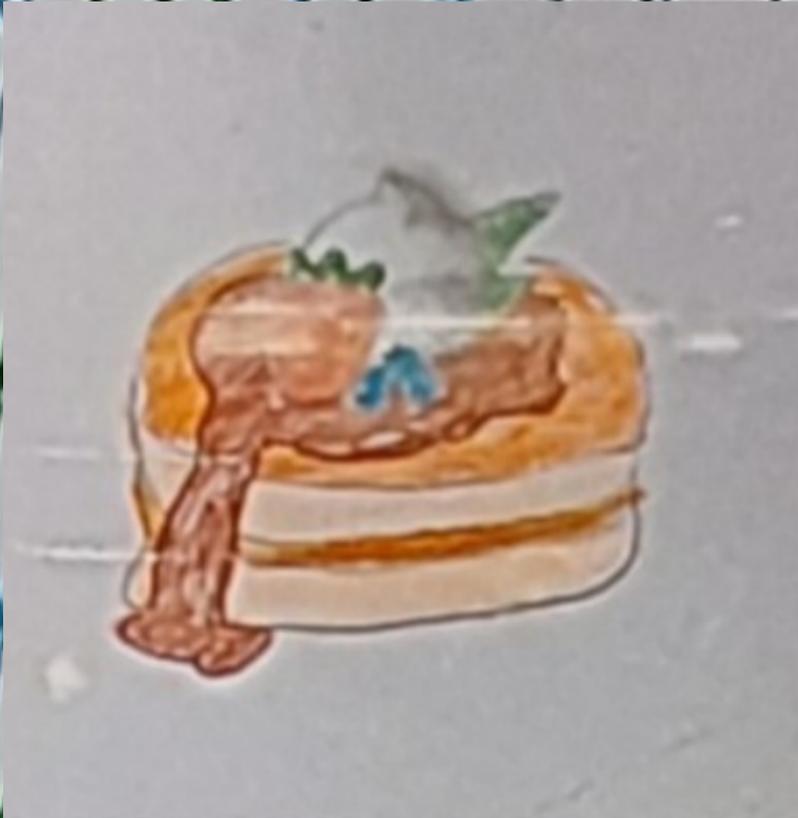


Einfach kochen!



Inhaltsverzeichnis

Titel	Seite
Tipps für einfaches und nachhaltiges Kochen	3
Obst- und Gemüsekalender	4
Frühling	5
Rhabarber – Muffins	6
Pfannkuchen	7
Smoothie	8
Spaghetti Eis	9
Sommer	10
Erdbeer- Marshmallow- Spieße	11
Frucht-Eis	12
Herbst	13
Kürbissuppe	14
Kürbisbrot	15
Winter	16
Lebkuchenmänner	17
Lotus-Cheesecake	18
Autoren und Autorinnen	19



- Reduziere Verpackungsmüll.
- Kaufe das, was du auch wirklich brauchst.
- Kaufe zum Beispiel Bio-Produkte.
- Iss weniger Fleisch- und Milchprodukte.
- Iss viel Gemüse und Obst.
- Koche frisch statt Fertigprodukte zu essen.
- Kaufe saisonal und regional ein.
- Mehrweg statt Einweg.
- Essensreste sinnvoll nutzen, nicht wegwerfen.

Obst- und Gemüsekalendar

In den verschiedenen Jahreszeiten wächst auch verschiedenes Obst und Gemüse:

Im Frühling gibt es: Spargel, Radieschen, Frühlingszwiebeln, Spinat, Rhabarber, Feldsalat, Mangold, Erbsen, Kresse, Kohlrabi, Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Bärlauch, Johannes Beeren

Sommer: Äpfel, Birne, Trauben, Quitten, Nüsse, Kartoffeln, Zwiebeln, Rote Bete, Karotten, Sellerie, Weißkohl, Rotkohl, Rosenkohl, Pastinaken, Endivien, Petersilie, Schnittlauch, Thymian, Mais, Zuckerrüben, Rettich, Erdbeeren, Melone, Wassermelone

Herbst: Äpfel, Birnen, Pflaumen, Trauben, Quitten, Nüsse, Kürbis, Kartoffeln, Zwiebeln, Rote Beete, Kartoffeln, Sellerie, Weißkohl, Rotkohl, Rosenkohl, Pastinaken, Endivien, Feldsalat, Petersilie, Schnittlauch, Thymian, Mais, Zuckerrüben, Rettich, Fenchel, Brombeeren

Winter: Grünkohl, Rosenkohl, Feldsalat, Porree (Lauch), Schwarzwurzel, Pastinaken, Winterspinat, Topinambur, Chicorée, Rotkohl, Weißkohl, Apfel

Frühling



Rhabarber – Muffins

120 g Zucker
250 g Mehl
1 Prise Salz
2 TL Backpulver
100 ml Milch
3 Eier
200 g Rhabarber

Backofen auf 180 Grad Ober -Unterhitze (Umluft 160 Grad) vorheizen. Mulden einer Muffinform mit Muffinpapier auslegen. Rhabarberstangen, waschen und trocknen, in 1 cm breite Stücke schneiden. weiche Butter, Zucker und Vanillezucker cremig aufschlagen, dann die Eier einzeln unterrühren. Mehl, Backpulver über die Butter –Zucker –Mischung sieben, untermischen. untermischen. Milch unterrühren, bis ein glatter Teig entsteht. Teig in die Muffinform verteilen. Rhabarber auf die Muffinform verteilen. Auf einem Backblech ca. 20 min backen



Quelle : Einfaches Kochen

Pfannkuchen

360g Mehl
2,5 TL Backpulver
5 Eier
1-2 EL Zucker
1 Prise Salz
250 ml Milch
etwas Öl zum Backen
Mineralwasser

Die Zutaten gut verrühren. Etwas Speiseöl in die Pfanne geben und warm werden lassen. Eine Kelle Teig in die Pfanne geben und goldbraun anbraten.



Quelle: eigenes Foto

Smoothie

200 g Rhabarber
200 g Erdbeeren
200 ml Milch
Eiswürfel



Quelle: einfaches kochen

Spaghetti Eis

500 g Mascarpone
500 g Magerquark
100 g Puderzucker
2 EL Zitronensaft
2 Pck. Vanillezucker
2 Becher Sahne
1 Beutel Erdbeeren
n.B. Puderzucker
Etwas Kuvertüre,weiße, geraspelt

Mascarpone mit Quark, Puderzucker, Zitronensaft und Vanillezucker verrühren. Sahne steif schlagen, unterheben. Die Erdbeeren antauen, pürieren, mit Puderzucker süßen. Über Quark-Mascarponemasse geben. Verzieren mit weißer Kuvertüre,2 Stunden im Kühlschrank lagern.





Erdbeer- Marshmallow- Spieße

Zutaten:

- 24 Erdbeeren
- 24 Marshmallows
- 100g Schokolade

Zubereitung:

- Erdbeeren waschen und vom Grün befreien
- Abwechselnd Erdbeeren und Marshmallow aufspießen
- Ca. 5 Minuten grillen und anschließend mit geschmolzener Schokolade servieren



Frucht-Eis

Zutaten:

- 200g gefrorene Früchte
- 100g Joghurt

Zubereitung:

- Gefrorene Früchte in den Mixbecher geben
- Joghurt hinzugeben
- Kurz durchmischen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist





Kürbissuppe

Zutaten:

- 1kg Hokkaido Kürbis
- 1 große Süßkartoffel
- 1 kleines Stück Ingwer
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- Speiseöl zum anbraten
- 1,2l Gemüsebrühe
- Pfeffer
- Salz

Zubereitung:

- Etwas Speiseöl in den Topf geben und erhitzen
- Zwiebel und Knoblauch schälen, klein schneiden und in den Topf geben. So lange braten, bis die Zwiebelstücke glasig sind.
- Ingwer waschen, klein schneiden und in den Topf geben
- Hokkaido- Kürbis waschen, in Stücke schneiden und das Fruchtfleisch mit den Kernen entfernen.
- Kürbisstücke in den Topf geben und anbraten.
- Gemüsebrühe in den Topf geben und die Suppe kochen lassen, bis der Kürbis weich ist.
- Die Suppe pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Kürbisbrot

Zutaten:

- 300g Hokkaido Kürbis
- 10g frische Hefe
- 250ml lauwarmes Wasser
- 1 TL brauner Zucker
- 600g Dinkelmehl
- 10g Salz
- 1 EL neutrales Speiseöl
- 150g Kürbiskerne
- Etwas Butter und Mehl für die Form

Zubereitung:

- Kastenform mit Butter einfetten und mit Mehl bestäuben
- Kürbis waschen, klein schneiden und das Innere aushöhlen. Den Kürbis fein raspeln.
- Hefe in lauwarmes Wasser auflösen und braunen Zucker hinzugeben
- Mehl, Salz, Hefewasser und Öl in einer Schüssel zu einem Teig verrühren.
- Kürbis raspeln und Kürbiskerne zum Teig geben.
- Teig in die Kastenform füllen.
- 60 Minuten den Teig mit einem Tuch abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.
- Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Brot im vorgeheizten Ofen 10 Minuten backen, dann die Temperatur auf 180 Grad senken. Weitere 35 Minuten backen.





Lebkuchenmänner Quelle: biovegan.de

ZUTATEN

300 g	Mehl
50 g	gemahlene Mandeln
3 TL	Meister Backpulver
1/2 TL	Salz
1 Pck.	Lebkuchengewürz
65 g	Margarine
140 g	Zucker
120 g	Zuckerrübensirup
10 g	Mein Ei-Ersatz
100 ml	Wasser / Sprudelwasser
2 EL (ca. 20 g)	Backkakao

Zuerst rührst du den Ei-Ersatz mit Wasser an. Gib dann alle übrigen Zutaten in eine Schüssel und verknete sie mit dem Ei-Ersatz zu einem Teig. Gib den Teig für eine halbe Stunde in den Kühlschrank. Nach der Kühlzeit kannst du den Backofen auf 175°C vorheizen. Knete den Teig noch einmal durch und rolle ihn auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 1 cm dick aus. Jetzt geht es an ausstechen. Nimm deine Lieblingsausstecher, stich den Teig aus und lege die Lebkuchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

Back die Lebkuchen für 8-10 Minuten. Sie sollten am Rand leicht gebräunt und knusprig, in der Mitte jedoch noch weich sein. Lass die Lebkuchen auf einem Kuchengitter auskühlen. Anschließend kannst du sie optional noch verzieren – zum Beispiel mit einer veganen Spritzglasur.



Lotus Cheesecake Quelle: kikiskitchen.de

Zubereitung:

Boden

1. Zuerst den Boden einer 20 cm Springform mit Backpapier auskleiden und den äußeren Rand mit Alufolie ummanteln.
2. Die Karamellkekse im Mixer fein hacken und mit der geschmolzenen Butter vermischen. Anschließend auf dem Boden der Springform verteilen und andrücken.

Cheesecake

1. Eier, Zucker und Vanilleextrakt in einer Rührschüssel vermengen. Danach den Doppelrahmfrischkäse und den Quark dazugeben und die Speisestärke hinzugeben.
2. Zum Schluss noch den Karamellbrotaufstrich zugeben und alles kurz verrühren. Auf dem Keksboden verteilen und glattstreichen.
3. Den Kuchen auf ein Backblech stellen, kochendes Wasser ca. 2 cm hoch auf das Blech gießen und im vorgeheizten Backofen bei 160° C Ober-/Unterhitze für 45 Minuten backen.
4. Nach Ende der Backzeit die Temperatur ausschalten, einen Holzlöffel in die Backofentür klemmen und den Kuchen für 20 Minuten ziehen lassen.
5. Im Anschluss den Kuchen aus dem Ofen nehmen und für mindestens 3 Stunden, am besten über Nacht auskühlen lassen.

Deko

1. Nun für den Guss den Karamellbrotaufstrich im Wasserbad erwärmen und auf der Oberfläche des Kuchens verteilen.
2. Für die Deko zwei bis drei Kekse mahlen und am Rand verteilen. Zwei ganze Kekse in der Mitte platzieren.

ZUTATEN

300 g	Mehl
50 g	gemahlene Mandeln
3 TL	Meister Backpulver
1/2 TL	Salz
1 Pck.	Lebkuchengewürz
65 g	Margarine
140 g	Zucker
120 g	Zuckerrübensirup
10 g	Mein Ei-Ersatz
100 ml	Wasser / Sprudelwasser
2 EL	Backkakao



Zina Khaleed Daris

Nina Eliah lymen Lina
Lara

Rawan Malah Jara
Angelina Lina
Tjara

Izabele Minh Khung Meran
Ida Sophia

Matilda Jola
Mikd Lia