Bunte Küche
Gesund und frisch auf den Tisch!

Rezepte von Kund*innen für Kund*innen des JobCenters Essen

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

STADT ESSEN

JobCenter Essen

Vorwort „Bunte Küche II“

Liebe Kundinnen und Kunden,

eine erste Rezeptsammlung unter dem Titel „Bunte Küche“ hat 2019 unter den JobCenter-Kundinnen und -Kunden viel Beifall gefunden. Heute finden Sie in unserer Neuauflage wieder eine Auswahl an vegetarischen, veganen und fleischhaltigen Gerichten, die Lust aufs Kochen machen.

Die Rezepte kommen wieder von JobCenter-Kundinnen und -Kunden. Ein großer Teil stammt von Teilnehmenden des JobCenter Projektes Easi-Ap 3.0. Andere stammen von Teilnehmenden des JobCenter-Angebots „Fit durch den Alltag“.

Alle Gerichte sind leicht zuzubereiten. Bei der Auswahl haben wir außerdem besonders auf saisonale Vielfalt und regionalen Einkauf geachtet. Mit der Broschüre wollen wir Ihnen ein paar Ideen für eine abwechslungsreiche, gesunde Ernährung mit leckeren, frischen Zutaten mit auf den Weg geben. Wir haben uns bewusst gegen die Verwendung z.B. von Dosen-Obst entschieden, da hier oft wahre Zuckerberge hinter vermeintlich gesunden Zutaten versteckt sind.

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

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

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

Ihr JobCenter Essen

Inhaltsverzeichnis

Vorspeisen **6**
Bruschetta 6
Brotaufstrich mit Möhren und Zwiebeln 8
Hirse-Brot 9
Gefüllte Champignons 10
Kisir Bulgursalat 11

Hauptspeisen **12**
Veggie-Burger 12
Gemüse-Lasagne 14
Gemüse-Spaghetti-Pizza 15
Kürbis-Gnocchi 16
Griechischer Salat-Wrap 18
Reis mit Gemüse-Frischkäse-Soße 19
Süßkartoffel-Hackfleisch-Auflauf mit Feta 20
Buchweizen-Suppe mit Grünkohl 21
Gnocchi mit Pilz-Rahm-Soße 22
Geschmorter Kürbis mit Hähnchen 24

Desserts **26**
Erdbeer-Butterkeks-Dessert 26
Vegane Waffeln 28
Zitronen-Creme 29
Joghurt-Limetten-Mousse 30

Bruschetta

Arbeitszeit 25 Minuten - 4 Portionen

- 6 - 7 frische Basilikumzweige
- 2 Baguettes
- 500 g reife Tomaten
- 2 rote Zwiebeln
- 3 EL Olivenöl
- 4 EL Balsamico-Essig
- bunter Pfeffer
- Salz
- 8 Knoblauchzehen

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen.

Basilikum abwaschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, grob hacken. Ein paar Blättchen als Deko zur Seite legen.

Das Baguette in Scheiben schneiden.

Zwiebel fein würfeln. Tomaten waschen, halbieren, vierteln, Stiel-Ansatz und Kerne entfernen, würfeln. Beides miteinander vermischen, Olivenöl und Balsamico-Essig und gehackten Basilikum unterrühren, mit Pfeffer und etwas Salz würzen.

Baguette-Scheiben im Ofen ca. 10 Minuten rösten.

Die Knoblauchzehen schälen und je 1 halbe Knoblauchzehe auf jeder Baguette-Scheibe verreiben.

Tomaten-Zwiebel-Mischung auf den Baguette-Scheiben verteilen, mit gehacktem Basilikum bestreuen.

Brotaufstrich mit Möhren und Zwiebeln
Arbeitszeit 35 Minuten - für 2 große Marmeladen-Gläser

- 500 g Möhren
- 1 Zwiebel
- 125 g Butter
- ¼ TL Salz
- 3 EL frische Petersilie gehackt
- 1 Prise gemahlenen oder gerebelten Koriander
- 1 Prise Muskatnuss, gemahlen

Die Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und in wenig Butter anschwitzen.

Die Möhren klein schneiden, zu den Zwiebeln geben und etwa 15 Minuten dünsten. Leicht salzen. Geschmortes Gemüse etwas abkühlen lassen und mit der Butter vermengen.

Mit Koriander, Muskatnuss und Salz gut abschmecken. Sollten die Möhren zu grob für einen Brotaufstrich sein, hilft es, ganz kurz mit dem Pürierstab durch die Masse zu gehen. Die gehackte Petersilie zugeben und nochmals durchmengen.

Der Aufstrich hält im Kühlschrank mehrere Tage.

Hirse-Brot
Arbeitszeit 60 Minuten

- 550 – 600 ml Wasser
- 100 g Hirse
- 200 g Weizenvollkorn-Mehl
- 300 g Dinkelvollkorn-Mehl
- 30 g Hefe
- 12 g Salz

300 ml Wasser erhitzen. Die Hirse darin ca. 10 Minuten ankochen und bei schwacher Hitze 30 Minuten ausquellen lassen.
Salz und Hefe in 250 ml lauwarmen Wasser auflösen und mit den Mehlen vermengen.

Die abgekühlte gequollene Hirse unter den Teig heben und alles gut verkneten. Den Teig abgedeckt weitere 30 Minuten gehen lassen. Wenn der Teig nicht ausreichend geschmeidig ist, noch etwas Wasser untermengen.

Eine Kastenform von 30 – 40 cm Länge ausfetten und den Teig einfüllen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad Ober-/Unterhitze ca. 20 Minuten backen. Zwischendurch das Brot mit Wasser bepinseln und im Anschluss bei 200 Grad ca. 40 Minuten fertig backen. Während des Backvorgangs sollte eine kleine Schüssel mit Wasser im Ofen stehen.

Gefüllte Champignons mit Spinat und Käse

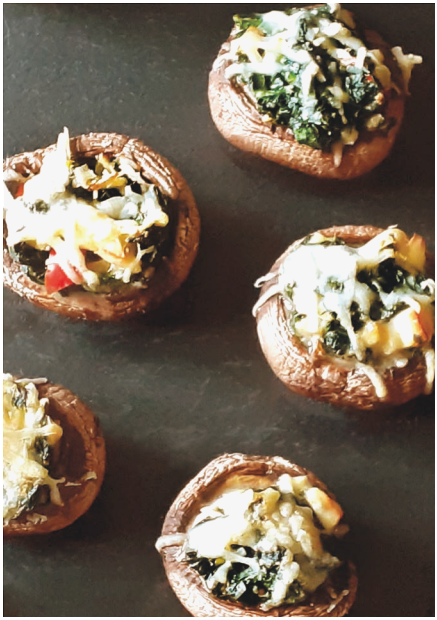
Arbeitszeit 35 Minuten - 4 Portionen

- 500 g Champignons
- 200g geriebenen Käse
- 1 hartgekochtes Ei
- 100 g Blattspinat
- Salz
- Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- 50 ml Joghurt

Die Pilze putzen und die Stiele entfernen.

Das Ei fein reiben.

Den Spinat für 1 Minute in kochendes Wasser legen und dann fein hacken.



100 g Käse, Ei, Spinat, die Pilz-Stiele, die Knoblauchzehe und den Joghurt in einem Mixer bis zur gewünschten Konsistenz zerkleinern.

Die Füllung nach Belieben würzen.

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen.

Die Füllung in die Pilze geben, mit dem restlichen Käse bestreuen und auf mittlerer Schiene ca. 20 Minuten bei 180 Grad Umluft backen, bis die Champignons leicht gebräunt sind.

Kisir Bulgur-Salat
Arbeitszeit 30 Minuten - 4 Portionen

- 200 g feiner Bulgur
- 1 Glas heißes Wasser
- 1 TL Salz
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Paprikamark
- 4 EL Rapsöl
- 2 rote Spitzpaprika
- 2 Möhren geraspelt
- 1 Schlangengurke
- 3 Frühlingszwiebeln
- ½ Bund glatte Petersilie
- 1 TL scharfe Chiliflocken
- 1 Zitrone
- ½ Kopf grüner Blattsalat

Das heiße Wasser mit Salz und Bulgur mischen; 15 – 20 Minuten quellen lassen.

Die restlichen Zutaten in kleine Würfel schneiden und mit dem abgekühlten Bulgur mischen.

Die Zitrone auspressen. Mit dem Saft, den Chiliflocken, Salz und Pfeffer die Bulgur-Mischung abschmecken.

Auf den gewaschenen Salatblättern anrichten.

Veggie-Burger
Arbeitszeit 25 Minuten - 4 Portionen

- 285 g Kidney-Bohnen
- 1 EL Pflanzenöl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Möhre
- 70 g Haferflocken
- Salz / Pfeffer
- Cheddar
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Senf
- 1,5 EL Soja-Soße
- 1 EL gehackte Petersilie
- 6 Mais-Brötchen oder Vollkorn-Brötchen
- Rucola
- 1 rote Zwiebel
- BBQ-Soße

Die Kidney-Bohnen in ein Sieb geben und mit ausreichend Wasser spülen. Abtropfen lassen.

Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und in Würfel schneiden. Die Karotte waschen und fein raspeln.

Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauch-Stücke darin anschwitzen. Die Karotten-Raspeln dazugeben.

Die abgetropften Kidney-Bohnen in eine Schüssel geben, die angeschwitzten Zwiebel- und Knoblauch-Stücke sowie die Karottenraspeln untermengen. Die Hälfte der Haferflocken dazugeben, mit Tomatenmark, Senf und Soja-Soße vermengen.

Mit einem Stab-Mixer grob pürieren. (Es muss nicht die ganze Masse fein püriert sein.)

Die restlichen Haferflocken und die gehackte Petersilie unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und 10 Minuten ruhen lassen.

Mit feuchten Händen sechs gleich große Kidney-Bohnen-Patties formen, indem man zuerst eine Kugel formt und diese dann flach drückt.

In einer Pfanne etwas Pflanzenöl erhitzen und die Kidney-Bohnen-Patties auf jeder Seite ca. 4 Minuten braten. (Alternativ können die Patties auch am Grill bei indirekter Hitze zubereitet werden.)

Die Brötchen-Hälften kurz toasten und mit BBQ-Soße bestreichen, die Patties einfüllen, darüber den Rucola, die Zwiebelringe und den Schluss bildet der Cheddar.

Gemüse-Lasagne

Arbeitszeit 25 Minuten - 4 Portionen

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stange Staudensellerie
- 25 g Öl
- 1 Möhre, gewürfelt
- 1 rote Paprikaschote, gewürfelt
- ca. 9 Lasagne-Platten
- 250 g Gouda
- 1 kleine Aubergine, gewürfelt
- 2 Dosen stückige Tomaten (à 400 g)
- 1,5 TL Gemüsebrühe
- 1 TL getrocknete italienische Kräuter
- 1 Zucchini (ca. 250 g), gewürfelt
- 500 g passierte Tomaten
- ca. 400 g Schmand

Zwiebel, Knoblauchzehen und Sellerie zerkleinern und in Öl anbraten. Danach das Gemüse, Brühe, Kräuter und stückige Tomaten hinzufügen und 10 Minuten köcheln lassen.

Die passierten Tomaten zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und weitere 5 Minuten kochen.
Den Backofen auf 200 Grad (180 Grad Umluft) vorheizen.

In einer Auflaufform der Reihe nach schichten: erst Gemüse, dann einige Kleckse Schmand, etwas geriebenen Käse, Lasagne-Platten, wieder Gemüse und so weiter. Mit Gemüse abschließen. Noch einige Kleckse Schmand darauf geben und den restlichen Käse darauf verteilen.

Die Lasagne 30 - 40 Minuten backen.

Gemüse-Spaghetti-Pizza
Arbeitszeit 40 Minuten - 4 Portionen (8 gr. Stücke)

- 250 g Vollkorn-Spaghetti
- 1 Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 400 g Hackfleisch gemischt
- 400 g Möhren
- 2 große Zucchini
- 400 g Tomaten
- Salz, Pfeffer, Oregano
- 1 Prise Zucker
- 4 EL Tomatenmark
- 4 Eier
- 90 g saure Sahne
- 150 g geriebener Käse

Spaghetti in Salzwasser kochen.

Die Zwiebel fein würfeln und in dem Öl zusammen mit dem Hackfleisch anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
Möhren raspeln, Zucchini und Tomaten in Würfel schneiden und dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Oregano und Zucker abschmecken und mit Tomatenmark binden.

Die Eier mit der sauren Sahne verrühren, mit den Spaghetti vermengen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Die Soße auf den Spaghetti verteilen, mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad Umluft auf mittlerer Schiene ca. 25 – 30 Minuten goldbraun backen.

Kürbis-Gnocchi

Arbeitszeit 25 Minuten - 4 Portionen

- ½ Kürbis
- 400 g Kartoffeln
- Mehl
- 2 Eier
- 2 TL Salz,
- Pfeffer nach Geschmack
- optional 2-3 Prisen Muskat
- 125 g Butter
- 1-2 Stängel Salbei

Kürbis und Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden.
(Die Kürbis-Sorte Hokkaido kann gut mit der Schale verwertet werden.)

Auf einem Blech bei 180 Grad Umluft ca. 30 Minuten backen, bis das Gemüse weich ist.

Alles zerstampfen oder durch eine Kartoffelpresse drücken.
Eier, Salz, Muskat und Mehl hinzugeben und den Teig zu einer formbaren Masse verkneten. Mehl hinzugeben, bis der Teig nicht mehr klebt.

Aus dem Teig Rollen von ca. 3 cm Durchmesser formen und davon 2 cm dicke Stücke abschneiden. Die Stücke über eine Gabel rollen, um das Muster in die Gnocchi zu bekommen.

Bei siedendem (NICHT KOCHENDEM!) Wasser garen.
Ähnlich wie Knödel schwimmen die Gnocchi an die Oberfläche, dort etwas ziehen lassen und herausnehmen.

Butter schmelzen und Salbeiblätter darin erhitzen.

Gnocchi in Butter schwenken – vor dem Servieren kurz angebraten schmecken sie noch besser! Mit frisch gemahlenem Pfeffer servieren.

Griechischer Salat-Wrap

Arbeitszeit 15 Minuten - 4 Portionen

- 2 EL Rotwein-Essig
- 1 EL Olivenöl
- Salz / Pfeffer
- 80 g Kichererbsen
- 1/2 Schlangengurke
- 100 g Kirschtomaten
- Oliven nach Belieben
- 1 kleine rote Zwiebel
- Feta-Käse
- frischer Blattspinat
- Tortilla-Wraps

Vermischen Sie Essig und Olivenöl in einer Schüssel, und würzen Sie mit Salz und Pfeffer.

Die Gurke waschen, in Scheiben schneiden und vierteln.

Die Tomaten waschen und halbieren.

Die Kichererbsen in einem Sieb waschen.

Die Zwiebel in dünne Scheiben schneiden und die Oliven halbieren.

Alles zusammen in die Schüssel mit dem Dressing geben und vermengen.

Die Tortilla-Wraps kurz im Ofen aufwärmen.

Den Blattspinat und die Salatmischung auf den Tortilla geben. Den Feta-Käse zerbröseln und drüber streuen.

Reis mit Gemüse-Frischkäse-Soße
Arbeitszeit 30 Minuten - 4 Portionen

- 250 g Natur-Reis
- Gemüsebrühe
- 3 Karotten
- 1 Paprika
- 1 Schalotte
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Currypulver
- 1 EL Kreuzkümmel
- 175 g Frischkäse
- 250 g Tiefkühl-Erbsen
- 250 ml Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer

Reis nach Packungsanweisung in der Gemüsebrühe gar kochen.

Das Gemüse putzen und mundgerecht würfeln.

Schalotte schälen und fein hacken.

Öl in einer Pfanne heiß werden lassen und Schalotte 2 Minuten glasig dünsten.

Gemüse hinzufügen und 5 Minuten braten.

Brühe, Gewürze und Frischkäse hinzufügen und schmelzen lassen.

Erbsen in der Soße auftauen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Süßkartoffel-Hackfleisch-Auflauf mit Feta
Arbeitszeit 30 Minuten - 4 Portionen

- eine mittelgroße Süßkartoffel
- 600 g Champignons
- 500 g Hackfleisch gemischt
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Oregano
- 150 g Feta-Käse
- 200 ml Sahne
- 120 g geriebener Mozzarella
- Salz und Pfeffer

Kartoffeln schälen und ca. 20 Minuten in Salzwasser gar kochen.

In der Zwischenzeit die Zwiebel anschwitzen. Das Hackfleisch und den Knoblauch hinzufügen und anbraten.
Tomatenmark und Oregano zugeben und gut mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Süßkartoffeln in dünne Scheiben schneiden und in eine Auflaufform geben. Darüber jeweils die Hälfte von der Hackmischung und dem zerbröselten Feta füllen.

Den Vorgang wiederholen und mit der Sahne abschließen. (Hier kann auch eine pflanzliche Alternative gewählt werden.)

Noch einmal mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Mozzarella bestreuen.

Bei 180 Grad Umluft ca. 30 Minuten backen, bis der Käse knusprig braun ist.

Buchweizen-Suppe mit Grünkohl
Arbeitszeit 35 Minuten - 4 Portionen

- 300 g Grünkohl (TK)
- 1 Zwiebel
- 3 EL Olivenöl
- 5 Pfefferkörner
- 1 – 2 Lorbeerblätter
- 1 Tasse Buchweizen (ca. 150 g)
- 1 TL Senf
- 1 TL Kümmel gemahlen
- 2 l Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer zum abschmecken

Die Zwiebel schälen und fein würfeln und in einem großen Topf andünsten. Pfefferkörner und Lorbeerblätter zugeben und kurz mitdünsten.
Dann den tiefgefrorenen Grünkohl mit 2 l Gemüsebrühe hinzufügen und 20 - 30 Minuten köcheln lassen.

Den Buchweizen in die Suppe füllen und mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken.

Gnocchi mit Pilz-Rahm-Soße

Arbeitszeit 20 Minuten - 4 Portionen

- 500 g Champignons
- 1 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 400 ml Sahne oder Sahne-Ersatz
- 1 EL Mehl oder Speisestärke
- 1 TL Salz
- ½ TL Pfeffer
- ½ TL Paprikapulver
- 800 g Gnocchi
- 1 EL Butter oder Öl
- etwas Schnittlauch oder Frühlingszwiebeln

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden.

Einen Topf mit dem Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin glasig andünsten. Die Champignons dazu geben und anbraten.

Mit der Sahne ablöschen. Das Mehl mit 2 EL Wasser mischen und unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und für 10 Minuten einkochen lassen.

Währenddessen eine Pfanne mit Öl oder Butter erhitzen und die Gnocchi unter Wenden 5 - 6 Minuten goldbraun anbraten.

Gnocchi mit der Soße servieren und nach Bedarf etwas Schnittlauch oder in Ringe geschnittene Frühlingszwiebeln darüber streuen.

Geschmorter Kürbis mit Hähnchenschenkel
Arbeitszeit 60 Minuten - 4 Portionen

- 4 Hähnchen-Oberkeulen
- 120 g Speck gewürfelt
- ½ Stange Lauch
- 3 Knoblauchzehen
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Honig
- Salz und Pfeffer
- 250 g Mini-Champignons
- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis
- 1 Zwiebel
- 1 Dose Tomaten, stückig
- 500 ml Hühnerbrühe
- 1 TL Rosmarin
- 2 – 3 EL Öl

Die Zwiebel schälen und in schmale Spalten schneiden. Den Knoblauch fein hacken.

Die kleinen Champignons putzen. Den Kürbis waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Den Lauch halbieren, putzen, abspülen und in feine Streifen schneiden.

Die Haut der Hähnchenschenkel leicht einritzen und im Bräter mit dem erhitzten Öl von allen Seiten braun anbraten. Dann aus dem Topf nehmen und zur Seite stellen.

Die Temperatur leicht reduzieren und nach Bedarf etwas Öl nachgießen. Den gewürfelten Kürbis und den Speck dazugeben und ebenfalls braun anbraten.

Den Honig darüber träufeln und umrühren. Zwiebel, Knoblauch und Lauch in den Topf füllen und kurz mitsamt dem Kürbis glasig dünsten.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
Anschließend Tomatenmark und Champignons untermengen und alles noch einmal kurz schmoren.

Mit den Dosen-Tomaten ablöschen und die Flüssigkeit ein wenig einreduzieren lassen.

Mit Hühnerbrühe auffüllen und mit Salz, Pfeffer und Rosmarin abschmecken.

Die Hähnchenschenkel darauf legen und ca. 1 Stunde im Backofen bei 180 Grad Umluft schmoren.

Erdbeer-Butterkeks-Dessert
Arbeitszeit 20 Minuten - 4 Portionen

- 80 g Butterkekse
- 50 g weiche Butter
- 300 g Erdbeeren
- 2 EL Puderzucker
- 200 g Sahne
- 250 g Magerquark
- 50 g Zucker
- 1 Päckchen Vanille-Zucker

Die Butterkekse fein zerkrümeln. Butter im Topf bei niedriger Temperatur schmelzen und beides miteinander vermischen. Boden von Dessert-Gläsern mit den zerbröselten Butterkeksen bedecken und diese leicht andrücken.

Für das Erdbeer-Püree Erdbeeren waschen und putzen. 100 g der Erdbeeren mit Puderzucker pürieren und beiseite stellen. Die Hälfte des Erdbeer-Pürees auf dem Boden der Dessert-Gläser verteilen.

Für die Erdbeer-Deko drei schöne Erdbeeren beiseite legen. Den Rest der Erdbeeren in Scheiben schneiden. Die Scheiben im Glas innen entlang aufstellen.

Für die Creme die Sahne steif schlagen, mit dem Quark verrühren, dann den restlichen Zucker und Vanille-Zucker hinzugeben.

Die Quark-Sahne-Creme in einen Spritzbeutel ohne Tülle geben. Mit einer Schere den Spritzbeutel aufschneiden und die Creme in die Gläser füllen. Mit einem Teelöffel glatt streichen.

Restliches Erdbeer-Püree auf der Creme verteilen und ebenfalls vorsichtig glatt streichen. Deko-Erdbeeren halbieren und jedes Glas jeweils mit einer Hälfte verzieren.

Vor dem Servieren die Dessert-Gläser mindestens eine halbe Stunde in den Kühlschrank geben.

Vegane Waffeln
Arbeitszeit 20 Minuten - 8 - 10 Waffeln

- 1 Glas Dinkel-Mehl Typ 405
- 1 Glas Weizenvollkorn-Mehl
- 2 Gläser pflanzliche Milch (Soja, Hafer oder Mandel)
- 3 EL Öl
- Etwas Bourbon-Vanille

Alle Zutaten zu einer einheitlichen Masse verrühren.
Nach Belieben Beeren oder Kakao einfügen.

In einem Waffeleisen portionsweise backen.

Zitronen-Creme
🕓 Arbeitszeit 25 Minuten - 4 Portionen

- 1 Päckchen Gelatine
- 10 ml Zitronen-Saft
- 50 – 80 g Zucker
- 200 g Joghurt
- 125 ml Sahne
- Etwas geriebene Zitronenschale (= Zesten)

Die Gelatine nach Packungsanweisung ausquellen lassen.
2 EL von dem Joghurt der aufgelösten Gelatine zufügen.
Den Zitronen-Saft mit dem Zucker und dem Joghurt verquirlen.
Die Gelatine vorsichtig unter die Masse heben.
Sobald die Masse andickt, die Sahne steif schlagen und untermengen.

Die Creme in Dessert-Gläser füllen und mit ein paar Zesten bestreuen.
Mit einer Zitronen-Scheibe garnieren.

Statt Gelatine kann auch Agar-Agar-Pulver und statt Zitronen-Saft kann auch der Saft von Orangen verwendet werden.

Joghurt-Limetten-Mousse
Arbeitszeit 15 Minuten - 4 Portionen

- 300 g griechischer Joghurt
- ca. 50 g Puderzucker
- ½ TL Vanille-Extrakt
- 1 Bio-Limette (abgeriebene Schale / Zesten und Saft)
- 200 g Schlagsahne (mind. 32 % Fettgehalt)
- Optional: Amarettini, Limetten-Scheiben und frische Minz-Blättchen für die Deko

Für die Joghurt-Mousse zuerst den Joghurt in eine Rühr-Schüssel geben und zusammen mit dem Puderzucker und dem Vanille-Extrakt cremig aufschlagen.

Anschließend die grünen Anteile der Limettenschale in feinen Zesten abreiben, die Limette halbieren und den Saft auspressen. Ein bis zwei Esslöffel Saft und den Zesten-Abrieb in den Joghurt geben.

In einer zweiten Schüssel die gut gekühlte Sahne aufschlagen und sachte unter den Joghurt heben.

Die Hälfte der Limetten-Joghurt-Mousse in Gläser füllen und dann mit einer Schicht Amarettini bedecken.

Die restliche Mousse darüber geben und sie mit ein oder zwei frischen Limetten-Scheiben und ein paar Zesten garnieren.

Die Mousse bis zum Servieren kalt stellen.

Abkürzungen

ml	Milliliter
g	Gramm
TL	Teelöffel
EL	Esslöffel

Impressum

Herausgeberin Stadt Essen, JobCenter Essen
Mit freundlicher Unterstützung der Jugendberufshilfe Essen / Easi Ap 3.0 und der Weststadt Akademie / Fit durch den Alltag

Fotos Titelbild: K. Weber / JobCenter Essen
Seite 7: S. Stier / JobCenter Essen
Seite 8: K. Weber / JobCenter Essen
Seite 9: K. Weber / JobCenter Essen
Seite 10: K. Weber / JobCenter Essen
Seite 13: K. Weber / JobCenter Essen
Seite 14: R. Nebelsiek / JobCenter Essen
Seite 15: C. Reuße / JobCenter Essen
Seite 17: S. Stier / JobCenter Essen
Seite 21: K. Weber / JobCenter Essen
Seite 23: S. Kupferschmidt / JobCenter Essen
Seite 25: K. Weber / JobCenter Essen
Seite 27: S. Stier / JobCenter Essen
Seite 28: Weststadt Akademie
Seite 29: K. Weber / JobCenter Essen
Seite 31: K. Weber / JobCenter Essen

Layout Amt für Geoinformation, Vermessung und Kataster, Stadt Essen

Druck Amt für Zentralen Service

Stand November 2021

Internet www.essen.de/arbeitundgesundheit