

Projekt „BewusstGesund“ Rezept-Sammlung

Rezepte

Kochen macht Spaß.....	3
Zubehör.....	4
Eier-Kuchen	6
Möhren-Apfel-Aufstrich	7
Fisch-Stäbchen Burger	8
Gemüse-Cremé-Suppe	10
Kartoffeln mit Gurken-Salat und Ei.....	11
Kartoffeln mit Quark	12
Hähnchen-Pfanne mit Reis.....	13
Spinat-Nudeln	15
Tomaten-Nudel-Topf.....	16

Kochen macht Spaß

Dieses Koch-Buch hilft Ihnen dabei

Die Gerichte sind einfach.

Sie brauchen wenig Zuhör.

Alles ist genau erklärt.



Vor Beginn beachten Sie bitte:

- Sauberkeit ist ganz wichtig.
- Vor dem Kochen die Hände waschen.

Nehmen Sie:

- eine Koch-Schürze
- ein sauberes Geschirr-Tuch
- einen sauberen Lappen



Ganz wichtig:

Wenn es nicht gelingt? Nicht traurig sein! Aller Anfang ist schwer.

Den Herd immer aus-schalten nach dem Benutzen!

Auf kleine Schnitt-Verletzungen ein Pflaster kleben.

Zubehör



- Schneide-Brett
- Küchen-Messer



- Küchen-Reibe



- Tee-Löffel
- Ess-Löffel
- Rühr-Löffel



- große Kelle
- kleine Kelle



- Pfannen-Wender



- Abtropf-Sieb



- Mess-Becher



- Frisches Suppen-Grün



- Gemüse-Brühe



- etwas Salz



- Ganze Packung Nudeln = 500 Gramm
- Halbe Packung Nudeln = 250 Gramm
- Die Koch-Zeit steht auf der Rück-Seite der Packung

Eier-Kuchen

Zutaten

250g	Mehl
ein halber Liter	Milch
3	Eier
1 Prise	Salz
1 Tee-Löffel	Zucker
etwas	Öl



Arbeits-Geräte

1 Schüssel	1 Pfanne	1 Schnee-Besen	1 Ess-Löffel
1 Tee-Löffel	1 kleine Kelle	1 Pfannen-Wender	

So geht's

- Alle Zutaten in eine Schüssel geben
- Mit dem Schnee-Besen gut verrühren
- Den Teig 15 Minuten stehen lassen
- Etwas Öl in der Pfanne erhitzen
- Die Kelle voll Teig machen
- Den Teig in der Pfanne verteilen
- Etwa 2 Minuten warten
- Den Pfannen-Wender unter den Eier-Kuchen schieben
- Den Eier-Kuchen anheben
- Den Eier-Kuchen **vorsichtig** wenden
- Nach etwa 2 Minuten den Eier-Kuchen aus der Pfanne nehmen
- Wieder Öl in die Pfanne geben und mit dem nächsten Eier-Kuchen starten

Dazu schmeckt: Apfelmus, Marmelade

Möhren-Apfel-Aufstrich

Zutaten

1	Apfel
1	Möhre
1 kleiner Becher	Quark
2 Tee-Löffel	Zitronen-Saft
2 Scheiben	Voll-Korn-Brot
etwas	Öl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer



Arbeits-Geräte

1 Schneide-Brett	1 Küchen-Messer	1 Küchen-Reibe	1 Schüssel
1 Ess-Löffel			

So geht's

- Die Schüssel bereit-stellen
- Die Möhre waschen
- Die Möhre klein reiben
- Den Apfel waschen
- Den Apfel durch-schneiden
- Den Apfel ent-kernen
- Den Apfel reiben
- Quark mit Öl mischen
- Alles in die Schüssel geben
- Etwas Salz und Pfeffer hinzu-geben
- Alle gut verrühren
- Das Brot bereit-legen
- Aufstrich auf das Brot streichen

Auf das Brot passt noch: Kresse, Schnitt-Lauch oder Petersilie

Fisch-Stäbchen Burger

Zutaten

6	Fisch-Stäbchen
2	Brötchen
2 Blätter	Salat
6 Scheiben	Grüne Gurke
1	Tomate
1 Ess-Löffel	Öl
etwas	Frisch-Käse



Arbeits-Geräte

1 Pfanne	1 Schneide-Brett	1 Küchen-Brett	1 Pfannen-Wender
1 Ess-Löffel			

So geht's

- Gurke waschen
- Gurke in 6 Scheiben schneiden
- Tomate waschen
- Tomate in Scheiben schneiden
- Etwas Öl in der Pfanne erhitzen
- Fisch-Stäbchen in die Pfanne legen
- Etwa 3 Minuten warten
- Pfannen-Wender unter die Fisch-Stäbchen schieben
- Fisch-Stäbchen anheben
- Fisch-Stäbchen umdrehen
- Etwa 3 Minuten warten
- Brötchen aufschneiden
- Frisch-Käse auf untere Hälfte streichen
- Salat darauf-legen
- Fisch-Stäbchen aus der Pfanne nehmen

- 3 Fisch-Stäbchen auf das Brötchen legen
- 3 Scheiben Gurke auf die Fisch-Stäbchen legen
- 1 Tomaten-Scheibe auf die Gurke legen
- Das Brötchen zusammen-klappen

Dazu passt noch: ein gemischter Gemüse-Salat, Gemüse-Saft

Gemüse-Cremé-Suppe

Zutaten

1 Bund	Suppen-Grün
2	Kartoffeln
250g	Sahne
etwas	Salz
etwas	Pfeffer



Arbeits-Geräte

1 Topf	1 Rühr-Löffel	1 Schneide-Brett	1 Küchen-Messer
1 Pürier-Stab			

So geht's

- Die Kartoffeln schälen
- Die Kartoffeln klein schneiden
- Das Gemüse waschen
- Das Gemüse klein schneiden
- Den Topf halb-voll mit Wasser füllen
- Die Gemüse-Brühe hineingeben
- Die Kartoffeln in den Topf geben
- Das Gemüse in den Topf geben
- Etwa 15 Minuten kochen
- Mit dem Pürier-Stab alles pürieren
- Sahne hinzugeben
- Etwas Salz und Pfeffer hinzugeben

Dazu passt noch: Wiener Würstchen, Brot

Kartoffeln mit Gurken-Salat und Ei

Zutaten

6	Kartoffeln
2	Eier
1	Gurke
etwas	Dill
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
etwas	Essig
etwas	Öl



Arbeits-Geräte

1 Topf	1 Pfanne	1 Schüssel	1 Küchen-Reibe
1 Löffel	1 Rühr-Löffel	1 Schneide-Brett	1 Küchen-Messer

So geht's

- Die Kartoffeln schälen
- Wasser in den Topf füllen
- Etwas Salz in das Wasser geben
- Die Kartoffeln 20 Minuten kochen
- Die Kartoffeln ab-gießen
- Die Gurke mit der Küchen-Reibe in Scheiben reiben
- Die Gurken-Scheiben in eine Schüssel geben
- Die Gurken-Scheiben mit Salz, Pfeffer, Essig und Öl würzen
- Dill mit Messer klein schneiden
- Dill zur Gurke geben
- Öl in der Pfanne erwärmen
- 2 Eier auf-schlagen
- Eier in die Pfanne geben
- Etwas Salz und Pfeffer auf die Eier geben
- Eier rühren bis sie fest sind
- Alles auf einem Teller an-richten

Kartoffeln mit Quark

Zutaten

6	Kartoffeln
250g	Quark
1 Ess-Löffel	Öl
2 Ess-Löffel	Kräuter-Mischung
etwas	Milch
etwas	Salz
etwas	Pfeffer



Arbeits-Geräte

1 Topf	1 Ess-Löffel	1 Küchen-Messer	1 Schneide-Brett
--------	--------------	-----------------	------------------

So geht's

- Kartoffeln gut waschen
- Wasser in einen Topf füllen
- Etwas Salz dazu-geben
- Kartoffeln in den Topf legen
- Kartoffeln etwa 20 Minuten kochen
- Kartoffeln ab-gießen
- Den Quark in eine Schüssel geben
- Etwas Milch dazu-geben
- Etwas Salz und Pfeffer dazu-geben
- Kräuter und Öl in den Quark geben
- Alles gut ver-rühren

Dazu passt noch: etwas Butter, saure Gurken, etwas Leberwurst oder Zwiebeln

Hähnchen-Pfanne mit Reis

Zutaten

1 Koch-Beutel	Reis
300g	Hähnchen-Brust-Filet
1 Bund	Suppen-Grün
1	Zwiebel
etwas	Paprika-Pulver
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
etwas	Öl
etwas	Gemüse-Brühe



Arbeits-Geräte

1 Topf	1 Pfanne	1 Schneide-Brett	1 Küchen-Messer
1 kleine Schüssel	1 Teller	1 Rühr-Löffel	

So geht's

- Gemüse waschen
- Gemüse klein schneiden
- Zwiebel schälen und schneiden
- Das Fleisch auf den Teller legen
- Das Fleisch in kleine Stücke schneiden
- Wasser im Topf zum Kochen bringen
- Reis-Beutel in kochendes Wasser geben
- Reis kochen (Achtung: Koch-Zeit steht auf Ver-Packung)
- Wenn der Reis kocht, Öl in Pfanne er-hitzen
- Fleisch in die Pfanne geben
- Fleisch mit Salz, Pfeffer, Paprika würzen
- Nach 5 Minuten Gemüse in die Pfanne geben
- Ab- und zu um-rühren

- Alles etwa 8 Minuten braten
- Ge-kochten Reis ab-gießen
- Reis-Beutel auf-schneiden
- Reis in die Pfanne geben
- Alles gut um-rühren

Wer es mit Soße mag: Einfach eine Tasse Brühe in die Pfanne geben

Spinat-Nudeln

Zutaten

150g	Nudeln
300g	Spinat (Tief-Kühl)
1	Zwiebel
3 Ess-Löffel	Kräuter-Frisch-Käse
etwas	Öl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer



Arbeits-Geräte

2 Töpfe	1 Rühr-Löffel	1 Abtropf-Sieb	1 Schneide-Brett
1 Küchen-Messer			

So geht's

- Spinat auftauen lassen
- Wasser in einem Topf kochen
- Etwas Salz dazu-geben
- Nudeln in das Wasser geben (Achtung: Koch-Zeit der Nudeln steht auf der Verpackung)
- Zwiebeln schälen und klein schneiden
- Etwas Öl in den anderen Topf geben
- Die Zwiebeln dazu geben
- Zwiebeln an-dünsten
- Spinat zu den Zwiebeln geben
- Etwas Kräuter-Frischkäse dazu-geben
- Alles mit Salz und Pfeffer würzen
- Nudeln auf den Teller legen und Spinat darüber geben

Dazu passt noch: Parmesan

Tomaten-Nudel-Topf

Zutaten

250g	Nudeln
1 Packung	Passierte Tomaten
1 Packung	Gemüse (Tief-Kühl)
4	Wiener Würstchen
500 ml	Gemüse-Brühe
etwas	Öl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
etwas	Petersilie



Arbeits-Geräte

1 Topf	1 Rühr-Löffel	1 Abtropf-Sieb	1 Schneide-Brett
1 Küchen-Messer	1 Schere		

So geht's

- Gemüse-Brühe in den Topf geben
- Packung passierte Tomaten auf-schneiden
- Passierte Tomaten in den Topf geben
- Gemüse in den Topf geben
- Nudeln in den Topf geben
- Alles kochen, bis die Nudeln weich sind
- Ab und zu um-rühren
- Wiener Würstchen in Scheiben schneiden
- Wurst-Scheiben in den Topf geben
- Mit Salz und Pfeffer würzen
- Petersilie fein hacken
- Petersilie in den Topf geben

Dazu passt noch: Parmesan

Diese Aktion/ Das Konzept wird unterstützt durch das Projekt **Bewusst Gesund!**

Gesundheitsförderung in Werkstätten für Menschen mit Behinderungen.

Eine Kooperation zwischen

Verband der Ersatzkassen e.V. (vdek) und dem DRK Landesverband Sachsen e.V.