



# NATÜRLICH 2 KOCHBUCH





## IMPRESSUM

Herausgeber:  
Kreisjugendring München-Stadt im Bayerischen Jugendring  
Körperschaft des Öffentlichen Rechts  
Paul-Heyse-Str. 22, 80336 München

Tel. 089/51 41 06-0, Fax 089/51 41 06-45  
E-Mail: [info@kjr-m.de](mailto:info@kjr-m.de), [www.kjr-m.de](http://www.kjr-m.de)

Verantwortlich: Judith Greil, KJR-Vorsitzende  
Layout: project plan Werbeagentur, Germering  
Druck: extremdruck, Neustadt bei Coburg

© August 2020

\* Das Gender-Sternchen steht für die Veränderbarkeit und Beweglichkeit in der geschlechtlichen Selbstverortung.



Gefördert aus Mitteln der  
Landeshauptstadt München



# INHALT



<b>Vorwort</b> .....	4
<b>Standards und Prozess von „Natürlich²“</b> .....	5
Melonensalat .....	6
Kürbissuppe .....	8
Gemüsesuppe & Holunderkücherl .....	10
Curry-Spaghetti mit Gemüse .....	12
Pesto .....	14
Gefülltes Gemüse .....	16
Sushi .....	18
Kokoshähnchen mit Reis .....	20
Gemüselasagne .....	22
Lasagne .....	24
Manti .....	26

Ofengemüse .....	28
Veggie-Burger .....	30
Rote-Beete-Salat .....	32
Marzipan-Mousse mit Birnenragout .....	33
Südtiroler Schlutzkrapfen .....	35
Erdbeer-Joghurt-Eis & Kräuterlimonade .....	36
Sommer-Joghurt-Torte .....	38
Haferflockenkekse .....	40
Erdbeer-Tiramisu .....	42
Kaiserschmarrn .....	44
Krapfen .....	46
Karottensuppe .....	48
Waffeln .....	49

# VORWORT

## KOCHBUCH UND AKTIONSKOFFER – PRAXISERPROBT

Dieses **Natürlich<sup>2</sup>-Aktions-Kochbuch** ist mehr als nur ein Kochbuch. Neben Rezepten präsentiert es ausgewählte Kochaktionen, die Besucher\*innen der Natürlich<sup>2</sup>-zertifizierten Freizeitstätten des Kreisjugendring München-Stadt (KJR) gemeinsam mit ihren Pädagoginnen\* und Pädagogen\* durchgeführt haben. **21 Kinder- und Jugendeinrichtungen**, die zwischen 2013 und 2018 mit dem Zertifikat „Natürlich<sup>2</sup>“ ausgezeichnet wurden, haben Rezepte, Tipps & Tricks beige-steuert.

„**Natürlich<sup>2</sup> – verantwortungsvoll und lecker**“ ist ein KJR-internes Zertifizierungsverfahren. Freizeiteinrichtungen können es in einem einjährigen Prozess durchlaufen und bleiben ihm dauerhaft verpflichtet. Eingebettet in seine umfassende Nachhaltigkeitsstrategie möchte der KJR damit das Thema nachhaltige Ernährung (von der Produktion, über den Vertrieb bis zum Verzehr) unter dem Motto regional, saisonal, biologisch und lecker in der pädagogischen Arbeit verankern. Und seinen Einrichtungen helfen, das Essens- und Getränkeangebot qualitativ zu verbessern. Bei der Umsetzung der geforderten Standards erhalten die teilnehmenden Freizeitstätten umfangreiche fachliche Unterstützung und Beratung zur praktischen Ausgestaltung sowie eine Anschubfinanzierung, die anfängliche (finanzielle) Hürden zu überwinden hilft. Bisher durchliefen 24 Einrichtungen den

anspruchsvollen und auch genussvollen Zertifizierungsprozess. Jährlich kommen weitere Einrichtungen hinzu, für die fortan die Natürlich<sup>2</sup>-Standards gelten.

Die Besucher\*innen werden besonders in der Umstellungsphase mit einbezogen, etwa mit Geschmackstests zur Auswahl von Speisen, Getränken und Snacks. Die Umstellung des Ernährungsangebots und die Sensibilisierung für das Thema gesunde und nachhaltige Ernährung ist ohne Beteiligung der Kinder und Jugendlichen nicht umsetzbar.

Das Natürlich<sup>2</sup>-Aktions-Kochbuch würdigt das Engagement der beteiligten Einrichtungen und zeigt die praktische Umsetzung und Ausgestaltung der Natürlich<sup>2</sup>-Standards. Zugleich ist es ein Aktionskoffer voller Rat und Ideen zum Thema „nachhaltige Ernährung“ in der Offenen Kinder- und Jugendarbeit. Sämtliche hier vorgestellten Koch-Aktionen sind praxiserprobt.

In diesem Sinne wünschen wir viel Spaß beim Kochen und viel Genuss beim gemeinsamen Essen und Trinken!

Artur Bürgel,  
Beauftragter für Natürlich<sup>2</sup> im KJR

Über alle sozialen und kulturellen Unterschiede hinweg, wecken Wohlgerüche aus dampfenden Töpfen eine unmittelbar familiäre Atmosphäre. Gemeinsame Kochaktionen und die freudvolle Erwartung auf ein gemütliches Essen an einem schön gedeckten Tisch sind immer ein Highlight im Alltag der Offenen Kinder- und Jugendarbeit.

## STANDARDS UND PROZESS VON „NATÜRLICH<sup>2</sup> - VERANTWORTUNGSVOLL UND LECKER“

Ein nachhaltiges Essensangebot ist gesund, ökologisch, regional, saisonal, fair, fleischarm, frisch, verpackungsarm und natürlich lecker! Bei Natürlich<sup>2</sup> geht es nicht nur um Bio, sondern um den ganzheitlichen Blick. Dazu gehört auch, kritischen Konsum zu vermitteln, Reste zu verwerten, regional und saisonal einzukaufen und die lokale Wirtschaft zu unterstützen.

### Die Standards

- ▶ an der Theke: Getränke und Snacks 100 % Bio
- ▶ Kaffee: nur aus fairem Handel
- ▶ tierische Produkte (Eier, Milchprodukte, Fleisch, Wurst), Trockenwaren (Nudeln, Reis, Mehl, sonstiges Getreide, Konserven) sowie Öle und Fette: 100 % Bio
- ▶ Fisch: MSC-zertifiziert
- ▶ Obst und Gemüse: regional, saisonal und/oder bio

### Der Prozess

Alle Projektbausteine sind verbindlich für den Erhalt des Zertifikats und der finanziellen Unterstützung.

- ▶ Jahr 1: Umstellungsjahr
  - 5-6 Treffen aller Teilnehmenden der Zertifizierungsrunde mit thematischen Inputs durch externe Experten\* und Expertinnen\*
  - Einrichtungsbesuch durch Projektleitung und umfangreiche Materialbereitstellung
  - auf Wunsch: Coaching, Team-Kochen, Kochaktion mit Kindern oder Jugendlichen mit externer Begleitung
  - ➔ Zertifikatsverleihung nach erfolgreicher Teilnahme und Umstellung des Ernährungsangebots
- ▶ Jahr 2 und 3: Verstetigung und Dranbleiben
  - je zwei Austauschtreffen mit allen zertifizierten Einrichtungen mit thematischen Schwerpunkten und externen Experten\* und Expertinnen\*
- ▶ Jahr 4: Evaluation
  - Einrichtungsbesuch durch Projektleitung und Evaluation der Standards
  - zwei Austauschtreffen mit allen zertifizierten Einrichtungen mit thematischen Schwerpunkten und externen Experten\* und Expertinnen\*



# MELONENSALAT

mit Rucola, Schafskäse, Oliven und Walnüssen & Vollkornbrötchen mit selbstgemachter Butter



Vorbereitung / Kochzeit  
1,5 Std.



Portionen  
30



## ZUTATEN

### Vollkornbrötchen

1,5 kg Dinkelvollkornmehl  
1,5 kg Quark  
6 Eier  
6 Pkg. Backpulver  
3 TL Salz  
Sonnenblumenkerne,  
Kürbiskerne etc.

### Melonensalat

3 kleine Melonen  
600 g Fetakäse  
2 Bund Rucola  
100 g Walnüsse  
30 Oliven (ohne Kern)  
6 - 8 EL Olivenöl

### Butter

3 Becher Schlagsahne  
essbare Blüten (Ringelblume,  
Kapuzinerkresse, Borretsch,  
Gänseblümchen etc.)  
Kräuter

### Vollkornbrötchen

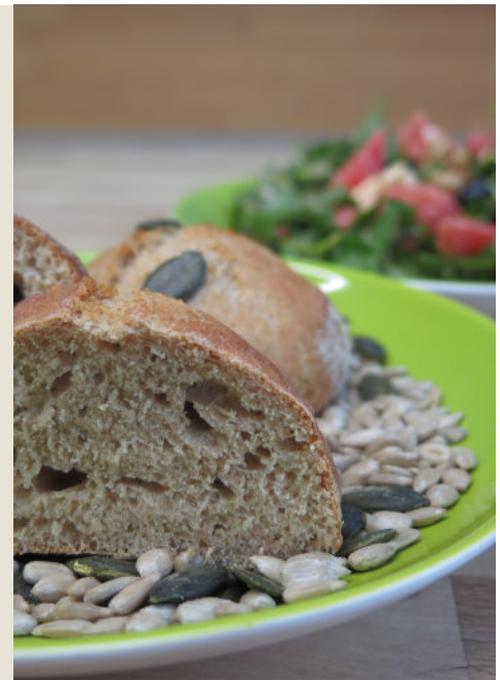
Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermischen. Die gesamte Masse verkneten bis ein elastischer und glatter Teig entstanden ist. Dann kleine Teigkugeln von ca. 5 bis 7 cm Durchmesser formen. Die rohen Brötchen mit Wasser bestreichen und nach Belieben mit Sonnenblumenkernen, Kürbiskernen etc. bestreuen. Die Bleche (2 bis 3 Bleche) in den vorgeheizten Backofen geben und die Brötchen je nach Größe ca. 30 bis 45 Minuten bei 180°C Heißluft backen. Etwa nach der halben Backzeit unteres und oberes Blech in der Position tauschen.

### Melonensalat

Eine große Schüssel bereitstellen, in der am Ende der Bearbeitung alle Zutaten Platz finden. Die Melone in Scheiben schneiden und die Schale entfernen. Dann das Melonenfleisch in kleine Vierecke und den Fetakäse ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Den Rucola waschen und unschöne Stellen sowie die Stielenden entfernen. Die Walnüsse in kleine Stücke brechen. Die Oliven können ganz in den Salat gegeben oder in dünne Scheiben geschnitten werden. Zum Schluss noch Olivenöl und Pfeffer (Menge nach Geschmack) in die Schüssel geben und alle Zutaten verrühren. Fertig ist der leckere Sommersalat.  
Empfehlung: ca. 30 Minuten ziehen lassen.

### Butter

Kleine Schraubgläser bis zur Hälfte mit Schlagsahne füllen und verschließen. Dann die Gläser ca. 15 Minuten kräftig schütteln und aus der Sahne wird frische Butter. Nach Belieben können noch verschiedene essbare Blüten und Kräuter, die zuvor gesäubert und zerkleinert wurden, eingerührt werden.



SO GEHT'S

## „SOMMERKÜCHE“

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche zwischen 6 und 12 Jahren

Die Aktion „Sommerküche“ veranstalteten wir an einem sonnigen Feriennachmittag. Im Kinderhaus bieten wir täglich eine mit den Kindern vorbereitete Nachmittagsmahlzeit („Teepause“) an. Die Vollkornbrötchen, der Salat und die Butter waren an diesem Tag unser Nachmittagsimbiss. Sechs Kinder legten pfiffige Schürzen an und gingen mit Lust und guter Laune an das Kneten des Teiges, das Schneiden der Melone und das Butterschütteln. Beschwingte Musik und die Sonne begleiteten unseren Aktionismus in der Küche. Das Eieraufschlagen kommentierten die Kids mit Aussagen, wie: „Das hab ich noch nie gemacht.“ über „Ich trau mich nicht.“ bis hin zu „Ich will Bäckerin werden.“ „Warum ist der Teig so klebrig?“, kommentierte Veronika ihre Arbeit in der Teigschüssel. Aufgepasst! wenn

der Teig zu klebrig ist, dann einfach Mehl unterkneten bis der Teig schön glatt geworden ist. Die Bäcker\*innen waren begeistert vom Geruch des Teiges. Während der Backzeit nahmen auch die anderen Kinder den leckeren Geruch wahr.

Von der Hintergrundmusik animiert, stimmten die Kids beim Schütteln der Sahnegläser ein flottes Liedchen an – der „Buttersong“ war geboren. Zwar hat er wenig Text, dennoch schüttelt sich Butter singend einfacher. Das Schnibbeln von Melone, Käse und Co. ging den Küchenkräften locker von der Hand. Nachdem alles mit viel Liebe in der Salatschüssel vermengt wurde und der Salat noch einige Minuten zum Ziehen hatte, die Brötchen abgekühlt waren und die Butter fertig war, schall-

## KINDERHAUS HARTHOF

Wegenerstraße 7, 80937 München  
Tel. 089-311 61 55  
kh.harthof@kjr-m.de  
www.kinderhaus-harthof.de

Natürlich<sup>2</sup>-zertifiziert seit 2019

te es in die Küche: „Wann ist die Teepause fertig?“. „Jetzt!“, kam als Antwort von uns im Chor.

Das rot-grün-weiße Farbspiel des Salats, die lecker aussehenden Brötchen und die blumige Butter animierten förmlich zum Verzehr. Gemeinsam gaben wir uns dann unserer sommerlichen Teepause hin.





## ZUTATEN

- 3 Hokkaido-Kürbisse
- 2 Zwiebeln
- 5 Karotten
- 3 l Gemüsebrühe
- 3 Baguettes
- Kürbiskernöl
- Bratöl
- Salz
- Pfeffer



Vorbereitung / Kochzeit  
1 Std.



Portionen  
25

# KÜRBISSUPPE

à la ASP

Kürbisse und Karotten sauber waschen. Anschließend die Kürbisse mit dem Messer vierteln, hierbei ggf. die Kinder unterstützen. Die Kerne mit einem Löffel entfernen.

Die Kürbisse (mit Schale) und die Karotten in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und in einer kleinen Pfanne leicht anschwitzen.

Anschließend die Gemüsebrühe mit drei Litern heißem Wasser anrühren.

Alle Zutaten in einen großen Topf geben und in das Dreibein über das Feuer/die Glut hängen. Das Essen ständig im Auge behalten und umrühren. Nach ca. 20 Minuten alles in zwei große Schüsseln füllen und mit

dem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Zum Verfeinern der Suppe ein Baguette in kleine Stücke schneiden und diese in einer Pfanne mit etwas Öl zu Croutons leicht anrösten.

Die Suppe zusammen mit den Croutons, einem Stück Baguette und einem Schuss Kürbiskernöl servieren und verspeisen.



SO GEHT'S

## „KÜRBISERNTE UND SUPPEKOCHEN“

Zielgruppe: Kinder zwischen 9 und 14 Jahren

Auf dem Abenteuer-Spiel-Platz finden über das Jahr verteilt viele Kochaktionen statt. Wir orientieren uns dabei stets daran, was gerade reif geworden ist. Bereits im Frühjahr wurden u.a. Kürbisse in das Hochbeet gepflanzt. Das lange Warten hatte nun endlich ein Ende und die Kürbisse konnten geerntet werden. Der Vorschlag der Kinder war auch dieses Jahr wieder, die leckere Suppe zu machen. Ein Teil der Gruppe machte ein Lagerfeuer und der andere Teil fing gleich an, das Gemüse zu schneiden. Bei den Kürbissen brauchen die Kinder Unterstützung, da die Schale sehr hart ist. Es war schön zu beobachten, mit welcher Motivation die Kinder das Gemüse geschnitten haben. Hier musste

man die Kinder fast schon etwas einbremsen. Nachdem das Gemüse fertig geschnitten war, konnte sich auch bereits das Lagerfeuer sehen lassen. Der Topf wurde in das Dreibein gehängt, hin und wieder wurde mit einem großen Löffel umgerührt. Hierbei ist es wichtig, dass die Flammen nicht zu hoch sind. Am besten eignet sich eine schöne Glut. Zum Schluss wurde alles püriert. Hier mussten die Kinder besonders darauf achten, dass der Pürierstab immer am Topfboden bleibt, ansonsten spritzt die Suppe aus dem Topf. Ein schöner Abschluss war schließlich das gemeinsame Suppen-Essen am Lagerfeuer.

## ASP NEUHAUSEN

Abenteuer-Spiel-Platz

Hanebergstraße 14, 80637 München  
Tel. 089-15 53 33  
asp.neuhausen@kjr-m.de  
www.asp-neuhausen.de

Natürlich<sup>2</sup>-zertifiziert seit 2017





Dessert



Suppe



# GEMÜSESUPPE & HOLUNDERKÜCHERL

## Gemüsesuppe

Das Gemüse waschen, putzen und gleichmäßig auf beliebige Art und Weise schneiden und andünsten. Die geschälten und gewürfelten Kartoffeln und die Brühe zugeben und alles gemeinsam ca. 35 Minuten garen. Die Sahne hinzugeben und mit Salz abschmecken. Bei Bedarf kann das Gemüse in der Brühe püriert werden. Anschließend die Petersilie waschen, hacken und zugeben.

## Holunderkücherl

Zuerst die Eier trennen – also Eigelb vom Eiweiß. Mehl, Milch, Eigelb, Öl und eine Prise Salz zu einem glatten Teig verarbeiten. Das Eiweiß schlagen, bis ein lockerer Eischnee entsteht und diesen vorsichtig unter die Teigmasse heben.

Danach die Holunderblüten sehr vorsichtig waschen und trocken tupfen. Anschließend durch den Teig ziehen und sie anschließend in einer Pfanne mit reichlich Öl über dem Lagerfeuer knusprig goldbraun backen. Wahlweise kann auch ein Topf auf dem Herd oder eine Fritteuse verwendet werden. Sind sie fertig, können sie mit Puderzucker bestäubt und rasch (noch heiß) serviert werden.



## ZUTATEN

### Gemüsesuppe

750 g	Gemüse
2 EL	Fett
400 g	Kartoffeln
1,5 l	Brühe
2 Becher	Sahne
1 Prise	Salz
1 Bund	Petersilie

### Holunderkücherl

375 ml	Milch
5	Eier
2 ½ EL	Öl
	Salz
30	frische Holunderblüten
	Puderzucker
	Öl oder Fett (zum Frittieren)



Vorbereitung / Kochzeit  
30 Min.



Portionen  
4



Vorbereitung / Kochzeit  
30 Min.



Portionen  
10



SO GEHT'S

## „HOLUNDERKÜCHERL AM LAGERFEUER“

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche zwischen 6 bis 13 Jahren

Essen zubereiten – generell und über dem Lagerfeuer im Speziellen – kommt bei den Besucherinnen\* und Besuchern\* des ASP Maulwurfshausen sehr gut an. Entsprechend mussten die Kids nicht groß motiviert werden. Begeistert wurde sich an die Ernte der Holunderblüten gemacht, während zwei ältere Kids in den nahegelegenen Alnatura-Markt zum Einkaufen gingen. Das Teig zubereiten machte aufgrund des „Gematsches“ besonders viel Spaß. Hier sollte man darauf

achten, dass Eiertrennung eher etwas für die älteren Besucher\*innen ist. Es sei denn, man möchte gerne zweimal zum Einkaufen gehen.

Die große Paella-Pfanne wurde über das Lagerfeuer gelegt und die Kücherl im heißen Öl knusprig gebraten. Allen schmeckte diese kleine Leckerei sehr gut. Natürlich wurde am Ende noch gemeinsam aufgeräumt. Denn das gehört, manchmal zum Leidwesen der Kinder, nun mal auch dazu.

## MAULWURFSHAUSEN

Abenteuerspielplatz (ASP)

Albert-Schweitzer-Straße 24, 81735 München  
Tel. 089-670 11 31  
maulwurfshausen@kjr-m.de  
www.maulwurfshausen.de

Natürlich<sup>2</sup>-zertifiziert seit 2018





## ZUTATEN

1-2	Zwiebeln
1	Stange Lauch
1	Knoblauchzehe
250 g	Pilze
2-3	Zucchini
300 g	Brokkoli
2	Karotten
3 - 4 TL	Salz
½ TL	Pfeffer schwarz
3 TL	Indischer Curry
1-2 TL	Paprikapulver süß Chilipulver (bei Bedarf)
1-2 TL	Oregano
	Öl (Olivenöl oder Kokosöl)
1 Dose	Kokosmilch
500 g	Spaghetti

# CURRY-SPAGHETTI

mit Gemüse

Zwiebeln schneiden und mit Öl andünsten. Das restliche Gemüse in Scheiben schneiden und den Brokkoli in kleine Röschen brechen.

Den Knoblauch sehr fein schneiden und einsalzen. Brokkoli, Karotten, Pilze, Lauch und die Zucchini nach und nach in der Pfanne anbraten.

Parallel das Wasser für die Spaghetti zum Kochen bringen. Die Spaghetti nach Geschmack zwischen 7 und 10 Minuten kochen, dann abgießen.

Anschließend alles in einem Topf zusammenmischen und mit Salz, Pfeffer, Curry, Paprika, Oregano, Chili und Knoblauch vermischen.

Zum Schluss eine Dose Kokosmilch hineingießen und abschmecken



Vorbereitung / Kochzeit  
30 - 40 Min.



Portionen  
4 - 6



SO GEHT'S

## „SPAGHETTI INTERNATIONAL“

Zielgruppe: Jugendliche ab 14 Jahren

Kochen mit Jugendlichen ist oft eine große Herausforderung, da sie meist großen Hunger haben und das Kochen doch eine gewisse Zeit in Anspruch nimmt. In den letzten Jahren war das Spaghetti-Kochen eine Art Notlösung, was mal schnell nebenbei ohne große Vorbereitung im Offenen Treff gemacht werden konnte. Üblicherweise gab es zum „Schlangenfraß“ dann eine Tomatensoße und geriebenen Käse.

Um Spaghetti einmal in einer anderen Variante zu kochen, kam ein syrischer Jugendlicher, Bara, auf die Idee, eine Soße auf Kokosmilchbasis und mit indischen Gewürzen zuzubereiten.

Auf Anregung und Forderung von uns, konnten sich alle begeisterten Köche schrittweise immer mehr mit dem Einbeziehen von verschiedensten Gemüsezutaten anfreunden. Am Anfang haben sie die übriggebliebenen Gemüsereste aus dem Kühlschrank verwertet. Dann überlegten sie sich ihre Auswahl selbst und kauften die ausgewählten Gemüsesorten ein – natürlich in Bioqualität. In diesem Prozess wurde viel von Mädchen und Jungen aus mediterranen und arabischen Ländern beigetragen, für die das Kochen mit Gemüse zur täglichen Zubereitung ihres leckeren Essens gehört.

## FREIZEITTREFF LERCHENAUER

Lassallestraße 111, 80995 München  
Tel. 089-150 11 19  
lerchenauer@kjr-m.de  
www.lerchenauer.de

Natürlich<sup>2</sup>-zertifiziert seit 2013





## ZUTATEN

Löwenzahnblätter oder  
Brennnesseln

200 /  
300 g Pinienkerne oder Cashewnüsse

200 /  
300 g Parmesan

4 - 6 EL Öl

Salz  
Pfeffer



Vorbereitung / Kochzeit  
30 - 45 Min.



Portionen  
4 - 6

## PESTO

Die Löwenzahnblätter waschen und gut abtropfen lassen, ggf. noch etwas ausschütteln. Parallel hierzu den Parmesan reiben. Dann die Blätter, die Kerne/Nüsse, den Parmesan und das Öl in den Mixer geben und diesen seine Arbeit machen lassen. Zum Schluss noch nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen und schon ist das Pesto fertig.



SO GEHT'S

## „NATUR ESSEN – UNKRAUT KANN GUT SCHMECKEN“

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche zwischen 11 und 21 Jahren

Die Kochaktion fand Rahmen des Projektes „Grüne Woche“ statt mit den Themen „Stadtgärtnern“, „Kochen mit Lebensmitteln aus der Natur“ (s. Fotos) und „Grünes Buffet“. Bei Letzterem durften nur grüne Lebensmittel und Gerichte aufgetischt werden. Wir bereiteten unter anderem ein Löwenzahnpesto zu.

Als Vorbereitung ist es sinnvoll, eine ganze Menge Löwenzahnblätter zu sammeln. Für zwei Gläser Pesto sollte die Metallschüssel, die auf dem Foto zu sehen ist, bis zum Rand gefüllt sein. Die Löwenzahnblätter sollten so jung wie möglich sein

Es gibt verschiedenste Möglichkeiten, das Pesto zu servieren: mit Nudeln, Baguette, Mozzarella, Tomaten, etc. Unser Geheimtipp: überbackenes Tomaten-Baguette und Pestosoße auf Kohlrabi-Scheiben.

Ziel der Kochaktionen war es, das Augenmerk der Köchinnen\* und Köche\* auf Nahrungsmittel zu lenken, die die Natur „am Wegesrand“ bereitstellt. Wir sammelten also Kräuter und Früchte in der näheren Umgebung und verarbeiteten diese zu Holundersaft, Apfelkompott und zu besagtem Löwenzahnpesto.

Die Teilnehmenden (drei Mädchen, ein Junge) waren anfangs relativ skeptisch, ob sich aus dem „Hasenfut-

## JUGENDTREFF AKKU

Lohstraße 70, 81543 München  
Tel. 089-62 42 08 45  
jtakku@kjr-m.de  
www.jugendtreff-akku.de

Natürlich<sup>2</sup>-zertifiziert seit 2014

ter“ (0-Ton: „liiiiiiiiiiiiiih, das riecht ja wie Gras!!“) auch wirklich ein leckeres Gericht zubereiten ließe. Und siehe da: JAAAA! Das überbackene Baguette mit dem Pesto schmeckte den Teilnehmenden sehr gut. Nachmachen ist also empfehlenswert!

Auf dem Foto ist ein Pürierstab zu sehen. Ausgerechnet an diesem Tag hat der Mixer „den Geist aufgegeben“. Mit dem Pürierstab ist das Ganze aber sehr viel mühsamer, nerviger und dauert länger.





# GEFÜLLTES GEMÜSE

mit Tzatziki

## Gefülltes Gemüse

Gemüse aushöhlen und das Fruchtfleisch von den Tomaten beiseite stellen. Bei den Tomaten und Paprika einen „Deckel“ abschneiden.

Parallel den Reis bissfest kochen. Dann Minze, Petersilie und Dill fein hacken, Zwiebeln fein würfeln und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Hierin Zwiebeln anrösten, den fertig gekochten Reis, das Tomatenfleisch und die Kräuter hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse mit der Reisfüllung befüllen, alles mit Olivenöl beträufeln, auf einem Backblech verteilen und Minz-Zweige dazwischen legen. Das gefüllte Gemüse dann im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 225°C) ca. 50 Minuten backen.

## Tzatziki

Knoblauch und Salz im Mörser zerkleinern. Zitrone auspressen, Gurke raspeln und alles zusammen mit dem Quark mischen und kühl stellen.



## ZUTATEN

### Gefülltes Gemüse

6	Zucchini
	Zucchiniblüten
6	Tomaten
6	Paprika
250 g	Reis
	Petersilie
	Minze
	Dill
	Olivenöl
	Schwarzer Pfeffer
	Salz

### Tzatziki

750 g	Quark (20 %)
2	Gurken
	frischer Knoblauch
1	Zitrone
	Salz



Vorbereitung / Kochzeit  
2 Std.



Portionen  
6 - 8



SO GEHT'S

## „PFIFFIGES AUS DEM EIGENEN GARTEN“

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche zwischen 11 und 14 Jahren

Im Vorfeld wurden Jugendliche angesprochen, ob sie Lust haben, zu kochen. Ihr Wünsche wurden notiert und die benötigten Zutaten gekauft. Am Tag der Kochaktion haben sich die Jugendlichen in 2er-Teams eingeteilt. Der Platz in der Küche und die Aktion waren somit überschaubar. Zunächst hat sich jedes Team in

der Küche die Hände gewaschen und mit den Vorbereitungen angefangen. Nachdem alles im Ofen war, haben alle zusammen aufgeräumt und den Tisch gedeckt. Als Nachtisch gab es Ben & Jerry's Eis (Fairtrade).

## PFIFFTEEN

Treffpunkt für Jugendliche

Wolkerweg 15, 81375 München  
Tel. 089-70 49 03  
pffifteen@kjr-m.de  
www.pffifteen.de

Natürlich<sup>2</sup>-zertifiziert seit 2016





## ZUTATEN

30 Nori-Blätter  
2 Pck. Sushi-Reis  
Reisessig  
Gemüse (nach Belieben,  
z.B. Gurke, Paprika, Avocado)  
Frischkäse  
Sojasoße  
Wasabi

Bambusplatte zum Rollen



Vorbereitung / Kochzeit  
1,5 Std.



Portionen  
150 Stück

# SUSHI

Den Sushi-Reis in einer Schüssel so lange auswachen, bis das Wasser nicht mehr trüb ist. Den Reis dann bei mittlerer Hitze kurz aufkochen und ca. 10 Minuten bei niedriger Hitze ziehen lassen. Den Reis vom Herd nehmen und nochmals einige Minuten ziehen lassen. Während der Reis kocht, kann bereits das Gemüse geschnitten werden. Schließlich den Reis gut abtropfen und kurz zum Trocknen stehen lassen – am besten in einer Holzschüssel, da diese das überschüssige Wasser aufsaugt. Danach je 400 g Reis mit 3 bis 4 Esslöffeln Reisessig und einem Teelöffel Salz würzen.

Das Nori-Blatt mit der glatten Seite nach unten auf die Bambusplatte legen und mit feuchten Händen ein bis zwei Hände Reis auf dem Blatt verteilen. Oben und unten ein paar Zentimeter freilassen. In die Mitte kommt nun ein dünner Streifen Frischkäse, sowie das Gemüse. Aufpassen, dass die Füllung nicht zu dick wird. Langsam von unten nach oben rollen und fest andrücken. Die fertige Rolle dann in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Dafür ein sehr scharfes Messer verwenden und dieses davor kurz anfeuchten. Das fertige Sushi mit Sojasoße und Wasabi servieren und traditionsgerecht mit Stäbchen essen.



SO GEHT'S

## „SUSHI SELBER ROLLEN“

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche ab 6 Jahren

Beim Belegen können die Kinder kreativ werden – nur zu dick sollte die Rolle nicht werden, sonst lässt sie sich nicht mehr rollen. Je nachdem, wie viele Bambusplatten vorhanden sind, kann nur eine kleine Anzahl an Kindern gleichzeitig rollen. Manche Kinder hingegen tun sich ohne Bambusplatte sogar leichter – hier könnt ihr experimentieren. Auch jüngere Kinder können super rollen. Besonders schön ist es, wenn ein Kind zu Beginn eingelernt wird und dann den anderen Kindern hilft. Beim Schneiden brauchen die meisten Kinder Un-

terstützung, da die Rollen bei falschem Kraftaufwand leicht kaputt gehen. Besonderes Highlight ist das Essen mit Stäbchen. Viele Kinder denken, die Nori-Blätter seien aus Fisch und sind deshalb abgeschreckt – hier ist Aufklärung angesagt. Ein kleines Stück zum Probieren stillt die Neugier und baut eventuelle Berührungsängste ab. Aber: das Rollen selbst ist der größte Spaß – unabhängig davon, ob die Kinder den Geschmack mögen. Übrig gebliebenes Gemüse kann beim späteren Stäbchen-Wettessen aufgegessen werden.

ABIX

Abenteuerspielplatz Hasenberg

Weitstraße 125, 80935 München  
Tel. 089-314 11 45  
asp.hasenberg@kjr-m.de  
www.das-abix.de

Natürlich<sup>2</sup>-zertifiziert seit 2013





## ZUTATEN

- 4 Hähnchenfilets
- 1 TL gemahlener (Kreuz-)Kümmel
- ½ - 1 TL Cayennepfeffer
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL gemahlener Koriander
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 5 g Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 1 - 2 Chilischoten (nach Schärfe)
- 1 Dose geschälte Tomaten
- 200 ml Kokosmilch
- ½ Bund Koriander oder Petersilie

# KOKOSHÄHNCHEN MIT REIS

Typisch argentinisch

Kreuzkümmel, Cayennepfeffer, Kurkuma und gemahlener Koriander mischen und die Hähnchenfilets damit gegut einreiben, dann mit Salz und Pfeffer würzen.

Einen Esslöffel Olivenöl bei mittlerer Temperatur in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenstreifen braten. Diese dann aus der Pfanne nehmen und in einer Schüssel zur Seite stellen.

Das restliche Olivenöl in der gleichen Pfanne erhitzen. Knoblauchzehen gehackt, Ingwer gehackt, Zwiebeln gehackt und Chilischoten gehackt in die Pfanne geben und unter ständigem Rühren ca. 5 Minuten weich werden lassen.

Gehackte Tomaten dazugeben und weitere 5 bis 10 Minuten kochen lassen. Kokosmilch unterrühren und noch einmal etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Zum Schluss die Hähnchenstreifen dazugeben und noch einmal gut erhitzen. Mit frischer Petersilie garnieren. Dazu passt Reis.



Vorbereitung / Kochzeit  
1 Std.



Portionen  
4



SO GEHT'S

## „ARGENTINISCHER ABEND“

Zielgruppe: Jugendliche zwischen 14 und 18 Jahren

An unserem argentinischen Abend haben 11 Jugendliche teilgenommen. Der Harthof ist bei vielen Jugendlichen bekannt für kulinarische Reisen und Köstlichkeiten aus diversen Ländern. Wie so oft haben wir uns in den Sommerferien wieder auf eine spannende Reise begeben. Diesmal führte sie uns nach Argentinien. Um ein bisschen mehr über dieses schöne Land zu erfahren, wurden erst einmal viele Infos über das Land und das Leben dort serviert. Ein kleines Quiz darf da als besonderes Häppchen natürlich auch nicht fehlen. Das Quiz war nicht einfach zu lösen, dennoch fand sich

nach viel Grübelei ein Gewinner. Nach dem ganzen Kopfzerbrechen ging es dann zur eigentlichen Sache, dem Kochen. Es wurde geschnibbelt, gelacht, gebraten und um die Wette gerührt. Nach einigem Schweiß und Tränen (immer diese Zwiebelei!) konnten wir ein leckeres, authentisches argentinisches Gericht genießen. Den Besuchern\* und Besucherinnen\* hat es super geschmeckt und es war wieder einmal eine tolle kulinarische Reise in ein fernes Land.

## JUGENDTREFFPUNKT HARTHOF

Wegenerstraße 9, 80937 München  
Tel. 089-311 25 44  
jt.harthof@kjr-m.de  
www.harthofpower.de

Natürlich<sup>2</sup>-zertifiziert seit 2017





## ZUTATEN

2	Karotten
1	Zucchini
1	Aubergine
8	Pilze
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
2 Dosen	Pizzatomen
1 Becher	Saure Sahne
200 g	geriebener Käse (Mozzarella oder Gratinkäse)
	Lasagne-Nudelblätter
1	EL Öl
	italienische Gewürze
	Salz
	Pfeffer
	Paprikagewürz
	Chili (bei Bedarf)

# GEMÜSELASAGNE



Vorbereitung / Kochzeit  
1,5 Std.



Portionen  
8

Die Karotten schälen und in kleine Würfel schneiden. Zucchini und Aubergine ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Die Pilze putzen (nicht waschen, da sie sich sonst voll Wasser saugen) und in Scheiben schneiden. Zwiebel ebenfalls in sehr kleine Würfel schneiden und Knoblauch klein hacken.

Anschließend das Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Zwiebeln andünsten, bis sie glasig sind. Den Knoblauch kurz mit dazugeben und dann die Karotten einige Minuten andünsten. Jetzt die Zucchini hinzufügen. Nach wenigen Minuten die Aubergine für wenige Minuten mitandünsten und zuletzt die Pilze mit in die Pfanne geben. Das Gemüse gerne

schon mal etwas salzen und pfeffern. Ein bisschen Rosmarin schadet auch nicht.

Wenn alles angedünstet ist, werden die Pizzatomen hinzugefügt. Die Dosen mit einem Schluck Wasser ausschwenken und mit in die Pfanne geben. Bei Bedarf kann hier noch ca. 1 EL Tomatenmark hinzugefügt werden. Anschließend alles kräftig würzen und aufkochen lassen. Alles mind. 20 Minuten köcheln lassen, währenddessen den Ofen auf 200°C vorheizen.

Ist die Soße fertig, kann alles Schicht für Schicht in die Auflaufform gegeben werden: zuerst Soße, dann Nudelblätter drauf. Die Blätter sollten sich möglichst nicht überlappen, da sie sonst nicht richtig durchge-

kocht werden. Auf die Nudelblätter kommt eine Schicht Saure Sahne. Es folgt wieder Soße usw.

Zu guter Letzt kommt eine ordentliche Schicht Käse oben drauf. Mozzarella und Gratinkäse werden durch das Backen eher weich. Wer es kross mag, ergänzt mit einer Schicht frisch geriebenem Parmesan.

Die Lasagne für ca. 30 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben.



SO GEHT'S

## „WIR BEREITEN LECKERE GEMÜSELASAGNE ZU“

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche zwischen 6 und 17 Jahren

In den Ferien haben wir uns der Aktion „Gemüselasagne“ gewidmet. Dieses Gericht benötigt etwas mehr Zeit, deswegen waren die Ferien der optimale Zeitraum dafür. Das Schnibbeln war dank der fleißigen Jungs schnell erledigt. Die Herausforderung ist, das Gemüse in möglichst gleich große Stücke zu schneiden. Hier können bei weniger geübten Kindern und Jugendlichen Probleme auftreten. Allerdings kann hier gut nachgeholfen werden. Das Besondere an Lasagne ist, dass es bei der Zubereitung viel zu tun gibt und sich viele Kin-

der und Jugendliche an der Aktion beteiligen können. Vor allem das Schichten der Lasagne hat den Kids sehr viel Spaß gemacht und sie haben großes Engagement gezeigt, alle Schichten perfekt und gleichmäßig zu verteilen. Ich finde es immer toll mit den Kindern und Jugendlichen Lasagne zuzubereiten. Bei diesem Gericht hat man viele Möglichkeiten, zu variieren – auch bei dem Käse, der oben drauf soll. Wir sind alle absolute Käsefans, also haben wir bei unserer Lasagne damit nicht gespart.

## FEZI

Kinder- und Jugendtreff am Wettersteinplatz

Fromundstraße 1, 81547 München  
Tel. 089-692 01 73  
fezi-wetterstein@kjr-m.de  
www.fezi-wetterstein.de

Natürlich<sup>2</sup>-zertifiziert seit 2013





Vorbereitung / Kochzeit  
1,5 Std.



Portionen  
4

# LASAGNE

## Fleischsoße

In einem Topf das Olivenöl erhitzen, das Hackfleisch darin anbraten und die gehackten Zwiebeln dazugeben. Den Sellerie, die Karotten und die Zucchini würfeln und hinzugeben. Den Knoblauch in feine Scheiben schneiden und mitbraten. Mit der Passata aufgießen, salzen und pfeffern und alles mit Kräutern abschmecken. Die Soße kurz köcheln lassen.

## Gemüsesoße

In einem Topf das Olivenöl erhitzen, die gehackten Zwiebeln dazugeben. Den Brokkoli in Röschen schneiden und anbraten. Den Sellerie, die Karotten und die Zucchini würfeln und hinzugeben. Den Knoblauch in

feine Scheiben schneiden und mitbraten. Mit der Passata aufgießen, salzen und pfeffern und den frischen Kräutern abschmecken. Die Soße kurz köcheln lassen.

## Béchamelsoße

Butter in einem kleinen Topf schmelzen und das Mehl mit dem Schneebesen unterrühren. Die Milch dazugießen und die Soße glatt rühren. Die Lorbeerblätter hinzufügen und alles mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft sowie etwas Muskatnuss abschmecken.

## Lasagneblätter

In einer feuerfesten Form die Hackfleisch- oder Gemüsesoße verteilen, mit einer Schicht Béchamel bedecken



## ZUTATEN

### Grundrezept Soße

- 300 g Zucchini
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- ¼ Sellerieknolle
- 3 Karotten
- 400 ml Passata
- frische Kräuter  
(Rosmarin, Oregano etc.)

### Fleischsoße

- 300 g Hackfleisch (vom Rind)

### Gemüsesoße

- 300 g Brokkoli

### Béchamelsoße

- 30 g Butter
- 40 g Mehl
- ½ l Milch
- 2-3 Lorbeerblätter
- Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Muskat

### Weitere Zutaten

- 200 g Lasagneblätter
- 150 g Parmesan



SO GEHT'S

## „FREITAGSKOCHEN“

Zielgruppe: Jugendliche zwischen 14 und 15 Jahren

Bei der regelmäßig stattfindenden Hausversammlung des Kinder- und Jugendtreffs 2Club können die Besucher\*innen ihre Wunschgerichte vortragen. Diese Gerichte werden dann möglichst zeitnah, im Rahmen des wöchentlich stattfindenden Freitagskochens, zubereitet. Da es schon seit längerer Zeit keine Lasagne mehr gegeben hatte, war ein Wunsch der Kinder und Jugendlichen, diese mal wieder zu kochen. Die Lasagne sollte klassisch mit Bolognese zubereitet werden. Da an diesem Tag Besucher\*innen mitessen wollten, die kein

Fleisch mögen, wurde kurzerhand umdisponiert und zusätzlich zur klassischen Lasagne eine Gemüselasagne gekocht. Die Zubereitung gestaltete sich weitgehend einfach. Die größte Schwierigkeit ergibt sich bei der Zubereitung der Mehlschwitze für die Béchamelsoße. Diese erfolgt unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen. Da die beiden Köche\* jedoch schon älter waren und regelmäßig an Kochaktionen im 2Club teilnehmen, gelang dies hervorragend.

## 2CLUB

Kinder- und Jugendtreff

Thalkirchner Straße 209, 81371 München  
Tel. 089-723 23 10  
kjt.2club@kjr-m.de  
www.kjt-2club.de

Natürlich<sup>2</sup>-zertifiziert seit 2015



# MANTI

## Türkische Teigtaschen



Vorbereitung / Kochzeit  
1,5 Std.



Portionen  
6

Als erstes aus Mehl, Eiern, Salz und Wasser einen Nudelteig herstellen. Das Wasser langsam dazugeben. Der Teig sollte mindestens 30 Minuten ruhen.

Für die Füllung den Knoblauch hacken und in einer Pfanne andünsten. Spinatblätter waschen und dazugeben. Unter Rühren den Spinat mitandünsten. Feta in Würfel schneiden und alles miteinander vermischen. Am besten darauf achten, dass die Füllung nicht zu flüssig wird.

Für die Soße die Tomaten klein schneiden und in einem Topf köcheln lassen. Nach Belieben mit Petersilie, Salz und Pfeffer würzen.

Den Joghurt mit Creme Fraîche vermischen. Den Knoblauch mit einer Gabel zerdrücken und unterrühren. Den Joghurt mit Minze, Limettensaft, Pfeffer und Salz abschmecken.

Den Teig ca. 2 mm dünn ausrollen. Anschließend den Teig in 5 x 5 cm große Quadrate schneiden. Die Füllung in die Mitte des Teigstücks legen, die Teigtasche zusammenklappen und an den Rändern andrücken und schließen.

Für das Garen der Teigtaschen einen großen Topf zu einem Drittel mit Wasser füllen und zum Kochen bringen und salzen. Die Teigtaschen mit einem Schaumlöff-



## ZUTATEN

### Teig

450 g Mehl  
3 Eier  
1,5 TL Salz  
120 ml Wasser

### Füllung

200 g Fetakäse  
500 g frischer Spinat  
2 Knoblauchzehen

### Joghurt-Dip

500 g Joghurt  
1 Becher Creme Fraîche  
1 Limette  
1,5 EL Minze  
1 Prise Salz  
Pfeffer

### Soße

8 Tomaten  
3 EL Petersilie  
2 Knoblauchzehen



SO GEHT'S

## „MANTI MANTI“

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche zwischen 12 und 14 Jahren

„Wir kochen Manti!“ bewarben wir unsere bevorstehende Kochaktion. Die Idee dazu hatte ein Stammbesucher vom RIVA. Rein in die Schürzen, Musik an, los geht's. Der Nudelteig und die gestückelten Tomaten nahmen schnell Form an. So manch eine ärgerte sich darüber, dass der Tomatenstrunk aufgrund des Solanins besser rausgeschnitten wird. Bei der Weiterverarbeitung des Nudelteigs waren Geduld, Geduld, handwerkliches Geschick und nochmal eine Portion

Geduld gefordert. Nach einer Viertelstunde Teigtaschen befüllen, flog die erste Schürze aufs Sofa. Und da waren es nur noch vier Kochbegeisterte. Später im Topf liefen die Teigtaschen dann auch noch aus. Die Füllung war zu flüssig. Joghurt-Dip und Tomatensauce klappten ohne nennenswerte Zwischenfälle. Zur Verköstigung waren wir wieder vollständig. Geschmacklich waren wir uns alle einig: LECKER, super gekocht.

## RIVA NORD

Kinder- und Jugendraum

Ingolstädter Straße 243, 80939 München  
Tel. 089-189 231 63  
riva.nord@kjr-m.de  
www.rivanord.de

Natürlich<sup>2</sup>-zertifiziert seit 2016





## ZUTATEN

200 g	Fetakäse
400 g	Quark
	saisonales Gemüse (z.B. 1 Zucchini, 1 Zwiebel, 1 Paprika, 1 Rote Beete, 1 Süßkartoffel)
	frische Petersilie oder Rosmarin
50 ml	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer



Vorbereitung / Kochzeit  
45 Min.



Portionen  
6

# OFENGEMÜSE

Das Gemüse waschen, die Zwiebeln, den Knoblauch, die Kartoffeln und die Karotten schälen. Alle Gemüsesorten in 2-3 cm große Scheiben schneiden. Die Scheiben auf einem Backblech ausbreiten und alles mit Öl beträufeln, sodass das Gemüse gut bedeckt wird. Nun Salz und Pfeffer auf das Ofengemüse streuen. Den Backofen auf 240°C vorheizen, zehn Minuten warten, bis der Ofen gut heiß ist und dann den Ofen auf 160°C zurückdrehen.

Dann das Backblech auf mittlerer Schiene für weitere 15 Minuten in den Ofen schieben und das Gemüse im Ofen gut brutzeln lassen.

In der Zwischenzeit den Quark in eine Schüssel füllen und die Petersilie oder den Rosmarin fein in den Quark

schneiden. Es kann leichter sein, hierfür eine saubere Küchenschere zu verwenden.

Nun auch hier Salz und Pfeffer je nach Geschmack hinzufügen, gut umrühren und etwas Olivenöl zugeben.

Nach zehn Minuten das Ofengemüse aus dem Ofen nehmen und das Blech neben dem Ofen abstellen. Den Fetakäse über dem Gemüse zerkrümeln und es für weitere 10 Minuten in den Ofen schieben.

Wichtig ist, zu überprüfen, ob gewisse Gemüsescheiben dunkel oder schwarz werden. Damit sie nicht verbrennen, sollten sie lieber früher aus dem Ofen geholt werden.



SO GEHT'S

## „COSI KOCHT“

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche zwischen 10 und 15 Jahren

Es war schwierig, die Jugendlichen aus dem Treff für reines Ofengemüse zu begeistern. Es haben sich aber dann zwei Kinder gefunden, die mitgekocht haben. Es hat ihnen Spaß gemacht, das Gemüse zu schälen und

in Scheiben zu schneiden. Vor allem die Rote Beete hat bei einem Jungen zu Aufregung geführt, weil sie seine Hände lila-rötlich gefärbt hat.

## JUGENDTREFF COSIMAPARK

Englschalkinger Straße 185, 81925 München  
Tel. 089-91 11 14  
cosi@kjr-m.de  
www.jt-cosi.de

Natürlich<sup>2</sup>-zertifiziert seit 2014





# VEGGIE-BURGER

## Burger-Patties

Gemüsebrühe aufkochen, das Granulat damit übergießen und ca. 15 Min. quellen lassen. Wenn das Granulat zu grob ist, mit dem Mixstab pürieren. In der Zwischenzeit Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in 1 bis 2 EL Olivenöl anrösten.

Anschließend mit allen restlichen Zutaten unter das gequollene Granulat mischen und abschmecken. Aus dem Teig sechs Burger-Patties formen, diese in Olivenöl oder Kokosfett von beiden Seiten goldgelb braten und bis zur Verwendung im Backofen warmhalten.

## Burger

Parallel können die Semmeln aufgeschnitten und beide Hälften mit der Innenseite nach unten in einer Pfanne (oder auf dem Grill) mit etwas Olivenöl knackig geröstet werden. Gewürzgurken können in dünne Streifen, der Salat in Streifen, die Frühlingszwiebeln fein gehackt, die Zwiebeln in Ringe und die Tomaten in Scheiben geschnitten werden. Die untere Hälfte der Brötchen dann mit Senf bestreichen, den Bratling darauflegen und nach Belieben mit Gurkenstreifen, Salat, Frühlingszwiebeln und Tomatenscheiben belegen. Die obere Innenseite der Brötchen mit Ketchup bestreichen und darüber klappen.



## ZUTATEN

### Burger-Patties

- 100 g (Bio-)Sojagranulat
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Eier
- 1-2 EL Olivenöl
- 1 EL Dinkelvollkornmehl
- 50 g (Dinkel-)Semmelbrösel
- ½ Bund Petersilie
- ½ Bund Schnittlauch
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl oder Kokosfett

### Burger

- 6 Sesamsemeln
- 2 EL Mittelscharfer Senf
- 1-2 große Gewürzgurken
- ¼ Eisbergsalat
- 2-3 Frühlingszwiebeln oder 1-2 (rote) Zwiebeln
- 2-3 Fleischtomaten
- 2-3 EL Bio-Tomatenketchup



Vorbereitung / Kochzeit  
1 Std.



Portionen  
6



SO GEHT'S

## „ROTIERENDE KOCHREIHE“ im Stadtteil Neuperlach mit Renate Winklmüller

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche zwischen 9 und 14 Jahren

Bei dem Angebot „rotierende Kochreihe“ handelte es sich um ein Stadtteilangebot für Teenager und Jugendliche. Über einen Zeitraum von sechs Monaten konnten die Teilnehmer\*innen aus insgesamt 12 Einrichtungen im Stadtteil Neuperlach ihre Fähigkeiten beim Kochen zeigen und üben. Aus insgesamt sechs Themen wählte der KJT ZeitFrei „Veggie für Teenies“. So wurden unter dem Motto „Veggie Friday“ gemeinsam mit den enga-

gierten Köchen\* und Köchinnen\* leckere Gerichte ohne Fleisch zubereitet. Der Veggie-Burger kam dabei besonders gut an. Insgesamt wurde das Angebot sehr gut angenommen und hat ihnen sichtlich viel Spaß gemacht. Dabei bekamen alle gleichermaßen die Möglichkeit mitzuwirken und sich aktiv beim Kochprozess einzubringen.

## ZEITFREI

Kinder- und Jugendtreff

Kurt-Eisner-Straße 28, 81735 München  
Tel. 089-670 48 50  
zeitfrei@kjr-m.de  
www.zeitfrei-muenchen.de

Natürlich<sup>2</sup>-zertifiziert seit 2016





# ROTE-BEETE-SALAT

mit Ziegenkäse und Sommerrollen mit Erdnusssoße



Vorbereitung / Kochzeit  
90 Min.



Portionen  
8 - 10



## ZUTATEN

### Rote-Beete-Salat

- 1 kg geschälte und gekochte Rote Beete
- 250 g Schafskäse
- 100 g Walnüsse oder Pinienkerne
- Balsamico-Essig
- Olivener Öl, Basilikum

### Sommerrollen

- 20 Reispapierblätter
- 250 g Glas- oder Reismudeln
- 1 Gurke
- 1 rote Paprika
- 4 Karotten
- Sojasprossen

### Erdnusssoße

- 1 EL Erdnuss- oder Sonnenblumenöl
- 2 EL milde Currypaste
- 400 ml Kokosmilch
- 150 g Erdnusscreme Crunchy
- 2 cm Ingwer
- Erdnüsse gehackt
- frische oder getrocknete Chili (nach Bedarf)

### Rote-Beete-Salat

Zuerst die (bereits gekochte und geschälte) Rote Beete in möglichst dünne Scheiben schneiden und auf einem Teller verteilen. Den Schafskäse in kleine Würfel schneiden und anschließend auf die Rote Beete geben. Wer Walnüsse verwendet, muss diese nur ein wenig zerkleinern und ebenfalls über die Rote Beete verteilen. Pinienkerne schmecken noch besser, wenn diese vorher in der Pfanne angeröstet werden (Achtung: nicht anbrennen lassen!).

Für das Dressing Salz, Pfeffer, Balsamicoessig und Olivenöl vermengen und über die restlichen Zutaten geben. Zum Abschluss noch ein paar frische Basilikumblätter darüber und fertig ist der Rote Beete Salat.

### Sommerrollen

Für die Rollen die Nudeln nach Anweisung kochen und abkühlen lassen. Das Gemüse in sehr dünne Streifen schneiden. Wenn alles vorbereitet ist, die Reisblätter einzeln in eine Pfanne mit warmem Wasser legen. Das Reisblatt ist nach ca. 1 Minute weich, dann vorsichtig aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen. Es sollte sich nicht zusammenfallen. Auf einem Teller ausbreiten und alle Zutaten in der Mitte aufstapeln. Danach das Reisblatt über die beiden kurzen Seiten der Füllung schlagen, anschließend fest aufrollen.

### Erdnusssoße

Für die Erdnusssoße die Currypaste in einer Pfanne mit Öl anbraten, mit ein wenig Kokosmilch ablöschen und den Ingwer in die Pfanne reiben. Die Erdnusscreme ebenfalls in der Pfanne schmelzen lassen. Die restliche Kokosmilch hinzugeben, alles kurz aufkochen lassen und abschmecken.



## ZUTATEN

### Marzipan-Mousse mit Birnenragout

200 g	Marzipan
30 g	Zucker
250 g	Mascarpone
100 g	Quark
150 g	Sahne
100 g	Mandelblättchen
250 g	Birnen
50 ml	Apfelsaft
1	Zimtstange oder etwas Zimtpulver
	Vanille
	Milch

# MARZIPAN-MOUSSE MIT BIRNENRAGOUT

### Marzipan-Mousse mit Birnenragout

Für das Birnenragout die Birnen entkernen und in kleine Stücke würfeln. Die Stücke anschließend in 50 ml Apfelsaft und mit verschiedenen vorhandenen Gewürzen (Vanille, Zimtstangen, Nelken, etc.) weich dünsten. Für die Mousse das Marzipan in kleine Stücke schneiden und alles zusammen mit 30 g Zucker und einem Schuss Milch auf mittlerer Hitze in einem Topf auflösen. Sobald das Marzipan geschmolzen ist, wird es vom Herd genommen.

In der Zwischenzeit die Sahne fest schlagen, den Mascarpone mit Quark und etwas Vanille vermischen.

Diese Mischung anschließend mit dem geschmolzenen Marzipan vermengen. Abschließend die zuvor geschlagene Sahne unterheben. Dann noch die Mandelblättchen anrösten und die Nachspeise in Schichten (Marzipanmousse, Birnenragout, Mandelblättchen) in kleinen Gläsern anrichten.





SO GEHT'S

## „FREIZI FRIDAY FUSION FOOD“

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche zwischen 10 und 16 Jahren

Jeden Freitag haben wir eine offene Kochgruppe mit dem Namen „Freizi Friday Food“, in der die unterschiedlichsten Gerichte gemeinsam gekocht werden. Im Rahmen dieser Aktion wollten wir auch unseren Beitrag für das Natürlich<sup>2</sup>-Kochbuch leisten. Diesmal unter dem Namen „Freizi Friday Fusion Food“, da die Gerichte alle aus verschiedenen Ländern kommen und zu einem Menü miteinander kombiniert werden. Bei der Auswahl der Speisen achteten wir sehr darauf, dass es etwas ist, was die Kinder und Jugendlichen so vorher noch nicht probiert haben und gleichzeitig gesund ist. Uns war wichtig, ihnen so die Möglichkeit zu geben, etwas komplett Neues auszuprobieren.

Die erste Schwierigkeit lag anfangs bereits darin, unsere Besucher\*innen zum Mitkochen zu überreden. Rote Beete und vegetarische Sommerrollen ziehen nicht so gut wie Pizza oder Nudeln. Welch' Überraschung! Die Kochgruppe verlief dann aber gut und alle Beteiligten halfen mit. Trotz anfänglicher Skepsis wurde munter drauf los gekocht. Eine Einteilung in verschiedene Gruppen ist bei drei Gerichten auf jeden Fall sinnvoll. Auch das Rollen der Sommerrollen ist anfangs nicht ganz einfach, aber machbar. Besonders schön war, dass alle sich gegenseitig unterstützt haben. Das gemeinsame Essen ist ein schöner Abschluss der Aktion.

## FREIZEITTREFF FREIMANN

Burmesterstraße 27, 80939 München  
Tel. 089-323 33 42  
fzt.freimann@kjr-m.de  
www.freizeittreff-freimann.de

Natürlich<sup>2</sup>-zertifiziert seit 2016



# SÜDTIROLER SCHLUTZKRAPPEN



Vorbereitung / Kochzeit  
3,5 Std.



Portionen  
4 Portionen  
24 - 32 Stück

## Teig und Füllung

Dinkel- und Roggenmehl in einer Rührschüssel gut vermischen. Ei, Wasser, Öl und Salz zur Mehlmischung zugeben und mit der Rührmaschine oder dem Handrührgerät gut verkneten. Den Teig mit einer umgedrehten Schüssel abdecken und mind. 30 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit kann die Füllung vorbereitet werden. Hierfür den frischen Spinat waschen, kurz in kochendes Wasser tauchen, kalt abschrecken, ausdrücken und fein hacken. Den gehackten Tiefkühlspinat über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen.

Zwiebeln und Knoblauch in Butter goldgelb dünsten, Spinat dazugeben, kurz mitdünsten, danach alles mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und auskühlen lassen. Ricotta oder Quark zugeben und unterrühren, ggf. nachwürzen.

Anschließend können die Krapfen gefüllt werden: Teig in vier Stücke teilen, jedes Teigstück auf einer bemehlten Unterlage dünn zu einem Rechteck ausrollen. Evtl. Unebenheiten abschneiden. Rechtecke in der Mitte quer durchschneiden und auf jedes Teigblatt mit einem Löffel die Spinatmasse in drei bis vier Häufchen verteilen.



## ZUTATEN

### Teig

150 g	Dinkelmehl (Type 630)
100 g	Roggenmehl (Type 1150)
1	Ei
80 ml	Wasser
1 EL	neutrales Öl
½ TL	Salz

### Füllung

400 g	frischer Spinat (wahlweise gehackter TK-Spinat)
1	Zwiebel
100 g	Ricotta (oder Quark 40 %)
1 EL	Butter
1 - 2	Knoblauchzehen
1	Messerspitze Muskat
	Salz, Pfeffer

### Anrichten

ca. 100 g	Butter
100-150 g	Parmesan
	Schnittlauch

© Rezept von Renate Julia Winklmüller

Die Ränder um die Spinathäufchen herum mit Wasser bestreichen. Anschließend das zweite Teigblatt darüber legen und mit den Fingern festdrücken. Die einzelnen Schlutzkrapfen mit einem Ravioliasstecher (oder einem Glas) ausstechen. Den restlichen Teig genauso weiterverarbeiten.

Die Schlutzkrapfen in reichlich kochendem Salzwasser ungefähr 5 Minuten ziehen lassen bis sie an der Wasseroberfläche schwimmen.

Mit zerlassener Butter, Schnittlauchröllchen und Parmesan anrichten.





# ERDBEER-JOGHURT-EIS & KRÄUTERLIMONADE

## Erdbeer-Joghurt-Eis

Sahne schlagen und kühlstellen, die Dekoration bereitlegen, Orange oder Zitrone/Limette abwaschen und fein abreiben. Anschließend Gläser/Schalen anrichten (evtl. kurz ins Tiefkühlfach stellen).

Erdbeeren kurz antauen lassen, im Mixer oder mit dem Mixstab in einem hohen Becher in kleine Stücke teilen. Joghurt, Süßungsmittel und Früchte-Abrieb hinzugeben und alles untermischen bis ein cremiges Eis entsteht.

Das Eis sofort in die vorbereiteten Schalen/Gläser verteilen und nach Belieben dekorieren. Alternativ kann das Eis in Behälter gefüllt und eingefroren werden.

## Kräuterlimonade

Kräuter und Blüten kleinzupfen, in einen Behälter geben, mit Apfelsaft übergießen und über Nacht ziehen lassen. Am nächsten Tag das Konzentrat in Gläser füllen, mit Mineralwasser aufgießen (Mischung 1/3 Konzentrat und 2/3 Mineralwasser). Anschließend Eiswürfel hinzufügen.

Mit einer Zitronen- oder Orangenscheibe und einer Kornblumenblüte dekorieren. Fertig.



## ZUTATEN

### Erdbeer-Joghurt-Eis

- 600 g TK-Erdbeeren (wahlweise andere Beeren)
- 250 g griechischer Joghurt (10 %) oder pflanzlicher Joghurt
- 2 EL Agaven-Dicksaft, Reissirup oder Honig
- 1 Bio-Orange, Zitrone oder Limette

### Dekoration

- 1 Becher Sahne
- Minze
- gehackte Nüsse
- Kokosflocken
- geriebene Schokolade etc.

### Kräuterlimonade

- 1 l Apfelsaft
- 3 l Mineralwasser
- Wildkräuter (z.B. Giersch, Borretsch, Zitronenmelisse, Pfefferminze etc.)
- Eiswürfel



Vorbereitung / Kochzeit  
3,5 Std.



Portionen  
4 - 6



SO GEHT'S

## „SOMMERFERIEN“

Zielgruppe: Kinder zwischen 7 und 13 Jahren

Die Kochaktion fand an einem Tag im Rahmen des Sommerferienprogramms statt und dauerte ca. 3,5 Stunden. An der Kochaktion, die von der Bio-Mentorin Renate Winklmüller und pädagogischen Fachkräften angeleitet wurde, beteiligten sich fünf Kinder. Das gesamte Menü wurde mit biologisch angebauten Lebensmitteln zubereitet, die wir in einem nahegelegenen Bio-Supermarkt besorgten. Auf Frische und Regionalität ihrer Erzeugung haben wir zusätzlich Wert gelegt. Als Süßungsmittel wurde anstelle von Zucker Agavendicksaft verwendet.

Das zubereitete Menü bestand aus: selbstgemachter Kräuterlimonade, Südtiroler Schlutzkrapfen, frischem Sommersalat und selbstgemachtem Beereneis. Nach der Besprechung des Menüs teilte sich die Gruppe in zwei Untergruppen.

Eine Gruppe übernahm die Zubereitung der Schlutzkrapfen. Die zweite Gruppe kümmerte sich um die Zubereitung der Kräuterlimonade und des Beereneises. Zuerst wurde der Teig für die Schlutzkrapfen hergestellt, da dieser vor der Weiterverarbeitung ca. 30 bis 60 Minuten ruhen sollte. Im Anschluss wurde die Spinatfüllung vorbereitet.

Die Herstellung der gefüllten Teigtaschen war den Kindern neu. Etwas nachteilig bewerteten sie, dass ihre Zubereitung nur mit mehreren Händen zu meistern sei. Zwei Kinder übernahmen gemeinsam die Zubereitung und das Anrichten des selbstgemachten Erdbeereises und der Kräuterlimonade.

Für die Kräuterlimonade verwendeten wir einen Sirup aus naturtrübem Apfelsaft und Kräutern, der vorab zubereitet wurde.

## MUSISCH KREATIVE WERKSTATT

Walliser Str. 5, 81475 München  
Tel. 089-755 77 73  
musischkreative.werkstatt@kjr-m.de  
www.musischkreative-werkstatt.de

Natürlich<sup>2</sup>-zertifiziert seit 2016

Schwierigkeiten bei der Zubereitung tauchten hier nicht auf. Die Kinder übernahmen auch das Anrichten der fertig zubereiteten Speisen.

„Essen, das schön angerichtet ist, schmeckt noch viel besser!“, meinten sie. Alle Kinder fanden das gesamte Menü richtig lecker. Die einzige Kritik galt den zu kleinen Portionen bei den Schlutzkrapfen. Deshalb wurde das Rezept nachträglich für Nachkochende angepasst.





## ZUTATEN

### Boden

- 360 g Mehl
- 4 TL Backpulver
- 250 g Zucker
- 350 ml Mineralwasser
- 150 ml Pflanzenöl
- drei unterschiedliche natürliche Lebensmittelfarben (Safran oder Kurkuma, Rote Beete, Kakaopulver)

### Creme

- 2 Becher Soja-Quark
- 1 EL Agaven-Sirup
- 150 ml Mandeldrink
- 1 TL Agar-Agar
- 200 g TK-Beeren

# SOMMER-JOGHURT-TORTE

bunt & vegan

Ofen auf 180°C Umluft vorheizen, drei Springformen (Durchmesser 26 cm) einfetten und bereitstellen. Für den **Boden** alle Zutaten in einer Schüssel mischen und mit dem Rührgerät schaumig schlagen. Anschließend den Teig auf drei Schüsseln verteilen und mit den drei unterschiedlichen Lebensmittelfarben einfärben.

Jeder Teig kommt in eine Springform und wird jeweils ca. 20 Minuten gebacken (bei Umluft können auch zwei Böden zeitgleich gebacken werden). Danach die Böden aus der Form lösen und nebeneinander bereitlegen. Für die Creme den Soja-Quark mit dem Agaven-Sirup und den Beeren pürieren (einige schöne Beeren für die Dekoration zur Seite legen).

Den Mandeldrink in einen Topf geben, das Agar-Agar mit einem Schneebesen (!) unterrühren und unter Rühren kurz aufkochen. Dann die Mischung zum Quark in den Mixer geben und nochmal pürieren.

Nun knapp ein Drittel der Creme auf dem ersten Boden verteilen, den zweiten Boden drauflegen und mit einem weiteren Drittel bestreichen. Den dritten Boden und den Rand der Torte mit dem Rest der Creme einstreichen. Die schönsten Beeren kommen als Deko oben auf die Torte.



Vorbereitung / Kochzeit  
1,5 Std.



Portionen  
12 Stücke



SO GEHT'S

## „MUZ BACKSTUBE“

Zielgruppe: Kinder zwischen 6 und 10 Jahren

In die MUZ Backstube (offenes Angebot) kommen zweimal pro Woche Kinder, die unter pädagogischer Anleitung die verschiedensten Kuchen und Leckereien herstellen. Die Wünsche der Kinder sind meist ungesund, süß und bunt und mit den Ideen von Natürlich<sup>2</sup> selten zu vereinbaren. Darum sind wir ins Gespräch gekommen und haben uns gemeinsam als „Nachhaltigkeitsdetektive“ auf die Suche nach Alternativen gemacht. Da die Kinder aus sehr unterschiedlichen sozialen Umfeldern kommen, ist auch das Vorwissen bei diesem Thema sehr verschieden. So wurden Bio-Lebensmittel probiert und bemerkt, dass diese nicht irgendwie eklig, sondern einfach lecker sind, Inhaltsstoffe wurden unter die Lupe genommen und sich über viele komische Worte gewundert. Außerdem

wurde ohne Chemie Zuckerguss gefärbt, Zucker in Rezepten halbiert und der Kuchen trotzdem lecker gefunden. Die ein oder anderen stellten sich sogar die Frage, ob denn überall was vom Tier drin sein muss. So kam die Idee, eine vegane Torte zu backen. Alle Zutaten waren im Bio-Laden erhältlich und manche Kinder haben erstmals im Leben Mandelmilch getrunken oder Agaven-Sirup probiert. Zunächst waren einige der Kinder etwas skeptisch oder belustigt bezüglich der Zutaten, aber spätestens nachdem wir Teig in drei verschiedenen Farben hatten, ohne bunte Tübchen zu bemühen, war die Neugier geweckt. Die Creme mit den Beeren wurde herrlich rosa und cremig, mit dem Abtropfwasser der Beeren wurden die Eltern erschreckt und die fertige Torte war in Nullkommanix weg.

## MUSISCHES ZENTRUM

Georgenstraße 13a, 80799 München  
Tel. 089-34 87 21  
musischeszentrum@kjr-m.de  
www.musisches-zentrum.de

Natürlich<sup>2</sup>-zertifiziert seit 2019





# ZUTATEN

## Kekse

- 160 g kernige Haferflocken
- 40 g Kokosflocken
- 75 g Kokosöl
- 40 g Agavendicksaft
- 30 g Vollkornmehl
- 75 g Apfelmus
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Salz
- 1 Ms Backpulver

## Toppings

- Schokokuvertüre
- getrocknete Früchte
- gehackte Nüsse etc.



Vorbereitung / Kochzeit  
ca. 50 Min.



Portionen  
6 - 8

# HAFERFLOCKENKEKSE

Das Kokosöl im Topf erwärmen, bis es flüssig ist. Den Backofen auf 180°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Das Öl in eine Schüssel geben und das Mehl sowie die Kokosflocken hinzufügen und alles gut miteinander verrühren. Anschließend das Apfelmus und den Agavendicksaft hinzufügen und miteinander verquirlen. Nun Zimt, Salz und Backpulver dazugeben und die Masse kräftig zu einem Teig verrühren. Dann die Haferflocken unterheben.

Wer die Kekse noch etwas aufpeppen möchte, kann dem Teig zum Beispiel noch gehackte Nüsse, kleingeschnittenes, trockenes Obst oder Schokodrops (zum Beispiel selbstgehackt aus Schokokuvertüre) hinzufügen.

Dann ein Backblech mit etwas Kokosöl einfetten. Da das Kokosöl sehr schnell schmilzt, sparsam damit umgehen, sonst werden die Kekse nicht so knusprig.

Nun kleine Teig-Kleckse aufs Blech geben. Die Kleckse mit Hilfe eines Löffels formen und dann auf dem Blech platt drücken, damit es eine rundliche Form ergibt. Sie sollten nicht dicker als 1 cm sein und nach Möglichkeit ungefähr die gleiche Größe haben, da die Kekse sonst unterschiedlich lange benötigen, bis sie fertig sind.

Das Keksblech kann nun in den Ofen. Die Haferkekse brauchen ca. 15 Minuten, bis sie schön knusprig sind. Abschließend die Kekse etwas auskühlen lassen, dabei werden sie auch noch etwas härter und knuspriger.



SO GEHT'S

## „HAFERFLOCKENKEKSE OHNE ZUCKER“

Zielgruppe: Kinder zwischen 6 und 9 Jahren

Eine vierköpfige Gruppe von Kindern, bestehend aus drei Jungs und einem Mädchen, haben bei der Aktion „Haferflockenkekse ohne Zucker“ mitgemacht. Am Anfang sind wir die Arbeitsschritte des Rezeptes gemeinsam durchgegangen und haben kontrolliert, ob alle Zutaten und das benötigte Backzubehör vorhanden sind. Als das sichergestellt war, haben die Kinder begonnen, die Zutaten nach Anleitung in einer Teigschüssel zusammenzufügen. Dabei übernahm jede/r eine Aufgabe, was sehr gut funktionierte. Beim Abmessen der Zutaten stellten wir schnell fest, dass ein Messbecher alleine nicht ausreicht und wir dringend noch eine Küchenwaage benötigen, da sich vor allem die Hafer- und Kokosflocken im Messbecher nicht richtig abmes-

sen lassen. Als alles in der Schüssel war, teilten sich die Kinder auf. Zwei von ihnen wechselten sich mit dem Verrühren des Teiges ab, während die anderen die Backbleche mit Kokosfett einpinselten, damit die Kekse später auf dem Blech nicht kleben bleiben. Wir haben beim Einstreichen die Erfahrung gemacht, dass das Kokosöl sehr schnell schmilzt und deshalb anfangs nicht zu viel Kokosfett verwendet werden sollte. Da die Kinder Schokokekse wollten, wurde der Teig in zwei Hälften geteilt. Für eine der beiden Hälften haben wir etwas Kuvertüre gestückelt und untergehoben. Für die andere Hälfte ließen wir etwas Kuvertüre im Wasserbad schmelzen, um die Teighälfte ohne Schokostückchen später zu bestreichen. Unsere beiden

## SPIELHAUS SOPHIENSTRASSE

Sophienstraße 15, 80333 München  
Tel. 089-59 10 98  
spielhaus.sophienstrasse@kjr-m.de  
www.spielhaus-sophienstrasse.de

Natürlich<sup>2</sup>-zertifiziert seit 2018

Backblechprofis übernahmen noch das Formen der Kekse. Dabei achteten sie darauf, dass die Kekse etwa gleich groß und gleich dick sind, da die Kekse sonst unterschiedlich lang brauchen, bis sie fertig sind. Tipp: Verwendet dafür einen Esslöffel. Damit kann man die Kekse gut portionieren und abschließend mit den Fingern den Keksteig rund formen. Anschließend die belegten Bleche bei Ober-/Unterhitze für ca. 15-20 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Beim Herausholen Ofenhandschuhe oder Topflappen verwenden.





## ZUTATEN

- 500 g Mascarpone
- 600 g Sahne
- 600 g Löffelbiskuit
- 2-3 EL (Rohr-)Zucker
- 300 g TK-Erdbeeren
- 500 ml Milch
- Kakaopulver



Vorbereitung / Kochzeit  
ca. 2 Std.



Portionen  
12

# ERDBEER-TIRAMISU

Eine Auflaufform (ca. 20 x 30cm) bereitstellen. Es können auch runde Formen verwendet werden. Die TK-Erdbeeren bei Raumtemperatur leicht auftauen lassen. Die Schlagsahne in einer hohen Rührschüssel steif schlagen.

In einer weiteren Rührschüssel Mascarpone und Zucker verrühren. Dann die Sahne vorsichtig einrühren. Die Milch in eine flache Schale geben. Ein Drittel der Löffelbiskuits verwenden. Die Löffelbiskuits einzeln kurz auf beiden Seiten in die Milch tunken und flach in die Auflaufform legen. Je nach Form und Biskuits muss man ein bisschen tüfteln und die Biskuits kleiner brechen, damit die ganze Fläche bedeckt ist.

Ein Viertel der Mascarpone-Creme darüber geben und glatt streichen.

Erdbeeren in dünne Scheiben schneiden. Circa ein Drittel der Beeren auf der Mascarpone-Creme verteilen.

Diese Schichtung zweimal wiederholen: gedippte Löffelbiskuits, Creme und Erdbeeren aufeinanderschichten. Dann eine letzte Löffelbiskuit-Schicht verteilen und die restliche Creme darauf verstreichen und ab in den Kühlschrank damit. Das Ganze mindestens eine Stunde kühlen, damit die Löffelbiskuit die Flüssigkeit gut aufnehmen.

Wer möchte, kann zur Verzierung Kakao auf das Tiramisu sieben.



SO GEHT'S

## „EINFACH, SCHNELL UND OHNE KOCHEN“

Zielgruppe: Kinder zwischen 8 und 11 Jahren

Die Kinder hatten sich das Rezept gewünscht und waren deshalb alle motiviert, mitzumachen. Alle erhielten eine eigene Aufgabe wie Erdbeeren schneiden, Mascarpone-Creme herstellen oder Löffelbiskuit eintunken und verteilen. Die meisten Schritte konnten gleichzeitig angegangen werden. Dadurch arbeiteten alle nebeneinander oder warteten geduldig, bis ihre Aufgabe an der Reihe war.

Sehr schön war, dass die Kinder sich gegenseitig gezeigt haben, wie eine Aufgabe wie z.B. Sahne schlagen

gut funktioniert, wenn ein Kind eine Aufgabe zuvor noch nie gemacht hatte. Die einzelnen Schritte waren alle einfach zu verstehen und durchzuführen, sodass es ausreichte, die einzelnen Schritte teilweise kurz vorzumachen und keine weitere Anleitung nötig war. Die Vorbereitung und das Essen verliefen sehr gut. Als es dann ans Abspülen ging, war die Motivation aber verflogen. Hier war es sehr wichtig, zu erklären, dass, wer fleißig mitkochen und essen kann, auch abspülen kann. Nachdem das geklärt war, spülten alle auch die ihnen zugeteilten Utensilien ab.

## ZEUGNERHOF

Kinder- und Jugendtreff Berg am Laim

Josephsburgstraße 10, 81673 München  
Tel. 089-431 36 42  
zeugnerhof@kjr-m.de  
www.zeugnerhof.de

Natürlich<sup>2</sup>-zertifiziert seit 2014





## ZUTATEN

10	Eier
75 g	Zucker
2 Pck.	Vanillezucker
750 ml	Milch
350 g	Mehl
1 Prise	Salz
	Butter
	Puderzucker
2 Gläser	Apfelmark
	Rosinen (nach Bedarf)



Vorbereitung / Kochzeit  
30 Min.



Portionen  
10

# KAISERSCHMARRN

Zunächst müssen die Eier getrennt werden. Das Eiweiß mit einer Prise Salz zu steifem Schnee schlagen, das Eigelb mit Zucker und Vanillezucker cremig rühren. Milch und Mehl langsam hinzugeben und weiter verrühren, bis ein zähflüssiger Teig entsteht (wenn der Teig zu dünn ist, noch etwas Mehl begeben – ist er zu dick, dann noch etwas Milch).

Zuletzt die steife Eischneemasse unter den Teig unterheben.

In einer Pfanne Butter erhitzen, Teig portionsweise einfüllen (ca. 2 cm hoch) und bei geringer Hitze braten, bis die Unterseite leicht gebräunt ist. Mehrmals wenden, bis alles leicht angebraten ist und anschließend in der Pfanne zu kleinen Stückchen zerreißen.

Den Schmarrn mit Puderzucker bestäuben und mit Apfelmark servieren.



SO GEHT'S

## „FRISCH! - SELBSTGEMACHT! - LECKER!“

Zielgruppe: Offen für alle von 10 bis 18 Jahre

Die Aktion wurde im Rahmen der regelmäßig stattfindenden Kochangebotsreihe „Frisch! – Selbstgeköcht! – Lecker!“ an einem Freitag während dem Offenen Treff durchgeführt. Das Gericht war von den Besucherinnen\* und Besuchern\* (während einer Hausver-

sammlung) gewünscht worden. Als offen angelegtes Angebot war es möglich, sich von der Zubereitung bis hin zum Aufräumen/Abwaschen nach Lust und Laune einzubringen, um etwas von dem leckeren Kaiserschmarrn abzubekommen.

## JUGENDTREFF NEUHAUSEN

Hanebergstraße 14, 80637 München  
Tel. 089-15 69 90  
haneberger@kjr-m.de  
www.jugentreff-neuhausen.de

Natürlich<sup>2</sup>-zertifiziert seit 2016





## ZUTATEN

- 500 g Mehl
- 30 g Hefe
- ¼ l Milch
- 4 Eigelb
- 60 g Zucker
- 60 g Butter
- 1 Prise Salz
- Marmelade
- Puderzucker
- Fett zum Frittieren



Vorbereitung / Kochzeit  
1,5 Std.



Portionen  
15

# KRAPFEN

## Der Faschingsknaller

Für den Teig zunächst Butter und Zucker schaumig schlagen. Dann die Eigelbe darunter rühren, bis in der Masse keine Klumpen mehr sind. Das Salz und die Hefe hinzugeben und das Mehl abwechselnd mit der Milch langsam und gründlich einkneten. Der Teig muss anschließend an einem warmen Ort mindestens eine halbe Stunde gehen. Erst dann mit bemehlten Händen kleine Kugeln formen. Diese sollten ungefähr 60 g schwer sein (am besten man wiegt die erste Kugel ab, um einen Vergleich zu haben). Die Kugeln dann noch einmal ca. 20 Minuten gehen lassen, bevor sie in die

Fritteuse wandern. Beim Frittieren darauf achten, dass die Krapfen auf der Oberseite nicht mit heißem Fett bespritzt werden, da sie sonst nicht so schön aufgehen. Die fertigen Krapfen auf einem Küchenpapier etwas abkühlen lassen und mit Hilfe einer Spritze nach Belieben füllen. Besonders gut passen Aprikosen- und Hagebuttenmarmelade oder Pudding. Vor dem Servieren noch mit etwas Puderzucker bestäuben oder mit Zuckerguss und Smarties verzieren. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.



SO GEHT'S

## „FASCHINGSFEIER MIT KRAPFENBACKEN“

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche zwischen 8 und 15 Jahren

Das Krapfenbacken war dieses Jahr eine Station von vielen, an der die Kinder und Jugendlichen beim bunten Faschingstreiben selbst aktiv werden konnten. Da die Küche keinen Platz für eine größere Gruppe an Backwütigen bietet, konnten immer nur vier Kinder und Jugendliche gleichzeitig die Krapfen zubereiten. Der Teig wurde mit drei Kindern und Jugendlichen bereits vor Beginn der Feier vorbereitet. Beim ersten Durchgang wurden die Krapfen geformt und nach etwa 20 Minuten wanderten bereits die ersten Teigbällchen in die Fritteuse. Sobald die ersten Krapfen zum Füllen und Verzieren bereit waren, stieg das Interesse der Kin-

der und Jugendlichen merklich an. Beim Füllen und Verzieren waren den Ideen der Kinder und Jugendlichen im Prinzip nur durch die vorhandenen Zutaten Grenzen gesetzt. Die größte Herausforderung bei der Aktion war der Umgang mit dem heißen Fett in der Fritteuse. Hierbei war vor allem bei den jüngeren Teilnehmern\* und Teilnehmerinnen\* äußerste Vorsicht geboten. Wir hatten nur zwei Spritzen für die Füllungen im Haus, was teilweise zu Unmut durch die entstehende Wartezeit führte. Besonders toll fanden alle das Verzieren der Krapfen, weshalb die meisten eine Zuckergussglasur erhielten.

**AQU@RIUM**  
Jugendzentrum

Alois-Wunder-Straße 1, 81241 München  
Tel. 089-889 49 40  
aquarium@kjr-m.de  
www.aquarium-pasing.de

Natürlich<sup>2</sup>-zertifiziert seit 2013





# KAROTTENSUPPE

mit Croutons

Brühe aufkochen, Zwiebeln und Karotten schälen und würfeln. Butter in einem mittelgroßen Topf zerlassen und Zwiebeln und Karotten darin dünsten (etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze). Einen Teil der Brühe zugeben und die Suppe weiter kochen lassen.

Die Petersilie waschen, Stiele entfernen und die Blätter fein hacken. Einen Teil als Dekoration für die Teller zurückhalten, den Rest in die Suppe geben, ebenso den Honig.

Mit Salz und Pfeffer (nach Belieben mit Curry und Ingwer) abschmecken und halb zugedeckt bei kleiner Hitze 20 Minuten köcheln lassen. Suppe pürieren und mit

dem Rest heißer Brühe bis zur gewünschten Konsistenz verdünnen. Suppe bei niedriger Hitze weiterköcheln lassen.

Währenddessen Toast oder Weißbrot in Würfel schneiden, in einer Schüssel mit Olivenöl beträufeln und von Hand durchmischen. Wer möchte, kann etwas Paprikapulver hinzugeben. Nun ohne Öl in der Pfanne bei mittlerer Hitze braten bis sie goldbraun sind.

Die fertige Suppe mit gerösteten Weißbrotwürfeln, Petersilie und Crème fraîche servieren. Tipp: Mit Balsamico-Soße sieht es noch schöner aus und zusätzlich verfeinert sie den Geschmack.



## ZUTATEN

- 1 mittelgroße Zwiebel
- 500 g Karotten
- 1 EL Butter
- 1 Liter Gemüsebrühe
- ½ Bund glatte Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- Curry (nach Bedarf)
- Ingwer (nach Bedarf)
- 1 EL Honig
- 4 EL Crème fraîche
- Weißbrot oder Toast
- Brot
- Olivenöl
- Balsamico-Soße



Vorbereitung / Kochzeit  
1 Std.



Portionen  
4



## ZUTATEN

- 1 kg Mehl
- 1 Pck. Backpulver
- 8 Eier
- 400 g Zucker
- 500 ml Milch
- 150 ml Mineralwasser
- 250 g Butter oder Margarine
- 1 Packung Vanille-Eis
- 400 g TK-Früchte (Himbeeren oder (Himbeeren oder gemischte Beeren); wahlweise: 1 Schale frische Früchte



Vorbereitung / Kochzeit  
1 Std.



Portionen  
15

# WAFFELN

mit Vanille-Eis & heißen Früchten

Früchte in einem kleinen Topf langsam erhitzen. Währenddessen in einer Rührschüssel der Reihe nach Mehl, Backpulver, Eier, Zucker, Milch, Mineralwasser, zerlassene Butter oder Margarine zu einem Teig verrühren.

Im Waffeleisen nacheinander die Waffeln ausbacken. Jede Waffel auf einem Teller mit einer Kugel Eis und Früchten anrichten und mit Puderzucker bestreuen.





SO GEHT'S

## „FREITAGSKOCHEN“

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche zwischen 10 und 16 Jahren

Jeden Freitag wird bei uns im Intermezzo gekocht. Meistens übernimmt diese Aufgabe das Team, diesmal durften sich die Jugendlichen selbst an die Schneidebretter und Herdplatten begeben. Schnell fand sich eine patente Gruppe zusammen. Fürs Hauptgericht bot sich Karottensuppe an, denn es gab noch einen großen Vorrat an geschnittenen Bio-TK-Karotten im Haus, die sonst bald abgelaufen wären. Eine gute Gelegenheit, im Haus ein Zeichen gegen Verschwendung von Lebensmitteln zu setzen.

Während die Unempfindlichen tapfer Zwiebeln schnitten, konnten parallel die Karotten angedünstet und die

Zutaten für den Waffelteig abgewogen und angerührt werden. Auf seinen Einsatz musste er allerdings noch ein wenig warten, denn erst galt es, die Suppe zu vollenden. Fein gehackte Petersilie dazu, ordentlich Brühe und dann kam der große Moment, in dem püriert werden durfte. Fertig war die „beste Karottensuppe ever“. Abgerundet wurde unser kleines Menü schließlich durch die mit Eis, Früchten und Schokosauce kunstvoll verzierten Waffeln.

Die Teller fürs Auge schön anzurichten, machte unseren Kindern und Jugendlichen sehr viel Spaß. Für diese Rezepte sind keine großen Vorerfahrungen nötig.

## INTERMEZZO

Graubündener Straße 100, 81475 München  
Tel. 089-745 765 81  
intermezzo@kjr-m.de  
www.das-intermezzo.de

Natürlich<sup>2</sup>-zertifiziert seit 2013

Gleichzeitig lässt sich mit großer Sicherheit ein leckeres Ergebnis erzielen, was immer ein guter Einstieg ins Kochen ist und Lust auf mehr macht. Zudem ist es von Vorteil, dass es viele kleine, einfachere Aufgaben bzw. Teilschritte gibt. Dadurch konnten alle gut beschäftigt werden und es blieb ausreichend Zeit, die Kinder und Jugendlichen anzuleiten und zu begleiten.



**NATÜRLICH<sup>2</sup>**

**verantwortungsvoll  
& lecker**

KREISJUGENDRING MÜNCHEN-STADT

