



Mehr
Generationen
Haus

Miteinander – Füreinander



LECKER!

Das 1. Quartierskochbuch
im Johannesviertel Darmstadt

EDITORIAL



Liebe Nachbar:innen,

nach einem außergewöhnlichen Jahr stehen wir vor der Herausforderung des Neu- und Wiederbeginns. Das öffentliche Leben erwacht aus einem Dornröschenschlaf (wir können von Glück sagen, dass dieser nicht wie im Märchen ganze 100 Jahre dauerte) und gemeinsame Unternehmungen blühen auf.

Uns kamen in Verbindung mit dem Tag der Nachbarn, der europaweit die Gemeinschaft durch nachbarschaftliche Unternehmungen fördern soll, sowie den MGH-Aktionstagen vor allem erstmal Fragen auf: Was können wir unter Pandemiebedingungen für und mit der Gemeinschaft tun?

Wir können aufgrund der Pandemie vielleicht nicht alle zum Kochen in unsere Wohnküche einladen, aber wir können beim Tauschen von Rezepten helfen. Lieblingsrezepte, versehen mit einer kleinen persönlichen Notiz, lassen uns einen Blick in die Töpfe der anderen werfen, auf einen neuen Geschmack kommen und somit aneinander teilhaben.

Denn gemeinschaftliches Kochen überwindet die soziale Distanz!

So entstand die Idee zum 1. Quartierskochbuch in unserem Viertel. Dem Kochbuch, das ihr gerade in der Hand haltet: Lecker!

Dieses Kochbuch soll weiter wachsen, daher nehmen wir weiterhin Rezepte entgegen! Sendet uns euer Lieblingsrezept am besten mit Bild per E-Mail oder werft uns eine Abschrift in den Briefkasten ein.

Allen, die schon mitgemacht haben, allerherzlichen Dank! Und allen, die einen Blick hinein werfen und Rezepte ausprobieren: Guten Appetit!

INHALT



HERZHAFTES:

Mandi

Rezept aus dem Jemen Seite 4

Molokhiyeh

„Jute-Blätter mit Reis“ Seite 6

Ghormesabzi

Soße mit Reis Seite 8

Odenwälder Kartoffelsuppe

nach Oma Hubertus Seite 9

Kartoffelpuffer

nach Oma Seite 10

Frikadellen

nach Art Uroma Seite 11

Sarma

Kroatisches Rezept Seite 12



VEGETARISCHES:

Hirse orientalisches

Eines unserer Lieblingsgerichte Seite 13

Cous-Cous mit Gemüsesoße

mit Raz El-Hanout Seite 14

Spinatknödel

mit altbackenem Weißbrot Seite 15

Gnocchiauflauf

à la Bertsch & Gassert! Seite 16

Kürbissalat

vom Flohannes-Team Seite 18

Djuvec-Reis

südosteuropäisches Gericht Seite 19



VEGANES:

Vegane Paella

spanisches Reisgericht Seite 20

Apfel-Mandelstreuselkuchen

Vegan Seite 22



SÜßES:

Zbrakuchen

Öl statt Butter Seite 24

Omis Apfelkuchen

von Großmutter zu Großmutter Seite 25

Lisas liebster Apfelkuchen

Apfel hinter Gittern Seite 26

Mandi

Rezept aus dem Jemen

5 



Zutaten:

500g Basmatireis
 7g Schwarzer Pfeffer
 (zerkleinert)
 5g Kardamompulver
 1g Kardamom (ganz)
 2g Cashewnuss (geröstet)
 100ml Hühnerbrühe
 500g Marinierte
 Hühnerschenkel
 ½g Zimtstangen
 2g Nelkenpulver
 ½ Gewürznelke (ganz)
 100 ml Maisöl
 20g Butterschmalz
 30g Knoblauch (gehackt)
 3g Pinienkerne (geröstet)
 260g Rote Zwiebel (gehackt)
 2g Rote Lebensmittelfarbe
 3g Safran (verdünnt)
 30g Salz
 400g Tomate (gehackt)
 60g Tomatenmark
 1,8 l Wasser

Zubereitung des Huhns:

Mischen Sie alle Zutaten für die Marinade (20g gehackte rote Zwiebel, 2g rote Lebensmittelfarbe, 3g zerstoßener schwarzer Pfeffer, 2g Kardamompulver, 1g Nelkenpulver, 8g Salz und 15g Maisöl) und geben Sie dann die Hähnchenschenkelstücke (10 x 50g) hinzu. Lassen Sie das Huhn 4 Stunden in der Mischung marinieren.

Braten Sie die Hähnchenschenkelstücke im Ofen bei 190 °C 10 Minuten lang.

Zubereitung von Mandi-Reis:

Erhitzen Sie in der Pfanne Öl (40g) und Butterschmalz (20g).

Die Zwiebel (40g) und alle Gewürze zusammen anbraten (1g Kardamom ganz, 0,5g Nelken ganz, 0,5g Zimtstangen, 2g ganze geröstete Cashewnüsse, 3g geröstete Pinienkerne und 12g Salz).

Wasser hinzufügen und zum Kochen bringen.

Den Reis hinzufügen (500g).

Das Gericht abdecken und bei mittlerer Hitze kochen lassen, bis der Reis gar ist.

Geben Sie den verdünnten Safran (3g) in das Wasser.

Zubereitung der Mandi-Sauce:

Erhitzen Sie Öl (40g) in der Pfanne bei mittlerer Hitze.

Knoblauch (30g) und Zwiebel (200g) glasig dünsten.

Alle Gewürze (13g Salz, 4g zerstoßener schwarzer Pfeffer, 3g Kardamompulver und 1g Nelkenpulver) hinzugeben, auf kleiner Flamme unter gelegentlichem Umrühren einige Minuten zugedeckt kochen lassen.

Die Tomate (460g) hinzufügen und einige Minuten köcheln lassen, bis die Tomaten weich gekocht sind.

Die Hühnerbrühe (100ml) und Wasser (1 L) hinzufügen und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und 15 Minuten köcheln lassen.

Abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen.

Anmerkungen: Dieses Essen ist ursprünglich aus dem Jemen. Und wird dort oder in Syrien bei Samers Familie am liebsten als Mittagessen gegessen. Es ist Samers Lieblingessen, manchmal lässt er es von einem befreundeten Koch zubereiten - denn sein Mandi ist unübertroffen.

Eingereicht von: Samer (Sprachclub-Besucher), er hat auch mal im Johannesviertel gewohnt, ist aber mittlerweile in einen anderen Teil von Darmstadt umgezogen.

Molokhiyeh

„Jute-Blätter mit Reis“



Zutaten:

½ Packung Molokhiyeh
 ½ Huhn
 1 Koriandergrün
 ½ Knoblauchzweibel
 ½ Zwiebel
 1 ½ Lorbeerblätter
 ½ TL, gehäuft Pimentpulver
 Salz
 1 Zitrone, geachtelt
 1 Chilischote, fein gehackt

Zubereitung:

Einen mittelgroßen Topf mit ca. 2 Liter Wasser füllen und das Wasser zum Kochen bringen. Das Huhn kurz abwaschen und mit der Zwiebel (geschält und geviertelt) und den Lorbeerblättern in das kochende Wasser geben. 3 - 5 Min. kochen lassen, dann auf niedrigster Temperatur zugedeckt in ca. 40 Min. gar kochen.

Auf einem großen Tablett etwa die Hälfte oder zwei Drittel der Molokhiyeh Blätter aus der Packung portionsweise verlesen und die Stängel entfernen.

Das Huhn aus dem Topf nehmen und auf einem Teller abgedeckt warmhalten.

Die Hühnerbrühe im Topf beiseitestellen, sie wird noch gebraucht!

Nun einen großen Topf zur Hälfte mit Wasser füllen und das Wasser aufkochen lassen. 2 - 3 Handvoll von den ausgesuchten Blättern einlegen und mit einem Löffel herunterdrücken.

Nach ca. 3 Min. die Blätter mit einem Löffel herausnehmen, in ein Sieb geben und unter laufende Wasser so lang durchspülen, bis nur



noch klares Wasser aus dem Sieb fließt. Die Blätter aus dem Sieb nehmen, in kleine Bällchen geformt kurz ausdrücken und auf einem Teller beiseitestellen. So fortfahren, bis alle Blätter gekocht und abgewaschen sind.

Den großen Topf reinigen, etwas Öl oder Butterschmalz darin erhitzen und den kleingehackten Knoblauch und den Koriander kurz anbraten. Jetzt kommen die abgewaschenen Blätter hinzu und werden auch kurz mitgebraten. Nun die Hühnerbrühe abseihen und hinzugießen, so dass alles bedeckt ist. Mit Piment und Salz abschmecken und zugedeckt ca. 15 Min. bei niedriger Temperatur köcheln lassen.

In der Zwischenzeit das abgekühlte Huhn von der Haut befreien und das Fleisch von den Knochen lösen. In mundgerechte Stücke zerteilen, zu den Blättern geben und noch 2 Min. mitköcheln lassen.

Auf Tellern anrichten und Zitrone und Chili zum Nachwürzen bereitstellen. Dazu isst man in der Regel Basmati Reis mit Fadennudeln.

Anmerkungen: Das ist mein Lieblingsessen. Es wird in der Regel mittags gegessen.

Rezept von: Ahmad (Sprachclub-Team des MGH Darmstadt)

Ghormesabzi

Soße mit Reis



Zutaten:

1kg Gemüse
 500g Schaf- oder
 Kalb-Fleisch als Gulasch
 8 getrocknete Zitronen
 250g Kidneybohnen
 2 Zwiebeln
 1kg Reis

Zubereitung:

In einer Pfanne das Gulaschfleisch mit den klein geschnittenen Zwiebeln anbraten (dadurch verfliegt der u.U. strenge Geruch des Fleisches).

Das Gemüse in kleine Würfel schneiden. Das Gemüse ca. 15 Min. in Sonnenblumenöl bei mittlerer Hitze in einer anderen Pfanne anbraten, bis es sehr weich ist. Jetzt werden die Bohnen, die getrockneten Zitronen, etwas Wasser sowie Salz, Kurkuma und Pfeffer hinzugefügt.

Alle Zutaten in einen Schnellkochtopf geben und 30 Min. weiter kochen, bis eine soßenähnliche Konsistenz erreicht ist.

In der Zwischenzeit den Reis langsam in einem Topf weichkochen. Dabei Wasser, etwas Öl und Salz hinzufügen.

Anmerkungen: Ghormesabzi kommt ursprünglich aus dem Iran und ist dort sehr beliebt. Es ist mein Lieblingsessen, da es sehr gut schmeckt und nicht viel Aufwand ist – lediglich die lange Kochzeit ist zu beachten. Dafür ist es aber umso geschmackvoller und ein butterzartes, weiches Gericht.

Rezept von: Omid, er besucht regelmäßig montags den Sprachclub im MGH und kocht dort auch mal gerne für alle.

Odenwälder Kartoffelsuppe

nach Oma Hubertus

4 



Zutaten:

150g fetten Speck
2 dicke Zwiebeln
Suppengrün (frisch oder
getrocknet)
500g Kartoffeln
½ Liter klare Brühe

Zubereitung:

Speck langsam ausbraten, Zwiebeln grob würfeln und dazu geben. Suppengrün zugeben.

Langsam etwas schmoren lassen, Kartoffeln würfeln und roh dazu geben. Alles mit ca. ½ Liter klarer Brühe auffüllen. Nachsalzen.

Ergibt ca. 2 Liter.

Kochzeit: ca. 40 Minuten.

Anmerkungen: So wird sie von mir gemacht und gerne gegessen.

Kartoffelpuffer

nach Oma

2 



Zutaten:

2 rohe Kartoffeln
1 rohes Ei
1 Zwiebel
etwas Mehl
Öl für die Pfanne

Zubereitung:

2 rohe Kartoffeln schälen und raspeln in einer (möglichst elektrischen) Schälmaschine oder dem Happy Chef bzw. Quick Chef zerkleinern.

1 ganzes, rohes Ei hinzufügen.

1 durch obige Maschine gejagte Zwiebel dazu und ganz wenig Mehl begeben.

In der Pfanne braten. Es ergibt etwa 4-5 handtellergroße Puffer.

Frikadellen

nach Art Uroma



5 

Zutaten:

500g Schweinehack (oder -mett)
 500g gekochtes Rindfleisch = Suppenfleisch kochen (s.u.), dann durch den Fleischwolf drehen und etwas abkühlen lassen
 500g Rindergehacktes
 ggfls. 500g gesalzenes Schweinefleisch (z.B. Bauch)
 3 große Wasserweck in heißer Fleischbrühe (vom Suppenfleisch)
 4 Eier
 Weckmehl (kein Paniermehl)
 viel scharfen Senf (mind. 1 Tube)
 3 dicke Zwiebeln

Zubereitung:

Das Fleisch kochen und durchmahlen. Die Wasserweck einweichen und ausdrücken. Die Zwiebeln fein hacken und alles sehr gut miteinander vermischen. Frikadellen formen.

- Brühe für das Suppenfleisch: z.B. Maggi klare Brühe und 1,5 Liter Wasser, da hinein Karotten, Zwiebeln, Lauch, Nelken, 1 Lorbeerblatt oder auch nichts. Brühe aufkochen. Nun das Suppenfleisch am Stück hinein geben, köcheln lassen. Deckel auflegen. Abschäumen. 1 ½ Stunden köcheln lassen.

- Brühe, klassische Zubereitung (auch für Tafelspitz), 4 Personen: 1 Packung kleingeschnittenes Suppengrün, ½ TL Salz, 6 Pfefferkörner, 1 Lorbeerblatt, 5 Pimentkörner, 1,5 Liter Wasser.

Aufkochen lassen und dann das Fleisch hinzu geben, Deckel auflegen.

Weiter siehe oben.

Anmerkungen: Es sind Rezepte meiner Mutter (1918 – 2018), die ich aus Nostalgie nach wie vor koche.

Rezept von: Gini Schüttler

Sarma

Kroatisches Rezept

4 



Zutaten:

500g Hackfleisch (gemischt)
 1 Zwiebel, fein geschnitten
 2 Knoblauchzehen
 1 Ei
 120g Reis, roh
 1 kleines Rippchen
 (geräuchert)
 Salz und Pfeffer
 Paprikapulver, edelsüß und
 scharf
 1 Kopf Sauerkraut (erhältlich
 im türkischen Laden)

Zubereitung:

Der dicke Strunk am Blattanfang vom Kraut wird vorsichtig entfernt. Das Hackfleisch wird mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Zwiebel, gepresstem Knoblauch, Reis und dem Ei vermischt. Anschließend werden die Krautblätter damit gefüllt und gewickelt. In einem großen Topf erst eine Schicht Sauerkraut legen, anschließend die Rouladen eng zusammen einschichten. Abschließend wieder eine Schicht Sauerkraut und das geräucherte Rippchen. Mit Wasser begießen und auf kleiner Flamme langsam mindestens 2 Std. köcheln lassen. Am Ende in einer Pfanne etwas Mehl anschwitzen, 1 Teelöffel Paprikapulver hinzufügen kurz mit dem Mehl vermischen und über das Sauerkraut geben. Als Beilage passt sehr gut Kartoffelpüree.

Guten Appetit - Dobar Tek!

Rezept von: Ljubica Andrijevic

Hirse orientalisches

Eines unserer Lieblingsgerichte

2 



Zutaten:

1 mittelgroße Zwiebel
 1 Stück Ingwer (ca. 3 cm)
 2 rote Paprika
 150g Datteln
 160g Hirse
 320ml Brühe
 Kurkuma
 Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebel und Ingwer fein gewürfelt in Olivenöl anbraten, kleingeschnittene Paprika hinzufügen und nach 2-3 Min. die gut gewaschene Hirse unterrühren. Noch ein bisschen weiter ohne Flüssigkeit unter Umrühren anbraten.

Nun die Brühe hinzufügen und 20 Min. auf kleiner Flamme köcheln. In der Zwischenzeit die Datteln in Ringe schneiden. Nach 20 Min. Kurkuma, Pfeffer und Datteln untermischen und noch einmal 10 Min. ziehen lassen.

Das Gericht sollte einen kräftigen Curry-Geschmack haben.

Anmerkungen: Eines unserer Lieblingsgerichte. Guten Appetit!

Rezept von: Renate Scheer, Liebigstraße

Cous-Cous mit Gemüsesoße

mit Raz El-Hanout

6 



Zutaten:

2 kleine Zwiebeln
 3 Zehen Knoblauch
 2 Paprikaschoten
 4 Karotten
 250g Champignons
 1 kleine Zucchini
 2 Stangen Staudenstellerie
 1/2 Kohlrabi
 2 Dosen gehackte Tomaten
 1/2 Päckchen passierte Tomaten
 1 kleine Dose Kichererbsen
 1 kleiner Bund Petersilie
 600g Cous-Cous
 4 EL Olivenöl
 Salz, Pfeffer
 Gewürzmischung Raz El-Hanout (gibt es im türkischen Supermarkt)

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch klein hacken.

Gemüse in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl anbraten, das Gemüse und die abgetropften Kichererbsen zu geben und mit Salz, Pfeffer und 3 EL Raz El-Hanout würzen. Petersilie klein hacken.

Dosentomaten und passierte Tomaten zugeben und ca. 35 Min. köcheln lassen. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken und gehackte Petersilie untermischen.

Cous-Cous mit 400ml kochendem Wasser übergießen, abdecken und 10 Min. quellen lassen, anschließend mit einer Gabel auflockern.

Spinatknödel

mit altbackenem Weißbrot

8 

Zutaten:

1500g Blattspinat (TK)
 2-3 Zwiebel
 8 Knoblauchzehe
 2 EL Butter
 560g Weißbrot altbacken,
 gewürfelt
 (z.B. 2 Dinkel-Baguette).
 4 TL Salz
 Pfeffer
 3 gestrichene TL Muskat
 230ml Milch
 6 Eier
 185g Mehl

Zubereitung:

Blattspinat (TK) dünsten, dabei Wasser verkochen lassen. Abkühlen lassen und grob hacken. Die Zwiebeln und Knoblauchzehen fein hacken und in der Butter andünsten. Dann den Spinat zugeben und „trockendünsten“.

In eine Schüssel geben und mit dem gewürfelten Weißbrot vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Milch mit den Eiern verquirlen und zusammen mit dem Mehl zu der Spinatmischung geben und locker vermischen. Mit feuchten Händen 12 Knödel formen. In reichlich Salzwasser 15 Min. sieden. Mit zerlassener Butter und Parmesan servieren.

Gnocchiauflauf

à la Bertsch & Gassert!



Zutaten:

500g Gnocchi
 150g Kirschtomaten
 400ml passierte Tomaten
 100ml Sahne
 100g Mozzarellakugeln
 100g Reibekäse
 Frischer Basilikum
 Gewürze: Paprika edelsüß,
 Pfeffer, Salz, Knoblauch,
 italienische Kräuter, Gemüse-
 brühe

Zubereitung:

1. Sauce zubereiten:

Passierte Tomaten und Sahne vermischen und aufkochen lassen. Um der Sauce ihren italienischen Touch zu geben, geben wir etwas frischen Basilikum dazu. Sauce mit Salz, Pfeffer, Knoblauch, italienischen Kräutern, Gemüsebrühe und Paprika würzen und abschmecken.

2. Gnocchi in eine große Auflaufform füllen. Die ganzen Kirschtomaten und die Mozzarellakugeln ebenfalls in die Auflaufform füllen. Alles gut miteinander vermischen.

3. Sauce aufgießen und schön verteilen. Geriebenen Käse auf die Zutaten streuen.

4. Den Auflauf für ca. 15 Min. auf 180 Grad Ober/Unterhitze überbacken lassen.

Guten Appetit & Cheers!



Unsere Empfehlung: Rotwein „Rosso Passo“ + Gnocchiauflauf ... der italienische Rotwein passt mit seiner aussagekräftigen Frucht und trocken ausgebauten Art sehr gut zu diesem italienischen Gericht.

Anmerkungen: Ein Video zum Rezept und weitere Empfehlungen gibt es auf unserer Webseite: <https://www.bertsch-gassert.com/wein-copy-2>

Wir geben mit unserem Weinhaus Bertsch & Gassert auch regelmäßig leckere Wein und Speisenempfehlungen an unsere Kunden weiter.

Rezept von: Tom und Betty

BERTSCH & GASSERT - WEIN | WHISKY | TASTINGS

Emilstraße 30, 64293 Darmstadt, Tel. 06151 24864, www.bertsch-gassert.com

Kürbissalat

vom Flohannes-Team

4 

Zutaten:

800g Kürbis, in 2cm große Stücke geschnitten, zum Beispiel Hokkaido oder Butternut (die braucht man beide nicht schälen) oder Muskatkürbis (den schälen wir). Man kann auch die Sorten mischen.

2 EL Olivenöl

1 gute Handvoll Basilikumblätter

1 gute Handvoll glatter Petersilienblätter

1 Handvoll geröstete und geschälte Haselnüsse, grob gehackt

50g Ziegenfeta, grob zerkrümelt

Pfeffer, Salz

Dressing:

1 Echalotte, in kleine Würfel geschnitten

Abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone

3 EL Haselnussöl

1 EL Essig / Rotweinessig oder Sherryessig

Zubereitung:

Zuerst das Dressing: Die Zutaten vermischen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Den Ofen auf 200°C vorheizen. Den Kürbis mit Olivenöl vermischen und mit Pfeffer und Salz würzen. Auf das Backblech geben (wer mag nimmt Backpapier) und etwa 40 Min. backen, bis er zart und goldbraun ist.

Auf einer Servierplatte geben und mit der Hälfte des Dressings übergießen. Abkühlen lassen.

Basilikum, Petersilie, Haselnüsse und das restliche Dressing in einer Schale vermischen. Auf dem gegrillten Kürbis verteilen und dann alles mit Feta bestreuen.

Anmerkungen: Dieses Rezept ist ein Souvenir. Wir reisen beiden gerne und kommen auch beide genauso gerne wieder in unser geliebtes Johannesviertel zurück. Der Kürbissalat ist so vielfältig und bunt, wie der Flohannes.

Rezept von: Alice Bruecher-Herpel & Birgit Schulze (Flohannes Team)

Djuvec Reis

südosteuropäisches Gericht

3 



Zutaten:

½ Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 2 EL Butter
 1 ½ Tassen Langkornreis
 1 Dose stückige Tomaten
 2 EL Gemüsebrühe
 1 ½ Tassen Erbsen
 ½ Paprikaschote
 2 Tassen Wasser
 Salz und Pfeffer
 2 TL Paprikapulver (edelsüß)
 etwas Petersilie
 Optional: 2-3 EL Ajvar

Zubereitung:

Zwiebel klein schneiden, Knoblauchzehe pressen und beides in Butter andünsten, bis die Zwiebeln glasig werden.

Reis, stückige Tomaten, Gemüsebrühe, ggf. Ajvar und Wasser hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver kräftig abschmecken.

Paprika würfeln und zusammen mit den Erbsen zu den restlichen Zutaten geben und alles für gute 20 Min. köcheln lassen.

Vor dem Servieren die Petersilie fein hacken und unter den Reis mischen.

Rezept von: Heiko

Vegane Paella

spanisches Reisgericht



Zutaten:

1 Pck. Tofu (natur oder Räuchertofu)

Eine Handvoll grüne Bohnen, geputzt und mundgerecht geschnitten

1 Dose Tomaten oder 3-4 Tomaten, stückig

1 kleine Dose Riesenbohnen oder weiße Bohnen

2-3 Knoblauchzehen, klein geschnitten

1-2 Rosmarinzweige

1 Becher Risottoreis

Olivenöl, 1-2 Messerspitzen Safran (Fäden oder Pulver), Meersalz, schwarzer Pfeffer, 1 TL Räucherpaprika

Handvoll Oliven, Saft aus ½ Zitrone, 2 Becher Gemüsebrühe

Zubereitung:

1. Tofu in kleine Würfel schneiden und mit einem Schuss Olivenöl, einer Prise Meersalz und frisch gemahlenem, schwarzem Pfeffer marinieren.

2. In mittelgroßer bis großer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Tofuwürfel anbraten. (Nicht zu früh wenden, da sie sonst ankleben!) Wenn sie goldgelb und kross sind, rausheben und beiseitestellen.

3. In gleicher Pfanne die grünen Bohnen leicht anbraten, den Knoblauch kurz mit anschwitzen, dann nacheinander die Riesenbohnen, die Tomaten, den Safran, den Räucherpaprika und am Ende den Risottoreis dazu geben. Alles gut vermengen.

4. Mit der Gemüsebrühe auffüllen, die Oliven, die Tofuwürfel, die Rosmarinzweige und den Zitronensaft dazugeben. Ggf. mit Meersalz abschmecken.

5. Bei leichter Hitze zugedeckt ca. 15 Min. garen. Zwischendrin eventuell vom Pfannenboden heben, damit nichts anklebt, ggf. ein wenig Flüssigkeit nachgeben.
6. Wenn der Reis gar ist, die Herdplatte 2 Min. lang hoch erhitzen, dann die Pfanne beiseitestellen und 10 Min. ruhen lassen.
7. Mit geröstetem Weißbrot und/oder Zitronenspalten servieren.



*Anmerkungen: Ein schnell gemachtes Hauptgericht für alle Esser*innen und jeden Geldbeutel.*

Rezept von: Fabiola

Apfel-Mandelstreuselkuchen

vegan

Zutaten:

250g weiche Margarine
150g Zucker
300g Dinkelmehl
100g gemahlene Mandeln
1 Prise Salz
3 große Äpfel mit Schale
Mandelplättchen
als Dekoration

Ergibt einen runden Kuchen mit 26 cm Durchmesser, ca. 12 Stücke

Zubereitung:

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen. Eine runde Springform mit 26 cm Durchmesser einfetten und mit Mehl austreuen.

Alle Zutaten bis auf das Obst mit dem Handrührgerät zu einem Teig verkneten.

Den Teig in zwei Hälften teilen und die erste Hälfte in die Backform drücken. Evtl. einen 1 cm hohen Rand hochziehen, geht aber auch ohne.

Die Äpfel vom Kerngehäuse befreien, in kleine Stücke schneiden und auf dem Teig verteilen. Jetzt die zweite Hälfte des Teiges in großen Streuseln auf den Äpfeln verteilen und alles mit Mandelplättchen bestreuen.

50 Min. im vorgeheizten Backofen backen. Nach etwa 30 Min. mit Backpapier abdecken damit er oben nicht zu dunkel wird.



Durch die Streusel als Boden wird er wunderbar zart und schmeckt am zweiten oder dritten Tag nach dem Backen sogar noch besser, da er dann schön durchgezogen und noch softer ist.

Aus diesem Kuchen kann man sehr viele Varianten zaubern. Gelingt auch super mit 2 Gläsern Sauerkirschen oder gemahlene Walnüssen statt Mandeln oder mit einer Prise Zimt. Mein Geheimitipp: Reife Bananen als Obst wählen - das passt super zu dem Streuselteig!

Anmerkungen: Fräulein Zuckertopf steht donnerstags von 12:00 - 18:30 Uhr auf dem Wochenmarkt am Johannesplatz. Außerdem kann man Fräulein Zuckertopf für private Feierlichkeiten als Catering buchen.

Eingereicht von: Tina (Fräulein Zuckertopf), www.fraeulein-zuckertopf.de

Zebrakuchen

Öl statt Butter



Zutaten:

5 Eigelb
1 Packung Vanillezucker
250g Zucker
125ml Wasser
250ml Öl
375g Mehl
1 Packung Backpulver
5 Eiweiß
2 EL Kakao

Zubereitung:

Eigelb, Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Wasser und Öl unterrühren. Mehl und Backpulver mischen, nach und nach unterrühren. Das Eiweiß steif schlagen und unterziehen. Den Teig halbieren und die eine Hälfte mit Kakao vermischen.

Erst 2 EL hellen Teig in die Mitte der Springform geben, dann 2 EL dunklen Teig. Das solange im Wechsel machen, bis die Teige aufgebraucht sind.

40-60 Min. bei 170-200°C im Ofen backen.

Tipp: Den Kuchen mit Schokoglasur glasieren.

Eingereicht von: Jule vom Verein Kinder- und Jugendarbeit e.V. (Schulsozialarbeit Innenstadt-Nord)

Omis Apfelkuchen

von Großmutter zu Großmutter

Zutaten für den Knetteig:

100g Butter
 100g Zucker
 250g Mehl
 1 Ei
 1 Vanillezucker
 1/2 Pck. Backpulver

Zutaten für die Füllung:

500g Äpfel (3 Stück z.B. entweder Boskop / Jonagold / Elstar)
 2 EL Zucker
 30 kleine Butterflöckchen

Zubereitung:

Einen Knetteig bereiten und 2/3 des Teiges in eine Springform als Bodenbelag legen. Den Boden bei 170 Grad ca. 15 Min. vorbacken, danach kleingeschnittene / geschälte Apfelspalten darauf geben.

Aus dem übrigen Teig erst kleine Kugeln formen und danach mit dem Handballen flach drücken (ca. 5 Stück) und über die Äpfel legen. Darüber Mandelsplitter streuen und 2 EL Zucker, wenn möglich groben verteilen.

Zum Schluss ca. 30 kleine Butterflöckchen darüber verteilen und 25 Min. weiter backen (Ofen vorheizen – Mittelschiene).

Anmerkungen: Diesen Kuchen hat Omi (meine Mutter) ihrer Enkelin Julia (meiner Tochter) oft zum Geburtstag gebacken. Und ich backe diesen Kuchen mittlerweile für meine Enkelin Rosalie und meinen Enkel Henri zum Geburtstag.

Man beachte bitte die Angabe ca . 30 kleine Butterflöckchen :-) typisch meine Mutter UND ich halte mich auch genau daran!

Rezept von: Tina aus der kleinen Mosaikwerkstatt - Zelle IK - in der Landwehrstraße 1

Lisas liebster Apfelkuchen

Äpfel hinter Gittern



Zutaten für den Knetteig:

200g Weizenmehl
 2TL Backpulver
 50g Zucker
 ½ Pck. Vanillezucker
 1Pr Salz
 Geriebene Zitronenschale
 1 Ei
 3 EL Milch
 50g Butter

Zutaten für den Belag:

750g säuerliche Äpfel
 2 EL Zitronensaft
 Geriebene Zitronenschale
 40g Zucker
 ½ TL gemahlener Zimt
 50g gehackte Haselnüsse,
 gerne vorab anrösten
 25g Rosinen (nach
 Geschmack)

Ein runder Apfelkuchen für die Sonntags-Kaffee-Gesellschaft

Zubereitung:

Für den Teig Mehl, Backpulver, Zucker, Vanillezucker, Zitronenschale, Salz, Ei, Milch und Butter in eine Rührschüssel geben. Diese Zutaten mit dem Knethaken der Küchenmaschine oder Handrührer zunächst kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe gut durcharbeiten. Anschließend auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem glatten Teig kneten. In Folie gewickelt in den Kühlschrank legen.

Für den Belag die Äpfel schälen, entkernen und klein würfeln oder raspeln. Sofort in einer Schüssel mit dem Zitronensaft und der geriebenen Zitronenschale mischen. Dann Zucker, Zimt und geröstete Haselnusskerne zugeben.

Die Hälfte des Teigs in eine gut gefettete, runde Springform auswellen und dabei den Rand etwas hochziehen. Die Apfelmischung darauf verteilen. Den restlichen Teig ausrollen, in Streifen schneiden und den Belag damit gitterförmig belegen. Zum Bestreichen von Rand und Teiggitter das Eigelb mit Sahne verquirlen und großzügig damit einpinseln.

Die Form in den vorgeheizten Backofen schieben.

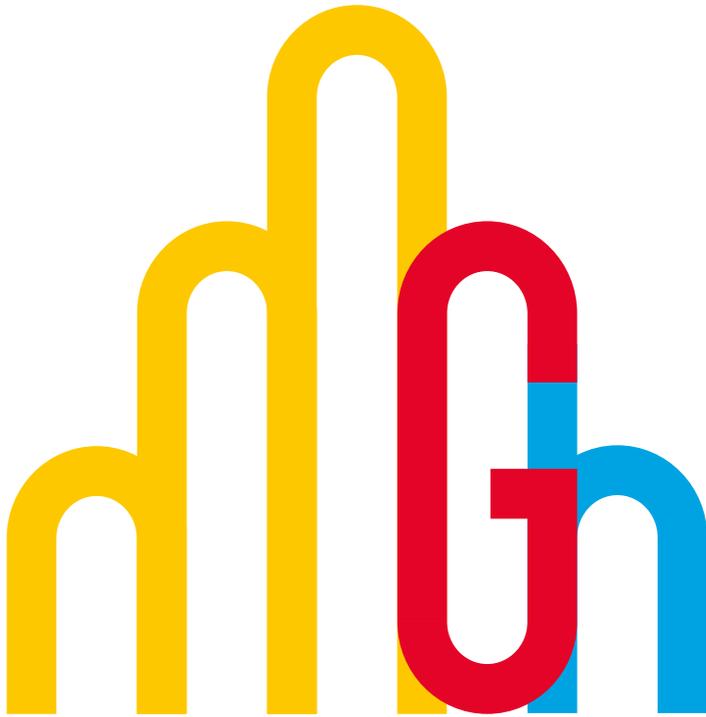
Bei Ober- & Unterhitze mit etwa 200°C , bei Heißluft 180°C, ca. 25 bis 35 Min. backen.

Anmerkungen: Auch glutenfrei möglich – einfach glutenfreie Mehlmischung verwenden und etwas mehr Backpulver einarbeiten.

Besonders geeignet für den Kaffeeklatsch am Sonntagnachmittag, aber auch mal zwischendurch sehr lecker. Der Kuchen kann im Ganzen oder in Stücke geschnitten prima eingefroren werden – und bei Bedarf serviert werden (am besten lauwarm im Ofen erwärmen).

Wir sind seit nunmehr 5 Jahren regelmäßig im Johannesviertel und fühlen uns dort schon fast zu Hause. Hier wird montags im MGH gekocht, geplaudert und sich augetauscht. Die Nachbarn:innen kommen gerne mal dazu, es werden Geburtstage und Grillfeste gefeiert und der/die eine oder andere Besucher:in wohnt oder arbeitet direkt nebenan.

Rezept von: Lisa (Sprachclub-Team des MGH Darmstadt)



 **ehr**Generationen**haus**
D A R M S T A D T

www.mgh-da.de

Julius-Reiber-Straße 22 (im Hinterhof)
schreib.ans@mgh-da.de