Erweiterte Ausgabe

bgba

Brüder Grimm Berufsakademie
Hanau



Vielfältig kochen

Rezeptsammlung zum Diversity Day 2021



MARONEN-CREMESUPPE

von Martin Krämer

ZUTATEN

- 3 Möhren, mittelgroß
- 3 Stangen Staudensellerie
- 3 Zwiebeln, mittelgroß
- 2 EL Butter (oder Margarine)
- 1 1/2 L Gemüsebrühe
- 1/4 L trockener Weißwein
- 1 kleine Zwiebel
- 3 Gewürznelken
- 750 g Maronen, geschält und gekocht
- Salz, Pfeffer, Zucker
- 250 g Crème fraîche
- 3 EL Weinbrand

ZEIT/PORTIONEN

- Vorbereitung | 30 Min
- Garzeit | 30 Min
- Portionen | 8

ANLEITUNG

Die Maronen gibt es schon fertig abgepackt im Laden.

1. Die Möhren schälen und kleinwürfeln. Staudensellerie waschen und samt Blättern kleinschneiden. Die drei mittelgroßen Zwiebeln schälen und grob schneiden.

2. In einem Topf die Butter (Margarine) erhitzen und die Gemüsewürfel und Zwiebel bei kräftiger Hitze unter Rühren etwa 10 Minuten andünsten. Die Brühe und den Wein angießen. Die Nelken in die kleine Zwiebel stecken und in die Gemüsebrühe geben.

3. Die Maronen grob mit einer gabel auf dem Schneidebrett zerdrücken. 3/4 der Maronen in die Brühe geben, den Rest zur Seite stellen.

4 Die Suppe ca. 25 Minuten leise köcheln lassen, dann die Zwiebel mit den Nelken herausschöpfen und wegwerfen.

5 Die Suppe mit einem Mixer oder Pürierstab im Topf pürieren. Wird sie zu dick, einfach mit etwas Brühe oder Weißwein verdünnen.

6 Die beiseite gestellten Maronen unterrühren und alles mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren die Créme fraîche in die heiße Suppe rühren. Nicht mehr aufkochen! Ganz zum Schluss den Weinbrand dazu geben.

Dazu schmeckt geröstetes Weißbrot super!

BEZUG

Von der Antike bis in das späte Mittelalter wurden Esskastanienwälder kultiviert, um die sehr stärkehaltige Nussfrucht als Lebensmittel zu gewinnen. Vor der Einführung der Kartoffel aus Lateinamerika, war die Kastanie daher ganz allgemein eine wichtige Speise. Auch in Hessen, zum Beispiel im Taunus, gibt es noch heute ausgedehnte Kastanienwälder. Maronen - wie die Esskastanien auch genannt werden - finden sich als erlesene Süßspeise in feinen Conditoreien als auch in der bodenständigen Küche. Das hier angegebene Rezept stammt von dem Vater eines sehr guten Freundes und hat sich besonders bei größeren Festen bestens bewährt.

HALLOWEEN - KÜRBIS CUPCAKES

von Katrin Kestel und Luzia Krauße

ZUTATEN

Für den Teig:

- 150 g Butter
- 150 g Zucker (opt. braun)
- 300 g Kürbisfleisch
- 2 Eier
- 150 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 1 TL Vanillezucker
- 1 TL Zimt
- 1/2 TL Muskat
- 1/4 TL Ingwerpulver
- 1/4 TL Piment
- 1/2 TL Salz

ZEIT/PORTIONEN

- Zubereitung | ca. 40 Min
- Backzeit | 25 Min
- Portionen | 12 Stk.

ANLEITUNG

1. Angefangen wird mit dem Kürbis. Dieser sollte gut gewaschen, ausgehöhlt, wenn nötig geschält und in kleinere Stücke geschnitten werden. Diese werden dann gekocht und anschließend püriert.

2. Parallel können schonmal die Eier, der Zucker und die Butter schaumig geschlagen werden.

3. Anschließend werden das Kürbismus und die Gewürze untergerührt und zu guter Letzt kommen noch das Backpulver und das Mehl hinzu.
Und dann: mixen bis ein glatter Teig entsteht.

4. Bei 190°C können die Cupcakes dann im Ofen für 20 bis 25 min gebacken werden.



5

Während die nun herrlich duftenden Cupcakes etwas abkühlen, kann sich der Creme gewidmet werden. Dafür müssen einfach nur alle Zutaten zusammen gerührt werden. Für die Spinnennetze könnt ihr einfach Schokolade schmelzen und dann auf einem Backpapier alle möglichen Motive kreieren.

Wenn die Cupcakes abgekühlt, die Creme angerührt und die Schokomotive ebenfalls fertig sind, kann nach Lust und Laune dekoriert werden.
Viel Spaß!

BEZUG

Kathi und ich lieben beide die Halloween Zeit. Überall buntes Laub, kälteres Wetter, bei dem man gern mal einen Nachmittag mit einen heißen Getränk auf der Couch verbringt, und natürlich die Vorfreude auf Halloween.
Und was gehört im Herbst auch immer dazu: natürlich der Kürbis. Bei vielen gibt es dann immer die klassische Kürbissuppe oder es werden gemeinsam Kürbisse geschnitzt.
Aber es gibt noch so viel mehr Möglichkeiten, Kürbisse zu verarbeiten, eine davon sind unsere leckeren Halloween-Cupcakes, die wir euch gern vorstellen wollten.
Ein anderes Kürbis-Rezept befindet sich auch schon in unserer Sammlung. Schaut gerne mal in den Beitrag über Kürbisgnocchi mit Salbeibutter rein.

THUNFISCH MALEDIVEN STYLE

von Paul Disser

ZUTATEN

- 480 g (2 Dosen) Thunfisch in Sonnenblumenöl mit Angelruten gefischter Thunfisch ist geschmacklich und ökologisch vorzuziehen

- 1 Zitrone
- 1-2 Chilischoten (n.B.)
- 1 Speisezwiebel
- 2 TL Kokosraspel (gehäuft)
- Salz

ZEIT/PORTIONEN

- Zubereitung | 15 Min
- Garzeit | 0 Min
- Portionen | 2

ANLEITUNG

1. Im ersten Schritt wird der Thunfisch abgetropft, dies geschieht entweder in einem Sieb oder durch Abgießen des Öls direkt aus der Dose. Er wird zur Seite gestellt.

2. Die Zitrone wird ausgepresst, die Chili und die Zwiebel werden in kleine Stücke geschnitten. Diese Zutaten werden zusammen mit etwas Salz in eine Schüssel gegeben.

3. Anschließend wird der Thunfisch hinzugefügt, der mit den anderen Zutaten zusammen solange mit einer Gabel durchmischt wird, bis sich eine flockige Masse ergibt.



4 Im letzten Schritt wird der Thunfisch Salat mit den Kokosraspeln vermengt und ist jetzt servierfertig.

Als Beilage bietet sich beispielsweise Reis, Fladen- oder Pita Brot an.

BEZUG

Dieses schnell zubereitete Rezept wurde durch den maledivischen Teil meiner Familie an mich herangetragen und begeistert seitdem Freunde und Gäste durch den außergewöhnlichen Geschmacksnoten-Mix. Ob passend zur Hitze im Sommer oder als Flucht vor der Kälte im Winter serviert, versetzt dieses Gericht durch Geruch und Geschmack in tropische Urlaubsstimmung. Persönlich verbinde ich das Gericht mit Familienabenden, an denen in großer Runde verschiedenste Speisen unterschiedlichen Ursprungs gemeinsam genossen werden.

SCHWÄBISCHE KÄSSPÄTZLE

von Betina Hubrich

ZUTATEN

- Spätzleteig:
- 500 g Mehl (Weizenmehl)
- 2 Teelöffel Salz
- 125 ml Wasser
- 125 ml Milch
- 4 Eier

- 1-2 Zwiebeln (Gemüsezwiebeln)
- 200 g geriebener Emmentaler
- 20 g Butter (einfetten der Form)

ZEIT/PORTIONEN

- Vorbereitung | 20 Min
- Garzeit | 20 Min
- Portionen | 4

ANLEITUNG

1. Zwiebeln schälen und in kleine Stücke oder Ringe schneiden. In einer Pfanne mit etwas Butter anrösten, bis die Zwiebeln glasig sind. Beiseite stellen.

2. Käse (Emmentaler) reiben oder bereits geriebenen Käse griffbereit hinstellen.

3. Spätzleteig:
Mehl in Schüssel sieben, Grube formen, Salz einstreuen, von der Mehlgrube aus Mehl mit etwas Wasser anrühren, Eier dazugeben und mit dem restlichen Wasser-Milchmix (Milch macht die Spätzle weicher - geht aber auch nur mit Wasser) zu einem glatten Teig rühren. (Soll schwer vom Löffel reißen).

4. Topf mit gesalzenem Wasser erhitzen und zum Kochen bringen.



5 Mit einem Spätzlehobel (Spätzle-presse) oder vom Brett geschabt, den Teig portionsweise ins kochende Wasser geben. Kurz kräftig aufkochen lassen und mit einem Sieb oder Schöpflöffel herausnehmen und lagenweise mit geriebenem Käse und gerösteten Zwiebeln in eine leicht ausgefettete Auflaufform einschichten. Den Abschluß bilden Zwiebeln und Käse.

6 Die Auflaufform in einen vorgeheizten Backofen bei 180-200 Grad Umluft stellen. Nach ca. 10 Minuten (wenn der Käse geschmolzen ist) sind die Käsespätzle fertig.

Als Beilage eignet sich ein einfacher grüner Salat .

En Guata! (Guten Appetit)

BEZUG

Ich bin im Schwabenländle in Ravensburg am Bodensee geboren. Nachdem meine Mutter (Berlinerin) diese regionale Spezialität nicht kannte und auch nicht mochte, war und ist es bis heute meine innerfamiliäre Aufgabe dieses regionale Gericht ab und an zu kochen. Nachdem ich nun schon über 25 Jahre in Hessen beheimatet bin, ist die Zubereitung von Käspätzle für mich immer eine schöne Erinnerung an meine Herkunftsheimat.

KÜRBISGNOCCHI IN SALBEIBUTTER

von Lena Siebert



ZUTATEN

- 700 g Hokkaidokürbis
- 300 g mehlig kochende Kartoffeln
- 150 g Hartweizengrieß
- 100 g Weizenmehl
- 1 Orange (optional)
- 1 Prise Muskatnuss
- 1/2 TL Salz
- eine handvoll frischer Salbeiblätter
- 80 g Butter
- 40 g Pinienkerne (optional)
- 60 g Parmesan
- 1 Prise Pfeffer

ZEIT/PORTIONEN

- Vorbereitung | 60 Min
- Garzeit | 30 Min
- Portionen | 4

ANLEITUNG

1. Den Backofen auf 170 Grad vorheizen. Den Kürbis waschen, schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Für 30 Minuten auf einem Backblech im Ofen garen.

2. Inzwischen die Kartoffeln schälen und weich kochen. Danach kann das Wasser abgegossen werden und die Kartoffeln gestampft werden.
Wenn der Kürbis fertig gegart ist, kann er mit dem Pürierstab zu einem feinen Muß püriert werden. Dieses wird dann mit dem Kartoffelstampf vermischt, dazu kommen noch der Hartweizen-grieß und Mehl. Von der Orange kann etwas Schalenabrieb und die Gewürze Salz und Muskatnuss hinzugegeben werden. Alles wird zusammen zu einem Teig geknetet.

3 Der Teig wird auf 4-5 Portionen aufgeteilt und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer ca. 3 cm dicken Rolle verarbeitet. Von der Rolle werden jeweils ca. 2 cm dicke Stücke abgetrennt und vorsichtig über die Zinken einer Gabel gerollt (dieser Schritt ist nur für die Optik und kann auch weggelassen werden).

4 Nach und nach werden die Gnocchi in kochendes Salzwasser gegeben und gekocht, bis sie an der Oberfläche schwimmen, dann müssen sie herausgenommen werden.

5 Salbeiblätter waschen und trocken tupfen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, bis sie leicht braun wird, dann können die Salbeiblätter dazugegeben werden und einen Moment mit köcheln.
Pinienkerne rösten und die Gnocchi mit Salbeibutter, Parmesan und Pfeffer anrichten.

BEZUG

Für mich persönlich war Salbeibutter als Soße zu Gnocchi etwas ganz Normales, da meine Mutter das sehr oft mit dem Salbei aus dem Garten zubereitet. Ich habe aber erfahren, dass die wenigsten diese einfache und leckere Soße kennen und möchte sie daher teilen. Gnocchi aus Kürbis als eine regionale, leckere Ergänzung dazu.





GRUMMBEERE-KISCHELSCHER (KARTOFFEL-PUFFER)

von Martin Krämer

ZUTATEN

- 12 große, mehlig kochende Kartoffeln
- 1 große Gemüsezwiebel
- 1 l gutes, nicht kaltgepresstes Pflanzenöl

ZEIT/PORTIONEN

- Vorbereitung | 20 Min
- Garzeit | 20 Min
- Portionen | 4

ANLEITUNG

1. Kartoffeln nicht kochen, sondern nur auf der Gemüsereibe grob in eine große Schüssel raspeln.

2. Dann die Zwiebel dazu raspeln. Alles gut durchrühren und etwas salzen. Im Verlauf der nächsten halben Stunde werden die Kartoffeln mächtig Wasser ziehen und etwas angrauen. Das macht gar nichts.

3. Dann eine ausreichend tiefe Pfanne erhitzen und so viel Öl hinein geben, dass die Puffer zur Hälfte damit umgeben werden. Ideal ist bei solchen Aktionen eine Außenküche oder eine richtig gute Absauge. Ich verwende dazu immer zwei Campingkochplatten draußen im Hof.

4 Die Kartoffelspäne werden nun in der Hand ganz fest zu flachen Puffern gepresst, die vorsichtig (!) in das heiße Öl gegeben werden. Hierzu gehört Fingerspitzengefühl und etwas Übung, denn die Puffer dürfen nur einmal gewendet werden und das genau zum richtigen Zeitpunkt. Aber keine Sorge, Puffertrümmer schmecken auch noch verführerisch gut.

5 Dazu passt Kräuterquark sehr gut.

Das Öl, wenn in der Pfanne was übrig bleibt, lässt sich nach dem Erkalten sehr gut mit einem Trichter in die Flasche zurück gießen und für die nächste Braterei verwenden.

BEZUG

Das Saarland, aus dem ich stamme, ist ohne Kartoffeln nicht denkbar. Seien es die berühmten ‚Hoorische" (geriebene Klöße, denen die Kartoffelspäne wie eine Frisur abstehen) oder der entsetzlich mächtige Auflauf mit dem kaudawelschigen Namen ‚Dibbelabbes" (ein Dibbe ist da wie dort der Topf und Labbes nun mal der Lappen dazu). Aber der Alltagsrenner unter den Kartoffelgerichten sind bis heute die ‚Grummbeerkischelscher" (Reibekuchen, Kartoffelpuffer). Einmal, als wir restlos erschöpft auf dem letzten Teil eines Schulausflugs waren, hat eine barmherzige Saarländerin uns Kartoffelpuffer noch heiß zum Küchenfenster heraus gereicht: ‚Damit ihr Buwe unn Mäde ach was davo hann." So arm viele Bewohner des Saarlandes waren (und wieder geworden sind), so großzügig sind sie doch in den kleinen Dingen - und schlau. Die Grummbeerkichelcher werden nämlich ohne Mehl und Eier zubereitet. Einfach nur mit Kartoffeln und Zwiebeln.

PAPAYA SALAT SOM TAM

von Betina Hubrich

ZUTATEN

- 1 grüne Papaya ca. 500 g (asiat. Supermarkt)
- 2 Karotten
- 6 Schlangenbohnen (asiat. Supermarkt)
- 2 Knoblauchzehen
- 1-2 rote Chillischoten
- 8-10 rote Cocktailtomaten
- 1 EL Palmzucker o. brauner Zucker
- 2-3 EL Fischsauce
- 1/2 - 1 EL Sojasauce
- 2-3 EL Limettensaft
- 4 EL Erdnüsse (geröstet)

ZEIT/PORTIONEN

- Vorbereitung | 20 Min
- Zubereitung | 30 Min
- Portionen | 2

ANLEITUNG

1. Die Papaya längs halbieren und die kleinen, weißen Kerne entsorgen. Papaya und Karotte schälen, und dann in sehr feine Streifen schneiden.

2. Knoblauch schälen und fein hacken. Tomaten waschen und halbieren. Chilischoten waschen, Stielenden und - wer möchte - Kerne entfernen und in Streifen schneiden. Die Schlangen-bohnen waschen und in ca. 3-4 cm lange Stücke schneiden. Alles in einen großen Mörser (oder eine große Schüssel) geben und mit dem Mörser andrücken.

3. Limetten waschen und vierteln. Limettensaft auspressen und zusammen mit den zerdrückten Limetten-Vierteln in die Schüssel geben. Nun die Fischsoße, Sojasauce und den Palmzucker beifügen.



4 Papaya-Streifen und Karotten-Streifen in eine große Schüssel geben und den Saucenmix dazugeben - alles gut durchmischen und wenn möglich 30 Minuten ziehen lassen.

5 Mit fein gehackten Erdnüssen garnieren und servieren.

Als Beilage eignet sich Hühnchen oder Garnelen. Auch ohne Beilagen sensationell!

BEZUG

Thailand, unser Lieblingsreiseland. Immer wenn wir Thailand bereisen, egal ob mit dem Auto oder der Bahn, entdecken wir Neues. Die unglaubliche Gastfreundschaft sowie Gelassenheit inspiriert und lässt die Urlaube zu wahren "Erholungserlebnissen" werden. Das leckere Essen, die Traumstrände und der typische Duft des Landes zieht uns immer wieder dort hin. Som Tam darf bei keiner Reise fehlen und ist regelmäßig auch zu Hause auf unserem Speiseplan - vor allem im Sommer.

GRÜNKERN-KÜCHLE

von Elli Kallis

ZUTATEN

- 250 g Grünkernschrot
- 1 TL Gemüsebrühe
- 2 Eier
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Karotte
- 1/2 Paprika

- Kräuter, Salz, Pfeffer, Gewürze nach Belieben

ZEIT/PORTIONEN

- Vorbereitung | 30 Min
- Backzeit | 20 Min
- Portionen | 5

ANLEITUNG

1. Den Grünkern mit der Gemüsebrühe und ungefähr 250 ml Wasser in einem Topfkoch aufkochen lassen. Dann weiter köcheln lassen, evtl. ab und zu Wasser nachschütten, bis der Grünkernschrot gequollen ist. Dann abkühlen lassen.

2. Zwiebel, Knoblauch, Karotte und Paprika fein schneiden und in eine große Schüssel geben.

3. Den Grünkern und die Eier zu dem Gemüse in die Schüssel geben. Alles gut umrühren.

4. Würzen der Masse mit allerlei Kräutern, Salz und Pfeffer (je nachdem, was ihr gerade dahabt).



5 Aus der Masse Bratlinge formen. Dann entweder in der Pfanne ausbraten oder bei 200 Grad 20 min. im Ofen goldbraun backen.

Traditionell werden die Grünkernküchle mit einem Kräuterquark und Lachs gegessen.

Guten Appetit!

PS: Natürlich könnt ihr auch anderes Gemüse mit in die Bratlinge geben, je nachdem was ihr gerade dahabt.

BEZUG

Grünkern ist eigentlich Dinkel, der zu früh geerntet wird - eben wenn er noch grün ist :)
Das Korn wird dann getrocknet und findet sich in verschiedenen Gerichten wieder.
Typisch Badisch ist die Zubereitung des Grünkerns als Bratling, genannt Grünkernküchle.

DUCKFETT NACH OBERGUDER ART

von Mareike Hofmann

ZUTATEN

- 200 g geräucherter Bauchspeck (Schinken-speck) am Stück
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 1 bis 1½ Becher Schmand
- 50 ml Milch
- 500 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend

- Salz, Pfeffer

ZEIT/PORTIONEN

- Vorbereitung | 35 Min
- Garzeit | 20 Min
- Portionen | 2

ANLEITUNG

1. Die Kartoffeln schälen und waschen, in kochendem Salzwasser garen.

2. In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Schinkenspeck ebenso klein würfeln.

3. Den Schinkenspeck in einer Pfanne auslassen.

4. Die gewürfelten Zwiebeln dazugeben und alles goldgelb anbraten.

5. Zum Schluss den Schmand unter die Schinken-Zwiebel-Würfel heben. Gegebenenfalls mit etwas Milch verdünnen.

Die Kartoffeln abgießen, auf einem Teller anrichten und das Duckfett darüber geben.



BEZUG

Dieses Gericht stammt aus der Familie meines Partners. Als ich das erste Mal vor ca. 15 Jahren bei seiner Familie in Obergude (ein ganz kleines Dorf nahe Rotenburg an der Fulda) zu Besuch war, gab es dieses Gericht zum Mittagessen. Mir war dies bis dato total unbekannt und um ehrlich zu sein, war ich auch ein wenig skeptisch.... Im Nachhinein muss ich jedoch sagen, dass sich aus diesen wenigen Zutaten (welche die Leute in solch ländlichen Gegenden ja durch die Landwirtschaft und Viehzucht ohnehin zu Hause haben) doch ein leckeres Essen zubereiten lässt! Probiert es einfach selbst aus!



MEDITERRANER GEMÜSE-TOPF

von Martin Krämer

ZUTATEN

- 2-3 Paprika (möglichst bunt)
- 4 Tomaten
- 1 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone
- 1 halbes Glas Olivenöl (0,1 L)
- 1 TL trockenes Basilikum
- 1 TL trockener/frischer Oregano
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Zweiglein Rosmarin (wenn verfügbar)
- Salz + Pfeffer

ZEIT/PORTIONEN

- Vorbereitung | 40 Min
- Garzeit | 10 Min
- Portionen | 4

ANLEITUNG

1. Paprika und Zwiebeln in nicht zu kleine Stücke schneiden.
Diese dann in einer mittelheißen Pfanne, ohne Öl auf dem trockenen Pfannenboden dunkle Flecken bekommen lassen und anschließend in einen am Herdrand stehenden handlichen Topf geben.

2. In der Zwischenzeit die Zucchini der Länge nach halbieren und die Hälften der Länge nach nochmal halbieren. In nicht zu kleine, aber auch nicht zu große Stücke schneiden. Die beiden Knoblauchzehen hacken (nicht pressen!).

3. In die jetzt frei gewordenen Pfanne die Hälfte des Olivenöls gießen und Zucchini und Knoblauch bedächtig braten. Währenddessen die Tomaten in möglichst kleine Würfel schneiden.

4 Zucchini und Knoblauch wandern jetzt in den Topf. Der hat immer noch kein Feuer.

5 Die am Pfannenboden abgesetzten Röstaromen jetzt vorsichtig mit den Tomaten loskochen. Wenn die Tomaten matschig werden, auch sie in den am Herd stehenden Topf geben.

6 Dieser Topf wird jetzt auf die Flamme gezogen. Dahinein wandern jetzt die Kräuter und der Saft der Zitrone. Es kann mit dem Kartoffelschäler auch ein Streifen Zitronen-Schale mit in den Topf getan werden. Dann alles gründlich pfeffern und salzen.
Das Gemüse wird nun einmal aufgekocht und maximal 10 Minuten geköchelt. 5 Minuten sind besser. Dann wird die Flamme ausgestellt und der Rest des Olivenöls in den Topf gegossen und einmal umgerührt.

Ungekühlt hält sich der Eintopf auf diese Weise locker 3 Tage. Der Deckel sollte aber zu sein.
Dazu passt geröstetes Brot vom Vortag, das zuvor mit einer Knoblauchzehe abgerieben wurde.

Das Brot kann in der Pfanne geröstet werden oder einfach in einem Toaster. Auch Reis oder Bratkartoffeln passen ganz gut.

BEZUG

Das Gericht habe ich zum ersten Mal in Montpellier gegessen. Meine Mutter hatte da studiert und wir waren auf einer Erinnerungsreise. Ich war nicht mehr im Lederhosenalter, aber auch noch nicht im Jeansalter. Wir waren bei den ehemaligen Gasteltern meiner Mutter zu Besuch. Die hatten einen großen Garten. Das Gericht ist einfach ein Gemüse-eintopf. Wenn noch Auberginen dazu kämen, könnte es auch Ratatouille heißen. Aber ehrlich ge-sagt, sollte es da keine Diskussionen geben. Wenn im Sommer die Gärten des Südens von Gemüse und Kräutern überquellen, kommt eben alles in den Topf was gerade im Weg steht. Es ist ein Essen für Leute, die sich kein Fleisch leisten konnten. Und genau das ist der Vorteil. Vorsichtig gekocht ist das Gericht fast unübertrefflich.

RHÖNER WASSERSPATZEN MIT SPECKSOSSE

von Elke Hohmann

ZUTATEN

Für die Spatzen:

- 4 trockene Brötchen
- 4 Eier
- 500 ml Milch
- 200 g Mehl
- Salz

Für die Specksoße:

- 200 g geräucherter Bauchspeck
- 1 kleine gelbe Zwiebel
- 250 g Schmand
- etwas Fett oder Öl zum Braten
- Salz, Pfeffer

ZEIT/PORTIONEN

- Vorbereitung | 30 Min
- Garzeit | 40 Min
- Portionen | 4

ANLEITUNG

1. Den Spatzenteig zubereiten:
Die Brötchen in Scheiben schneiden und mit der heißen Milch übergießen. 10 Minuten einweichen.
Eier, Mehl und Salz dazugeben und alles miteinander vermengen.
Der Teig darf nicht zu flüssig sein.

2. Die Spatzen kochen:
In einem großen Topf Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen. Nimm einen Esslöffel und löffle einen Spatz nach dem anderen aus dem Teig; mit einem zweiten Löffel schiebst Du den Teig direkt vom Löffel in das kochende Wasser. Ein Spatz ist also ungefähr so groß wie ein Esslöffel. Die Spatzen müssen nicht schön geformt werden sondern sehen alle unterschiedlich aus.



BEZUG

3 Die Spatzen im Wasser 10 Minuten ziehen lassen.
Mit einem Schaumlöffel die Spatzen aus dem Wasser holen und warm stellen.

4 Die Specksoße zubereiten:
Den Speck und die Zwiebel in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne etwas Fett oder Öl erhitzen und den Speck und die Zwiebeln anbraten. Den Schmand unterrühren und evtl. etwas salzen und pfeffern. Die Soße darf nicht noch mal aufkochen.

Die Spatzen auf einen Teller geben und die Specksoße darüber verteilen.
Dazu schmeckt ein frischer grüner Salat mit Joghurtdressing.

Was der Schwäb*in die Spätzle - das sind der Rhöner*in die Wasserspatzen :-)
Zum kulturellen Bezug:
Wasserspatzen sind ein traditionelles "Arme-Leute"-Essen und typisch für das Leben in der Rhön, das geprägt war von Armut und harter Arbeit auf dem Feld. Die Zutaten hatte eine Bauersfamilie immer im Haus und die gehaltvollen Spatzen machten satt.
Wasserspatzen versetzen mich sofort in meine Kindheit. Meine Mutter konnte sie perfekt zubereiten und zusammen mit dem frischen Salat aus dem Garten schmeckte das einfach lecker. Wenn Wasserspatzen auf den Tische kamen, war bei uns Kindern die Freude groß und eines war klar: kein Spatz blieb übrig!

BÖNTCHEN (RÜHRKUCHEN)

von Johanna Schön

ZUTATEN

- 125 g Butter
- 100 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 3 Eier
- 250 g Mehl
- 1/2 Päckchen Backpulver
- 4 EL Milch
- 1 Tafelschokolade (Zartbitter)

Weckmehl (Semmelbrösel) für die Form

ZEIT/PORTIONEN

- Vorbereitung | 10 Min
- Backzeit | 60 Min
- Portionen | 5-10

ANLEITUNG

1. Zu Beginn wird der Backofen bei 170 °C Ober/Unterhitze vorgeheizt.
2. Nun kommt die zimmerwarme Butter in eine Rührschüssel und wird mit dem Zucker vermixt.
3. Anschließend wird das Päckchen Vanillezucker und die drei Eier dazu gegeben und mit dem Rest in der Schüssel vermengt. Daraufhin können auch Mehl, Backpulver und die Milch untergerührt werden.
4. Mit einem Messer wird nun die Tafelschokolade in kleine Stückchen geschnitten und anschließend mit einem Löffel unter den Böntchenteig gehoben.



5 Anschließend wird die Kuchenform mit Butter eingefettet und mit Weckmehl großzügig bestreut (So löst sich der Kuchen nach dem Backen besser aus der Form). Überschüssiges Weckmehl einfach ausgießen.

6 Jetzt kann der Kuchenteig in die Kuchenform gefüllt werden.

7 Der Kuchen wird bei 170 °C Ober / Unterhitze für ca. 60 Minuten gebacken.

8 Ist der Kuchen abgekühlt, kann er anschließend aus der Form geholt werden.

9 Zum Schluss kann der Kuchen nach Belieben mit etwas geschmolzener Schokolade oder Puderzucker verziert werden.

BEZUG

Ich komme aus der Nähe von Fulda. Das Rezept für das Böntchen kommt von meiner Oma. Diesen backt sie gerne um ihn anschließend an ihre Enkel und Kinder zu verschenken. Einfach ein leckerer und simpler Kuchen!



TARTE AUX POMMES

von Ariane Schwarz

ZUTATEN

Für den Teig:

- 250 g Mehl
- 1 Prise Salz
- 125 g Butter
- 60 g feiner Zucker
- 1 Ei (alternativ Pâte Brisée Rezept ohne Ei)
- 1 EL Wasser oder Milch
- etwas geriebene Zitronenschale

Für den Belag:

- ca. 5 Stck. eher saure Äpfel
- kleines Glas Apfelmus
- 1 Ei, davon nur das Eiweiß
- Aprikosengelee

ANLEITUNG

Tortenboden und Vorbereitung des Belags:

1. Mürbteig herstellen: Mehl, Zucker, Zitronenabrieb und Prise Salz mischen, kalte Butter in Stückchen hineinschneiden, mit der Hand kneten, Ei dazu, weiter kneten, mit ganz wenig Wasser oder Milch einen schönen festen Teig erzeugen. 1/2 Stunde als Kugel verpackt in den Kühlschrank geben.

2. Backofen auf 180 Grad vorheizen.

3. Die Äpfel schälen und vierteln, jedes Viertel in 3-4 feine Scheiben schneiden.

4. Den Teig 4-5 mm dick ausrollen und in eine mit Butter gefettete Quiche-

Form legen, überall schön andrücken und den Rand ein bisschen abzwicken. Den Boden mit einer Gabel ein paarmal einstechen, damit sich keine Luftblasen bilden. 5 Minuten bei 180° vorbacken (oder 10 Minuten abgedeckt blind backen).

5 Den vorgebackenen Boden mit Eiweiß bestreichen, dann nochmals 5 Minuten backen.

6 Tortenbelag:
Das Apfelmus (kann man auch selbst machen) ca. 1/2 cm hoch auf dem warmen Tortenboden verteilen.

7 Die geschnittenen Apfelscheiben gefächert im Kreis darauf auslegen, außen am Rand anfangen!
Weitere 35-45 Minuten backen, bis der Teig und auch die Apfelscheiben eine schöne Farbe bekommen.

8 Der Clou zum Schluss ist die Glasur:
In einem kleinen Topf Aprikosengelee erwärmen und auf dem noch warmen Apfelkuchen das flüssige Gelee mit einem großen Löffel verteilen, sodass alle Äpfel damit dünn überzogen sind. Abkühlen und ruhig ein bisschen durchziehen lassen.

Voilà! Dazu passt herrlich ein Kleks geschlagener Sahne mit Vanillezucker und eine Tasse Kaffee.

BEZUG

Ich habe überlegt, ob ich etwas Deutsches, Türkisches, Hessisches, Fränkisches oder Schwäbisches aussuche und habe mich letztendlich für etwas Französisches entschieden, weil ich ein halbes Jahr in Paris gelebt und gearbeitet habe, weil ich ein feines Stückchen Kuchen am Nachmittag liebe und weil bei einem guten Essen das Dessert auf keinen Fall fehlen darf.

ZEIT/PORTIONEN

- Vorbereitung | 20 Min
- Backzeit | 45 Min
- Portionen | 6

ELISEN LEBKUCHEN

von Paula Dürst

ZUTATEN

- 7 alte Butterhörnchen / Croissants
- 4 Eier
- 600 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 2 EL Rum
- 7 g Hirschhornsalz
- 1 EL Zimt
- 1/2 TL Nelken (gemahlen)
- 40 g Lebkuchengewürz
- 500 g Haselnüsse (gemahlen)
- 250 g Mehl
- 100 g Zitronat
- 100 g Orangat

- 1 Packung Obladen (7-8 cm)
- Schokoladenglasur oder Zuckerguss

ANLEITUNG

1. Die Hörnchen werden am Vortag klein gerupft oder geschnitten und dann in eine Schüssel gegeben. Dann mit einem halben Liter Wasser übergießen und ca. 15 min. eingeweichen lassen. Die Flüssigkeit bleibt in der Schüssel und wird nicht ausgedrückt.

2. Dann werden die Eier in einer zweiten Schüssel mit dem Zucker schaumig gerührt. Währenddessen das Hirschhornsalz im Rum auflösen.

3. Nun alle restlichen Zutaten in die Eier-Zucker-Masse geben, gut mischen und zuletzt die eingeweichten Hörnchen unterrühren.
Den Teig über Nacht abgedeckt ziehen lassen.

4. Am nächsten Tag den Backofen auf 200 Grad Ober- / Unterhitze vorheizen.

5 Währenddessen wird begonnen. die Lebkuchen per Hand oder mit einer sog. Lebkuchenglocke zu formen. Dafür wird jeweils ein größer Esslöffel Teig auf einer Oblade gleichmäßig zu einer Art "Kuppel" verteilt und die Öberfläche mit den Fingern glatt streicht. Per Hand gelingt das am besten, wenn man die Hände regelmäßig mit kaltem Wasser befeuchtet, damit der Teig nicht so stark daran klebt.

6 Wenn der Backofen vorgeheizt ist, kann das erste Blech Lebkuchen ca. 20 min. gebacken und inzwischen die nächste Ladung vorbereitet werden. Das hat den Vorteil, dass die Obladen dann nicht allzu sehr durch den Teig aufweichen.

7 Nachdem die Lebkuchen abgekühlt sind, können sie nach Belieben mit Schokoladenglasur oder Zuckerguss verziert werden. Am besten hierfür mit einer Kuchengabel in die Unterseite des Lebkuchens stechen und diesen umgedreht in die Glasur tunken.

Die fertigen Lebkuchen schmecken am besten, wenn sie einige Tage durchgezogen haben und halten sich gut verschlossen und kühl gelagert sogar ein paar Wochen.



BEZUG

In der Vorweihnachtszeit backen meine Mutter, Schwester und ich meist ein Wochenende lang das Weihnachtsgebäck für diese Saison. Die Lebkuchen, die den Nürnberger Elisenlebkuchen nachempfunden sind, dürfen dabei auf keinen Fall fehlen. Da sie etwas aufwendig und gut haltbar sind, eigenen sie sich perfekt für solche größeren, gemeinschaftlichen Backevents.

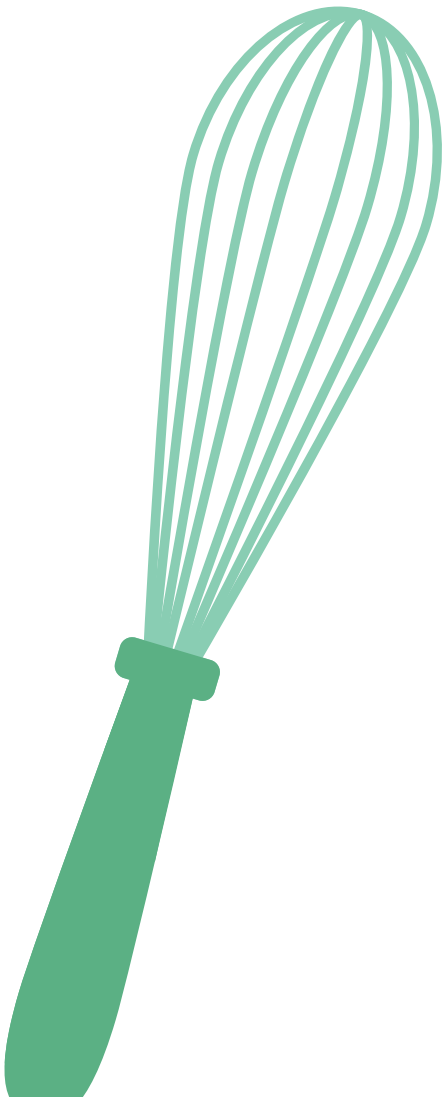
ZEIT/PORTIONEN

- Vorbereitung | 25 Min
- Ruhezeit | 1 Nacht
- Backzeit | insg. ca. 1,5 h
- Portionen | 50-60 Stk.

bgba

Brüder Grimm Berufsakademie
Hanau





Vielfältig Kochen

Projekt zur Teilnahme am
Deutschen Diversity-Tag 2021
der Charta der Vielfalt e.V.

Erweiterte Ausgabe, 17.11.2021

Verantwortliche:
Betina Hubrich und Paula Dürst
Brüder Grimm Berufsakademie Hanau GmbH
Akademiestr. 52
63450 Hanau