aus!

Was uns meistens mit Spaß gelingt – auch wenn mal etwas nicht 100% so klappt, wie es sein soll. Denn wir kochen zusammen und lernen von und miteinander!





Zutaten für 8 Personen:

Für den Teig:

- 600 g Mehl
- etwas Salz
- wenig Wasser

Für die Füllung:

- 3 große Tomaten
- 6 m.-große Kartoffeln
- 2 Dosen Erbsen
- 4 Paprikaschoten
- 2 große Zwiebeln
- 2 Handvoll Curryblätter, getrocknet
- nach Bedarf Kurkuma
- nach Bedarf Paprikapulver, edelsüß und rosenscharf
- nach Bedarf Garam Masala
- nach Bedarf Kreuzkümmelpulver
- nach Bedarf Salz und Pfeffer

Außerdem Öl zum Frittieren.



Zubereitung:

Für den Teig:

Aus Mehl, Salz und sehr wenig Wasser einen Teig bereiten. Der Teig muss sehr fest sein. Am besten den Teig mit dem Rührgerät mit Knethaken bereiten, bis kleine, nicht zusammenhängende Flocken entstehen und diese dann von Hand verkneten. Der Teig darf nicht an den Händen kleben und sollte ungewöhnlich zäh sein.

Für die Füllung:

Die Zwiebel in einer großen Pfanne (das ganze Gemüse muss hier hineinpassen) anschwitzen. Gewürfelte Tomaten mit ihrer ganzen Flüssigkeit dazugeben, ebenso das restliche Gemüse.

Mit den Gewürzen abschmecken. Das Gericht lebt von viel Kurkuma und Kümmel. Also gerne scharf würzen..

Und ab hier wird's spaßig und je nach Technik etwas anders.

Den Teig ausrollen. Die Unterlage nicht bemehlen, der Teig muss fest genug sein und soll nicht kleben. Dann 10cmx5cm große Rechtecke ausschneiden. 1-2 Esslöffel Füllung auf die vordere Hälfte des Teig-Rechtecks geben und dann die linke untere Ecke auf die obere Kante falten, sodass sich ein Dreieck ergibt und die Füllung darunter liegt. Diese Dreieck-Falt-Technik dann nochmal wiederholen, bis der ganze Teig im Dreieck ist.

So sah das Füllen bei uns aus.



Jetzt das Öl in einer großen Pfanne erhitzen (es sollte ein mindestens 3 cm tiefes Bad bilden und nicht zu heiß werden. Die Samosas am besten mit einem Schaumlöffel ins heiße Öl gleiten lassen und von beiden Seiten frittieren. Wenn der Teig eine knusprig-braune Farbe hat, auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Fertig!



Zutaten für 8 Personen:

- 500g Basmatireis
- 12 Tomaten
- 1.200g Hähnchenbrust
- 5 große Zwiebeln
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 Paprikas
- 8 Karotten
- Öl zum Braten
- Öl/Essig für Salat
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Chilipulver
- Kreuzkümmel gemahlen
- Garam Masala

Zubereitung:

Zuerst Zwiebeln (4 zum Anbraten, 1 für Salat) klein schneiden und mit Öl in einem großen Topf anbraten. Die Tomaten in kleine Stücke schneiden und zu den Zwiebeln in den Topf geben. Salz und Gewürze hinzugeben und etwas einkochen lassen.

Dann das Hähnchenfleisch in großen Stücken dazugeben und einige Minuten auf mittlerer Hitze kochen lassen. Anschließend den Reis waschen und zusammen mit Wasser (Verhältnis 1 zu 1,5) oben drauf geben und das ganze auf kleiner Flamme für ca. 30 Minuten köcheln lassen.

So sah unser Topf mit allen Zutaten beim köcheln aus



Gegen Ende der Kochzeit kontrollieren, ob der Reis gar ist anschließend alles umrühren, abschmecken und ggf. nachwürzen.

Zwischendurch Karotten, Paprika, Zwiebel und Frühlingszwiebel klein schneiden und ein Dressing aus Öl, Essig, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker zubereiten und zusammen anrichten.



Zutaten für 8 Personen:

-  500 g Basmatireis
-  Kaltes Wasser
-  1 kg Lammfleisch aus der Keule oder kleine Lammhaxen
-  200 g Zwiebel(n), gewürfelt
-  ½ TL Kardamompulver
-  ½ TL Pfeffer
-  1 TL Garam Masala
-  2 TL Salz
-  750 ml warmes Wasser
-  120 ml Öl
-  100 g Rosinen
-  500 g Karotten
-  100 g Mandelstifte
-  2 TL Zucker

Zubereitung:

Den Reis mit kaltem Wasser bedeckt 1 - 2 Stunden quellen lassen. Das Fleisch parieren und in ca. 5 cm große Würfel schneiden. Kardamom, Pfeffer, Garam Masala und Salz im warmen Wasser verrühren.

Die Zwiebeln in der Hälfte des Öls unter Rühren anbraten. Das Fleisch dazugeben und rundum kräftig anbraten. Mit Gewürzen und warmem Wasser ablöschen, aufkochen und bei mittlerer Hitze 1 Stunde zugedeckt garen.

Dabei immer wieder abschäumen.



... und so geht es weiter

Die Karotten putzen, längs in dünne Scheiben, dann in schmale Streifen schneiden. Das restliche Öl erhitzen, die Rosinen unter ständigem Rühren darin so lange erhitzen, bis sie prall und rund geworden sind. Herausheben und auf einen großen Teller geben.

Im selben Öl die Karottenstreifen mit dem Zucker unter Rühren 3 - 4 Minuten anbraten, herausnehmen und ebenfalls auf den Teller geben. Zuletzt die Mandeln kurz rösten und auf den Teller geben. Das Fleisch aus der Brühe heben und zugedeckt warm halten.

Die Brühe durch ein feines Sieb in einen großen Topf gießen und aufkochen. Den abgetropften Reis hineingeben und bei mittlerer Hitze zugedeckt so lange garen, bis die Brühe aufgesogen ist. Der Reis fängt dann an leise zu knistern. Mit dem Stiel eines Kochlöffels mehrere "Kamine" in den Reis drücken, so dass der Dampf entweichen kann.

Fleisch, Rosinen, Karotten und die Mandelmischung nebeneinander auf den Reis setzen. Den Topfdeckel mit einem Küchentuch umwickeln, den Topf damit zudecken. Bei sehr niedriger Temperatur weitere 20 - 30 Minuten erhitzen.

... und zum Schluss

Die Rosinen, Karotten und die Mandelmischung aus dem Topf heben. Die Fleischstücke auf eine große, vorgewärmte Servierplatte legen und mit dem Reis bedecken. Rosinen, Mandelmischung und Karottenstreifen darüber streuen und servieren.

Ist Essen für euch mit bestimmten Erinnerungen verknüpft?



Das Essen an diesem Abend hat uns besonders gut geschmeckt, da wir es endlich geschafft haben unser Kabuli Palau zu kochen..



1. Kartoffelsalat

Zutaten für 8 Personen:

-  2 kg festkochende Kartoffeln
-  2 Gläser Gewürzgurken
-  2-4 Zwiebeln (je nach Größe)
-  2 Gläser Mayonnaise (z.B. Miracel Whip)
-  2-3 EL mittelscharfen Senf
-  1 Bund Petersilie (oder Schnittlauch)
-  Wenn gewünscht 2 Karotten
-  Salz
-  Pfeffer

Zubereitung:

Dieser Kartoffelsalat ist ein Rezept von Stefans Mutter und eines seiner Lieblingsgerichte. Auf Wunsch von einem unserer Teilnehmenden haben wir noch Karotten hinzugefügt, da er es so aus der Schulkantine kennt und lieben gelernt hat.

Zuerst die Kartoffeln waschen und bei geschlossenen Deckel 20-30 (je nach Topf) in Salzwasser garkochen.

Anschließend abgießen und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Mayonnaise in eine große Schüssel geben (Wir haben ca. 1 ½ Gläser verwendet) und mit einem großen Schluck (ca. 200ml) Gurkenflüssigkeit aufgießen. Zusammen mit dem Senf, etwas Salz und Pfeffer und der fein gehackten Petersilie zu einer cremigen Soße verrühren.

Anschließend die Zwiebeln sehr klein schneiden und dazu geben. Die Gewürzgurken vierteln und in kleine Stücke schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben, ebenso die Karotten. Wenn die Kartoffeln abgekühlt sind, werden diese gepellt, ebenfalls geviertelt und in kleine Stücke geschnitten. Alles zusammen gut umrühren und abschmecken, ggf. nachwürzen. Alles auf Tellern anrichten.





2. Nudelsalat Nummer 1

Zutaten für 8 Personen:

-  500g Nudeln
-  1 Dose Mais
-  1 Dose Erbsen
-  1 Rote Paprika
-  1 Glas Gewürzgurken
-  1 Zwiebel
-  1 Glas Mayonnaise
-  300g Geflügelfleischwurst
-  2EL mittelscharfer Senf
-  Salz
-  Pfeffer

Zubereitung:

Nudeln in Salzwasser garkochen. In einer großen Schüssel aus Mayonnaise, Senf und Gurkenflüssigkeit (ca. 100-150ml) eine Soße cremig rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zwiebel, Paprika, Fleischwurst und Gewürzgurken in kleine Stücke schneiden und dazu geben.

Mais und Erbsen abgießen und ebenfalls untermischen. Am Ende die Nudeln unterheben und gut verrühren. Anschließend abschmecken und ggf. nachwürzen und auf Tellern anrichten.



3. Nudelsalat Nummer 2

Zutaten für 8 Personen:

-  500 gr. Nudeln (Farfalle)
-  300 gr. Frische Tomaten
-  1 Paprika
-  Getrocknete Tomaten
-  frischen Basilikum
-  Frühlingszwiebeln
-  Schwarze Oliven
-  250 gr. Rucola
-  Sonnenblumenkerne
-  Olivenöl
-  Balsamico
-  Salz und Pfeffer
-  beliebige Kräuter nach Geschmack

Zubereitung:

Die Nudeln zubereiten, danach abschrecken und etwas Öl dazu. Die Tomaten und die Paprika würfeln. Frühlingszwiebel, getrocknete Tomaten und Oliven klein schneiden. Basilikum in feine Streifen schneiden. Sonnenblumenkerne ohne Öl in einer Pfanne leicht anrösten und Rucola waschen.

Wenn die Nudeln abgekühlt sind alle geschnittenen Zutaten in einer großen Schüssel mit den Nudeln vermischen. Mit Olivenöl, Balsamico, Salz, Pfeffer und ggf. weiteren Kräutern würzen. Zuletzt Rucola und Sonnenblumenkerne zugeben.

Wenn möglich ein bisschen ruhen und einziehen lassen.

Pizza

Wir haben mal wieder Pizza gebacken. Weil Pizza lecker und variantenreich ist (jede Person durfte ihre „eigene“ Pizza belegen). Außerdem konnten wir nach dem Belegen alles aufräumen und uns nach Sonnenuntergang nur noch ans Essen machen. Ihr ahnt, dieses Rezept bzw. Essen haben wir während Ramadan gekocht.



An diesem Abend gab es die Pizzen mit Thunfisch, Geflügel-Salami, Aubergine, Pilze, Mais, Tomate, Zwiebel, Olive, Pizza-Käse, Mozzarella und/oder veganer Käse.



Zutaten für 5 Pizzen:

Für den Teig:

- 🥄 375 ml lauwarmes Wasser
- 🥄 1½ Würfel Hefe
- 🥄 1½ TL Salz
- 🥄 1½ Prisen Zucker
- 🥄 3 EL Öl
- 🥄 750 g Mehl

Für die Tomatensauce:

- 🥄 750 g passierte Tomaten
- 🥄 2-3 Knoblauchzehen
- 🥄 Salz, Pfeffer, Oregano & Kräuter der Provence

Zubereitung:

375 ml lauwarmes Wasser in einen Messbecher füllen. Hefe hineinbröseln und mit zwei Prisen Zucker und Salz verrühren. 10-15 Minuten gehen lassen.



... weiter mit der Zubereitung

Das Mehl in eine Schüssel geben. Flüssigkeit und Öl über das Mehl geben und mit den Knethaken des Handrührgeräts mindestens 5 Minuten kneten (von Hand mindestens 10 Minuten lang kneten). Zum Schluss mit den Händen noch einmal wenige Minuten weiterkneten, bis der Teig geschmeidig ist. Die Teigschüssel mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort (ca. 35°C) etwa 40 Minuten gehen lassen.

Teig aufteilen (in unserem Fall in 5 kleine Kugeln, damit wir 5 Bleche erhalten). Und auf bemehlter Arbeitsfläche ausrollen. Ofen auf 240 Grad (Umluft: 220) vorheizen. Die Bleche mit Backpapier belegen. Teige auf die Backbleche legen und etwas in die Ränder zurechtdrücken. Jetzt den Pizzateig nach Belieben mit der Tomatensoße und euren Wunsch-Zutaten belegen.

Pizza im vorgeheizten Ofen etwa 15 Minuten backen. In der Zwischenzeit kann die nächsten Pizza schon vorbereitet werden.

Anschließend die Pizza aus dem Ofen holen und die nächste in den Ofen schieben.

Guten Appetit!



Zutaten für 8 Personen:

- 🥄 32 mittelgroße Kartoffeln
- 🥄 750 gr. Grüner Spargel
- 🥄 750 gr. Weißer Spargel
- 🥄 (vegane Butter oder Olivenöl)

Für die Sauce Hollandaise:

- 🥄 500 g Butter
- 🥄 6 Eigelb
- 🥄 6 EL Wasser
- 🥄 2 EL Zitronensaft
- 🥄 Salz, weißer Pfeffer, Cayennepfeffer

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und im Salzwasser garkochen.

Den weißen Spargel schälen und das untere Ende dünn abschneiden.

Beim grünen Spargel muss in der Regel nur die untere Hälfte geschält werden. Auch hier das untere Ende dünn wegschneiden.

Den weißen Spargel in Salzwasser (mit einem Schuss Zitronensaft) garen und gut abtropfen lassen. Ob der Spargel fertig ist lässt sich mit einer Gabel überprüfen: Entweder den Spargel anstechen oder auf einer Gabel balancieren (wenn sich die Enden leicht biegen ist er fertig).



Den grünen Spargel in einer Pfanne in Olivenöl unter mehrfachem Wenden anbraten, sodass der Spargel leicht braun wird. Dann auf einem großen Teller anrichten und mit Salz und Pfeffer bestreuen.

Zubereitung der Sauce Hollandaise:

Butter in einem Topf zerlassen, aber nicht erhitzen! Eigelb mit Zitronensaft, Wasser und Salz in einen Topf geben und diesen ins heiße Wasserbad stellen.

Mit einem Rührbesen (besser elektrischem Mixer) solange rühren, bis die Masse cremig ist. Den Topf aus dem Wasserbad nehmen (wichtig, sonst gerinnt die Soße) und jetzt nach und nach zuerst teelöffelweise dann esslöffelweise unter ständigem Rühren die flüssige Butter zugeben.

Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken und sofort servieren. (Die Soße kann man nicht mehr aufwärmen, weil sie sonst gerinnt. Aber sie schmeckt auch lauwarm über heißem Spargel.)

Die beiden Spargelsorten, Salzkartoffeln, Sauce Hollondaise auf einem Tisch anrichten. Wer keine Sauce Hollondaise mag, kann auch vegane Butter oder Olivenöl zu Kartoffel und Spargeln essen. Schmeckt wunderbar!



Grillabend

Endlich hat das Wetter mitgespielt und wir konnten mit com!Büse grillen! Wir haben sehr viel Unterschiedliches zubereitet. Außerdem gab es beim Warten und Wenden der Spieße genug Zeit sich zu unterhalten... Danke und schön dass ihr dabei wart!

Was wir alles gegrillt haben zeigen wir euch auf den nächsten Seiten.



Champignons mit Käse

Zutaten:

- 500gr. Champignons
- 250gr. Kräuterfrischkäse
- 250gr. Feta

Zubereitung:

Feta in kleine Stücke schneiden und mit dem Frischkäse vermischen. Die Stiele vorsichtig aus den Champignons brechen. Jetzt können die Champignon-Köpfe mit dem Käse befüllt werden. In Alufolie einschlagen und auf dem Grill platzieren. Die Stiele können auch verwendet werden: kleinschneiden, etwas Käsemasse dazugeben und in ein Päckchen aus Alufolie wickeln.





Tabouleh

Zutaten:

-  100 g Bulgur
-  800 g feste Tomaten
-  4 Bund glatte Petersilie
-  2 kleines Bund Minze
-  8 Frühlingszwiebeln
-  10 EL Olivenöl
-  1 Zitrone
-  Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Bulgur mit 100 ml Wasser zum Kochen bringen, den Topf dann abdecken und bei geringer Hitze ca. 10 Minuten quellen lassen, dabei nimmt der Bulgur das Wasser komplett auf. Zum Abkühlen in eine große Salatschüssel geben.

Tomaten waschen und in Würfel schneiden. Petersilie und Minze waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und hacken.

Frühlingszwiebeln waschen und in sehr feine Scheiben schneiden. Alles zum abgekühlten Bulgur geben. Olivenöl über den Salat träufeln. Zitronen halbieren und den Saft auspressen. Salat mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

...außerdem

...gab's noch: bunten Salat, Würstchen (vegan und halal mit Fleisch), Gemüse-Spieße, Hühnchen-Spieße, in der Kohle gebackenen Knoblauch und Kartoffeln, Knoblauchbaguette...



... und so sah unser Tisch mit den ganzen Leckereien am Ende aus.

Wir saßen gemütlich hinter dem JuBa und haben fleißig, gegrillt, gegessen und geredet.



Schön dass ihr alle da wart!

Sommerrollen mit Saté-Sauce

com!Büse hat sich an einer kulinarischen Herausforderung versucht - gemeinsam haben wir Sommerrollen gemacht.



Für den ersten Versuch sind uns die Sommerrollen doch ganz gut gelungen.



Zutaten für 8 Personen:

Für die Sommerrollen:

- 🥄 24 Blätter rundes Reispapier,
ca. 20 - 22 cm Durchmesser
- 🥄 100 g Sojasprossen
- 🥄 100 g Glasnudeln
- 🥄 1 Kopf Eisbergsalat
- 🥄 2 Karotten
- 🥄 1 Gurke
- 🥄 1 Avocado
- 🥄 1 Packung vegane Bratstreifen
- 🥄 einige Minzeblätter
- 🥄 etwas Koriandergrün
- 🥄 etwas Thai-Basilikum oder normales Basilikum
nach Bedarf Schnittlauch

Für die Saté-Soße:

- 🥄 5 gehäufte EL Erdnusscreme (alternativ Erdnussbutter/
Erdnusspaste)
- 🥄 5 gehäufte EL Kokoscreme (60% mindestens, besser
75% bzw. 90%)
- 🥄 3 EL Sojasauce
- 🥄 1 ½ TL, Currypaste, rote
- 🥄 2 große Knoblauchzehen, (feinst gehackt)
- 🥄 2 Stücke Ingwer, frischer
(ca. fingerkuppengroß geschält) gehackt
- 🥄 2 TL Rohrzucker, brauner
- 🥄 1-2 Limetten ausgepresst



Zubereitung:

Zubereitung der Sommerrollen:

Eisbergsalat, Gurke, Karotten, Avocado in sehr dünne Streifen schneiden. Umso dünner die Zutaten geschnitten werden, desto besser lässt sich die Füllung einrollen.

Vegane Bratstreifen in der Pfanne knusprig braten.

Die Glasnudeln mit heißem Wasser übergießen und ca. 2 - 5 Minuten einweichen, bis sie gar sind.

Das Reispapier einzeln kurz durch warmes Wasser ziehen, bis es einigermaßen weich ist (nicht zu lang, sonst fängt es an zusammenzukleben!).

Das weiche Reispapier auf eine Arbeitsfläche legen und gleich mit den Zutaten belegen und einrollen. Das Einrollen erfordert etwas Übung, dabei ist es wichtig nicht zu viel Füllung zu nehmen und am unteren Ende etwas Platz zu lassen.

Erst eine Seite über die Füllung legen, danach die andere Seite oben drüber und am Ende die Unterseite darüber klappen.

Den Schnittlauch so einrollen, dass er oben etwas aus der Rolle schaut.

Zubereitung der Saté-Soße:

Für die Saté-Soße alle Zutaten in einer Schüssel verrühren. Bei der Currypaste kann je nach gewünschtem Schärfegrad variiert werden. Die Soße ca. 30min ziehen lassen.

Die Sommerrollen auf Tellern anrichten, in die Soße dippen und genießen.



... und so sahen unsere Sommerrollen nach der Zubereitung aus.

Deutsche Linsensuppe und indisches Dal mit Fladenbrot

Heute gibt es zweierlei Linsengerichte. Einmal ein deftiger Linseneintopf á la Stefans-Mama. Und einmal eine indische Dal Zubereitung mit Naan-Brot.



Könnt Ihr erraten welches der zwei Teller welches der zwei Gerichte ist?

Auf den nächsten Seiten findet Ihr die Lösung



Zutaten für 8 Personen:

Für die Linsensuppe:

-  250g getrocknete Linsen oder 2 Dosen
-  400g Kartoffeln
-  300g Mettwürstchen (oder Alternative)
-  2 Liter Gemüsebrühe
-  1 große Zwiebel
-  1 Bund Suppengrün
-  2 Lorbeerblätter
-  Salz, Zucker, Pfeffer, Butter(Margarine),
Petersilie, Essig nach Geschmack

Zubereitung der Linsensuppe:

Für die Linsensuppe werden entweder einige Stunden vor dem Kochen getrocknete Linsen in Wasser eingeweicht oder wenn es schnell gehen soll, können auch Linsen aus der Dose verwendet werden.

Zuallererst zur Vorbereitung Suppengrün (Karotten, Knollensellerie, Lauch) und Kartoffeln schälen und in mundgerechte Würfel schneiden.

Dann Zwiebeln fein in Würfel schneiden, anschließend Mettwürstchen (da wir muslimische Teilnehmende haben, haben wir uns für Sucuk-Würstchen entschieden) in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden und beides zusammen in einem großen Topf anbraten (für Veganer*innen können die Würstchen einfach weggelassen werden. Die Suppe schmeckt auch ohne Fleisch sehr lecker).





Wenn sich am Boden Röststoffe bilden, mit ca. 2 Litern Gemüsebrühe aufgießen. Dann das ge-würfelte Gemüse dazugeben und mit Salz, Pfeffer, 2 Lorbeerblättern und einer Prise Zucker würzen. Anschließend das Ganze für ca. eine Halbe Stunde kochen lassen.

Am Ende mit einem guten Schuss Essig und ordentlich Butter (für Veganer*innen Margarine als Alternative) abschmecken, gegebenenfalls nach-würzen und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Es empfiehlt sich zum zusätzlichen Abschmecken extra Butter und Essig auf dem Tisch bereit-zustellen.

Am allerbesten schmeckt die Suppe noch einmal aufgewärmt am nächsten Tag.

*Habt Ihr schon eine Idee welcher Teller
welches Gericht ist?*



Zutaten für 8 Personen:

Für das indische Dal:

-  400 g Linsen, rote
-  250 - 500 ml Wasser
-  4 Zwiebeln, geviertelt und
in dünne Scheiben geschnitten
-  4 Knoblauchzehen, kleingehackt
-  4 Scheiben Ingwerwurzel, kleingehackt
-  8 kleine Tomaten, geachtelt
-  8 Chilischoten, getrocknete,
in ca. 5 mm Stücke geschnitten
-  2 TL Kreuzkümmelpulver
-  1 TL Kurkumapulver
-  2 TL Salz oder nach Geschmack
-  8 EL Margarine/Öl

Zubereitung:

Die gewaschenen und abgetropften Linsen mit dem Knoblauch, dem Ingwer, dem Salz und dem Kurkuma in 250 ml Wasser erhitzen und dann ca. 30 - 35 min. bei schwacher bis mittlerer Hitze köcheln lassen bis sie weich sind. Gegebenenfalls während des Köchelns etwas mehr Wasser hinzufügen, damit die Linsen nicht trocken laufen.

Die Margarine in einer Pfanne erhitzen, darin die Chili zusammen mit dem Kreuzkümmel kurz anbraten und dann die Zwiebeln dazukippen. Sobald die Zwiebeln goldbraun sind, die Tomaten hinzufügen und etwas weiter braten.



Zum Schluss die gekochten Linsen hinzugeben und ca. 5 - 10 min. weiter kochen lassen. Als Beilage passt z.B. Naan, Roti Canai oder Reis.

Zutaten für 8 Personen:

Für das Naan-Brot:

-  120 ml Wasser
-  3,5 g Trockenhefe
-  1 TL Zucker
-  1 EL Olivenöl
-  60 g Soja-Joghurt
-  ½ TL Salz
-  300 g Mehl

Zubereitung:

Lauwarmes Wasser, Hefe und Zucker vermischen und etwa 10 Minuten ruhen lassen, bis es anfängt zu schäumen.

Das Olivenöl, Joghurt, Salz und Mehl dazugeben und alles vermischen. Dann den Tisch mit etwas Mehl bestreuen und den Teig 5-10 Minuten lang mit den Händen kneten (bis es ein weicher glatter Teig ist).

Dann den Teig in eine leicht gefettete Schüssel legen. Mit einem Tuch oder Frischhaltefolie abdecken und an einem warmen Ort eine Stunde gehen lassen. Bis der Teig doppelt so groß ist.

...weiter auf der nächsten Seite...

Nach einer Stunde den Teig in 6 Stücke teilen und auf einem Tisch mit Mehl ausrollen bzw. 0,5 cm dicke Fladen formen. Die Fladen in einer Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten ca. 2-3 Minuten goldbraun ausbacken.

Die Fladen können jetzt direkt mit dem Dal gegessen werden. Oder in einem sauberen Tuch warmgehalten werden.



Übrigens ist auf dem linken Teller das indische Dal und auf dem rechten die deutsche Linsensuppe :)



Zutaten für 8 Personen:

 500 g Cannelloni

Für die Tomatensauce:

-  2 Zwiebeln
-  6 Knoblauchzehen
-  4 EL Olivenöl
-  4 TL Oregano (getrocknet)
-  1 TL Cayennepfeffer
-  4 EL Agavendicksaft
-  800 g passierte Tomaten (Dose)
-  800 g stückige Tomaten (Dose)
-  1 TL Salz
-  2 Msp. Pfeffer

Für die Füllung:

-  2 Zitronen
-  500 g Cashewkerne (min. 30 min eingeweicht)
-  4 Knoblauchzehen
-  300 ml pflanzliche Milch
-  300 g veganer Joghurt
-  6 EL Hefeflocken
-  1 TL Salz
-  ½ TL Pfeffer
-  2 kleine Zwiebeln
-  2 EL Olivenöl
-  900 g Blattspinat (tiefgekühlt)
-  1 TL geriebene Muskatnuss
-  2 Msp. Salz
-  200 g veganer Reibekäse



Zubereitung:

Zu Beginn den Spinat in ein Sieb füllen und beiseite stellen zum auftauen.

Für die Tomatensauce Zwiebel und Knoblauch-zehen abziehen und fein schneiden. 2 EL Olivenöl in einem hohen Topf erhitzen.

Zwiebel bei mittlerer Hitze glasig andünsten. Knoblauch und Gewürze dazugeben und für 3 Minuten mitbraten.

Agavendicksaft hinzufügen und gut verrühren. Die Mischung mit den passierten und gestückelten Tomaten aufgießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei geringer Hitze 20 Minuten köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.

In der Zwischenzeit für den Cashew-Ricotta Zitrone heiß abwaschen und fein abreiben. Alle Zutaten im Mixer zu einer feinen, leicht krümeligen Creme mixen.

Abschmecken und optional etwas nachwürzen.



Für die Spinat-Ricotta-Füllung Zwiebel abziehen und fein schneiden. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Zwiebel bei mittlerer Hitze glasig andünsten.

Hitze reduzieren, angetauten Spinat dazugeben und garen, bis er vollständig aufgetaut ist. Mit Muskatnuss und einer Prise Salz würzen. Pfanne vom Herd nehmen, den Cashew-Ricotta hinzufügen und gründlich mit dem Spinat vermengen.

Backofen auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Eine große Auflaufform mit etwas Öl einpinseln. Die Spinat-Ricotta-Mischung in einen Spritzbeutel geben und die Cannelloni-Röllchen einzeln damit befüllen. Wenn du keinen Spritzbeutel zur Hand hast, dann nimm einen Gefrierbeutel und schneide vorne ein kleines Eck ab, nachdem du ihn befüllt hast.

Einen Klecks Tomaten-Sauce gleichmäßig auf dem Boden der Auflaufform verstreichen und die gefüllten Cannelloni darauf verteilen. Restliche Sauce über die Cannelloni geben. Mit veganem Reibekäse toppen und auf der mittleren Schiene für 35-40 Minuten backen, bis die Nudeln weich sind. Aus dem Ofen nehmen und servieren.

Guten Appetit!

Hier ein kleiner Einblick unserer Zubereitung:



So haben wir die Cannellonis befüllt:



... vor dem Backen...



...nach dem Backen...



Frittierter Fisch mit zwei Varianten Kartoffelspalten aus dem Ofen mit Joghurt-Walnuss-Dip und Salat

Dieses Treffen wollten wir unbedingt Mal Fisch zubereiten. Einer unserer Teilnehmer hatte bereits eine bestimmte Vorstellung und brachte tief-gefrorenen, küchenfertigen Hering von einem Geschäft aus der Steinstraße mit. Als Beilage gab es Kartoffelspalten aus dem Ofen und einen knackigen Salat





Zutaten für 8 Personen:

Für den frittierten Fisch:

- 🥄 1kg Hering
(ohne Kopf, ausgenommen, tiefgefroren)
- 🥄 Öl zum Frittieren
- 🥄 Paprikapulver
- 🥄 Kreuzkümmel
- 🥄 Currypulver
- 🥄 Chilipulver
- 🥄 Salz
- 🥄 Pfeffer
- 🥄 Salat, Tomaten, Paprika, Gurke und
- 🥄 Lauchzwiebeln zum dekorieren/anrichten

Für die Kartoffelspalten:

- 🥄 2Kg Kartoffeln (festkochend)
- 🥄 Olivenöl
- 🥄 1 Bund Rosmarin
- 🥄 4-5 Zehen Knoblauch gepresst
- 🥄 Paprikapulver
- 🥄 Kreuzkümmel gemahlen
- 🥄 Salz
- 🥄 Pfeffer

Für den Walnuss-Dip:

- 🥄 500g Joghurt
- 🥄 Handvoll Walnüsse
- 🥄 3 Zehen Knoblauch
- 🥄 1 Bund Petersilie
- 🥄 Salz
- 🥄 Pfeffer



Für den Salat:

-  1 Frisée/Endivie Salatkopf
-  5-8 Tomaten (je nach Größe)
-  1 Gurke
-  1-2 Paprikaschoten
-  3-4 Lauchzwiebeln
-  1 Dose Mais
-  1 Glas schwarze Oliven
-  Essig/Zitronensaft
-  Öl
-  Salz
-  Pfeffer

Zubereitung der Kartoffelspalten:

Die Kartoffeln waschen, vierteln, gleichmäßig auf zwei Backbleche verteilen und mit Olivenöl beträufeln.

Auf dem einen Backblech Rosmarin grob zupfen und gleichmäßig über die Kartoffeln geben, 3 Knoblauchzehen pressen und ebenfalls verteilen und abschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Auf dem anderen Backblech ebenfalls gepressten Knoblauch verteilen und die Kartoffelspalten mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und gemahlenen Kreuzkümmel bestreuen. Die Bleche bei 220° für ca. 30 Minuten in den Ofen. Gegebenenfalls Bleche zwischendurch tauschen, damit alle Kartoffeln gleichmäßig Hitze bekommen.



Zubereitung Fisch:

Für den Fisch in eine große Schüssel Paprikapulver, gemahlenen Kreuzkümmel, Currypulver, Chilibpulver, Salz und Pfeffer vermischen und die Heringstücke darin wälzen bzw. damit einreiben (evtl. Handschuhe benutzen). Anschließend den Fisch in einer großen Pfanne mit heißem Öl frittieren und auf einem Teller mit Küchenpapier abtropfen lassen.

Zubereitung Dip:

Für den Dip Joghurt, Walnüsse, Petersilie, Knoblauch, Salz und Pfeffer in einen Mixer oder Küchengerät geben und gut durchmischen/zerkleinern.



Zubereitung Salat:

Für den Salat alle Zutaten in die gewünschte Größe schneiden und in eine große Schüssel geben. Aus Öl, Essig oder Zitronensaft, Salz und Pfeffer ein Dressing zubereiten.

Alle Komponenten auf Tellern anrichten und genießen.





Hier nochmal ein weiteren Blick auf den leckeren Fisch, die knusprigen Kartoffeln und den frischen Salat.

Selbstgemachte Tortellini mit Spinat Ricotta Füllung und Tomaten-Sahne-Soße

Bei diesem Treffen wollten wir uns mal an selbstgemachten Tortellini versuchen und haben festgestellt, Nudel selbst zu machen ist gar nicht so einfach. Besonders schwierig war es den Teig sehr dünn hinzubekommen, was ziemlich wichtig ist, wie uns später bewusst wurde.

Zu unserer Verteidigung, wir hatten auch keine Nudelmaschine zur Verfügung, sondern haben den Teig per Hand geknetet und ausgerollt.

Am Ende wurde der Teig dann zu dick und stellenweise zu hart. Aber wir sind ja auch (noch) keine Profis und am Ende haben wir etwas dazugelernt und lecker geschmeckt hat es trotzdem.





Zutaten für 8 Personen:

Für den Teig:

- 800g Mehl
- 8 Eier
- 6 Esslöffel Olivenöl
- Salz

Für die Füllung:

- 1 Kg Blattspinat
- 2 Zwiebel
- Pfeffer, Salz, Muskat
- 600g Ricotta
- 4 Eigelb
- 80g geriebener Parmesan

Für die Sauce:

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- Öl
- 1 Becher Sahne
- 1 Becher Creme Fraiche
- Großes Glas passierte Tomaten
- Basilikum
- Salz
- Pfeffer
- Priese Zucker

Zubereitung:

Aus den Zutaten für den Teig einen geschmeidigen Nudelteig zubereiten und zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

Inzwischen die Füllung zubereiten. Spinat in heißem Öl zusammen mit den Zwiebelwürfeln andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Erkalten lassen. Ricotta und Eigelbe mit dem Spinat vermengen, nochmals herzhaft abschmecken. Parmesan hinzufügen.





... und weiter geht's

Für die Soße klein gewürfelte Zwiebeln und gepresste Knoblauchzehen in etwas Öl anbraten. Anschließend Sahne, Creme Fraiche und passierte Tomaten hinzufügen. Mit Basilikum, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und bis zur gewünschten Konsistenz auf kleiner bis mittlerer Hitze einkochen lassen.

Den Teig mit einer Nudelmaschine oder Nudelholz dünn ausrollen.

Es ist wichtig, dass der Teig sehr dünn aber dennoch möglichst reißfest ist, damit die Füllung später nicht austritt.

Mit einem Glas Kreise ausstechen. In die Mitte des Kreises etwas Füllung geben und zu Halbmonden formen. Die Monde an den Rändern zusammendrücken und zu Teigringen formen, indem die Enden zusammengefügt werden.

Anschließend für einige Minuten in kochendes leicht gesalzenes Wasser geben, bis die Tortellini an der Oberfläche schwimmen.

Zusammen mit der Soße und gehobeltem Parmesan auf Tellern anrichten.

Hier seht ihr noch unsere Zubereitung der Tortellinis:



Für das erste Mal sehen die Tortellinis doch super aus



Danksagung

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bezirksamtes Altona gefördert.

Die Lebensmittel fürs Kochen erhalten wir als Spende über das Projekt Elvblick von EDEKA Stuve.



Dafür bedanken wir uns herzlichst.

Ein weiterer Dank gilt dem Jugendzentrum Bahrenfeld für die Bereitstellung der Räumlichkeiten, in welchen unsere com!Büse stattfinden kann.



Kontakt

combuese@jugenarbeit.info
instagram.com/projekt.combuese

com!Büse ist ein Projekt von
Jungenarbeit Hamburg e.V.
Tel.: 040/60785919
<https://jugenarbeit.info>

