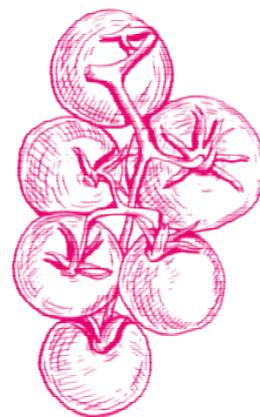




HERBSTREZEPTE FÜR DIE KALTE JAHRESZEIT

Eine Zusammenstellung Ihrer Kochideen rund um die
Dankeschönveranstaltung 2021



EINLEITUNG

Liebe Freiwillige,

wir freuen uns sehr, dass wir Ihnen unsere lecker schmeckende und durch Sie erprobte kleine Herbstrezeptsammlung zusenden können. Im Rahmen der diesjährigen Dankeschönveranstaltung haben Sie uns zahlreiche Rezeptideen zum Nachkochen und schmackhafte Bilder zugesandt. Es ist schön zu sehen, wie viele von Ihnen, ganz ohne Rezeptbuch, einfach mit einer gehörigen Prise Bauchgefühl kochen und dabei wahre Gaumenfreuden zaubern.

Inhaltsverzeichnis

Vorspeise	Seite 2
Hauptgang	Seite 7
Dessert	Seite 20

Bei Bedarf senden wir Ihnen diese köstliche Herbstrezeptsammlung auch in ausgedruckter Variante zu. Senden Sie uns dazu gerne eine E-Mail an das Postfach veranstaltung@foerdernundwohnen.de.

Nun wünschen wir Ihnen eine schöne Herbst- und Winterzeit mit gemütlich-leckeren Abenden im Kreise Ihrer Lieben.

Es grüßt Sie herzlich
Ihr Team Freiwilligenkoordination



[Fotoeinsendungen von links nach rechts: Frau Wiechern, Frau Reichert & Frau Müller]



VORSPEISE



VITAMIN-SMOOTHIE

Rezept & Foto von Anna Blümner, F&W Freiwilligenkoordinatorin

Zutaten

1	Möhre
1	Orange
½	Mango
½	Limette
1 Stck.	Ingwer

Zubereitung

- 1 Möhre, Mango und Ingwer schälen und in grobe Stücke schneiden.
- 2 Orange halbieren und zusammen mit der Limette gut auspressen.
- 3 Möhre, Mango und Ingwer in einen Standmixer geben.
- 4 Orangen- und Limettensaft hinzugeben.
- 5 Alle Zutaten gut durchmischen.



WALNUSS-RUCOLA-PESTO

Rezept & Fotos von Mattias, Erstaufnahme Sportallee

Zutaten

ca. 100 g Walnüsse

2 Handvoll Rucola

ca. 100 g Parmesan

1 bis 2 Knoblauchzehen

Öl, Salz und Pfeffer nach Belieben

Zubereitung

1 4 EL Öl mit Knoblauch mixen.

2 Dazu den Rucola und etwas Salz geben, danach die Walnüsse zufügen. Öl hinzugeben, bis eine cremige Konsistenz entsteht.

3 Parmesan untermischen und weiteres Öl begeben, um die cremige Konsistenz zu erhalten.

4 Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wichtige Ergänzung

Die Küche ist keine Apotheke: Rezepte dürfen variiert und dem eigenem Geschmack angepasst werden. Die meisten nehmen Olivenöl, in der bekanntesten Version werden Pinienkerne und Basilikum verwendet. Man darf auch Pistazien oder andere Nüsse nehmen, genauso wie Bärlauch und Petersilie gutes „Grünzeug“ sein können. Und ohne Parmesan ist das Pesto vegetarisch.



VEGETARISCHE SUSHI/ GIMBAB (4-6 PRS.)

von Yoon Jung Choi, Unterkunftsmanagerin WUK Jugendparkweg

Zutaten

	Bambusrolle
ca. 3 Tassen	Sushireis
1	Rote Paprika
1	Gelbe Paprika
1	Gurke
	Soja Sauce
2	Nori-Blätter pro Person
1	Avocado
	Schwarzer Sesam

Zubereitung

- 1** Zutaten in dünne Streifen schneiden.
- 2** Eine dünne Schicht gekochten Sushireis (nach Packungsanleitung zubereiten) auf 7/8 des Nori-Blattes drücken.
- 3** Nach Belieben verschiedene Zutatenstreifen an ein Ende des Nori-Blattes legen.
- 4** Nori-Blatt von der Zutatenseite aus zusammenrollen und zusammendrücken.
- 5** Anschließend Nori-Rolle in dicke Scheiben schneiden.
Tipp: das Messer vor dem Schneiden in Wasser tauchen.



HERBST-WRAP

Rezept & Fotos von Anna Blümner, F&W Freiwilligenkoordinatorin

Zutaten

1	Vollkorn-Wrap
1 Handvoll	Salat (Feldsalat oder gemischten Salat)
1	Tomate
1	Möhre
1 Handvoll	Blaubeeren
2	Champignons
1 EL	Frischkäse
	Salz & Pfeffer

Zubereitung

- 1 Salat, Gemüse und Obst waschen.
- 2 Tomate und Champignons in Scheiben schneiden, Möhre in feine Streifen schneiden.
- 3 Salat ggf. zerkleinern.
- 4 Wrap nach Packungsanleitung kurz erwärmen.
- 5 Frischkäse mittig auf dem warmen Wrap verstreichen (Ränder frei lassen).
- 6 Salat, Tomate, Champignons, Möhrenstreifen und Blaubeeren darauf verteilen.
- 7 Mit Salz & Pfeffer würzen.
- 8 Wrap an einer Seite umklappen und dann zusammenrollen.





HAUPTGANG



KÜRBIS MIT GORGONZOLA-FÜLLUNG FÜR ZWEI PERSONEN

Rezept & Foto von Nadine Rosenfeld, Teamleitung UPW Haferblöcken

Zutaten

2 ganze	Hokkaido- oder Gorgonzolakürbisse
200 g	Gorgonzola-Käse
100 g	Räuchertofu oder Kochschinken
	Salz und Pfeffer nach Belieben

Zubereitung

- 1** Backofen auf 170° vorheizen. Kürbis am Boden abflachen & Deckel abnehmen.
- 2** Kerne und grobe Fasern entfernen. Deckel wieder auflegen und ca.45 min. im Ofen backen, bis er gar ist.
- 3** Gorgonzola, Räuchertofu oder Kochschinken in Würfel schneiden und den Kürbis damit befüllen. Zuerst die eine Hälfte der Käsewürfel einfüllen, dann den Schinken und darauf den restlichen Käse verteilen.
- 4** Nochmal für 10 min. in den Backofen stellen, bis der Käse zerlaufen ist.
- 5** Mit Genuss auslöffeln!



ÜBERBACKENE KIRSCH-TOMATEN MIT FETA

Kochempfehlung aus dem Team Freiwilligenkoordination

Zutaten

250-500 g	Kirschtomaten (unsere Kollegin Anna ersetzt einen Teil der Tomaten gern durch Oliven)
1-2 Pakete	Feta-Käse
1	Zwiebel
1 EL	Mediterrane Kräuter (Rosmarin, Thymian...)
optional: 1	Chilischote für eine schärfere Variante, die unser Kollege Rahul bevorzugt
2 EL	Olivenöl
	Salz & Pfeffer

Zubereitung

1	1 EL Olivenöl in eine Auflaufform geben.
2	Die gewaschenen Kirschtomaten in eine Auflaufform geben Tipp unserer Kollegin Anke: vorher über Kreuz mit einem Messer „einritzen“.
3	Zwiebel würfeln (nicht zu klein!) und dazugeben.
4	Feta in Stücke schneiden und darüber streuen.
5	Mediterrane Kräuter und optional die klein geschnittene Chilischote darüber streuen.
6	Alles nach Geschmack pfeffern und ggf. salzen (Achtung: Eingelegter Feta ist manchmal schon recht salzig!)
7	Mit 1 EL Olivenöl beträufeln.
8	Bei 170 Grad Umluft ca. 45 Minuten backen bis der Käse goldbraun ist.
9	Lauwarmes, geröstetes Fladenbrot dazu reichen oder – wie unsere Kollegin Jenny – unter Pasta mischen.

ZITRONEN-SAFRAN-HÄHNCHEN MIT HOKKAIDO AUS DER TIEFKÜHLTHEKE

Wenn's mal schnell gehen muss: ein Kochtipp von Christiane Schröder,
Teamleitung F&W Freiwilligenkoordination

Zutaten

1 Beutel	Zitronen-Safran-Hähnchen (tiefgefroren) Beim Supermarkt Ihres Vertrauens finden Sie in der Tiefkühltheke das äußerst leckere Zitronen-Safran-Hähnchen, ein Reisgericht mit Hokkaido-Kürbis und Fenchel, verfeinert mit Zitronensaft. Tiefgefroren.
2-3 EL	Öl

Zubereitung

- 1** Beutelinhalt unaufgetaut mit 2-3 Esslöffeln Öl in eine Pfanne geben.
- 2** Auf höchster Stufe erhitzen und dann 7-9 min. bei mittlerer Hitze garen.
- 3** Zwischendurch mehrmals umrühren.
- 4** Entspannt genießen!



SELLERIESCHNITZEL UND PANIERMEHLPFANNKUCHEN

Rezept von Imme Kreyser, Unterkunfts- und Sozialmanagerin, UPW
Ohlendieckshöhe

Zutaten

½ Sellerieknolle

50 g Mehl oder Paniermehl

1 Ei

1 Prise Salz

1 Prise Paprika (edelsüß)

2 EL Öl zum Braten

Zubereitung

1 Das Ei auf einem Teller aufschlagen und verrühren.

2 Das Mehl auf einem weiteren Teller verteilen, mit Salz und Paprika würzen.

3 Die Sellerie schälen, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Diese dann zunächst im Ei, dann in der Mehlmischung wälzen, sodass eine schöne Panade entsteht.

4 Die Sellerieschnitzel in etwas heißem Fett von beiden Seiten anbraten. Auf niedriger Hitze noch etwas durchgaren lassen.

5 Das übriggebliebene Mehl mit dem restlichen Rührei vermengen und diesen Teig mit etwas Öl in der Pfanne zum Pfannkuchen braten.

PIDE MIT HACKFLEISCH

Aus dem Kochbattle: Rezept von Herrn Sentürk, Kochteam Thymian

Zutaten für den Teig		Zutaten für die Hackfleischfüllung	
1 kg	Mehl	300 g	Rinderhackfleisch
10 g	Frische Hefe	1	Zwiebel & 1 Knoblauchzehe
620 ml	Wasser	1	Ei
1 EL	Salz	150 g	passierte Tomaten & frische Tomaten
		1	Paprika, 2 EL scharfes Paprikamark ½ TL -pulver
		½ TL	Schwarzkümmel, Salz, Pfeffer, Olivenöl

Zubereitung

- 1 Mehl und Salz miteinander vermischen. Wasser hinzufügen und die Hefe hineinbröckeln. Dann mit dem Knethaken 5 min. zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in eine verschließbare Schüssel geben und über Nacht in den Kühlschrank stellen.
- 2 Für die Hackfleischfüllung Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Tomaten und Paprika vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch würfeln. Hackfleisch mit etwas Olivenöl in einer Pfanne scharf anbraten. Gemüse hinzufügen und 5 Minuten braten. Paprikamark, passierte Tomaten und Gewürze zugeben. Anschließend 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis alles gut angedickt ist.
- 3 Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und in 16 Portionen teilen. Auf leicht bemehlter Arbeitsfläche jeweils oval ausrollen und mit der Hackfleischmasse füllen. Dabei ca. 2 cm Rand auf beiden Seiten freilassen. Die Ränder anschließend zur Mitte hin umklappen, sodass nur noch ein schmaler Streifen von der Füllung zu sehen ist. Die Spitzen an beiden Enden fest zusammendrücken, damit die typische „Schiffchen“-Form entsteht. Das Ei in einer Schüssel gut verquirlen und die Pide damit einstreichen. Dann den Schwarzkümmel darauf verteilen und die Pide im vorgeheizten Backofen bei 220°C ca. 15 Minuten goldgelb backen. Pide kann man warm oder kalt servieren.



RISOTTO MIT STEINPILZEN

Aus dem Kochbattle: Rezept von Frau Lamsberg, Kochteam Thymian

Zutaten

200 g	Risottoreis
1	Zwiebel
diverse	Kräuter
100 g	Steinpilze
	Brühe
	Butter und Öl zum Braten und Abschmecken, Salz, Pfeffer & Sahne

Zubereitung

- 1** Die Zwiebel kleinhacken und mit Kräutern kurz in Butter anschwitzen. Auch den Risottoreis kurz mit andünsten.
- 2** Die Steinpilze klein schneiden und mit Butter und Öl anbraten.
- 3** Den Risottoreis mit ¼ Liter Brühe ablöschen und immer wieder mit Flüssigkeit auffüllen, bis die Flüssigkeit ganz verkocht ist und der Reis außen weich, aber dennoch einen leichten Biss hat.
- 4** Zum Schluss die Pilze unter den Risottoreis geben, das Ganze mit Salz, Pfeffer, Sahne und etwas Butter abschmecken. Viel Spaß beim Nachkochen!



ORANGES OFENGEMÜSE MIT GEMÜSEBÄLLCHEN & FETA

Rezept & Fotos von Friederike Blome, Freiwillige aus dem Pik As

Zutaten (Mengen nach Belieben, z. B. wie nachfolgend)

1 große	Süßkartoffel
1	Bio Hokkaido-Kürbis (hier ca. 750 g)
2 große	Möhren
2 Pck.	Bio Gemüse-Hafer-Bällchen (fertig aus dem Supermarkt, alternativ Falafelbällchen)
180 g	Feta
	Olivenöl, Salz, Pfeffer, Thymian, Majoran, Estragon und etwas Zitronensaft

Zubereitung

- 1** Die Süßkartoffel und den Kürbis in Würfel und die Möhren in Scheiben schneiden.
- 2** Olivenöl, Gewürze und Zitronensaft in einer Schüssel vermengen.
- 3** Das geschnittene Gemüse in die Schüssel geben, mit dem gewürzten Öl vermischen und anschließend auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.
- 4** 20 Minuten bei 200 °C im Ofen backen.
- 5** Den Feta würfeln oder zerkrümeln.
- 6** Die Gemüse-Hafer-Bällchen zum Ofengemüse dazu geben und den Feta auf dem Gemüse verteilen. Für weitere 10 Minuten backen.



RISOTTO MIT KÜRBIS FÜR 4 PERSONEN

Rezept & Foto von Silvia Saß, Teamleiterin August-Krogmann-Straße

Zutaten

200 ml	trockenen Weißwein (alternativ: etwas mehr Brühe und ein kräftiger Spritzer Zitrone)
600 ml	Gemüsebrühe
400 g	Kürbisfleisch (geputzt und gewogen)
250 g	Risottoreis
½ Bund	glatte Petersilie
60 g	Parmesan
60 g	Butter
	Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- 1 Wein und Brühe in einem großen Topf zum Kochen bringen. Kürbisfleisch in Würfel schneiden und in der Brühe etwa 8 Minuten kochen lassen.
- 2 Den Reis dazu geben, aufkochen lassen und bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Immer wieder umrühren, bis der Reis alle Flüssigkeit aufgesogen hat. Falls es zu trocken ist, etwas Wein oder Brühe dazu geben und immer schön rühren, damit das Risotto schön saftig und cremig ist.
- 3 Petersilie waschen und trocken schütteln. Fein hacken. Den Parmesan reiben.
- 4 Topf vom Herd nehmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Butter, Parmesan und Petersilie unterrühren und sofort servieren.

Hmmm, lecker!



BUNTES OFENGEMÜSE

Rezept & Foto von Silvia Saß, Teamleiterin August-Krogmann-Straße

Zutaten

3 Süßkartoffeln

3 Möhren

3 Zwiebeln

Einige Pilze

Lauch

Bratpaprika

Kräuter nach Geschmack und Belieben

Öl, Salz & Pfeffer

Zubereitung

1 Gemüse putzen und in Scheiben schneiden. Pilze halbieren oder vierteln.

2 Alles auf ein geöltes Backblech legen und mit Öl beträufeln.
Mit Salz und Pfeffer würzen und die Kräuter untermischen.

3 30 Minuten bei 180 °C im Ofen backen, mehrmals wenden.

4 Lecker anrichten und servieren. Dazu schmeckt auch Joghurt oder geröstete Kerne z.B. Kürbiskerne.



VEGETARISCHE CIG-KÖFTE FÜR DEN „GROßEN HUNGER“

von Murat Kayalioglu & Yusuf Asik, Technischer Dienst WUK Alsterberg

Zutaten

1000 g	fein gemahlener Bulgur (Dunkler Weizen)	150 ml	Granatapfelsirup
4 EL	Paprika- und Tomatenmark	2	Eisbergsalat
2	Gehackte Gemüsezwiebel	2 l	Ayran
3	gehackter Knoblauch		
½ Bund	Petersilie		
500 ml	Olivenöl		
1-2 EL je	Salz, Pfeffer (Isot Pfeffer), Kreuzkümmel		
1 EL	Rotes Chilipulver		

Zubereitung

- 1** Wenn vorhanden ein Cig-Köfte-Blech nutzen, sonst ein rundes Blech mit hohem Rand.
- 2** Bulgur im Blech mit warmem Wasser übergießen und weich werden lassen.
- 3** Zwiebeln, Knoblauch, Petersilie und Minze so klein wie möglich hacken.
- 4** Nach und nach die verschiedenen Zutaten hinzufügen und den Teig die ganze Zeit über kneten. Zwischendurch probieren und je nach Geschmack nachwürzen.
- 5** Wichtig: Ordentlich kneten und immer wieder versuchen, durch "reibende" Knetgriffe die Masse zu vermischen, bis der Bulgur eine weiche Konsistenz angenommen hat.
- 6** Abschließend Cig-Köfte in kleine Stücke portionieren.
- 7** Cig-Köfte mit Eisbergsalat und Granatapfelsirup servieren.



SÜSSKARTOFFEL-MÖHREN-PÜREE MIT GEDÜNSTETEM ROSENKOHL

Rezept & Foto von Anna Blümner, F&W Freiwilligenkoordinatorin

Zutaten

1	Süßkartoffel
2	Möhren
2-3 EL	Haferdrink (alternativ: Milch)
	Rosenkohl (oder anderes Herbstgemüse wie Brokkoli oder Blumenkohl)
2 EL	Butter
1	Zwiebel
1 Tasse	Gemüsebrühe
	Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Zimt

Zubereitung

- 1** Süßkartoffel und Möhren schälen, kleinschneiden und in Salzwasser weich kochen.
- 2** Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zimt (Menge nach Belieben) würzen und mit dem Haferdrink oder Milch pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
- 3** Rosenkohl putzen, waschen und halbieren.
- 4** Zwiebel schälen und klein schneiden.
- 5** Butter im Topf schmelzen und darin die Zwiebelwürfel glasig anlaufen lassen.
- 6** Den Rosenkohl dazu geben und unter häufigem Rühren 5 Minuten braten.
- 7** Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
- 8** Die Gemüsebrühe angießen und den Rosenkohl darin bei milder Hitze noch 10-12 min. dünsten.





DESSERT



SÜSSKARTOFFELKUCHEN OHNE BODEN

Rezept & Fotos von Jennifer Scheib, F&W Freiwilligenkoordinatorin

Zutaten

1½ kg	Süßkartoffeln
3	Eier
150 g	Zucker, Erythrit oder Vanillezucker
200 g	Butter (und Butter für die Form)
5 EL	Mehl
	Haselnusssplitter

Zubereitung

- Den Backofen auf 190 C vorheizen. Die Süßkartoffeln schälen, in grobe Stücke schneiden und mit wenig Wasser weichkochen. Danach zerstampfen oder pürieren.
- Zucker und Butter schaumig rühren, Eier dazugeben. Vanillezucker und Mehl unterrühren. In diese Mischung die Süßkartoffelmasse geben und gut unterrühren. Sollte die Masse zu weich sein, etwas Mehl dazugeben. Es sollte die Konsistenz eines Rührteiges haben.
- 24er Springform buttern und auf den Boden Haselnusssplitter geben. Die Kuchenmasse in die Springform füllen.
- Im vorgeheizten Backofen ca. 1 Stunde backen. Der Kuchen ist warm noch recht weich und feucht. Er wird aber fest, wenn er abkühlt. Er hat dann ungefähr die Konsistenz eines Käsekuchens.

Guten Appetit!



SCHNELLER GEBURTSTAGSKUCHEN REZEPT MIT NUR ZWEI ZUTATEN

von Rahul Sokjia & Anke Both, F&W Freiwilligenkoordination

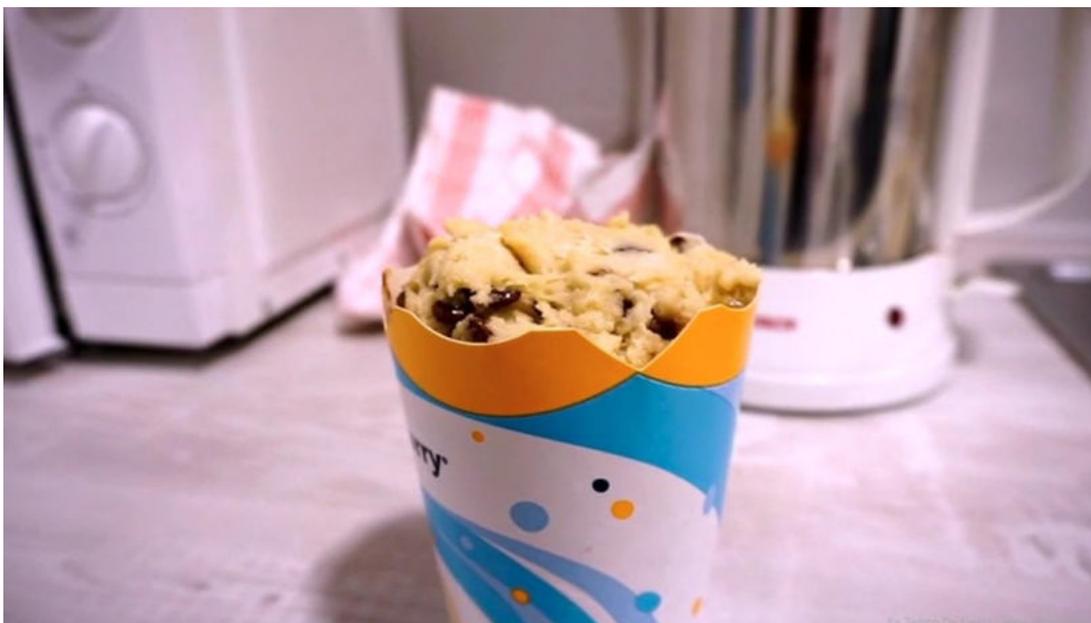
Zutaten

- | | |
|-----------|--|
| ca. 200 g | Mehl |
| 1 | Vanille-Softeis im Becher (z.B. „McFlurry“ oder ähnliches Produkt) |

Zubereitung

- | | |
|---|--|
| 1 | Softeis auftauen lassen, bis es die Konsistenz einer dickflüssigen Soße hat. |
| 2 | Softeis und Mehl verrühren, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. |
| 3 | Teig zurück in den Eisbecher geben und für vier Minuten in die Mikrowelle stellen. |
| 4 | Fertig! |

Guten Appetit!



SÜSSE KÜRBISWAFFELN

Rezept & Foto von Jennifer Scheib, F&W Freiwilligenkoordinatorin

Zutaten

1	Kleiner Hokkaido-Kürbis (sodass ca. 200 g Kürbispüree entsteht)
125 g	Butter
75 g	Zucker
1 Pck.	Vanillezucker
3	Eier
250 g	Mehl
1 Prise	Zimt
	Puderzucker zum Garnieren

Zubereitung

- 1** Kürbis klein schneiden, verkochen und pürieren.
- 2** Während der Kürbis kocht, Butter, Zucker, Vanillezucker miteinander kräftig verrühren. Eier, Mehl und Backpulver unterrühren und dann das Kürbispüree hinzugeben. Mit einer Prise Zimt verfeinern.
- 3** Teig in die Mitte eines gefetteten Waffeleisens geben und ca. 3 Minuten backen.
- 4** Abkühlen lassen, mit Puderzucker bestäuben und bei einer heißen Tasse Tee genießen.



Himmlisch!

VORSCHLAG FÜR EIN HERBSTMENÜ: SÜSSKARTOFFELSUPPE, RISOTTO & DESSERT

Rezept & Fotos von Christine Faltynek, Freiwillige WUK Große Horst

Zutaten für die Süßkartoffelsuppe (Menge nach Belieben)

Einige Süßkartoffeln

Einige Möhren

Zutaten für das Risotto (Menge nach Belieben)

Zwiebeln

Kürbis

Brühe

Risottoreis

Pilze

Zutaten für die Warme Orange mit Rosmarin

1 Orange & frischer Rosmarin

Honig

Zubereitung

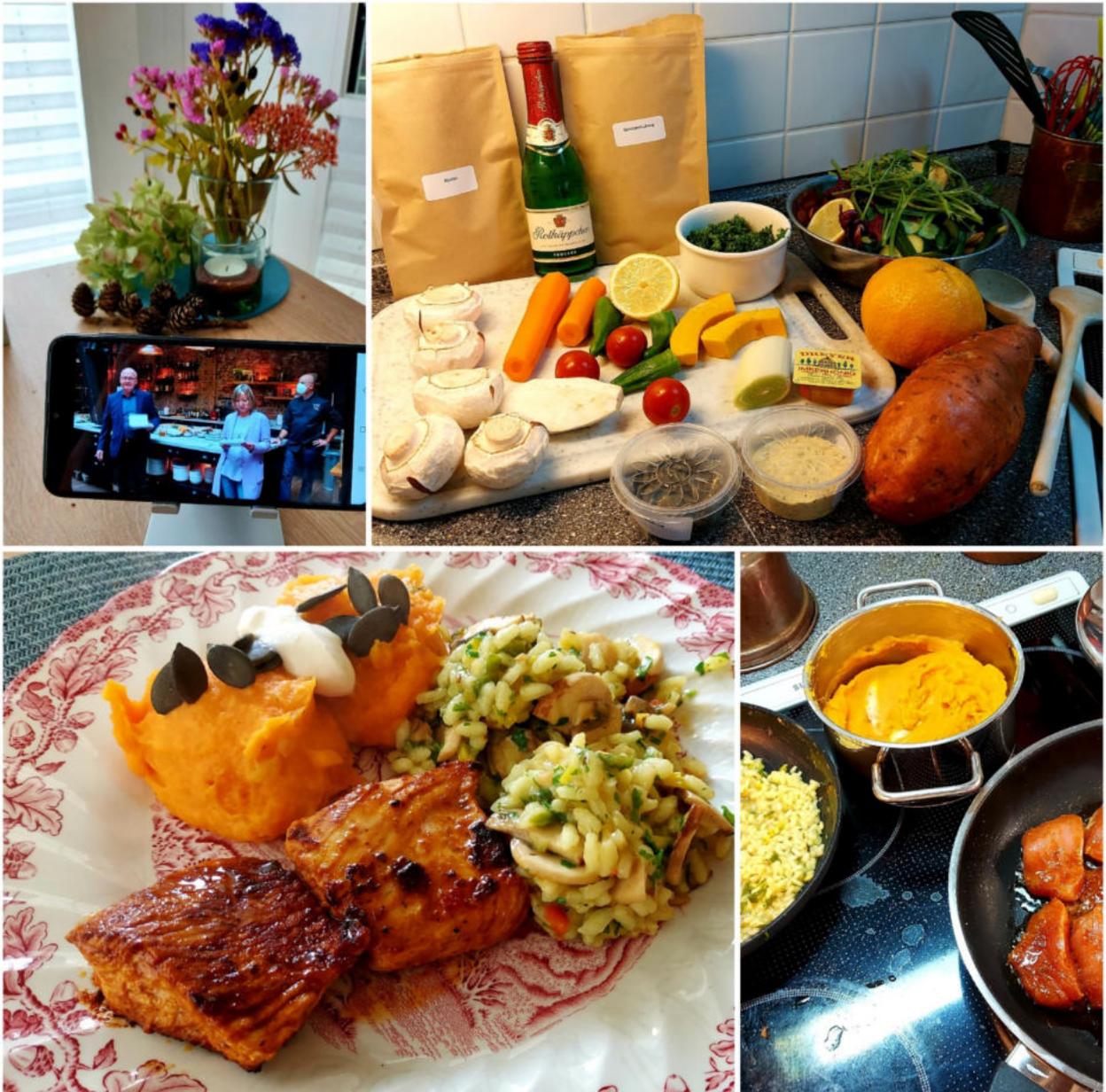
1 Für die Suppe die Süßkartoffeln und die Möhren klein schneiden und mit Brühe einkochen.

2 Für das Risotto zuerst Zwiebeln und den Kürbis klein schneiden und anbraten. Brühe dazu und rühren. Später die Pilze und den Risottoreis dazugeben.

3 Für das Dessert die Orange mit etwas Honig und dem frischen Rosmarin anbraten und anrichten. Auch mit einer Kugel Vanilleeis eine tolle Option!



UND ZUM ABSCHLUSS: IMPRESSIONEN AUS IHREN ZUSENDUNGEN...



[Fotозusendung: Herr Bauer]

UND ZUM ABSCHLUSS: IMPRESSIONEN AUS IHREN ZUSENDUNGEN...



[Kochbattle Team Himbeere]



[Kochbattle Team Kürbis]



[Gemüse-Kürbis-Suppe in Arbeit.
Fotozusendung: Herr Wilmsen]

FEEDBACK

Wir freuen uns über Fragen, Anregungen und Kritik an veranstaltung@foerdernundwohnen.de

REDAKTION

Team Freiwilligenkoordination

FOTOS

Team Freiwilligenkoordination
Zusendungen von Freiwilligen