

SCHMANKERL

NACHHALTIG & KREATIV 2.0

REZEPTBUCH

<3



SUPPEN & VORSPEISEN

Alle Rezepte wurden von den Teilnehmer:innen des KLUB DER KREATIVEN und des 'Gemeinsamen Mittagstisches' im SMZ Stadtteilzentrum Jakomini kollektiv ausgesucht, gekocht und als ausgezeichnet empfunden! Wir laden euch ein, diese auszuprobieren und zu experimentieren!

Guten Appetit!

Raita

ZUTATEN für 4 Personen

250 Gramm Sojajoghurt
½ kleine Gurke
1 kleine rote Zwiebel
1 kleiner Apfel
½ Teelöffel Kreuzkümmel (gemahlen)
½ Teelöffel Koriander (gemahlen)
Salz



ZUBEREITUNG

Die Gurke und den Apfel waschen und in sehr kleine Stücke zerkleinern.
Die Zwiebel schälen und auch in feine Würfel hacken.
Sojajoghurt in einer Schüssel mit den Gewürzen cremig rühren und die weiteren Zutaten unterheben.
Noch etwas frischen Koriander darüber streuen.

TIPP

Statt Sojajoghurt kann auch Haferjoghurt verwendet werden und statt Koriander gerne auch Petersilie.
Passt perfekt zu gebackenen Kürbissstreifen.

Gebackene Kürbistreifen

ZUTATEN für 4 Personen

*1 großer Hokkaido-Kürbis
Kräuter nach Geschmack
Öl zum Bestreichen
Pfeffer
Chili
Salz*



ZUBEREITUNG

Für die Kürbistreifen den Kürbis auseinander teilen, die Kerne entfernen und dann die daraus entstehenden halbrunden Ringe in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Ein Blech vorbereiten, die Scheiben drauf legen, mit Öl einpinseln und nach Belieben würzen. Nun verschiedene frische Kräuter nach Geschmack zerkleinert auf die Kürbisscheiben legen, wie zum Beispiel Thymian, Oregano, Schnittlauch, Rosmarin oder Lorbeer. Im Herd bei Heißluft etwa 30 Minuten backen. Erst zum Schluss Salzen, sonst zieht der Kürbis zu viel Wasser.

TIPP

Schmeckt fantastisch mit frisch gebackenem Brot und ist ein gesundes schnelles Essen!
Passt perfekt zu Raita.

Kartoffelsalat

ZUTATEN für 4 Personen

*800 Gramm Salatkartoffeln
1 Zwiebel
200 Milliliter Gemüsesuppe
1 Esslöffel Senf
Apfelessig und Rapsöl
Salz und Pfeffer
Petersilie oder Kresse*



ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln gar kochen, noch heiß schälen und dann in dünne Scheiben schneiden.
Die Gemüsesuppe erwärmen, mit Apfelessig, Senf, Salz und Pfeffer gut verrühren.
Die fein gehackten Zwiebel und mit den geschnittenen Erdäpfel in einer Schüssel vermischen.
Anschließend mit der Marinade übergießen. Nicht zu stark durchrühren, da sonst die Erdäpfel zerfallen.
Den Salat einige Zeit ziehen lassen und erneut abschmecken.
Kurz vor dem Anrichten den Erdäpfelsalat mit Rapsöl anmachen und mit den gehackten Kräutern bestreuen

TIPP

Kartoffelsalat lässt sich super mit einem grünen Gartensalat kombinieren.

Bunter Linsensalat

ZUTATEN für 4 Personen

250 Gramm trockene Linsen

1 rote Paprika

1 gelbe Paprika

1 grüne Paprika

1 Zwiebel

Apfelessig

Kürbiskernöl

Salz

Pfeffer



ZUBEREITUNG

Die Linsen über Nacht in Wasser einweichen lassen. Dann die Linsen in einen Topf geben, Wasser hinzugeben, sodass die Linsen mit Wasser bedeckt sind und weichkochen.

Die fertig gekochten Linsen abseihen und mit kaltem Wasser abspülen.

Anschließend die warmen Linsen mit Salz und Essig marinieren und abkühlen lassen.

Die Zwiebel fein hacken und die Paprika in kleine Würfel schneiden.

Nun alles über die ausgekühlten Linsen geben und mit Kürbiskernöl abmachen.

Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

TIPP

Für die bessere Verträglichkeit kann man den Paprika anbraten.

Der Salat kann mit weiteren Gemüsearten wie Gurke, Tomaten oder Mais individuell angepasst werden!

Zucchini-Cremesuppe

ZUTATEN für 4 Personen

*500 Gramm Zucchini
1-2 Erdäpfel
1,5 Liter Gemüsesuppe
5 Esslöffel Sojasahne
Salz und Pfeffer
Knoblauch
Petersilie*



ZUBEREITUNG

Zucchini und Erdäpfel würfelig schneiden und mit der Gemüsesuppe etwa 10 Minuten kochen.
Kräuter, Gewürze und Knoblauch dazugeben und für weitere 5 Minuten kochen.
Sojasahne hinzugeben und das Ganze pürieren.

TIPP

Besonders köstlich ist die Zucchini-Cremesuppe mit angerösteten Weißbrotwürfeln!

Pastinakensuppe

ZUTATEN für 4 Personen

2 Zwiebeln

Öl zum Anrösten

500 Gramm Pastinaken

200 Gramm Kartoffeln

1 Bund Petersilie

Gemüsebrühe-Pulver

Salz und Pfeffer nach Bedarf



ZUBEREITUNG

Alles grob schneiden. Die Zwiebeln im Öl anschwitzen, mit Wasser aufgießen. Pastinaken und Kartoffeln dazugeben.

Von der Petersilie die Stängel grob schneiden und dazugeben.

Mit Gemüsebrühe und Salz würzen.

Alles zusammen weich kochen und anschließend pürieren.

Nochmals abschmecken.

TIPP

Nach dem Anrichten pfeffern und mit gehackter Petersilie dekorieren.

Mais-Cremesuppe

ZUTATEN für 2-3 Personen

*1 Glas Mais mit 340 Gramm
0,5 Liter Hafermilch
½ Gemüsesuppenwürfel
Salz
Pfeffer nach Bedarf
Frische Kräuter*



ZUBEREITUNG

Mais mit der Flüssigkeit und restlichen Zutaten pürieren, kurz aufkochen und mit frischen Kräutern garnieren.

TIPP

Statt der Hafermilch man auch 2 bis 3 gehäufte Esslöffel feine Haferflocken mit ½ Liter Wasser mit pürieren!

Kürbissuppe

ZUTATEN für 4 Personen

*500 Gramm Hokkaido-Kürbis
2 Zwiebeln und 2 Knoblauchzehen
3 Karotten und 3 kleine Kartoffeln
1 Stück Ingwer (ca. 3 cm)
1 Liter Wasser und ½ Gemüsesuppenwürfel
Öl zum Andünsten, Salz und Pfeffer*



ZUBEREITUNG

Den Kürbis halbieren und die Kerne mit den Fasern entfernen. Den ausgeschabten Kürbis in Würfel schneiden. Der Hokkaido-Kürbis muss nicht geschält werden, die Schale kann mitgegessen werden. Die Kartoffeln und die Karotten schälen und ebenfalls klein schneiden. Die Zwiebeln, den Knoblauch und den Ingwer klein hacken und in Öl anschwitzen. Den Kürbis, die Kartoffeln und die Karotten dazugeben und kurz mitrösten, dann mit Wasser aufgießen. Mit Gemüsesuppenwürfel, Salz, Pfeffer und bei Bedarf etwas Chilipulver würzen und köcheln lassen. Ist das Gemüse weichgekocht, die Suppe mit einem Mixer fein pürieren und abschmecken. Falls die Suppe noch zu dickflüssig ist, einfach mit Wasser strecken.

TIPP

Die Kürbissuppe in einen Suppenteller anrichten, ein wenig Kürbiskernöl darüber träufeln und zum Schluss ein paar geröstete Kürbiskerne darüber streuen.

Stangensellerie-Cremesuppe

ZUTATEN für 4 Personen

*1 Stangensellerie
1-2 Zwiebeln
Öl zum Anrösten
1,25 Liter Wasser
1 Gemüsebrühwürfel
Salz
Pfeffer*



ZUBEREITUNG

Den Stangensellerie waschen und dann in sehr feine Scheiben schneiden.
Die Zwiebeln würfeln und in einer Pfanne mit Öl bei mittlerer Hitze goldgelb anbraten.
Inzwischen einen Topf mit 1 1/4 Liter Wasser, mit 1 Gemüsebrühwürfel auf den Herd stellen, die meisten Sellerie-Stücke reingeben, aber einen kleinen Teil als Beilage für die Suppe aufheben.
Den Stangensellerie in der Gemüsebrühe auf eher kleiner Hitze, um Vitamine zu erhalten, weich kochen.
Das Ganze etwas abkühlen lassen, Zwiebeln dazugeben und mit dem Pürierstab ganz fein zerkleinern.
Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken und dekorativ anrichten.

TIPP

Es wird wunderbar cremig, je länger man es mit dem Pürierstab mixt: Fast wie eine echte Schaumsuppe!

HAUPTSPEISEN

Alle Rezepte wurden von den Teilnehmer:innen des KLUB DER KREATIVEN und des 'Gemeinsamen Mittagstisches' im SMZ Stadtteilzentrum Jakomini kollektiv ausgesucht, gekocht und als ausgezeichnet empfunden! Wir laden dazu ein, diese nachzukochen!

Es gibt einige Gerichte, in denen Gewürze und Zutaten verwendet werden, die nicht lokal produziert worden sind. Wir weisen darauf hin, dass Zutaten wie Kokosmilch oder orientalische Gewürze meist auf langen Transportwegen in die europäischen Länder kommen.

Daher ist es aus nachhaltigen Gründen sinnvoll, auf regional hergestellte Produkte auszuweichen. Manche Zutaten, wie Reis, Kurkuma, Koriander und Chili können teilweise schon aus dem Umland bezogen werden. Bei Kokos und Kichererbsen sowie bei manchen Gewürzen ist das derzeit noch nicht der Fall.

Kokosmilch kann durch Soja- oder Hafermilch ersetzt werden, Kichererbsen durch lokal angebaute Linsen oder Bohnen. Es gibt viele heimische Gewürze, die auch ein asiatisches oder orientalisches Aroma imitieren können, wie zum Beispiel die Blätter von Minze, Melisse und dem Currystrauch.

Viel Spaß beim Probieren!

Krautfleckerl

ZUTATEN für 4 Personen

500 Gramm Fleckerl (Hartweizennudeln)

1 Esslöffel Öl

Ca. 10 Gramm Zucker

1-2 Zwiebeln

1 Kilo Weißkrautkopf

Salz und Pfeffer



ZUBEREITUNG

Das Kraut putzen, vierteln, den Strunk entfernen und die Stücke in feine Streifen schneiden und salzen.

Das Ganze 15 Minuten stehen lassen.

Den Zucker im heißen Fett karamellisieren lassen,
die Zwiebel darin hell rösten und das ausgedrückte Kraut dazugeben.

Zugedeckt aber unter wiederholtem Umrühren mindestens eine halbe Stunde weich dünsten.

Währenddessen die Fleckerl nach Packungsbeilage zubereiten.

Dann das Gedünstete salzen, pfeffern und nach Wunsch Kümmel dazugeben.

Zum Schluss die in Salzwasser gekochten Fleckerln dazugeben,
zugedeckt erhitzen und noch etwas dünsten lassen.

TIPP

Schnittlauch oder Petersilie und ein frischer Salat sind die perfekten Begleiter zu diesem Gericht!

Grenadiermarsch

ZUTATEN für 4 Personen

*300 Gramm Kartoffeln
200 Gramm Hörnchen-Nudeln (Hartweizengries)
150 Gramm Karotten
250 Gramm Räuchertofu
1 Zwiebel
Salz und Pfeffer
Kräuter je nach Belieben*



ZUBEREITUNG

Räuchertofu in 1-2 cm große Würfel schneiden und anrösten. Hörnchen-Nudel und Kartoffeln getrennt kochen. Karotten, die Kartoffeln und die Zwiebel klein würfelig schneiden und alles gut und lange anrösten. Den Räuchertofu dazugeben und zum Schluss die gekochten Hörnchen drunter mischen. Abschließend salzen, pfeffern und Kräuter nach Wunsch dazugeben.

TIPP

Bereits gekochte Nudeln und Kartoffeln vom Vortag können praktischerweise als Zutat verwertet werden. Das Gericht kann mit Schnittlauch oder Kräutern der Saison verfeinert und mit Salat angerichtet werden!

Chili sin Carne

ZUTATEN für 4 Personen

*150 Gramm Sojagranulat und 800 Gramm passierte Tomaten
1 Dose Kidneybohnen und 1 Dose Mais (je 340 Gramm)
1 Zwiebel und 1 große Knoblauchzehe
1-2 rote Paprikaschoten und 50 Gramm Tomatenmark
1 Teelöffel Salz und Chilipulvernach Bedarf
1 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß)
3 Esslöffel Olivenöl*



ZUBEREITUNG

In einem großen Topf vorsichtig 3 Esslöffel Olivenöl erhitzen.
Die klein geschnittene Zwiebel mit dem zerkleinerten Knoblauch glasig andünsten.
In der Zwischenzeit schon mal die Paprika klein würfeln sowie die Kidneybohnen und den Mais abgießen.
Das Angebratene mit 1 Teelöffel Salz und 1 Teelöffel Paprikapulver würzen und das Tomatenmark dazugeben.
Jetzt kommt die klein geschnittene Paprika hinein und wird ebenfalls, kurz mit angeröstet.
Anschließend werden die passierten Tomaten, Kidneybohnen, Mais und das Sojagranulat dazugegeben.
Alles 15 Minuten köcheln lassen und nach Belieben mit Chilipulver abschmecken.

TIPP

Schmeckt hervorragend mit Reis oder Pita-Brot!

Veganes Szegediner Gulasch

ZUTATEN für 4 Personen

*1 Kilo Sauerkraut
1 Packung Sojaschnetzel
5 Zehen Knoblauch und 250 Gramm Zwiebel
2 Lorbeerblätter und 2-3 Wacholderbeeren
1½ Esslöffel roter Paprika, Pfeffer und Kümmel
Salz und Gemüsesuppenpulver
Sonnenblumenöl*



ZUBEREITUNG

Sojaschnetzel laut Packungsanleitung in klarer Gemüsesuppe einweichen.
Danach gut ausdrücken und fettfrei in einer beschichteten Pfanne gut anbraten.
Zwiebeln und Knoblauch fein hacken.
Zwiebeln in Sonnenblumenöl anschwitzen, Paprikapulver dazu und kurz mitrösten.
Mit Wasser ablöschen und mit Knoblauch und Gewürzen abschmecken.
Bei Bedarf Wasser nachgießen. Alles circa eine halbe Stunde kochen lassen.
Dann das Sauerkraut dazugeben und aufkochen lassen.
Falls das Gulasch zu flüssig ist, etwas Mehl mit kaltem Wasser verquirlen und unterrühren.
Eventuell noch einmal abschmecken.

TIPP

Als Beilage empfehlen wir Salzkartoffeln. Das Gericht kann mit Petersilie garniert werden!

Ratatouille

ZUTATEN für 4 Personen

*300 Gramm Zucchini und 400 Gramm Paradeiser
1 kleine Melanzani und 2 kleine Zwiebeln
2 gelbe und 1 rote Paprikaschoten
1-2 Knoblauchzehen und 2 Esslöffel Tomatenmark
2 Stiele Basilikum und 1-2 Zweige Rosmarin
3 Stiele Thymian und 3 Stiele Oregano
3-4 Esslöffel Olivenöl und 100-150 Milliliter Gemüsebrühe
Salz und Pfeffer*



ZUBEREITUNG

Zuerst das Gemüse waschen und alles in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch fein hacken.
Die Kräuter waschen und trocken schütteln.
Von den Rosmarinzweigen die Nadeln abstreifen und fein hacken.
Die Blätter des Basilikums, die Stiele des Thymians und Oregano abzupfen und grob hacken.
Die Kräuter können auch in getrockneter gemahlener Form verwendet werden.
Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Paprikawürfeln darin 4 bis 5 Minuten andünsten.
Den Knoblauch und das restliche Gemüse, Tomatenmark und Gemüsebrühe hinzufügen.
Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse bei mittlerer Hitze für etwa 15 Minuten garen lassen.

TIPP

Das Gericht kann vor dem Anrichten mit 1 bis 3 Esslöffel Balsamicoessig verfeinert werden.
Langkornreis ist eine ideale Beilage für dieses Gericht.

Channa Masala

ZUTATEN für 4 Personen

*450 Gramm gekochte Kichererbsen
250 Gramm Zwiebeln und 250 Gramm Tomaten
1 Knoblauchzehe und 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
1 Teelöffel Kreuzkümmel (ganz) und ½ Teelöffel Kurkuma
1 Teelöffel Kreuzkümmel (gemahlen)
1 Teelöffel Chilipulver und 1 Teelöffel gemahlener Koriander
2-3 Teelöffel Channa Masala und 1 Teelöffel Garam Masala
0,25 Liter Wasser und 200 Gramm Basmatireis
4 Esslöffel Öl, Salz und frischer Koriander*



ZUBEREITUNG

Die Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und würfeln. Die Tomaten grob schneiden.
In einem Topf 2 Esslöffel Öl erhitzen, dann Zwiebeln, Ingwer, Knoblauch hineingeben und dünsten.
Hinzu kommen etwas Salz sowie Kurkumapulver.
Nach wenigen Minuten Wasser aufgießen und köcheln lassen.
Nach etwa 5 Minuten die Tomaten hinzugeben und auf mittlerer Hitze weiter köcheln lassen.
Nach weiteren 15 Minuten den Inhalt des Topfes pürieren und die Kichererbsen dazugeben.
Alles weiter köcheln lassen und nach Bedarf etwas Wasser hinzufügen.
In einer kleinen Pfanne 2 Esslöffel Öl erhitzen und den ganzen Kreuzkümmel hineingeben.
Diesen kurz anrösten und die weiteren Gewürze untermischen und mit den Kichererbsen
alles in den Topf geben und etwa 10 bis 15 Minuten auf niedriger Hitze köcheln lassen.
In der Zwischenzeit den Reis nach Packungsanleitung zubereiten.
Den Reis mit den Kichererbsensoße servieren und mit etwas frischem Koriander garnieren.

Couscous mit roten Rüben

ZUTATEN für 4 Personen

*150 Gramm Couscous und 1 Esslöffel Olivenöl
150 Milliliter Wasser und ½ Teelöffel Salz
2 mittlere rote (vorgekochte) Rüben
300 Gramm Naturtofu
2-3 Karotten, gerieben
6 kleine oder 3 große Tomaten
Knoblauch, Salz und Pfeffer
1 Bund Petersilie/Basilikum*



ZUBEREITUNG

Für das Couscous 150 ml Wasser mit Öl und Salz im Topf zum Kochen bringen.
Dann die 150 Gramm Couscous einrühren und kurz aufkochen.
Anschließend 5 bis 10 Minuten quellen lassen.
Rote Rüben, Tomaten und Karotten und Tofu klein würfeln.
Die frischen Kräuter zerhacken.
Wenn das Couscous fertig ist, mit einer Gabel auflockern und zum Abkühlen in eine Salatschüssel geben.
Die restlichen Zutaten hinzufügen, gut vermischen, würzen und genießen.

TIPP

Statt Pfeffer kann man auch Chilliflocken verwenden.

Rote-Rüben-Curry

ZUTATEN für 4 Personen

*800 Gramm Rote Rüben
2 Zwiebeln und 2 Knoblauchzehen
1 Esslöffel Öl und 1 Esslöffel Zitronensaft
1 Teelöffel gemahlener Koriander
1 Teelöffel Kurkuma, Salz und 0,25 Liter Gemüsebrühe
400 Gramm Kokosmilch
2-4 Teelöffel Currypaste
1 Bund Basilikum*



ZUBEREITUNG

Die Roten Rüben schälen und dann in etwa 1 cm große Würfel schneiden.
Die Zwiebeln in breite Streifen schneiden, den Knoblauch fein hacken.
Öl im Wok oder einer Pfanne (mit Deckel) heiß werden lassen.
Die Roten Rüben mit Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten.
Koriander und Kurkuma darüber streuen und gut untermischen.
Kurz weiterbraten, dann die Brühe und das Salz dazugeben,
zudecken und bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten garen.
Dann die Kokosmilch und die Currypaste gut einrühren.
Den Deckel wieder auflegen und das Ganze noch einmal etwa 20 Minuten garen,
bis es bissfest ist. Vor dem Servieren Basilikumblättchen abzupfen,
in feine Streifen schneiden und mit den Zitronensaft unter die Soße rühren.

TIPP

Gekochter Reis oder Quinoa sind die ideale Beilage für dieses Gericht.

Spaghetti Volognese

ZUTATEN für 4 Personen

*500 Gramm Spaghetti
150 Gramm Sojagranulat
2 Zwiebeln
750 Milliliter passierte Tomaten
Salz und Pfeffer
Gemüsebrühe
1-2 Lorbeerblätter
Oregano oder frische Petersilie*



ZUBEREITUNG

Zuerst die Zwiebeln braun anrösten, sodass Röstaromen entstehen und mit Salz und Pfeffer würzen. Danach zur Seite stellen. Anschließend die passierten Tomaten sowie das Sojagranulat mit hinzugeben. Alles dann mit Salz, Pfeffer, Brühe, Lorbeerblättern und Oregano abschmecken. Bei kleiner Flamme einkochen lassen. Die Spaghetti in Salzwasser kochen, wenn die Soße fertig ist, damit diese genug Zeit hat, ihren Geschmack zu entfalten.

TIPP

Bei Bedarf Knoblauch mitrösten und das Essen mit Basilikum, Oregano oder frischer Petersilie garnieren. Anstelle des Sojagranulates kann man auch gekochte Linsen verwenden.

Spaghetti 'Aglio e Olio'

REZEPT für 4 Personen

500 Gramm Spaghetti

5 Knoblauchzehen

Olivenöl

Pfefferoni nach Bedarf (mild oder scharf)

Kräuter der Saison

Cocktailtomaten zum Garnieren

Salz



ZUBEREITUNG

Olivenöl in einen Topf geben und bei kleinster Flamme erhitzen.

Den sehr fein geschnittenen oder gepressten Knoblauch und die geschnittenen Pfefferoni dazu.

Die Spaghetti in Salzwasser kochen, wenn die Soße fertig ist, damit diese genügend Zeit hat, ihren Geschmack zu entfalten. Und dann beides in der Pfanne mischen und kurz ziehen lassen.

Vor dem Servieren abschmecken und das Gericht mit Kräutern der Saison und Tomatenscheiben garnieren.

TIPP

Sollten Spaghetti und Soße übrigbleiben, einfach gut durchziehen lassen.

Das wird später oder am nächsten Tag noch intensiver schmecken.

Nudeln mit Linsen - 'Pasta con lenticchie'

ZUTATEN für 4 Personen

*1 Tasse Berglinsen (am Vortag in Wasser einlegen)
500 Gramm Nudeln (Hartweizengries)
2 Zwiebeln, 2 Karotten und ein bisschen Sellerie
0,25 Liter Gemüsebrühe und 2 Knoblauchzehen
2-5 Cocktailtomaten und 1-2 Esslöffel Tomatenmark
Rosmarin, Thymian und 1 Lorbeerblatt
Öl zum Anbraten
Petersilie zum Garnieren*



ZUBEREITUNG

Nudeln weichkochen. Die am Vortag eingelegten Linsen im Wasser (ohne Salz) ca. 30 bis 45 Minuten kochen, bis sie weich sind.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln klein würfeln, Karotten und Sellerie in Stifte schneiden und Tomaten vierteln. Die Zwiebeln mit Öl in die Pfanne geben und anrösten.

Den Knoblauch, die Karotten und den Sellerie dazugeben und mitrösten.

Dann kommt das Tomatenmark dazu und alles wird mit Gemüsebrühe abgelöscht.

Anschließend mit den Kräutern köcheln lassen und ständig umrühren und wenn nötig, Brühe nachgießen.

Mit Salz und Pfeffer würzen und die Tomaten unterheben.

Dann werden die Nudeln untergemischt und mit Petersilie dekoriert.

TIPP

Es passt grüner Salat und das Gericht kann mit Hefeflocken und veganem Parmesan abgerundet werden.

Kartoffelpuffer mit Rotkraut

ZUTATEN für 4 Personen

*1 Kilo Kartoffeln und 2 Zwiebeln, fein gewürfelt
60 Gramm Mehl (Reis-, Weizen-, oder Dinkelmehl)
Pfeffer und Muskatnuss
2 Teelöffel Salz
Öl zum Braten
500 Gramm Rotkraut
2 Äpfel und 1 Lorbeerblatt*



ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln reiben, salzen und etwas stehen lassen. Dann, so viel Flüssigkeit als möglich, ausdrücken. Die ausgedrückten Kartoffeln mit Zwiebeln, Mehl und den Gewürzen mischen und zu einem Teig vermengen. Die Mischung in etwa 12 bis 16 Portionen teilen und jede Portion zu einer flachen Kugel formen. Etwas Öl in einer Bratpfanne erhitzen und sobald es heiß ist, die Kartoffelbällchen hineinlegen und vorsichtig plattdrücken. Die Kartoffelpuffer etwa 3 bis 5 Minuten pro Seite braten, bis sie goldbraun und knusprig sind. Das Rotkraut klein schneiden und mit Salz, Pfeffer und Lorbeerblatt würzen, ca. 40 Minuten dünsten, bis alles weich ist. Mit geriebenen Äpfeln und Gewürzen abschmecken. Um Schluss alles anrichten.

TIPP

Die Kartoffeln können sowohl geschält als auch mit Schale verarbeitet werden je nach Belieben. Um besondere Röstiformen zu erhalten, kann man auch Ausstechformen verwenden. Die Kartoffelpuffer können auch süß, mit Zimt Apfelmus und braunem Zucker serviert werden.

DESSERTS

Alle Rezepte wurden von den Teilnehmer:innen des KLUB DER KREATIVEN und des 'Gemeinsamen Mittagstisches' im SMZ Stadtteilzentrum Jakomini kollektiv ausgesucht, gekocht und als ausgezeichnet empfunden!

Beim Backen ist zu beachten, dass bei jedem Backvorgang viel Energie aufgewendet wird, um den Ofen zu erhitzen. Deswegen macht es Sinn, viel auf einmal zu Backen, um effizienter mit der Energie zu wirtschaften oder die Abwärme im Winter oder Herbst zum Heizen der Räume mitzuverwenden.

Die ausgesuchten Rezepte können variiert werden und mit anderen Zutaten wie Nüssen oder Trockenfrüchten ergänzt werden! Das Hinzufügen von Mohn oder Mandelstifen oder Mandelmehl kann den Geschmack ebenso verändern sowie das Hinzufügen von gemahlene, geschrotete Leinsamen oder Leinsamen im Ganzen!

Viel Spaß beim Backen!

Apfelkuchen

ZUTATEN

500 Gramm Äpfel
300 Gramm Weizenmehl (wahlweise Dinkelmehl)
0 bis 100 Gramm Zucker (nach Bedarf)
1 Packung Backpulver
½ Teelöffel Salz
150 Milliliter Sojamilch
100 Milliliter Mineralwasser (viel Kohlensäure)
100 Milliliter neutrales Öl



ZUBEREITUNG

Backofen bei Ober-/Unterhitze auf 180°C vorheizen. Trockene Zutaten vermengen. Sojamilch, Mineralwasser und Öl hinzufügen. Mit einem Schneebesen oder Handrührgerät gut verrühren. In eine gefettete Form geben und Apfelstücke in dekorativer Anordnung darauf verteilen. Den Kuchen etwa 50 Minuten auf der mittleren Schiene goldbraun backen.

TIPP

Der Kuchen schmeckt auch mit Vollkornmehl prima!
Je kleiner die Äpfel geschnitten werden, desto süßer schmeckt der Kuchenteig.
Deswegen kann man ihn auch gut zuckerfrei(er) zubereiten.

Sandkuchen

ZUTATEN

*250 Gramm Mehl
135 Milliliter Öl
150 Gramm Zucker
250 Milliliter Sojamilch
Rumaroma oder/und Vallinin-Zucker nach Belieben
1 Packung Backpulver
3 Esslöffel Essig
Rosinen und Nüsse nach Belieben*



ZUBEREITUNG

Zucker, Öl und Sojamilch, Essig und Rumaroma und/oder Vallinin-Zucker in einer Schüssel verühren.
Mehl, Backpulver in einer andern Schüssel vermischen und dann mit einem Schneebesen unter die anderen Zutaten heben, bis keine Klumpen mehr zu sehen sind.
Nach Belieben Rosinen und/oder Nüsse unterühren.
Anschließend den Teig in eine gefettete Springform geben.
Im nicht vorgeheizten Ofen bei 175 Grad auf der zweiten Schiene etwa 35 bis 55 Minuten backen.
Mit einem Holzstäbchen testen, ob der Kuchen durch ist, also kein Teig kleben bleibt.
Abkühlen lassen, stürzen und mit Dekor servieren.

TIPP

Der Kuchen kann mit Puderzucker oder Zuckerguss und bunten Streuseln verfeinert werden.
Wenn Lebensmittelfarbe untergemischt wird, bekommt er eine bunte Farbe.
Kurkumapulver färbt ihn gelb und Rote-Rüben-Saft rot.

Streuselkuchen

ZUTATEN

250 Gramm Margarine
400 Gramm Mehl (Weizen- oder Dinkelmehl)
10 Esslöffel Zucker
1 Messerspitze Backpulver
60 Milliliter Wasser
750 Gramm Obst



ZUBEREITUNG

125 Gramm Margarine in Stückchen schneiden.
250 Gramm Mehl, 4 Esslöffel Zucker und Backpulver mischen.
Margarine, 60 ml Wasser und die Mehlmischung glatt verkneten. Teig abgedeckt etwa 1 Stunde kaltstellen.
150 Gramm Mehl, 6 Esslöffel Zucker und 80 Gramm Margarine zu Streuseln verkneten und auch kaltstellen.
Obst, wie zum Beispiel Äpfel vierteln, entkernen und klein schneiden.
Teig ausrollen und etwa 5 Zentimeter am Rand der Form hoch andrücken.
Den Boden dann mit einer Gabel mehrmals einstechen.
Die Füllung hineingeben und die Streusel darauf streuen.
Im vorgeheizten Backofen bei 200°C auf unterer Schiene etwa 40 Minuten backen.

TIPP

Schmeckt super mit Kirschen, Äpfeln, Rhabarber, Beerenmischungen oder Zwetschgen.
Bei Äpfeln ist es gut, saure und süße Äpfel zu mischen.

Entstehungsgeschichte

Durch die Motivation und den Support von Lisa Strozer vom 'SMZ Liebenau' und die Unterstützung von David Steinwender durch die Trägerschaft des Vereins 'Transition Graz' konnte das anfangs durch SIBET geförderte Projekt KLUB DER KREATIVEN erfolgreich gestartet werden. Die Konzeption, Organisation und Durchführung der Veranstaltungsreihe 'Gemeinsam.Nachhaltig.Gestalten.' erfolgte durch Nora Skrabania.

Klub der Kreativen

Das Abschlussprojekt dieser Veranstaltungsreihe stellt dieses Kochbuch dar. Wesentlicher Dank geht hierbei an Kerstin Völker, welche hauptsächlich zum Entstehen, zur praktischen Umsetzung und Fertigstellung dieses Formats beigetragen hat sowie Andreas Höfler.

Website: <https://gemeinsam.jetzt/initiative/171/> Instagram: [klub.der.kreativen](#) Email: klub.der.kreativen@gmail.com

Das Mosaik des guten Essens für alle

Dieses Rezeptbuch entstand in Kooperation mit dem Projekt 'Mosaik des guten Essens für alle' von dem Verein 'Transition Graz'.

Website: <https://ourfood.at/schmankerl/> Instagram: [mosaik_des_des_guten_essens](#) Email: kontakt@ourfood.at

Gemeinsamer Mittagstisch

Der 'Gemeinsame Mittagstisch' ist ein langjähriges, etabliertes Projekt der Stadtteilarbeit des SMZ Stadtteilzentrum Jakomini. Jeden Mittwoch zwischen 11:00 Uhr und 14:00 Uhr haben Bewohner:innen aus Jakomini, aber auch Besucher:innen aus anderen Stadtteilen die Möglichkeit, gemeinsam nachhaltig zu kochen, zu essen und soziale Kontakte zu knüpfen. Ansprechpartnerin ist Rebecca Taupe.

Mittwochs - **11 bis 14 Uhr** - SMZ Stadtteilzentrum Jakomini - **Jakominigürtel 1, 8010 Graz** - Telefon: **0699 18084375** - www.smz.at

