



Kochbuch: Begegnungsküche

Es war einmal in der Markthalle Neun, da fanden sich einmal im Monat die Besucher*innen und Mitarbeiter*innen des AWO Begegnungszentrums ein um gemeinsam regional und saisonal zu kochen. Am Ende war immer alles köstlich.

**KOCH
SCHULE
NEUN**



KOCH SCHULE NEUN

**In der Kochschule Neun kommen wir zusammen –
am Tisch, überm Topf, über's Essen.**

Wir kochen mit vorwiegend saisonalen und biologischen Zutaten. Unsere Gerichte orientieren sich am Saisonkalender. Was wächst gerade auf den Feldern unserer Landwirt*innen und in lokalen Gärtnereien?

Jede Jahreszeit ist einzigartig und bietet uns eine große Vielfalt an herrlichem Obst & Gemüse. Im Sommer kochen wir mit Tomaten in allen Farben, im Herbst mit Pilzen und Kürbis, im Winter stampfen wir Kraut und im Frühling freuen wir uns auf die ersten Knollen und den Rhabarber.

Denn wir möchten zeigen, dass eine nachhaltige und gesunde Ernährung genussvoll sein kann und auch mit kleinem Budget möglich ist. Selber kochen mit frischen Zutaten und der Saison im Blick ist meist viel günstiger, leckerer und gesünder als Fertiggerichte. Das Einzige, was es dazu braucht ist eine Küche, ein bisschen Zeit, ein wenig Kreativität und Mut.

Wir kochen alte Familienrezepte, ganz neue eigene Kreationen, versuchen uns an internationalen Klassikern oder auch ganz ausgefallenem. Dabei überschreitet unser Einkauf pro Kurs nie 5€ pro Person.

Wir freuen uns, dass du heute dabei bist und mit uns kochst! Unsere Rezepte sind Vorschläge für dich. Aber: Der/die Koch/Köchin bist du! Und du entscheidest, was und wie es dir am besten schmeckt. Insofern: Viel Spaß beim Kochen!

Themenübersicht: Begegnungsküche – Begegnungszentrum und die Markthalle Neun

Thema 1: Kochen mit altem Brot

Panzanella (Italienischer Brotsalat)

Pappa al pomodoro (Italienische Tomaten-Brotsuppe)

Bread pudding / Arme Ritter

Thema 2: Herbstküche

Schmorgurken in Senfsoße mit Ei

Kartoffelstampf mit brauner Butter und Grünkohl-Chips

Quark-Apfeltaschen

Thema 3: Kürbis

Ofenkürbis mit Tahinisaucе und Semmelbröseln

Kürbis-Spinat-Lasagne

Pumpkin Pie

Thema 4: Wintergemüseküche – Zuhause

Schwarzkohl Walnuss Salat

Pilz Risotto

Pochierte Birnen mit Schokosauce

KOCH SCHULE NEUN

BEGEGNUNGSKÜCHE

THEMA: KOCHEN MIT ALTEM BROT

Panzanella (Italienischer Brotsalat)

Zutaten:

1kg altes (Weiß-)Brot
2 rote Zwiebeln
1kg frische Tomaten
optional: 2 Gurken und Paprika
Basilikum
Salz, Pfeffer
200ml Olivenöl
optional: Mozzarella

Zubereitung:

1. Das Brot in Würfel schneiden und mit Wasser beträufeln.
2. Die Tomaten in Würfel schneiden und salzen.
3. Zwiebeln in dünne Ringe schneiden und zu den Tomaten geben.
4. Olivenöl zu den Tomaten und Zwiebeln geben und verrühren.
5. Die Gurken und Paprika in Würfel schneiden und zu den Tomaten geben.
6. Die Brotwürfel hinzufügen und gut umrühren.
7. 30min ziehen lassen.
8. Mit Basilikum und Mozzarella servieren.

BEGEGNUNGSKÜCHE

THEMA: KOCHEN MIT ALTEM BROT

Pappa al pomodoro (Italienische Tomaten-Brotsuppe)

Zutaten:

1 großes Laib altes (Weiß-)Brot (mind. 2 Tage alt)
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
Rosmarin
2 Flaschen Tomaten-Passata
500ml Brühe
Salz
200ml Olivenöl
Basilikum

1. Zwiebeln klein schneiden und in Olivenöl andünsten.
2. Den Knoblauch in dünnen Scheiben zur Pfanne hinzugeben, zusammen mit dem Rosmarin.
3. Die Passata hinzufügen, leicht salzen und für 15min köcheln lassen.
4. In der Zwischenzeit das Brot in dünne Scheiben schneiden.
5. Die Tomatensauce mit der heißen Brühe aufgießen.
6. Das in feine Scheiben geschnittene Brot hineingeben.
7. 10min kochen lassen und dabei mehrmals umrühren.
8. Falls die Suppe zu dick erscheint, füge noch etwas heiße Brühe hinzu.
9. 30min ziehen lassen und dann umrühren.
10. Mit Basilikum verzieren und mit 1-2 EL Olivenöl servieren.

BEGEGNUNGSKÜCHE

THEMA: KOCHEN MIT ALTEM BROT

Bread pudding / Arme Ritter

Zutaten:

1l Milch
0,5l Sahne
50g Butter
100g Zucker
5 Eier
Vanille / Zimt
Salz

1 großes Laib altes Weizenbrot

2kg Früchte (zum Beispiel Zwetschgen)
150g Zucker
Zimt

1. Milch Sahne, Butter, Zimt, Salz und Zucker in einem Topf erwärmen bis die Butter geschmolzen ist.
2. Die Masse kurz abkühlen lassen.
3. Das Brot in größere Würfel schneiden.
4. Die Eier nach und nach in die Milch-Mischung rühren.
5. Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.
6. Brot und Milch-Eier-Masse in einer Schüssel vermengen und 15-30min ziehen lassen.
7. In eine Auflaufform oder auf ein Blech gießen.
8. Für 30-45 min backen.
9. Währenddessen einen Kompott aus den Früchten und dem Zucker kochen.
10. Arme Ritter mit Puderzucker bestreuen und mit dem Kompott servieren.



Brotsalat



Brotsuppe



Brot Nachtisch



BEGEGNUNGSKÜCHE

THEMA: HERBSTKÜCHE

Schmorgurken in Senfsoße und Ei

Zutaten:

2kg Schmorgurken
200g Sahne
50g Butter
18 Eier
1kg Zwiebeln
Dill
Mehl
Essig
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Wasser im mittl. Topf aufsetzen und sobald es kocht die Eier hinzugeben. Für ca. 8-10 Minuten kochen lassen.
Gurken schälen, halbieren und mit einem Löffel die Kerne entfernen. In mittelgroße Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch in kleine Stücke hacken.
Erst Ziewbeln und Knoblauch in Butter in Pfanne anschwitzen, nach einem Moment die Schmorrgurken hinzugeben. Mit Essig ablöschen. Brühwürfel in den großen Topf geben und erwärmen.

Kompletten Pfanneninhalte dazugeben mitsamt der Sahne, Senf und einer Prise Mehl. Für Ca. 10 Minuten schmoren lassen, bis die Gurken bissfest gegart sind und die Sauce eine cremige Konsistenz bekommen.

Danach mit Dill, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

KOCH SCHULE NEUN

BEGEGNUNGSKÜCHE

THEMA: HERBSTKÜCHE

Kartoffelstampf mit brauner Butter und Grünkohl-Chips

Zutaten:

3kg Kartoffeln
250g Butter
1l Milch
1kg Grünkohl
Salz, Pfeffer
Olivenöl

Zubereitung:

Kartoffeln im großen Topf mit kaltem Wasser aufsetzen. Kochen bis sie gar sind. In kleinem Topf 100g Butter, Gewürze und Milch erwärmen.

Grünkohl vom Stiel trennen und in kleine Stücke rupfen. Marinade (Öl, Salz & Gewürze) für Grünkohl in großer Schale vorbereiten und die kleinen Stücke darin vermischen. Ofen auf 140°C vorheizen. Nach einem kurzen Moment Grünkohl auf ein Backblech geben und für ca. 15 bis 20 Minuten im Ofen trocknen bis die Chips knusprig sind.

Die gekochten Kartoffeln pellen und durch die Kartoffelpresse in den großen Topf pressen. Danach die erwärmte Butter und Milch Mischung und ständigem umrühren hinzugeben bis sich die gewünschte cremige Textur ergeben hat.

Am Schluss noch die restlichen Butter in kleiner Pfanne zu brauner Butter köcheln lassen und beim anrichten über das Kartoffelpüree geben.

BEGEGNUNGSKÜCHE

THEMA: HERBSTKÜCHE

Quark-Apfeltaschen

Zutaten:

1kg Äpfel
250g Zucker
800g Mehl
50ml Milch
1 Zitrone
250g Rosinen/Sultaninen
1 TL Backpulver
1 Glas Apfelmark
50ml Sonnenblumenöl
1 Ei

Zubereitung:

Ofen auf 180°C vorheizen.

Quark Teig zubereiten. Dafür Quark, Zucker, Milch, Öl und eine Prise Salz in der Küchenmaschine vermengen. Danach Mehl und Backpulver untermischen und zu einem geschmeidigen Teig auskneten. Kurz ruhen lassen.

Äpfel entkernen und klein würfeln. Mit Apfelmus, Zitronensaft, Zucker und Zimt mischen.

Teig ausrollen. Genug Kreise ausstechen, mit Apfelmasse befüllen und Apfeltaschen formen. Eistrich aus einem Eigelb und einem Schuss Milch.

20 bis 25 Minuten backen!



Schmorgurken in Senfsoße





Kartoffelstampf mit brauner Butter



Quark-Apfeltaschen

KOCH SCHULE NEUN

BEGEGNUNGSKÜCHE THEMA: KÜRBIS

Ofenkürbis mit Tahinisauce und Semmelbröseln

Zutaten:

2,5kg Kürbis
500g rote Zwiebeln
100ml Olivenöl
Salz
Tahini
2 Zitronen
Semmelbrösel
Za'tar
Petersilie

Zubereitung:

Zu Beginn den Kürbis entkernen und in große Ecken schneiden. Als nächstes die Zwiebeln auch in große Ecken schneiden. Den Kürbis und die Zwiebeln in einer großen Schüssel mit Salz und Olivenöl mischen.

Das Gemüse in den auf 220 Grad vorgeheizten Ofen geben und ca. eine halbe Stunde gar backen.

Während der Kürbis im Ofen ist können die gerösteten Brotkrümel zubereitet werden. Dafür das trockene Brot mit der Reibe zu Krümmeln verreiben. Anschließend in der Pfanne mit etwas Olivenöl und Salz rösten.

Für die Tahini Sauce wird Tahini mit Zitronensaft im Verhältnis 3:1 gemischt. Danach wird sie mit Salz abgeschmeckt.

Zum Anrichten wird etwas gebackenes Gemüse auf den Teller gegeben, mit Tahinisauce beträufelt und mit gehackter Petersilie, Za'tar und der gerösteten Brotkrümmeln garniert.

KOCH SCHULE NEUN

BEGEGNUNGSKÜCHE THEMA: KÜRBIS

Kürbis-Spinat-Lasagne

Zutaten:

750g Kürbis
600g Hartweizengrieß
1kg Spinat
300ml Wasser
400g Zwiebeln, Schalotten, Karotten
3 Birnen
Olivenöl
75g Butter
75g Mehl
750ml Milch
Muskat, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Für den Pasta Teig den Hartweizengrieß mit dem Wasser und etwas Öl mischen. Noch nicht alles vom Wasser hinzugeben. Nur so viel bis ein halbwegs knetbarer Teig entsteht. Den Teig für ca. 5 Minuten Kneten. In eine Folie einschlagen und für einen Moment ruhen lassen. Den Teig in lange Bahnen mit der Pastamaschine ausrollen. Dabei auf der weitesten Stufe beginnen und immer kleiner werden. Die Bahnen nach jeder Tour übereinander falten. Wenn die Bahnen dünn genug sind, werden sie zu passenden Platten geschnitten.

Den Kürbis hablieren und entkernen. Anschließend in hauchdünne Streifen schneiden oder hobeln, salzen und für einen Moment in eine Schale legen. Bevor er in die Lasagne geschichtet wird in der Hand ausquetschen.

Die Spinat waschen und die Blätter von den Stielen lösen. Die Zwiebeln, Schalotten und Karotten in kleine Würfel schneiden, in Öl dünsten und mit den gehackten Stielen und der Birne und etwas Brühe und Muskat zu einer Soße kochen. Die Blätter kurz in der Pfanne ohne Wasser und Öl sautieren. Zum Schluss beides vermengen.

Für die Bechamelsauce Butter und Mehl in einen kleinen Topf geben und etwas bräunlich rösten. Mit Milch, Salz, Pfeffer und Muskat zu einer Sauce köcheln lassen.

Alles abwechselnd übereinander schichten und für ca. 30 Minuten im Ofen auf 180 Grad backen.

KOCH SCHULE NEUN

BEGEGNUNGSKÜCHE THEMA: KÜRBIS

Pumpkin Pie

Zutaten:

500g Kürbis
300g Mehl
150g Butter
6 Eier
Salz
150g Zucker
1 TL Ingwer, Zimt, Piment
1 Pck. Vanillezucker
Muskat, Salz, Pfeffer
400g Schlagsahne

Zubereitung:

Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.
Mürbeteig zubereiten. Dafür Mehl, Butter und drei Eier in der
Küchenmaschine vermengen und zu einem geschmeidigen Teig auskneten.
Kurz im Kühlschrank ruhen lassen.

Als nächstes den Kürbis entkernen und in kleine Würfel schneiden. Den
Ingwer schälen und klein würfeln. Den Kürbis und Ingwer zusammen mit dem
restlichen Zucker, der Schlagsahne und den Gewürzen aufkochen lassen und
den Kürbis gar kochen.

Danach wird die Kürbismasse püriert.
Der ausgeruhte Teig wird zu einem Kreis ausgerollt und in die gefettete
Küchenform gegeben.
Die restlichen 3 Eier werden verschlagen und zur Kürbismasse gegeben. Die
Masse kommt auf den Teig in der Kuchenform.

Der Pie bleibt für ca. 55 Minuten im Ofen.



Ofenkürbis mit Tahinisauce und
Semmelbrösel



Kürbis-Spinat-Lasagne



Pumpkin Pie



WINTER GEMÜSEKÜCHE ZUHAUSE

Schwarzkohl Walnuss Salat

Zutaten:

100g Schwarzkohl (0,50€)
30g Walnüsse (0,25€)
1/2 Saftorange (0,30€)
1 EL Olivenöl (0,05€)
1 Prise Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Schwarzkohl waschen und Blätter vom Stil abziehen.

Die Blätter in kleine Stücke reißen und mit Salz massieren.

Walnüsse in der Pfanne rösten.

Saftorgane auspressen und zusammen mit etwas Öl und Pfeffer mischen.

Alle Zutaten kurz vor dem Essen in einer Schale vermengen und anrichten!

Voilà!

WINTERGEMÜSEKÜCHE

ZUHAUSE

Pilz Risotto

Zutaten:

60g Risottoreis (0,30€)
30g Zwiebeln (0,10€)
100g Pilze (1,00€)
0,5l Wasser
1 Brühwürfel (0,20€)
15g Parmesan (0,45€)
30g Butter (0,28€)
1 Prise Salz

Zubereitung:

Den Stiel der Pilze abtrennen. Die Pilze mit dem Hut nach unten auf ein Backblech oder in eine Backform legen. Ein kleines Stück Butter hineinlegen und die Pilze für ca. 30 Minuten backen.

Die Zwiebeln und Pilze Stiele in kleine Würfel schneiden und entweder in einem Topf oder einer großen Pfanne in etwas Butter auf mittlerer Hitze glasig und weich dünsten. Den Reis dazu geben und mit den Zwiebeln für ca. 5 Minuten leicht anbräunen. Den Brühwürfel in heißem Wasser auflösen.

Stetig rühren und dabei die Brühe nach und nach über den Zeitraum einer viertel Stunde in die Pfanne hinzugeben und den Reis gar kochen.

Kurz bevor der Reis gar gekocht ist vor der letzten Kelle Brühe ein großes Stück Butter und den geriebenen Parmesan auf den Reis legen und mit der Brühe übergießen.

Noch einmal kräftig umrühren, mit Salz & Pfeffer abschmecken, die gebackenen Pilze in Stücken hinzugeben und auf einem flachen Teller servieren.

WINTER OBSTKÜCHE

ZUHAUSE

Pochierte Birnen mit Schokosauce

Zutaten:

1 Apfel (0,40€)
15g Schokolade (0,20€)
Saft 1/2 Zitrone (0,25€) / 1 Schluck Weißwein

Zubereitung:

Apfel schälen, halbieren und entkernen. Mit dem Zitronensaft und einem Spritzer Wasser (plus ggf. etwas Vanille oder Zimt) köcheln lassen bis die Birne weich ist.

Einen kleinen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Schokoladenstück in eine Metallschüssel geben und auf den Topf stellen und im Wasserbad schmelzen.

Auf einem kleinen Teller die geschmolzene Schokolade über den pochierten Apfel gießen und genießen. (Schmeckt auch gut mit einer Kugel Eis oder etwas Schlagsahne dazu!)



Varianten: Pilz Risotto, Schwarzkohl Walnuss Salat, Pochierte Birnen mit Schokosauce





Varianten: Pilz Risotto, Schwarzkohl Walnuss Salat, Pochierte Birnen mit Schokosauce



