



www.essen.de/arbeitundgesundheit

Bunte Küche

Gesund und frisch auf den Tisch!



Rezepte von Kundinnen*Kunden
für Kundinnen*Kunden des JobCenter Essen



Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.



STADT
ESSEN

JobCenter Essen

**Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Kochbegeisterte,**

die ersten beiden Rezeptsammlungen „Bunte Küche“ aus dem JobCenter Essen sind 2019 und 2021 erschienen. Die Hefte weckten den Wunsch nach neuen Rezepten und Anregungen zum Thema Kochen und Backen. Der Idee kommen wir gerne nach und entführen Sie heute erneut in die Welt der vegetarischen, veganen und fleischhaltigen Küche.

Die Rezepte kommen wieder von JobCenter-Kundinnen*Kunden. Es sind junge Teilnehmer*innen der JobCenter Projekte Easi-Ap, IndiGO und Produktionsjahr. Große Themen für die jungen Menschen sind Nachhaltigkeit und die Verwendung von regionalen und saisonalen Lebensmitteln. Als angenehmer Nebeneffekt der Aufgabe, ihre Lieblingsrezepte zu teilen, stellte sich bei den Teilnehmenden oft auch noch der Spaß am Kochen ein.

Alle Gerichte sind leicht zuzubereiten. Mit der Broschüre wollen wir Ihnen ein paar Inspirationen für eine abwechslungsreiche, gesunde Ernährung mit leckeren, frischen Zutaten mit auf den Weg geben.

Lassen Sie sich von den einfallsreichen Kreationen der Hobby-Köchinnen*Köche inspirieren und testen Sie gerne die Gerichte am heimischen Herd.

Wenn Sie sich für die Themen Gesunde Ernährung, Bewegung und Gesundheit im Allgemeinen interessieren, haben Sie in den Integrationsfachkräften des JobCenter Essen die richtigen Ansprechpartner*innen. Denn das JobCenter öffnet Ihnen mit zahlreichen freiwilligen und kostenfreien Angeboten die Pforten zu einer passgenauen Gesundheitsförderung.

Mehr dazu erfahren Sie unter www.essen.de/arbeitundgesundheit

Ihr JobCenter Essen

Frühstück

Frühstücksmuffins 6
 Overnight Oats 7
 Süßkartoffelbrötchen 8

Vorspeisen

Kichererbsensalat 9
 Ramen - vegetarisch 10
 Zucchini-Schiffchen mit Bulgur 12
 Glasnudelsalat 13

Hauptgerichte

Djuvecreis mit Cevapcici 14
 Gebratene Hähnchenbrustwürfel mit Erdnussoße, Asiagemüse
 und Basmatireis 16
 Butter-Chicken 18
 Grüner Bohneneintopf - vegan 20
 Hähnchenschenkel auf Ofengemüse vom Blech 21
 Ofengemüse vom Blech mit Tzatziki 22
 Rotes Linsencurry mit Mango und Kokosnuss 23
 Sushi 24
 Vegane Hackbällchen 25

Desserts

Buttermilchmousse auf Erdbeerspiegel 26
 Butterstuten 28
 Frische Erdbeeren mit grünem Pfeffer 29
 Zitronenbrownies - zuckerfrei 30
 Spekulatiuskuchen 31

Snacks

Schnelle Energy Balls 32
 Gesunde Müsliriegel 33

Frühstücksmuffins

- 200 g Naturjoghurt
- 2 Eier
- 2 EL Honig
- 1 Banane
- 1 Apfel
- 250 g Haferflocken
- 50 g Vollkornmehl
- 1 EL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 100 g gefrorene Beeren

Den Backofen auf 160° C vorheizen.

Joghurt, Eier, Honig, die zerdrückte Banane und den grob geriebenen Apfel in eine Schüssel geben und gut vermengen. Alle trockenen Zutaten dazugeben und zu einem glatten Teig verrühren. Zum Schluss die gefrorenen Beeren unterheben.

Teig mit Beeren in ein vorbereitetes Muffin-Blech (am besten aus Silikon) füllen.

Im vorgeheizten Backofen bei 160° C etwa 20 Minuten backen.

Overnight Oats

- 350 g Obst
- 8 EL Chia-Samen
- 500 ml Milch (auch pflanzlich)
- 16 EL Haferflocken
- 500 g Joghurt (auch pflanzlich)

Das Obst zu einem feinen Fruchtmus pürieren.

Chia-Samen mit etwa 150 ml Milch gut verrühren. Diesen Vorgang zwei- bis dreimal wiederholen und jeweils etwas Milch dazugeben. Der Chiapudding ist fertig, wenn er langsam vom Löffel fließt.

Die Zutaten folgendermaßen in Gläser schichten:

- Haferflocken
- Joghurt
- Chiapudding
- Fruchtmus

Die Gläser verschließen und in den Kühlschrank stellen. Dort halten sie sich bis zu vier Tage.

Süßkartoffelbrötchen

- 60 ml Wasser
- 60 ml Milch
- ½ Würfel Hefe
- 130 g Süßkartoffeln, gegart mit ½ TL Zucker
- ½ EL Salz
- 1 Ei
- 3 EL geschmolzene Butter
- 1½ TL Rosmarin
- 360 g Mehl

Hefe in Milch-Wasser-Gemisch auflösen. Alle Zutaten miteinander vermischen und zusammen gut verkneten. Zum Schluss das Süßkartoffelmus unterheben.

Den Teig so lange gehen lassen, bis er sich vom Volumen her verdoppelt hat.

Gleichgroße Brötchen formen, auf ein vorbereitetes Backblech geben und noch einmal gehen lassen.

Bei 165° C etwa 15 Minuten backen.

Kichererbsensalat

- 300 g Kichererbsen (Dose)
- 2 Lauchzwiebeln
- 1-2 Karotten (in feine Würfel geschnitten)
- 2 Knoblauchzehen (fein gehackt)
- ein daumengroßes Stück Ingwer
- 1-2 Chilischote(n)
- 70 g glatt Petersilie
- 30 g frische Minze
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Kürbiskernöl
- 2 EL Traubenkernöl
- Saft von 4 Zitronen
- Saft von 4 Orangen
- 1 Salatgurke
- 2 Paprikaschoten
- 4 Tomaten
- Salz, Pfeffer, Koriander, Curcuma, Kreuzkümmel



Kichererbsen in einem Sieb abschütten und abspülen. Mit geschnittenen Lauchzwiebeln und Karottenwürfeln, dem fein gehackten Knoblauch sowie Petersilie und Minze in einer Schüssel vermischen.

Gurke schälen und mit Hilfe eines kleinen Löffels entkernen, in feine Würfel schneiden.

Die Paprika- und Chilischoten waschen und vierteln. Stielansatz, Samen und Innenwände entfernen und in feine Würfel schneiden. Ingwerschale mit Hilfe eines kleinen Löffels abschaben und den Ingwer fein hacken. Tomaten waschen, den Strunk entfernen und würfeln. Alles mit dem Olivenöl und dem Zitronen- und Orangensaft vermischen.

Mit Salz, Koriander, Curcuma, Kreuzkümmel und Pfeffer abschmecken und gut durchziehen lassen.

Ramen – vegetarisch

- 2 Päckchen Ramen-Nudeln
- 4 Eier
- 2 Pak Choi
- 2 mittelgroße Karotten
- 1 Brokkoli
- 1 Spitzpaprika
- 100 g frische Sprossen
- 150 g Shiitake-Pilze oder braune Champignons
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 kleine Chilischote, rot
- 400 g Tofu
- 100 g Mais (aus der Dose)
- 1 Bund Koriander; ersatzweise glatte Petersilie
- 60 ml Sojasoße
- 40 ml Sesamöl
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Stück frischen Ingwer (daumengroß, etwa 5 cm)
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 50 ml Sesamöl
- 60 ml Sojasoße
- 1½ l Gemüsebrühe
- 3 El Sesam
- Salz

Die Eier in eine Schüssel geben, mit einem Schneebesen verrühren, salzen und in einer beschichteten Pfanne dünne Fladen ausbacken.

Zwei Knoblauchzehen schälen und hacken. Tofu in Würfel schneiden und mit Sojasoße und Sesamöl marinieren. Pak Choi waschen, halbieren und in Streifen schneiden. Möhren schälen, in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Brokkoli in kleine Röschen schneiden. Sprossen waschen. Koriander (oder Petersilie) waschen und hacken. Mais in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Pilze vierteln und in einer Pfanne kurz anbraten, den Knoblauch zufügen und sofort mit Sojasoße ablöschen.

Drei Knoblauchzehen schälen und in Scheiben schneiden. Ingwer schälen und fein schneiden. Chilischoten und Spitzpaprika halbieren, entkernen und in Streifen schneiden.

Sesam in einer Pfanne oder im Ofen rösten.

Sesamöl in einem Topf erhitzen, Knoblauch und Ingwer darin anschwitzen, mit Sojasoße ablöschen und mit 1,5 l Gemüsebrühe aufgießen. Möhrenstreifen und Brokkoliröschen zufügen und etwa 5 Minuten aufkochen lassen. In der Zwischenzeit Ramen-Nudeln nach Packungsanweisung bissfest kochen. Pak Choi, Mais, Chilischote, Spitzpaprika, Frühlingszwiebeln, marinierten Tofu, Sprossen und die Pilze in die Suppe geben und rund 2 Minuten darin ziehen lassen.

Die Nudeln in eine Schale schütten, Suppe gleichmäßig darauf verteilen, zum Schluss die Eierfladen in Streifen schneiden und auf die Suppe geben. Mit dem gerösteten Sesam und Koriander/Petersilie bestreuen und servieren.



Zucchini-Schiffchen mit Bulgur

- 1 Zucchini, mittelgroß
- 125 g Bulgur
- 1 Zwiebel
- ½ Paprika
- 50 g geriebener Mozzarella
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Kräuter der Provence
- 1 TL Paprikapulver
- Olivenöl, Salz, Pfeffer



Den Backofen auf 180° C vorheizen.

Die Zucchini waschen, längs halbieren und das Innere mit einem Löffel herausnehmen. Das Innere hacken und zur Seite stellen.

Die Paprika waschen, die Kerne entfernen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und ebenfalls in 1 cm große Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln leicht bräunen. Den Knoblauch, das gehackte Innere der Zucchini und die Gewürze hinzugeben. Sobald die Masse Farbe annimmt, den Bulgur hinzufügen, salzen und etwa 2 Minuten garen. Jetzt mit 500 ml heißem Wasser aufgießen. Nach 10 Minuten die Paprikawürfel hinzugeben und den Bulgur leicht bissfest garen. (Bei Bedarf nochmals Wasser zufügen).

Die fertige Masse erneut abschmecken. Die Zucchini-Schiffchen auf ein Blech oder in eine Auflaufform legen, leicht salzen, mit der Masse füllen und dem geriebenen Mozzarella bestreuen und für 20-30 Minuten bei 160° C im Ofen backen, bis die Zucchini weich sind.

Glasnudelsalat

- 100 g Glasnudeln
- 100 g Paprika
- 100 g Karotten
- 50 g Kichererbsen
- 1 Limette
- 50 g Mungobohnenkeimlinge
- ½ Bund Lauchzwiebeln
- 100 ml Sweet Chili-Soße
- 4 EL Soja-Soße
- 1 TL Sesam geröstet
- Cashewnüsse geröstet, ungesalzen
- etwas Erdnussöl falls gewünscht



Paprika und Karotten waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Karotten in der Pfanne dünsten, bis sie leicht bissfest sind. Anschließend abkühlen lassen.

Die Glasnudeln nach Verpackungsempfehlung zubereiten, anschließend abgießen und abschrecken.

Die Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Kichererbsen abwaschen und abtropfen lassen. Limette heiß abwaschen und die Schale mit einer feinen Reibe raspeln. Anschließend die Limette halbieren und pressen. Limettensaft und -abrieb mit den Soßen in einer Schüssel anrühren. Gemüsewürfel, Kichererbsen und Mungobohnenkeimlinge hinzugeben und vermengen. Abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen. Das Ganze unter die Glasnudeln heben, erneut abschmecken.

Nach dem Portionieren mit Sesam, Cashewnüssen und Lauch bestreuen. Ein Schuss Erdnussöl rundet den Geschmack zusätzlich ab.

Djuvecreis mit Cevapcici (für 4 Personen)

Für den Reis

- 500 g Langkornreis
- 5 ml Olivenöl
- 125 g Zwiebelwürfel
- 1 EL Rosenpaprika (scharf)
- ½ EL Paprika edelsüß
- 1 EL Tomatenmark
- 3 Paprikaschoten
- 2 Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- ¾ L Brühe
- 250 ml passierte Tomaten
- Salz, Pfeffer

Für die Cevapcici

- 500 g Rinderhackfleisch
- 50 g gehackte Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen (fein gehackt)
- ½ EL Rosenpaprika
- ½ EL Paprika edelsüß
- 1 EL gehackte Petersilie
- ½ EL Backpulver
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL gehackte Minze
- Salz, Pfeffer, etwas Rosmarin
- 1 Spritzer Tabasco
- Mehl zum wenden

Djuvecreis

Die Paprikaschoten waschen und vierteln. Stielansatz, Samen und Innenwände entfernen und die Schoten in Würfel schneiden. Die Tomaten häuten, die Samen entfernen und das Fruchtfleisch klein schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.

Den Reis unter fließendem kalten Wasser gründlich waschen und gut abtropfen lassen. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Knoblauch, Tomatenmark und Paprikapulver einrühren. Den gewaschenen Reis hinzufügen und unter Rühren 2 Minuten anschwitzen. Mit ¾ Liter Brühe und den passierten Tomaten aufgießen, salzen und alles zum Kochen bringen. Die Paprikawürfel untermischen.

Die Hitze reduzieren und den Reis 18 bis 20 Minuten köcheln lassen. Dabei öfters umrühren und bei Bedarf die restliche Brühe zugießen, damit es nicht zu trocken wird und der Reis ausquellen kann. Zum Schluss die Tomatenwürfel unterrühren und den Reis mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Cevapcici

Alle Zutaten zu einem Fleischteig vermengen und etwas ruhen lassen. Dann circa 2 cm dicke und 5 cm lange Rollen daraus formen. Die rohen Cevapcici in Mehl wenden und noch einmal etwa 20 Minuten ruhen lassen - sonst zerfallen sie beim Braten.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Rollen darin rasch rundherum braun braten. Nur kurz braten, sonst werden sie trocken. (Eine alternative Zubereitungsart ist es, die Cevapcici nicht in Mehl zu wenden, sondern sie von allen Seiten mit Öl zu bepinseln, sie auf einem Rost/Gitter in den Ofen zu schieben und bei 200° C etwa 5 Minuten lang zu grillen.)



Gebratene Hähnchenbrustwürfel mit Erdnusssoße, Asiagemüse und Basmatireis

- 250 g Champignons
- 250 g Zuckerschoten
- 1 rote Paprikaschote
- ½ Bund Lauchzwiebeln
- 2 Möhren
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Glas Mungobohnensprossen
- 1 Stück Ingwer (daumengroß)
- ½ Bund Koriander
- 3 EL Rapsöl
- 3 EL geröstete Sesamsamen
- 250 g Basmati-Reis
- 2 Stück Hähnchenbrust
- etwas Kreuzkümmel

Für die Erdnusssoße

- 2 kleine Zwiebeln
- 4 EL Erdnussbutter
- 4 TL Sambal Oelek
- Sojasoße
- 1–2 TL Limettensaft
- Pfeffer aus der Mühle
- 2 TL Olivenöl

Hähnchenbrust abwaschen, trocken tupfen und in etwa 3 cm dicke Würfel schneiden. Mit etwas Öl, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel marinieren.

Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Zuckerschoten waschen, putzen und diagonal halbieren. Paprikaschote halbieren, Kerngehäuse entfernen, waschen und in etwa 1,5 cm große Stücke schneiden. Möhren waschen, putzen, schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

Knoblauch schälen und fein hacken. Ingwer schälen und klein schneiden. Koriander abbrausen, trocken schütteln und hacken. Lauchzwiebeln abwaschen, Wurzeln entfernen und in dünne Ringe schneiden.

Basmatireis nach Packungsanweisung kochen.

Zubereitung der Erdnusssoße

Zwiebeln sehr klein schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln andünsten. Erdnussbutter dazugeben und schmelzen lassen. Mit Wasser verdün-

nen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. 2 TL Sambal Olek einrühren und nach Geschmack mit Sojasoße und Limettensaft abschmecken. Zum Schluss mit Pfeffer würzen.

Zubereitung des Gemüses

Rapsöl in einem Wok oder einer weiten Pfanne erhitzen. Knoblauch und Ingwer darin 2-3 Minuten braten, dann Möhren hinzufügen und weitere 2-3 Minuten braten. Zuletzt Champignons, Paprika-Stücke, Zuckerschoten und Mungobohnensprossen dazugeben und 4 Minuten unter Wenden mitbraten, würzen und abschmecken. Gleichzeitig in einer zweiten Pfanne die marinierten Hähnchenbrustwürfel scharf anbraten.

Reis, Soße, Gemüse und Hähnchenbrust auf Tellern anrichten und mit den Lauchzwiebeln und dem gerösteten Sesam garnieren.



Butter-Chicken (für 4 Personen)

- 500 g Hähnchenbrust
- 200 g Joghurt
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Limetten
- 1 Stück Ingwer (daumengroß)
- 1 große Zwiebel oder zwei rote Zwiebeln
- 1 kleiner Blumenkohl
- 3 TL Zimt
- 2 EL Honig
- 1 Brokkoli
- 1 TL Cayennepfeffer
- 1 TL Koriander
- 1 TL Kardamom
- 1 EL Paprika
- 2 Nelken
- 2 Lorbeerblätter
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Butter
- 6 EL Olivenöl

Die Hähnchenbrust abwaschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden.

Den Knoblauch schälen, klein schneiden und in Olivenöl pürieren. Die Limetten heiß abwaschen, die Schale mit einer feinen Reibe raspeln. Anschließend die Limetten halbieren und pressen. Den Ingwer mit einem Löffel schälen und fein reiben.

Den Joghurt mit Cayennepfeffer, Paprikapulver, Salz, Limettenabrieb und -saft, der Hälfte des geriebenen Ingwers und 2 EL des selbstgemachten Knoblauchöls vermengen. Die Hähnchenbrustwürfel hinzugeben und für 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Paprika waschen, und in Würfel schneiden. Lauchzwiebeln waschen, abtropfen und in Ringe schneiden.

Das Hähnchen bei vorgeheizten 200 ° Ober-/ Unterhitze 25 Minuten im Backofen in einer Auflaufform garen.

Salzwasser zum Kochen aufstellen. Die Zwiebeln in Butter und dem restlichen Knoblauchöl in einem Topf leicht anbraten. Dann die Paprikawürfel kurz mit garen. Die passierten Tomaten, die Lorbeerblätter, die Nelken und die übrigen Gewürze hinzugeben. Das Ganze 20 Minuten köcheln lassen und anschließend die Butter und den Honig hinzufügen und abschmecken. Die Lorbeerblätter und Nelken herausnehmen.

Blumenkohl und Brokkoli waschen, klein schneiden und anschließend garen.

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und unter die Soße heben. Noch ein paar Minuten mitgaren. Anschließend mit den übrigen Zutaten servieren. Als Beilage passt Reis und wer mag, streut ein paar Erd- oder Cashewnüsse über das Gericht.



Grüner Bohneneintopf – vegan (für 4 Personen)

- 1 kg grüne Bohnen (frisch oder TK)
- 1 Gemüsezwiebel
- 4 EL Tomatenmark
- 1-2 EL Gemüsebrühe
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Bohnenkraut
- 1 EL Zucker
- 1 EL schwarzer Pfeffer, gemörsert
- 500 ml passierte Tomaten
- 1 Dose Tomatenwürfel (400 g)
- 100 ml Wasser
- Rapsöl oder Olivenöl
- 1 EL Cayennepfeffer
- Salz, Kreuzkümmel, Zitronensaft

Die Zwiebeln schälen, würfeln und in Öl andünsten. Den geschälten und klein geschnittenen Knoblauch dazugeben und kurz mitdünsten. Das Tomatenmark und den Zucker einrühren. Dann die Bohnen zufügen. Mit den passierten Tomaten und dem Wasser aufgießen und aufkochen lassen. Dann die Tomatenwürfel, Gewürze, Kräuter und die Gemüsebrühe dazugeben.

So lange kochen, bis die Bohnen gar sind und mit Salz, etwas Kreuzkümmel und Zitronensaft abschmecken.

Dazu schmeckt frisches Baguette!



Hähnchenschenkel auf Ofengemüse vom Blech (für 4 Personen)

- 7 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 4 Hähnchenkeulen
- 500 g Kartoffeln
- 1 Zucchini
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 rote Paprikaschote
- 1 rote Zwiebel
- 3 Zweige Rosmarin
- 3 Zweige Thymian
- Salz und Pfeffer

Im ersten Schritt den Ofen auf 180° C (Umluft) vorheizen.

4 EL Olivenöl mit Pfeffer und Salz verrühren. Rosmarin- und Thymianzweige waschen, Blätter bzw. Nadeln fein hacken und in die Marinade geben.

Kartoffeln waschen, gegebenenfalls schälen und in Spalten schneiden. Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Paprika waschen, Kerne entfernen und in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Alles mit der Marinade vermengen und auf das Backblech geben.

3 EL Olivenöl mit ein wenig Salz, Pfeffer und Paprikagewürz verrühren. Hähnchenkeulen damit einstreichen und die Keulen auf dem Blech mit dem Ofengemüse verteilen.

Im vorgeheizten Ofen bei 180° C für 60–70 Minuten garen.



Ofengemüse vom Blech mit Tzatziki

- 4 EL Olivenöl
- 3 Zweige Rosmarin
- 3 Zweige Thymian
- 500 g Kartoffeln
- 1 Zucchini
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 rote Paprikaschote
- 1 rote Zwiebel
- 250 g Joghurt
- 250 g Magerquark
- 2 Knoblauchzehen
- 1/2 Salatgurke
- 1 EL Dill
- Pfeffer und Salz



Im ersten Schritt den Ofen auf 180° C (Umluft) vorheizen.

Zur Zubereitung des Ofengemüses Olivenöl mit Pfeffer und Salz verrühren. Kräuter waschen, Blätter und Nadeln fein hacken und in die Marinade geben.

Kartoffeln waschen, schälen und in Spalten schneiden. Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Paprika waschen, Kerne entfernen und in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Alles mit der Marinade vermengen und auf das Backblech geben. Im vorgeheizten Backofen bei 180° C für rund 45 Minuten garen.

Für das Tzatziki

Die halbe Gurke schälen, längs halbieren, das Innere auskratzen und die Gurke rein reiben. Die geriebene Gurke in ein Sieb geben, salzen und durchziehen lassen. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Dill zupfen und hacken.

Den Joghurt mit Quark, Knoblauch und Dill vermengen. Die geriebene Gurke leicht auspressen und zur Quark-Joghurt-Masse geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend mit Olivenöl geschmeidig rühren und erneut abschmecken.

Rotes Linsencurry mit Mango und Kokosnuss (für 4 Personen)

- 1 Bund Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 20 g Ingwer
- 4 Schalotten
- 3 Karotten
- 1 Mango
- 100 g Kokosflocken
- 2 EL Butter oder Margarine
- 300 g rote Linsen
- 1 TL Currypulver
- 1 TL Kreuzkümmel
- 250 ml Gemüsebrühe
- 250 ml Kokosmilch
- Pfeffer und Salz

Die Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Knoblauch, Ingwer, Schalotten und Karotten schälen und fein würfeln.

In einem Topf die Butter erhitzen und Knoblauch, Ingwer, Schalotten und Möhren kurz darin anschwitzen. Linsen, Currypulver, Kurkuma sowie Kreuzkümmel dazugeben und kurz mitbraten.

Danach mit der heißen Gemüsebrühe ablöschen und alles kurz aufkochen lassen. Die Kokosmilch dazugeben, etwas salzen und pfeffern und alles rund 10 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.

In dieser Zeit die Mangos schälen, das Fruchtfleisch vom Kern lösen und in kleine Würfel schneiden. Den Topf mit den Linsen auf sehr kleine Hitze stellen, die Mangowürfel mit den Kokosflocken und der gehackten Petersilie zu den Linsen geben und alles 5 Minuten ziehen lassen.

Nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Als Beilage kann man Reis oder Naan-Brot reichen.

Sushi (für 4 Personen)

- 450 g weißer Rundkornreis (japanischer Reis oder italienischer Rundkornreis)
- 600 ml Wasser
- Salz

Den Reis im Sieb mit kaltem Wasser spülen, bis das Wasser klar ist. Abtropfen lassen und mit den 600 ml Wasser in einen Topf geben und salzen. Das Ganze bei geschlossenem Deckel zum Kochen bringen und anschließend bei geringer Hitze 12 Minuten lang köcheln.

Dann den Topf vom Herd nehmen und den Reis im geschlossenen Topf etwa 10 Minuten ziehen lassen.

So wird aus dem Reis der Sushireis

- 3 EL Zucker
- 1 TL Salz
- 5 EL Reissessig
- gekochter Reis (siehe oben)

Zucker und Salz in einem Topf auf niedriger Stufe im Essig auflösen. (Nicht kochen!!) Den gekochten Reis in eine große Schüssel geben. Den Essig hinzufügen und vorsichtig untermischen, um den Reis nicht zu zerdrücken, dabei den Reis, wenn möglich, durch Fächern kühlen. Den Reis bis zur Verwendung unter einem feuchten Geschirrtuch ruhen lassen, damit er nicht austrocknet.



Weitere Zutaten (für 2 dicke und 4 etwas dünnere Maki)

- 1 Packung Nori-Blätter
- 4 Schälchen Sushireis (siehe oben)
- Wasabi und Sojasauce
- 100 g Räucherlachs
- 1 Gurke (geschält, entkernt und in lange Stäbchen geschnitten)

Vegane Hackbällchen (für 4 Personen)

- 500 g Kidneybohnen, aus der Dose
- 3 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 Zwiebeln, fein gehackt
- 80 g Sonnenblumenkerne oder andere Kerne/Nüsse
- 2 EL Olivenöl
- 100 g Haferflocken, zart
- 2 TL Tomatenmark
- 2 TL Senf
- 1 EL Sojasoße
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Thymian
- Prise Oregano
- 6 EL Sonnenblumenöl zum Braten
- Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Chili



Die Kidneybohnen abspülen und abtropfen lassen. Dann in eine Schüssel geben und mit einem Kartoffelstampfer oder Löffel zerdrücken.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln und den Knoblauch anschwitzen. Mit Sojasoße ablöschen und kurz einkochen lassen. Anschließend zu den Bohnen in die Schüssel geben.

Die Sonnenblumenkerne in einem Mixer oder einer Küchenmaschine fein mahlen und ebenfalls in die Schüssel geben. Dann Haferflocken, Tomatenmark, Senf, Kräuter und Paprikapulver hinzufügen und alles vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Chili abschmecken.

Bällchen aus der Bohnenmischung formen. Das Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Bohnenbällchen von allen Seite knusprig anbraten. (Alternativ kann man sie auch im Backofen zubereiten.)

Dazu passen Tomaten- oder Paprikasoße und Reis.

Buttermilchmousse auf Erdbeerspiegel

- 500 g Buttermilch
- 125 g Puderzucker
- 375 g Schlagsahne
- 4-5 Blatt Gelatine
- 2 Limetten, ersatzweise Zitronen
- 1 Beutel Tiefkühlerdbeeren
- Zucker
- Puderzucker

Limetten oder Zitronen waschen und die Schale mit einer Reibe abreiben. Diese feinen Streifen mit Puderzucker und Buttermilch verrühren. Die Früchte selber halbieren und den Saft auspressen.

Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

Den Limetten-/Zitronensaft erwärmen (nicht kochen) und die ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Alles zur Buttermilch geben und kaltstellen, bis die Masse zu gelieren beginnt.

Sahne steif schlagen, zuerst einige Esslöffel Sahne unter die Buttermilchmasse schlagen, dann die restliche Sahne vorsichtig unterheben.

Für den Erdbeerspiegel die Erdbeeren zum Auftauen auf ein Blech auslegen und die Früchte mit Zucker bestreuen. Dann die Früchte mit dem Saft, der sich beim Auftauen gebildet hat, in eine Schüssel geben und mit dem Pürierstab pürieren. Dieses Fruchtmus durch ein feines Sieb streichen und mit gesiebt Puderzucker und einem feinen Schneebesen glattrühren, die benötigte Menge an Puderzucker variiert je nach Süße der Frucht.



Butterstuten

- 1 kg Mehl
- 125 g Butter
- 500 ml Milch
- 2 Würfel Hefe
- 1 EL Salz
- 1 TL Zucker
- 3 EL Zucker

Hefe in der Milch auflösen. Alle anderen Zutaten in eine große Schüssel geben. Die Hefemilch dazugeben, alles zusammen zu einem glatten Teig verarbeiten.



Brot nach Wunsch daraus formen und an einem warmen Ort stehen lassen, bis sich das Volumen deutlich verdoppelt hat.

In der Zwischenzeit den Backofen auf 220° C vorheizen. Den Butterstuten 15 Minuten backen, dann die Temperatur auf 175° C herunterstellen und nochmals 20 Minuten backen.

Der Stuten ist fertig, wenn der Brotlaib beim Anklopfen hohl klingt.

Frische Erdbeeren mit grünem Pfeffer (für 4 Personen)

- 1 Schälchen Erdbeeren
- 1 TL grüner Pfeffer aus dem Glas
- 100 g Zucker
- frische Minze

Den grünen Pfeffer aus dem Glas nehmen und kurz abrausen. Mit dem Zucker in eine Schüssel geben. Vorsichtig verrühren, ohne die Pfefferkörner zu zerdrücken.

Die Erdbeeren waschen, das Grün entfernen und die Erdbeeren klein schneiden.

Die Minze waschen und vorsichtig trocken tupfen. Die Blättchen abzupfen und fein hacken.

Alle Zutaten vorsichtig vermengen und das Ganze 5 bis 10 Minuten ruhen lassen. Anschließend abschmecken und gegebenenfalls mit Zucker und/oder Wasser vollenden.

Schmeckt fantastisch mit Vanilleeis.



Zitronenbrownies – zuckerfrei

- 150 g gemahlene Mandeln oder Hafermehl
- 2 reife Bananen
- 3 Eier
- 1 TL Backpulver
- 2 EL Honig oder Ahornsirup
- Saft und abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
- 50 ml Mandel- oder Hafermilch, zuckerfrei

Den Backofen auf 180° C Umluft vorheizen und eine Kastenform einfetten.

Die Bananen zerdrücken und mit dem Zitronensaft, der abgeriebenen Schale der Zitrone, der Mandelmilch und dem Honig/Ahornsirup verrühren. Gemahlene Mandeln mit dem Backpulver vermengen und unter den flüssigen Teil des Teiges heben.

Den Teig in die Backform füllen und 20–30 Minuten auf mittlerer Schiene backen.

Wer noch ein Topping wünscht, der kann Erythrit-Puder mit Zitronensaft mischen und auf den erkalteten Kuchen pinseln und ihn dann noch mit dem Abrieb der Zitrone bestreuen.

Spekulatiuskuchen (für 4 Personen)

- 200 g Spekulatius
- 1 TL Zimt
- abgeriebene Schale einer Bio-Orange
- 1 Päckchen Vanillezucker (15 g)
- ½ Packung Backpulver (8 g)
- 200 g weiche Butter
- 4 Eier
- 100 ml Buttermilch
- 150 g Zucker
- 200 g Mehl

Die Kekse so klein wie möglich mahlen. Die Gewürze und Orangenschale, Vanillezucker und Zucker zu den zerkleinerten Spekulatius geben. Butter, Eier und die Buttermilch unterrühren. Mehl mit Backpulver vermischen und unterrühren. Alles in eine gefettete Gugelhupf- oder Kastenform geben.

Bei 180° C 50 Minuten lang bei Umluft backen. Auskühlen lassen

Für die Glasur die folgenden Zutaten zu einer glatten Creme verrühren und auf den abgekühlten Kuchen streichen

- 4 EL Milch
- 1 EL weiche Butter
- 220 g Puderzucker
- 2 EL Ahornsirup
- ½ TL Zimt zum Bestreuen



Schnelle Energy Balls (für 4 Personen)

- 100g gehackte Mandeln
- 180 g Datteln
- 2 EL Kakaopulver
- ½ TL Vanille-Extrakt
- 1 Prise Salz

Alle Zutaten in einen Multi-Zerkleinerer geben und gut durchmischen.

Mit einem Esslöffel etwas Masse herausnehmen, mit den Händen zusammendrücken und zu Kugeln formen.

Die Energy Balls sind - luftdicht verpackt - rund 1 Woche haltbar.

Gesunde Müsliriegel (für 4 Personen)

- 100 g kernige Haferflocken
- 50 g ganze Mandeln
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 25 g Kürbiskerne
- 3 TL Chia-Samen
- 3 TL geschroteter Leinsamen
- 25 g Kokosflocken
- 25 g Trockenfrüchte
- 25 g Zartbitterschokolade
- ¼ TL Zimt
- 1 Prise Salz
- 40 g Kokosöl, geschmolzen
- 60 g Ahornsirup
- 3 EL Mandelmus

Backofen auf 160° C Umluft vorheizen.

Chia-Samen und Leinsamen zusammen mit 3 Esslöffeln Wasser quellen lassen.

Haferflocken, Mandeln, Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren leicht anrösten bis sie duften. Die geröstete Haferflockenmischung nach Wunsch zerkleinern

Die Mischung in eine Schüssel geben. Mit den Kokosflocken, dem Trockenobst, der Schokolade und den Gewürzen gut durchmischen. Kokosöl mit Mandelmus und dem Ahornsirup gut vermischen, zusammen mit dem gequollenen Samen zu den übrigen Zutaten geben und alles gut miteinander vermengen.

Die Mischung in eine vorbereitete Backform geben und gut festdrücken.

Im vorgeheizten Backofen bei 160° C Umluft etwa 20 Minuten backen.

Abkürzungen

cm	Zentimeter
g	Gramm
l	Liter
ml	Milliliter
EL	Esstlöffel
TL	Teelöffel
° C	Grad Celsius

Mit freundlicher Unterstützung der Jugendberufshilfe Essen:
Für die Bereitstellung der Rezepte, für das Zubereiten der Gerichte und für viele Fotos der schön garnierten Speisen bedankt sich das JobCenter Essen bei Teilnehmerinnen*Teilnehmern und Anleiterinnen*Anleitern der Maßnahmen Easi-Ap, IndiGO und Produktionsjahr.



Impressum

Herausgeberin	Stadt Essen, JobCenter Essen
Fotos	Titelbild: Kerstin Weber, JobCenter Essen Seite 9: Michael Knorr, Jugendberufshilfe Essen Seite 11-13: Ralf Linke, Jugendberufshilfe Essen Seite 15: Michael Knorr, Jugendberufshilfe Essen Seite 17-24: Ralf Linke, Jugendberufshilfe Essen Seite 25-26: Michael Knorr, Jugendberufshilfe Essen Seite 28: Sabine Babies, Jugendberufshilfe Essen Seite 29-31: Ralf Linke, Jugendberufshilfe Essen
Satz	Amt für Geoinformation, Vermessung und Kataster
Druck	Interner Service und Personalverwaltung
Internet	www.essen.de/arbeitundgesundheit
Stand	Juli 2025

