



DIE 10

LECKERSTEN REZEPTE

aus meinem FSJ Kultur

MALIN BAUER



Inhaltsverzeichnis

- 03 **Moin!**
- 04 **Bratkartoffelaufbau mit Schnitzel**
- 05 **Brokkoli-Auflauf**
- 06 **Buntes Gemüsegratin mit Fetakäse**
- 07 **Hack-Ratatouille mit Reis**
- 08 **Hähnchen Curry**
- 09 **Kartoffelaufbau mit Mais und Paprika**
- 10 **Hokkaido Kürbissuppe**
- 11 **Möhreneintopf mit Apfelmus**
- 12 **Nudelaufbau mit Hackfleisch**
- 13 **Spaghetti Bolognese ← mein Lieblingsrezept**

Mein!

Hey Leute, ich bin Malin, die FSJlerin des Komplex von 2019/2020.

In meiner Zeit als FSJlerin durfte ich in verschiedene Aufgabengebiete des Jugend- und Kulturzentrum Komplex hineinblicken. Dabei betreute ich u.a. auch Inklusionsprojekte wie z.B. unsere integrative Koch-AG. Ich habe euch hier ein paar Rezepte zusammengestellt, die ich donnerstagabends mit der Behinderten-Freizeit-Gruppe (kurz BFG) gekocht habe. Diese Rezepte sind einfach und schnell gemacht. Außerdem schmecken sie super. Bei manchen war ich selbst erstaunt, wie gut das schmeckt.

Ich wünsche euch viel Spaß beim durchstöbern und nachkochen. Lasst es euch schmecken! 😊



Malin

FSJ Kultur 2019-2020

Mehr zum Jugend- und Kulturzentrum Komplex:

www.komplex-schuetdorf.de
info@komplex-schuetdorf.de

Mauerstraße 56, 48465 Schüttorf
Tel. 05923 9605 0

Bratkartoffelaufbau mit Schnitzel

Zubereitung in einer Auflaufform oder auf dem Blech möglich

Zutaten für 3 Portionen

500 g	Kartoffel(n)
20 g	Margarine
1	Zwiebel
20 g	Schinken, gewürfelt
300 g	Schweineschnitzel, dünn geschnitten
20 g	Fett (z.B. Butterschmalz)
120 g	Crème fraîche
2 EL	Milch
60 g	Goude, gerieben
2 EL	Schnittlauch
1 EL	Petersilie
	Paprikapulver



Zubereitung

Den Ofen auf 225 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Pellkartoffeln kochen, abkühlen lassen und pellen (ich gieße ab, schrecke mit kaltem Wasser ab und pelle sofort). Kartoffeln in Scheiben schneiden.

Die Margarine in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin hellbraun braten. Die Zwiebel abziehen und würfeln. Zusammen mit den Schinkenwürfeln zufügen und ebenfalls leicht bräunen. Mit Pfeffer, Salz und Paprikapulver würzen. Die Bratkartoffeln in eine vorbereitete Auflaufform füllen.

Nun das Fett (ich nehme z.B. Butterschmalz) in einer Pfanne erhitzen und die dünn geschnittenen Schnitzel auf hoher Temperatur von beiden Seiten darin kurz kross anbraten. Die Hitze auf mittlere Temperatur zurückschalten und die Schnitzel weitere 2 - 3 Minuten braten. Mit Pfeffer und Salz würzen. Die Schnitzel auf die Bratkartoffeln legen.

In einer Schüssel die Crème fraîche mit 2 EL Milch glatt rühren und den geriebenen Gouda untermischen. Mit Pfeffer, Salz und Paprikapulver kräftig würzen. Schnittlauch und Petersilie fein schneiden und in die Käsecreme rühren. Diese Masse nun auf dem Bratkartoffelaufbau verteilen.

Im heißen Backofen auf der mittleren Schiene ca. 10 Minuten überbacken.

Tipp: Lässt sich auch als Partygericht für mehrere Personen auf dem Backblech herstellen.

Brokkoli-Auflauf

Zutaten für 1 Portion

- 400 g Brokkoli, TK
- 100 ml Milch
- 50 g Frischkäse mit Kräutern
- 30 g Schmelzkäse
- Salz und Pfeffer
- ½ TL Gemüsebrühe (Instantpulver)
- 40 g Käse, gerieben
- Paprikapulver
- Muskat



Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Den Brokkoli in Salzwasser kurz bissfest garen und abgießen. Dann in eine Auflaufform geben.

Milch, Frischkäse und Schmelzkäse langsam erwärmen, bis der Schmelzkäse geschmolzen ist. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Muskat und Gemüsebrühe abschmecken. Den geriebenen Käse hinzufügen und die Sauce über den Brokkoli geben.

Das Ganze dann bei 200 Grad im vorgeheizten Ofen 15 min überbacken.

Buntes Gemüsegratin mit Fetakäse

Zutaten für 4 Portionen

2 m.-große	Kohlrabi
3 m.-große	Karotte(n)
500 g	Brokkoli
200 g	Feta-Käse
3	Frühlingszwiebel(n)
6 kleine	Tomate(n)
1 EL	Butter
etwas	Salz und Pfeffer
	Muskat
1 Schuss	Olivenöl
2 Zehe(n)	Knoblauch



Zubereitung

Die Kohlrabi und die Karotten schälen und in Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Den Fetakäse würfeln, die Tomaten waschen. Den Brokkoli waschen, die Röschen lösen und den Stiel schälen und ebenfalls in Streifen schneiden.

In einem Topf die Butter erhitzen und die Gemüwestreifen leicht anrösten (sollen nicht dunkel werden, etwa 10 Minuten). Dann die Tomaten zugeben, den Deckel auflegen und weitere 10 Minuten leicht kochen. Jetzt die Tomaten herausnehmen, enthäuten und halbieren.

Alles in eine Auflaufform geben und die halbierten Tomaten darauf verteilen. Die Brokkoliröschen in Salzwasser 5 Minuten blanchieren und auf das Gemüse legen. Die Knoblauchwürfel und die Frühlingszwiebeln darüber streuen, kräftig salzen, pfeffern und Muskat darüber reiben. Zum Schluss den Fetakäse darüber krümeln, mit einem Schuss Olivenöl beträufeln und bei 200 Grad ca. 20 Minuten im Ofen gratinieren.

Hack-Ratatouille mit Reis

Zutaten für 4 Portionen

500 g	Hackfleisch, gemischtes
1 große	Aubergine(n)
3 kleine	Zucchini
3	Paprikaschote(n), rote
1 große	Gemüsezwiebel(n)
3	Knoblauchzehe(n)
1 gr. Dose/n	Tomate(n), zerkleinert und ohne Flüssigkeit
2 EL	Tomatenmark
1 Becher	Reis, (Kaffeebecher von 250 ml Inhalt)
3 Becher	Gemüsebrühe
1 TL	Thymian
1 TL	Kräuter der Provence
500 g	Chili, aus der Mühle oder entsprechend Samabal Oelek
3 EL	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz und Pfeffer
6 kleine	Petersilie, frische nach Belieben



Zubereitung

Aubergine, Zucchini, Paprika und Zwiebel in gleichmäßige kleine Würfel schneiden, Knoblauch fein würfeln. Öl in einem größeren Topf erhitzen und das Hackfleisch scharf anbraten, unter Rühren leicht bräunen. Die Gemüsewürfel zugeben und alles unter fortwährendem Rühren anbraten, bis es deutlich duftet und evtl. leichte Bräunungsspuren zeigt. Das kann durchaus 5-8 Min. dauern. Reis zugeben und ebenfalls kurz und nicht zu scharf anbraten, evtl. vorher noch einen frischen Löffel Olivenöl zugeben. Das Tomatenmark mit anbraten und alles mit der Brühe aufgießen und aufkochen. Die gehackten Tomaten zugeben (Flüssigkeit aufbewahren, kann später evtl. noch zugegeben werden). Kräuter zugeben und ca. 2 TL Salz. Aufkochen und auf kleiner Flamme ca. 20 Min. köcheln lassen. Zwischendurch einmal umrühren. Sollte zu wenig Flüssigkeit im Topf sein (Aubergine und Zucchini schlucken Flüssigkeit und variieren in der Größe), noch etwas von der Tomatenflüssigkeit untermischen. Nach Ende der Garzeit mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Schärfe kann dem persönlichen Geschmack noch angepasst werden. Wer möchte kann das Ganze noch mit frischer Petersilie abrunden. Ist zwar nicht klassisch, schmeckt mir aber immer gut dazu.

Hähnchen-Curry

Zutaten für 2 Portionen

500 g Hähnchenbrustfilet(s)
1 Zwiebel(n), klein geschnitten
4 Frühlingszwiebel(n), in Ringe geschnitten
150 ml Sahne
150 ml Brühe
1 EL Currypulver
etwas Öl
etwas Butter
Salz und Pfeffer
n. B. Zitronensaft
2 EL Mehl



Zubereitung

Hähnchenbrustfilet in mundgerechte Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz in etwas heißem Öl rundum anbraten und herausnehmen.

Zwiebel und Frühlingszwiebeln kurz in der Pfanne im heißen Fett anschwitzen, dann das Currypulver mit dem Mehl dazu geben. Gut rühren und kurz mit anschwitzen. Brühe und Sahne zugeben, nun das Hähnchenfleisch wieder reingeben und aufkochen lassen. Kurz köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Tipp: Wer mag, kann auch gern die Menge der Brühe reduzieren und z.B. mit Apfelsaft kombinieren.

Kartoffelauflauf mit Mais und Paprika

Zutaten für 4 Portionen

1 kg	Kartoffel(n)
500 g	Hackfleisch
1	Paprikaschote(n), rot
150 g	Mais, TK oder 1 Dose
1	Zwiebel(n)
100 g	Schmelzkäse
1 Becher	Sahne
1 Becher	Schmand oder Crème fraîche
	Salz und Pfeffer
etwas	Butter zum Fetten der Form
etwas	Öl
100 g	Käse (Emmentaler), gerieben
	Paprikapulver, edelsüß



Zubereitung

Kartoffeln in der Schale kochen, pellen und in Scheiben schneiden. Paprika in kleine Würfel schneiden

Zwiebel in etwas Öl anbraten, Hack dazugeben und bis es gar ist weiterbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

In die gefettete Form die Hälfte der Kartoffeln geben. Etwas salzen. Darauf die Hackmasse und danach das Gemüse. Wieder etwas salzen. Als oberste Schicht wieder Kartoffeln.

In einem Topf Sahne, Crème fraîche oder Schmand und Schmelzkäse erhitzen. Mit den Gewürzen abschmecken und über den Auflauf gießen.

Den geriebenen Käse über den Auflauf streuen. Form schließen und bei ca. 200 Grad ca. 45 Minuten backen. Die restlichen 15 Minuten die Form öffnen.

Hokkaido-Kürbissuppe

einfach und vegetarisch

Zutaten für 6 Portionen

1 kg	Hokkaidokürbis(se)
2 m.-große	Zwiebeln
4 m.-große	Kartoffel(n)
2	Karotte(n)
30 g	Butter
1 ¼ Liter	Wasser
	Salz und Pfeffer
	Muskat
100 ml	Sahne
2 EL	Petersilie, gehackte



Zubereitung

Den Kürbis teilen, die Kerne daraus entfernen, grob raspeln (beim Hokkaido-Kürbis kann die Schale mit verarbeitet werden). Das geht am besten mit einem Multizerkleinerer, da dieser Kürbis sehr hart ist. Zwiebeln, Kartoffeln und Karotten schälen und würfeln.

Die Zwiebelwürfel in zerlassener Butter anbraten. Dann das weitere Gemüse dazugeben und mit anbraten. Das Wasser dazugeben und alles etwa 20 Minuten garen. Mit einem Mixstab pürieren und nach Bedarf mit den Gewürzen abschmecken. Zum Schluss die Sahne unterrühren und die Petersilie darüber streuen.

Tipp: Ich verwende diese Suppe auch ab und zu als Resteverwertung für Gemüse (Zucchini, Paprikaschoten etc.). Der Geschmack ändert sich dadurch nicht übermäßig, nur die Farbe bei viel grünem Gemüse

Möhreneintopf mit Apfelmus

Zutaten für 5 Portionen

2 kg	Kartoffel(n)
2,5 kg	Karotte(n)
2 Päckchen	Mettenden
etwas	Brühe
1 Tetrapack	Apfelmus



Zubereitung

Möhren und Kartoffeln schälen, dann in Würfel schneiden und in einen großen Topf geben. Die Mettenden mit in den Topf tun, Brühe hinzufügen und 45 Minuten kochen (ohne Mettenden 30 Minuten). Gelegentlich umrühren.

Wenn der Eintopf fertig ist Apfelmus untermischen und genießen.

Nudelaufbau mit Hackfleisch

Zutaten für 2 Portionen

250 g	Nudeln
40 g	Fett
2	Zwiebel(n)
500 g	Hackfleisch
2 EL	Tomatenmark
¼ Liter	Crème fraîche
1	Ei(er)
	Salz und Pfeffer
etwas	Sahne
50 g	Käse, gerieben



Zubereitung

Nudeln gar kochen, Hackfleisch mit Zwiebeln, Tomatenmark, Salz und Pfeffer im heißen Fett bräunen, mit den Nudeln in eine gefettete Auflaufform schichten. Creme fraîche, etwas Sahne und das Ei verquirlen, über den Auflauf gießen und mit dem Käse bestreuen.

20 Minuten bei 180 Grad Umluft überbacken.

Spaghetti Bolognese

Zutaten für 5 Portionen

500 g	Spaghetti
500 g	Hackfleisch
3	Paprika
3 Dosen	Pizzasauce Oregano
etwas	Ital. Kräuter
	Salz
	Pfeffer
	Paprikapulver
wer mag	Parmesan



Zubereitung

Spaghetti nach Packungsangabe kochen. Währenddessen das Hackfleisch anbraten und die Paprika in mundgerechte Würfel schneiden. Die Pizzasauce und die Paprika zu dem Hackfleisch hinzufügen, mit Kräutern, Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Abschmecken und genießen. Wer mag kann, wenn alles fertig ist, Parmesan darauf verstreuen.

Tipp: Dazu kann man auch gut einen gemischten Salat essen.