Langenhorn kocht *bunt*

Vegetarisches Stadtteilkochbuch

75 Rezepte aus 75 Küchen

Grußwort

Liebe Leserinnen und Leser,

im September 2012 habe ich miterlebt, wie auf unserer Gesundheitsveranstaltung in der Essener Straße die Idee für ein vegetarisches Kochbuch entstand - heute halten Sie das fertige Produkt in den Händen. Ich freue mich, dass wir die Realisierung dieser Idee durch die Gestaltung und den Druck unterstützen konnten.

Beeindruckt hat mich, wie viele Menschen sich für die Idee eingesetzt haben. Sie haben ihre Rezepte aufgeschrieben, ihren persönlichen Bezug zu Langenhorn benannt, manche guten Koch-Tipps ergänzt und so eine einmalige und vielfältige Rezeptsammlung geschaffen. Vegetarische Gerichte aus mehr als 10 Ländern – aber alle in Langenhorner Küchen erprobt – warten nun darauf, von Ihnen nachgekocht und probiert zu werden. Ich bin sicher, es ist für jeden Geschmack etwas dabei und auch in meiner Küche wird dieses besondere Kochbuch seinen Platz haben und für vegetarische „Langenhorner Genüsse“ sorgen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei der Lektüre und gutes Gelingen beim Nachkochen.

Dr. Kirsten Bollongino
Leiterin des Gesundheitsamtes

Einleitung

Liebe Leserinnen und Leser,

wir freuen uns sehr, Ihnen das Ergebnis eines ungewöhnlichen Projektes vorlegen zu können. An diesem vegetarischen Stadtteilkochbuch haben viele privat und beruflich mit Langenhorn verbundene Menschen mitgewirkt.

Wie kam es zu dieser besonderen Idee?

Im Herbst 2012 veranstaltete die Gesundheitsförderung des Gesundheitsamtes Hamburg-Nord einen Gesundheitsnachmittag unter dem Titel „Gesund leben im Stadtteil“ im Gebiet Essener Straße in Langenhorn-Nord. Dort entstand die Idee, ein vegetarisches Stadtteilkochbuch von Langenhornern für Langenhorner zu erstellen und es gründete sich spontan eine Projektgruppe, die das Vorhaben in den folgenden Monaten koordiniert und publik gemacht hat. Viele Menschen aus dem Stadtteil konnten sich seitdem für diese Idee begeistern.

An zwei Plätzen im Stadtteil wurden Briefkästen aufgestellt um die Rezepte zu sammeln. Viele Einrichtungen griffen den Gedanken auf und reichten Rezepte ein, die in Gruppentreffen gekocht wurden. In der Schule Am Heidberg startete sogar ein eigenes Kochprojekt.

Eine Auswahl von 75 Rezepten finden Sie nun in diesem Kochbuch „Langenhorn kocht bunt – vegetarisches Stadtteilkochbuch“. Einige der eingereichten Rezepte mussten wir ungenutzt lassen, weil sie ohne Namen abgegeben wurden oder nicht vollständig vegetarisch waren. Auch Rezepte, die direkt aus einer (Internet-) Quelle stammten, konnten in dieser Sammlung aus urheberrechtlichen Gründen nicht aufgenommen werden. Und schließlich haben wir aus Gründen der Ausgewogenheit von jedem Einsender nur ein Rezept veröffentlicht.

Das Kochbuch enthält ausschließlich Rezepte aus der vegetarischen Küche. Nicht nur, weil öfter mal eine fleischlose Mahlzeit uns und unserer Umwelt gut tut, sondern auch, weil vegetarisches Kochen in allen Kulturen seinen Platz hat.

Sie können mit dieser Rezeptsammlung nun viele Gerichte aus unterschiedlichen Ländern und aus verschiedenen Speisekategorien ausprobieren. Von kleinen Snacks und Brotaufstrichen, über Suppen, Salate und Hauptgerichte bis hin zu Süßspeisen und Kuchen. Probieren Sie aus, was bei Ihren Nachbarn in Langenhorn auf den Tisch kommt und entdecken Sie vielleicht Ihr neues Lieblingsrezept. Kleine Koch-Tipps und interessante Informationen zu einigen Lebensmitteln haben wir ergänzend hinzugefügt.

Und damit Sie auch ein bisschen mehr über die Einrichtungen in Ihrem Stadtteil Langenhorn erfahren, gibt es einen Anhang, in dem Sie jeweils einen kurzen „Steckbrief“ zu den Einrichtungen finden, die sich am Projekt beteiligt haben. Sie können Wissenswertes über deren Angebote erfahren und erhalten die Kontaktadressen.

Einen ganz besonderen Dank möchten wir an dieser Stelle noch den Mitarbeitern von alsterfemo aussprechen, einem Beschäftigungs- und Qualifizierungsträger für Menschen mit Handicaps, die den Briefkasten zum Sammeln der Rezepte gebaut und gestaltet haben. Außerdem geht unser Dank an die beiden Partner, die Zachäus Kirche und den Markant-Markt, die Briefkästen in ihren Einrichtungen aufgestellt haben und selbstverständlich an all die Personen, die mit ihren Rezepten und Fotos zu diesem Kochbuch beigetragen haben.

Und nun wünschen wir als Projektgruppe

„Guten Appetit“!

Schekeba Jentsch
Referentin im ehemaligen Projekt "Eltern vor Ort" der KWB

Susanne Jung
ella Kulturhaus

Sabrina Seidensticker
Kommunales Gesundheitsförderungsmanagement (KGFM)
des Gesundheitsamtes
Hamburg-Nord

Inhalt

Grußwort 3

Einleitung 4

Rezepte ab Seite 8

Vorspeisen/Snacks ab S. 8

- Blätterteigtaschen mit Champignons
- Cacik
- Causa peruana
- Femas Dipp
- Gebratener Spargel mit Parmesan
- Granatapfel Walnuss Dip
- Grünkernbratlinge
- Irish Brown Bread
- Kartoffelbratlinge
- Lieblingsbrot vom Blech
- Milchbrötchen mit Käsefüllung
- Porridge mit Früchten
- Quarkbrötchen
- Schnelles Pflaumenmus ohne Kochen
- Zucchini-Canelloni

Suppen ab S. 38

- Apfel-Kürbis-Suppe
- Graupensuppe
- Joghurtsuppe mit Knoblauch
- Kartoffelsuppe
- Milchsuppe mit Schneeklößchen
- Orientalische Linsensuppe
- Rote-Bete-Suppe
- Weiße Bohnensuppe

Salate ab S. 54

- Bananensalat in Zitronensauce
- Bunte Bohnen Salat
- Couscous Salat mit Tomaten & Zwiebeln
- Gebratene Schwarzwurzeln auf Feldsalat
- Kiwisalat
- Rote Bete Salat mit Joghurt
- Salat aus Karotten und Rettich

Hauptgerichte ab S. 68

- Aromatisches Pfannengemüse
- Bandnudeln mit Olivensoße
- Blätterteig mit Schafskäse und Spinat
- Bunter Gemüseauflauf
- Canelloni mit Mangoldfüllung
- Chalau - Reis mit Gemüse
- Champignons mit Ingwer auf Spaghetti
- Chili mit Tofu
- Farfalle mit Ratatouille

- Feine Gemüselasagne
- Gefüllte Auberginen
- Gemüsepizza
- Geschmortes Gemüse
- Hilariuspilze
- Indisches Kichererbsencurry
- Kichererbsen-Curry mit Kokosmilch
- Kokosabzi Wirsingrouladen mit Linsenfüllung
- Koshari
- Mirsagasemi-Auberginenpaste
- Nargesi-Spinat mit Ei
- Nudeln mit Lauch
- Nudeln mit selbstgemachtem Pesto
- Nudeln mit Spinat und Schafskäse
- Pikante Weizengrütze
- Bulgur Pilawi
- Reis mit Gemüse
- Sauerkraut-Kartoffel-Auflauf
- Spaghetti LeiLa mediterrane
- Steckrübencurry
- Tomaten-Pasta
- Tortilla Espanol

Nachspeisen/Gebäck ab S.128

- Amarettini meets fruit
- Apfel-Zwieback-Auflauf
- Berliner Brot
- Dunkler Apfelkuchen
- Himbeertraum
- Joghurtkuchen
- Kakao-Zucchini-Muffins (vegan)
- Karottenpralinen
- Rhabarber-Quark-Grieß-Creme
- Safrancreme Katchi
- Schmandkuchen
- Schoko-Frischkäse-Muffins
- Sirup Kuchen Revani
- Zimtschnecken
- Zucchinikuchen

Erntekalender 156

Ein paar Worte zum Stadtteil 158

Steckbriefe der beteiligten Einrichtungen 159

Quellennachweis 176

Impressum 179

Blätterteigtaschen mit Champignons

Rezept von

Brigitte und Holger Großmann,
sind in Langenhorn aufgewachsen

Vorspeisen/Snacks

Zutaten für 16 Teilchen

2 Rollen Blätterteig

500 g Champignons

1 kl. Dose Pizzatomaten

Basilikum

1 Zwiebel

1 milde Chilischote

1 Knoblauchzehe

1 EL Pinienkerne

Pizzakäse

Pfeffer

Salz

Tipp

Chilischoten sind scharf. Deshalb immer gleich die Hände reinigen - das Gewürz brennt in den Augen.

Zubereitung

Champignons und Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und mit den Pinienkernen anbraten. Mit den Pizzatomaten ablöschen. Die Chilischote (ohne Kerne) klein geschnitten dazu und die Knoblauchzehe, durch die Presse gepresst, hinzugeben. Mit Pfeffer, Salz und klein geschnittenen Basilikumblättern abschmecken und ca. 10 Minuten köcheln und dann ganz abkühlen lassen.

Masse auf dem ausgerollten Blätterteig verteilen, aufrollen und je Rolle in ca. 8 Scheiben schneiden. Jede Scheibe flach auf das Backblech legen, oben ein wenig mit den Fingern die Ränder zusammendrücken, Käsestreusel darauf, fertig.

Bei ca. 200° C auf der mittleren Schiene 15 Minuten backen (nicht Umluft).

Cacik Gurken-Joghurt (Türkei)

Rezept von

Hero Hewa,
Teilnehmerin am
Programm der Eltern-
schule Langenhorn

Vorspeisen/Snacks

Zutaten

500 g Joghurt
(evtl. 1 Tasse Wasser)

2 Salatgurken

1 TL Salz

4 Knoblauchzehen

1 TL Öl

4 EL frischer gehackter Dill oder glatte Petersilie

Zubereitung

Gurken waschen, schälen, grob raspeln und unter den Joghurt mischen. Knoblauchzehen zerkleinern und ebenfalls unter den Joghurt rühren.

Joghurt-Gurken-Gemisch in eine Schüssel füllen, einige Tropfen Olivenöl darauf träufeln und mit Dill/Petersilie verzieren.

Tipp

Cacik wird in der türkischen Küche als Beilage gereicht, um dem Essen die Schärfe zu nehmen.

Causa peruana (Peru)

Rezept von

Susanne Alejos-Padilla,
Anwohnerin,
aktiv im Stadtteilbeirat
und Gründungsmit-
glied des Stadtteilver-
eins LeiLa e. V.

Zutaten

1 kg Kartoffeln

Ca. ¼ L Gemüsebrühe

Saft von ½ Zitrone

Salz, Pfeffer

1 Prise Cayennepfeffer oder Chilipulver

2 große Zwiebeln

Frischkäse mit Kräutern

Schwarze Oliven zur Deko

2 hartgekochte Eier zur Deko

Tipp

Die Causa kann auch mit fertigem Kartoffelpüree bereitet werden. Eine herzhafte Variante wählen und mit weniger Flüssigkeit zubereiten.

Gut zu wissen

Das Eiweiß der Kartoffel ist biologisch sehr wertvoll. Deshalb ist Kartoffel ein guter Fleischersatz für Vegetarier.

Zubereitung

Kartoffeln in Salzwasser kochen, abschrecken, schälen und in einer Schüssel stampfen (oder durch die Kartoffelpresse drücken). Mit Gemüsebrühe, Zitronensaft und den Gewürzen mischen. Die Hälfte des fertigen Pürees in einer flachen Form oder auf einem flachen Teller verteilen und glatt streichen.

Zwiebeln hacken und mit dem Frischkäse vermischen. Die Masse auf dem Püree verteilen und glatt streichen. Die zweite Portion Püree auf dem Frischkäse verteilen und glatt streichen, so dass eine Art Torte entsteht. Mit Oliven und harten Eierscheiben dekorieren.

Im Kühlschrank mindestens ½ Stunde kaltstellen, in Stücke geschnitten servieren.

FeMas* Dip

Rezept von

Felicitas Wolff und Marion Habermann, Mitarbeiterinnen im Gesundheitsamt Hamburg-Nord und im Stadtteil Langenhorn im Bereich Ernährung aktiv

Zutaten

250 g Magerquark
1 Becher Naturjoghurt
200 g Frischkäse
1 Knoblauchzehe
¼ - ½ TL Salz
1 Prise weißer Pfeffer
1 kleine rote Zwiebel
(Dill oder Schnittlauch)
2 hartgekochte Eier zur Deko

Tipp

Sehr lecker zu Pellkartoffeln oder Gemüsestäbchen.

Zubereitung

Magerquark, Frischkäse und Joghurt zusammen in eine Rührschüssel geben.

Mit einem Schneebesen oder elektrischen Handrührgerät die Zutaten cremig schlagen.

Die Knoblauchzehe schälen und fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse über die Quarkcreme geben.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Zwiebel schälen und sehr fein würfeln.

Eventuell feingeschnittenen Dill oder Schnittlauch dazugeben.

Die Zutaten mit einem Kochlöffel unter die Quarkcreme heben.

Gut zu wissen

*FeMa ist die Abkürzung für Felicitas und Marion.

Gebratener Spargel mit Parmesan

Rezept von

Sabrina Seidensticker, Mitarbeiterin im Gesundheitsamt Hamburg-Nord und im Stadtteil Langenhorn im Bereich Gesundheitsförderung aktiv

Zutaten

ca. 800 g grüner Spargel
Olivenöl
Grobes Meersalz
Gehobelter Parmesan

Zubereitung

Den grünen Spargel nur an den Enden schälen und wenig von unten abschneiden. Stangen in jeweils 2-3 Stücke schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Spargel unter Wenden ca. 4-5 Minuten braten.

Einen Esslöffel grobes Meersalz darüber streuen und unter Wenden weitere 2 Minuten braten (Das Salz muss sich nicht vollständig auflösen).

Spargel mit Bratsud in eine Schüssel geben und kalt werden lassen. Vor dem Servieren mit grob geriebenem Parmesan bestreuen.

Tipp

Man kann diese Vorspeise auch mit weißem Spargel zubereiten. Die Stangen dann bis zum Spargelkopf schälen und die Bratzeit um 1-2 Minuten verlängern.

Granatapfel Walnuss Dip

Rezept von

Rixa Gohde-Ahrens,
seit 2007 als Quartiersentwicklerin im Gebiet Essener Straße“ tätig, hat ihren festen Ort im Stadteilbüro am Marktplatz

Zutaten

200 g Walnusskerne
3 Scheiben Weißbrot
1 Granatapfel
100 g grüne Oliven
1 rote Paprikaschote
50 ml Granatapfelsirup
150 ml Öl
1 EL Kurkuma
1 EL Paprikapulver, rosenscharf
1 EL Gewürzpaste (Harissa)
Etwas Chili(flocken) nach Belieben
½ Bund Petersilie zum Garnieren
Nach Belieben Zitronensaft und Salz (muss nicht)

Zubereitung

Walnüsse auf einem Backblech (mit Backpapier ausgelegt) ausbreiten und bei 150° C etwa 10 Minuten rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Brotscheiben toasten und zusammen mit den Nüssen sehr fein hacken oder in einem Mörser oder Mixer zerkleinern. Den Granatapfel entsaften, ein paar Granatapfelkerne als Garnitur übrig lassen. Oliven entkernen und fein schneiden, ebenso die Paprika. Alle Zutaten, außer dem Öl, in eine Schüssel geben und gut vermischen. Zum Schluss nach und nach das Öl dazugeben und einarbeiten.

Mit feingehackter Petersilie und ein paar Granatapfelkernen garnieren.

Tipp

Die Paste über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen, dann entfaltet sie ihren Geschmack besser. Dazu kann Fladenbrot, gerne auch das dünne, gegessen werden.

Grünkernbratlinge

Rezept von

Ute Ruschmeier,
Leiterin der Kita
Dortmunder Straße

Zutaten

150 g Grünkernschrot

½ L Wasser

2 TL Gemüsebrühe

2 Eier

2 Zwiebeln

Öl

4 EL Haferflocken

Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Koriander, Knoblauch

Zubereitung

Grünkernschrot mit Wasser und 2 Teelöffeln Gemüsebrühe auf mittlerer Hitze unter Rühren aufkochen und köcheln lassen bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Zwiebeln in Würfel schneiden und im Öl andünsten. Zwiebeln, Eier und Haferflocken zur Grünkernmasse geben, pikant abschmecken und in einer Pfanne in heißem Fett kleine Küchlein ausbacken.

Oder: auf ein Backblech Bratlinge setzen und im Ofen bei 180° C 15-20 Minuten backen. Sollte der Teig auseinanderfallen, etwas Weizenmehl untermengen.

Tipp

Als Fleischersatz für einen Burger oder in einer Form mit Käse überbacken und mit Kartoffeln und Möhrensauce servieren.

Gut zu wissen

Grünkern ist Dinkel (Urform des Weizens) in der Milchreife geerntet und bei 120° C - 150° C gedarrt.

Irish Brown Bread (Irland)

Rezept von

Erik Fürhoff,
Anwohner im Stadtteil und aktiv im Stadtteil-beirat und im Stadtteil -verein „LeiLa e. V.“

Zutaten

500 g Mehl
(grobes Vollkornmehl)
100 g Weizenkleie
180 g Mehl, weiß
2 TL Natron (Backsoda)
1 TL Salz
1 EL Zucker, braun
2 EL Olivenöl
600 ml Buttermilch

Zubereitung

Mehl, Weizenkleie, Backsoda, Salz und braunen Zucker in einer Schüssel gut mischen.

Dann Olivenöl und Buttermilch hinzugeben. Mit dem Kochlöffel oder Handmixer (Teigmixer-Aufsatz) kurz und gründlich durchmischen. In Standard-Kastenform abfüllen.

Bei 180° C auf mittlerer Schiene, 40 bis 60 Minuten backen (mit einem Holzstab prüfen, ob der Teig nicht mehr klebt).

Tipp

Statt braunem Zucker zwei bis drei Teelöffel Melasse oder Ahornsirup verwenden.

Gut zu wissen

Weizenkleie sind die Rückstände, die bei der Mehlverarbeitung entstehen und besteht aus sehr feinen Getreideschalenstücken. Sie soll positive Wirkung auf die Verdauung haben.

Kartoffelbratlinge, salzig (Deutschland)

Rezept von

Sylvia Elmohamed,
aktiv im Stadtteilgarten
„InPeLa“ im Grünzug
Essener Straße

Zutaten

500 g Pellkartoffeln
50 g Mehl
Salz nach Geschmack
1 Ei
1 EL Kräuter
Geriebene Muskatnuss
1 EL Semmelmehl
20 g Bratfett

Zubereitung

Die am Vortag gekochten Kartoffeln werden gepellt und gerieben und mit Mehl und Salz gut durchgearbeitet.

Es werden flache Klöße geformt, diese in Semmelmehl gewälzt und schön goldgelb gebacken.

Sie sind eine leckere Beigabe zu Salaten und Gemüse.

Tipp

Ohne Kräuter, mit nur wenig Salz und etwas Zucker nach dem Backen darüber gestreut, ergeben die Bratlinge mit Kompott einen Nachtisch.

Lieblingsbrot vom Blech

Rezept von

Beratungsstelle nullbisdrei, Lieblingsbrot aus der Müttergruppe

Zutaten

1 kg Mehl
200 g Kartoffelpürreepulver
1 TL Salz
1 TL Zucker
1 L Wasser
2 Tüten Trockenhefe
Als Belag:
2 El Öl
italienische Kräuter
evtl. grobes Meersalz

Tipp

Dies ist ein wunderbares Brot für Familienfeste. Wir backen es sehr salzarm, weil die kleinen Kinder auch gerne mitnaschen. Die Erwachsenen lieben es mit Salz bestreut.

Zubereitung

Aus den ersten 6 Zutaten einen Teig herstellen (zuerst mit den Knethaken, danach mit den Händen) und ihn am besten über Nacht abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

(Ansonsten mindestens 3 Stunden bei Zimmertemperatur quellen lassen.)

Ein Backblech mit Backpapier belegen und den Teig darauf verteilen.

Den Teig mit Öl bestreichen und mit Kräutern und Salz nach Geschmack bestreuen.

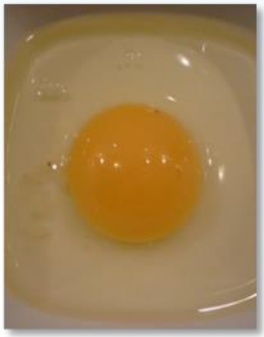
Backofen vorheizen.

Umluft: Bei 180° C ca. 10 Minuten oder bei 150° C ca. 20 Minuten backen.

Milchbrötchen mit Käsefüllung

Rezept von

Hatice Böler,
Langenhornerin, aktiv
im Stadtteilbeirat und
Organisatorin des
Sprachcafés



Zutaten

2 Würfel Frischhefe
1 EL Zucker
500 ml Milch
250 ml Sonnenblumenöl
2 Eier
Ca. 1 kg Mehl
250 g Schafskäse
Eigelb zum Bestreichen

Tipp

Gut geeignet zum Mitnehmen, z.B. zum Picknick oder für ein kaltes Büffet.

Zubereitung

Die Hefe in die lauwarme Milch bröseln und mit dem Zucker bestreuen. Zugedeckt ca. 15 Minuten gehen lassen.

Danach die restlichen Zutaten hinzufügen und zu einem sehr klebrigen Teig verarbeiten.

Den fertigen Teig an einem warmen Ort ca. 2 Stunden gehen lassen.

Den Teig mit etwas Öl zu einer Platte ausrollen und mit dem Käse bestreuen. Die Teigplatte zu einer Rolle formen und fingerdicke Scheiben abschneiden. Die Scheiben kurz andrücken und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit Eigelb bepinseln.

Bei 250° C goldbraun backen.

Porridge mit Früchten (England)

Rezept von

Martin Legge,
Mitarbeiter beim Projekt
Langenhorn in Bewegung
„Raus aus'm Haus“

Zutaten

1 Tasse zarte Haferflocken
(ca. 100 g, eher etwas weniger)

2 Tassen Wasser oder Milch
(je nach Belieben oder eine Mischung aus beiden)

eine kleine Prise Salz
vielleicht Rosinen

Tipp

Dieser „warme Haferbrei“ ist ein unkompliziertes Gericht und deshalb ideal als Frühstücks-Alternative zu Cornflakes und Marmeladenbrötchen. Es soll ja schnell gehen und schmecken.

Zubereitung

Alle Zutaten in einen Topf geben, bei mittlerer Hitze 4-5 Minuten aufkochen und dabei immer wieder umrühren. Fertig ist das Grundelement.

Und jetzt kommt der individuelle, kreative Teil: der süße Belag! Hier sind keine Grenzen gesetzt. Es passt dazu z. B.

Honig oder Ahornsirup,

Frisch geschnittenes Obst (Äpfel, Bananen, Mandarinen)

Apfelmus, Schattenmorellen, pürierte Früchte aus dem Glas

Nüsse, Zucker und Zimt

Geraspelte Schokolade

Gut zu wissen

Haferflocken sind zerdrückte Haferkörner und enthalten die wichtigen Spurenelemente Zink, Mangan und Kupfer. Das stärkt die Fingernägel und führt zu glatter Haut.

Quarkbrötchen

Rezept von

Finn Kuss und Familie, wohnt seit seiner Geburt in Langenhorn

Zutaten

250 g Mehl
250 g Quark
1 Esslöffel Butter
1 Esslöffel Zucker
1 Ei
1 Päckchen Vanillezucker
1 Päckchen Backpulver

Zubereitung

Alle Zutaten miteinander verkneten. Eine Rolle formen und gleich große Scheiben davon abschneiden.

Daraus ca. 9 Brötchen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen.

Bei 180° C auf der mittleren Schiene ca. 25 Minuten backen bis sie hellbraun sind.

Tipp

Die Quarkbrötchen sind schnell und einfach zuzubereiten.
Je nach Geschmack kann man sie mit Kürbis- oder Sonnenblumenkernen oder auch mit Rosinen abwandeln.

Schnelles Pflaumenmus ohne kochen

Rezept von

Christine Dornieden, Mitarbeiterin im Gesundheitsamt HH-Nord, aktiv in Langenhorn im Bereich Gesundheitsförderung

Zutaten

4 bis 6 Nelken

1 Zimtstange

2 Beutel Früchtetee

¼ L Wasser

300 g getrocknete ungeschwefelte Pflaumen ohne Steine

1 kleines Stück Ingwer

Gut zu wissen

Trockenfrüchte besitzen einen hohen Vitamin- und Mineralstoffgehalt. Die Früchte sollten aber ungeschwefelt sein, sonst können sie zu gesundheitlichen Problemen führen.

Zubereitung

Die Zimtstange mit einem Messer grob zerkleinern. Die Nelken, die zerbröckelte Zimtstange und die beiden Beutel Früchtetee in dem Wasser aufkochen und eine Viertelstunde ziehen lassen.

Den Tee durch ein feines Sieb in eine Schüssel gießen und die Pflaumen darin 3 bis 4 Stunden quellen lassen, bis sie weich sind.

Die Pflaumen in einem Sieb abtropfen lassen und mit einem Blitzhacker zu Mus pürieren. Den klein geriebenen Ingwer dazu geben. Falls es zu fest ist, noch etwas von dem Abtropfwasser unterrühren.

Den Aufstrich in ein sauberes Glas abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Tipp

Das Pflaumenmus passt gut auf Vollkornbrot mit Quark.

Zucchini-Cannelloni (USA)

Rezept von

Edouard van Diem, Gärtner mit Kopf, Hand und Herz im „InPeLa“ – dem Stadtteilgarten des Quartiers Essener Straße

Zutaten

2 große Zucchini
3 Tomaten
½ Zitrone
6 getrocknete Tomaten
½ Bund Basilikumblätter
4 EL Sonnenblumenkerne
1 TL Agavensirup
1 EL Olivenöl
2 TL Hefeflocken
1 Prise Oregano, Rosmarin, Meersalz, Pfeffer

Tipp

Statt Agavensirup kann man auch Honig zum Süßen verwenden und wer keine Hefeflocken im Haus hat, kann die Füllung mit Kartoffelpüree-Pulver andicken.

Zubereitung

Zubereitungszeit 10 - 15 Minuten. Die Zucchini mit einem Sparschäler oder Gemüsehobel längs in dünne, längliche Streifen schneiden.

Für die Füllung die Tomaten grob würfeln, Knoblauch schälen und halbieren, Zitrone auspressen. Mit den anderen Zutaten bis auf 2 Esslöffel Sonnenblumenkerne in einer Küchenmaschine oder mit einem Pürier-Stab mixen. Eventuell ein paar Esslöffel Wasser hinzugeben. In eine Schüssel umfüllen und die restlichen Sonnenblumenkerne einrühren.

Füllung auf die Zucchinibänder geben und diese zusammenrollen, evtl. mit einem kleinen Spieß fixieren.

Apfel-Kürbis-Suppe

Rezept von

Familie Reimund,
frisch in Langenhorn
zugezogen entdecken
sie den Stadtteil

Zutaten

½ kg Kürbisfleisch,
z. B. Hokkaido

½ kg Äpfel (süße Sorte)

1 L Gemüsebrühe

1-2 Zwiebeln

½ TL Muskat

70 ml süße Sahne

2 EL Orangensaft

Salz und Pfeffer

Butter zum Anschwitzen

Tipp

3-4 Tropfen Kürbiskern-Öl auf die Suppe im Teller geben. Als Topping geben angeröstete Kürbiskerne zusätzlich Geschmack.

Zubereitung

In einem großen Topf die gehackten Zwiebeln anschwitzen.

Dann den ungeschälten Kürbis aushöhlen und die Äpfel entkernen.

Beides in mittelgroßen Stücken hinzugeben, mit der Gemüsebrühe aufgießen und ca. 15-20 Minuten köcheln lassen.

Wenn der Kürbis weich ist, alles mit dem Pürierstab zu einer samtigen Suppe zerkleinern. Mit Muskat würzen und mit Salz, Pfeffer, Sahne und dem Orangensaft abschmecken.

Warm servieren.

Graupensuppe

Rezept von

Nadia Hammami,
Anwohnerin
im Stadtteil

Zutaten

50 g eingeweichte Kichererbsen
25 g Linsen
100 g dicke Bohnen
2 Zwiebeln
50 ml Olivenöl
100 g Bulgur
4 Knoblauchzehen
70 g Tomatenmark
Paprika, Salz, Pfeffer, Kümmel
1 weiße Rübe
1 Möhre
25 g Erbsen
½ Bund Petersilie
½ Bund frischer Koriander
10 Spinatblätter
2 Stangen Sellerie
1 Zitrone

Zubereitung

Die gehackten Zwiebeln mit Olivenöl anbraten, dann Bulgur, dicke Bohnen, Kichererbsen und Linsen hinzufügen und 30 Minuten bei ausreichender Wassermenge köcheln lassen.

Den Knoblauch schälen und pressen und mit Tomatenmark, der Gewürzmischung, Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Kümmel in den Topf geben. 10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen.

Dann weiße Rübe und Möhre putzen, in kleine regelmäßige Würfel schneiden. Alles in die Suppe geben. Die Erbsen, den gehackten Koriander, Spinat und den klein geschnittenen Sellerie der Suppe hinzufügen. Weitere 10 Minuten kochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp

Heiß mit Zitrone servieren.

Joghurtsuppe mit Knoblauch (Türkei)

Rezept von

Yurdagül Urak,
aktiv beim Frauen-
sport Interkulturell

Zutaten

1 L Wasser
400 g saurer Joghurt
100 g Suppennudeln
1 gehäufter TL Mehl
1 Knoblauchzehe
2 Tomaten
1 EL Butter
1 TL Olivenöl
Salz, Pfeffer
1 EL getrocknete Pfefferminze

Tipp

Joghurt entsteht, wenn Milchsäurebakterien den Zucker in der Milch zu Milchsäure abbauen. Joghurt ist also eingedickte Milch.
Im Körper verhindert die Milchsäure, dass sich schädliche Bakterien im Darm ausbreiten.

Zubereitung

Das Wasser mit der Prise Salz zum Kochen bringen. Nudeln mit Wasser gar kochen (Wasser nicht abgießen).

Knoblauch schälen, zerdrücken und mit dem Joghurt glatt schlagen. Tomaten schälen und in kleine Würfel schneiden.

Butter mit Öl erhitzen, Mehl einrühren, Tomaten, Salz und Gewürze zugeben und umrühren. Bei schwacher Hitze 10 Minuten kochen lassen.

Zum Schluss die Pfefferminze unterrühren.

Fertige Tomatensoße unter die Nudelsuppe mischen. Einen Schöpflöffel voll Suppe unter den Joghurt rühren.

Danach Joghurt zur restlichen Suppe geben.

Kartoffel-Suppe

Rezept von

ellas Küche,
ein Ehrenamtlichen-Projekt, in dem einmal pro Woche für Kinder gekocht wird

Zutaten

500 g Kartoffeln
Suppenbund
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
¾ L Brühe
¼ L Milch
200 g Schlagsahne
Salz
Pfeffer
Majoran
1 Prise Liebstöckel
Petersilie

Zubereitung

Kartoffeln waschen, schälen und grob würfeln. Lauch waschen und in feine Ringe schneiden. Gemüse waschen, putzen und klein schneiden. Zwiebeln und zwei Knoblauchzehen abziehen und hacken.

Brühe zum Kochen bringen. Kartoffeln, Gemüse, Zwiebeln und Knoblauch ca. 20 Minuten darin garen.

Die Suppe mit dem Pürierstab pürieren. Milch und Sahne erwärmen, in die Suppe einrühren und mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen.

Gehackte Petersilie über die fertige Suppe streuen.

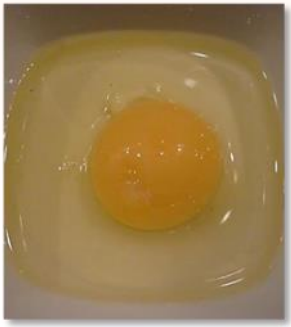
Tipp

Gut schmeckt dazu Brot oder Toast, geröstet und in Würfel geschnitten.

Milch-Suppe mit Schneeklößchen

Rezept von

Ingrid Ehmke,
aktiv bei ellas Küche,
im „Uns Lütt Café“
und im Stadtteilbeirat



Zutaten

1 Packung Puddingpulver (Vanille, Mandel oder Sahne)

60 g Zucker

1 Prise Salz

1 L Milch

1 Eigelb

Schale von ½ unbehandelten Bio-Zitrone

Für die Schneeklößchen:

1 Eiweiß

1 schwach gehäufter TL Zucker

Tipp

Vor dem Servieren mit Zimt und Zucker bestreuen.

Zubereitung

Puddingpulver mit Zucker und Salz mischen. Mit 6 Esslöffeln Milch glatt rühren. Eigelb unterrühren. Zitrone heiß abwaschen. Die Schale von der halben Zitrone abschälen.

Milch und Schale zum Kochen bringen. Den Topf von der Kochstelle nehmen und das angerührte Pulver mit einem Schneebesen unterrühren. Kurz aufkochen. Schale entfernen.

Schneeklößchen:

Eiweiß mit Zucker steif schlagen. Kleine Klöße mit 2 Teelöffeln ausstechen.

In die Suppe geben und mit Deckel etwa 5 Minuten gar ziehen lassen.

Orientalische Linsensuppe

Rezept von

Marlies Post,
Anwohnerin in
Langenhorn

Zutaten

Etwas Olivenöl
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe, gehackt
250 g kleine braune Linsen
Gemüsebrühe
½ TL Koriander,
grob gemahlen
½ TL Kreuzkümmel (ganz)
2 EL Madras-Currypaste
2 Tomaten
1 - 2 EL Tomatenmark
Kann aber muss nicht sein:
3 EL Kokosmilch,
2 Messerspitzen Safran

Zubereitung

Zwiebelwürfel mit Knoblauch in Öl anrösten, Linsen dazu geben und mit Gemüsebrühe auffüllen. Koriander, Kreuzkümmel und Currypaste zugeben. Bei kleiner Flamme köcheln lassen.

Nach 15 Minuten Tomatenmark und zerkleinerte Tomaten dazu geben. Weitere 15 Minuten kochen lassen. Nach ca. 30 Minuten sollten die Linsen aber noch Biss haben.

Abschmecken, bei Bedarf nachsalzen. Mit Safran und Kokosmilch verfeinern.

Tipp

Anstelle von 2 Tomaten nehme ich meistens eine kleine Dose Tomaten.

Gut zu wissen

Kreuzkümmel wird viel in der orientalischen Küche verwendet. Das Essen wird durch ihn leichter verdaulich.

Rote Bete Suppe

Rezept von

Susanne Steinke, begleitete das Kochbuch-Projekt 2012 als Praktikantin im Gesundheitsamt Hamburg-Nord

Zutaten

2 mittelgroße rote Bete Knollen
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
300 ml Gemüsebrühe
Pfeffer, Salz
200 ml saure Sahne
100 g geraspelter Gouda

Tipp

Da rote Bete beim Schälen sehr färbt, ist es hilfreich mit Küchenhandschuhen zu arbeiten.

Zubereitung

Die rote Bete schälen und mit einer Küchenreibe/Küchenmaschine in mittelgroße Raspel zerkleinern.

Zwiebeln und Knoblauch sehr klein würfeln und bei mittlerer Hitze dünsten. Rote Bete Raspel dazu geben und weitere 15 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten.

Dann 300 ml Gemüsebrühe hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und nochmals 10-15 Minuten kochen lassen.

200 ml saure Sahne einrühren, evtl. mit etwas Mehl andicken (1 Esslöffel Mehl in 20 ml kaltem Wasser auflösen und unter Rühren hinzugeben).

Suppe in Teller füllen, nach Geschmack mit Käseraspeln bestreuen und servieren.

Weiße Bohnensuppe - Kurn Fasulye (Türkei)

Rezept von

Nevin Urak,
Anwohnerin und aktiv beim Frauensport Interkulturell

Zutaten

500 g weiße Bohnen
1 Peperoni (Sivribiber)
2 mittelgroße Zwiebeln
1 kleine rote Paprikaschote
1 mittelgroße Tomate
1 EL Tomatenmark
3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
edelsüßer Paprika

Tipp

Bohnen liefern größere Mengen an Ballaststoffen als jedes andere Gemüse.

Zubereitung

Die Bohnen mit Wasser bedeckt über Nacht einweichen lassen.

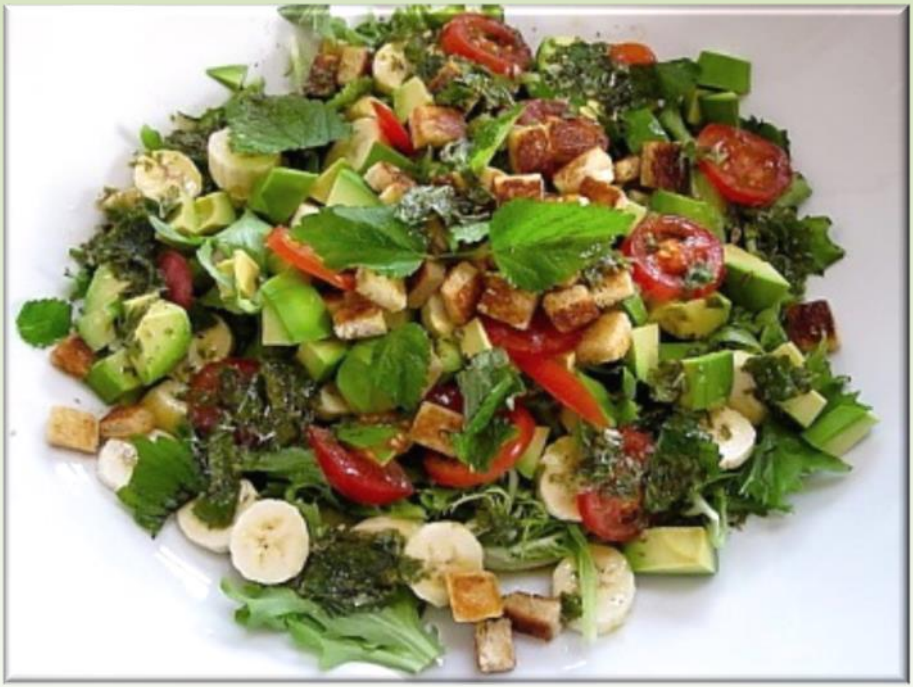
Die Bohnen mit dem Einweichwasser zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze 30 Minuten garen.

Zwiebeln schälen und klein hacken. Peperoni und Paprikaschote waschen, halbieren, entkernen, anschließend in Streifen und diese in kleine Würfel schneiden.

Öl in einen Topf geben und erhitzen, die Zwiebel glasig dünsten, die Paprika und Peperoni hinzugeben, Salz und Gewürze dazu geben und etwa 10 Minuten dünsten.

Zerkleinerte Tomaten und Tomatenmark hinzugeben, kurz garen lassen und die gegarten Bohnen unterrühren. Zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 1 ½ Stunden kochen bis die Bohnen gar sind. Je nach Bedarf etwas Wasser zufügen.

Bananensalat mit Zitronensauce



Rezept von

Horst Sellhusen,
Leitung des Kinder- und Jugendgesundheits-dienstes im Gesund-heitsamt Hamburg-Nord

Zutaten

3 Scheiben Toastbrot
30 g Butter oder Margarine
1 Knoblauchzehe, gepresst
125 g kleine Tomaten
1 Bund Zitronenmelisse
3 EL Zitronensaft
Salz und Pfeffer
½ - 1 TL Zucker
2 EL Öl
½ Kopf Endivien- oder Frisée-Salat
2 große, feste Bananen
1 Avocado

Tipp

Der zitronenartige Geruch brachte der Zitronenmelisse auch ihren Namen ein.
Das typische Aroma verflüchtigt sich jedoch bei längerer Lagerung.

Zubereitung

Toastbrot entrinden, in kleine Würfel schneiden und in Butter oder Margarine goldbraun rösten. Mit Knoblauch würzen und kalt werden lassen. Die Tomaten in Scheiben schneiden, die Hälfte der Zitronenmelisse hacken. Aus Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zucker, gehackter Zitronenmelisse und Öl eine Salatsauce rühren.

Salat putzen, waschen und abtropfen lassen. Geschälte Bananen in Scheiben schneiden. Avocado schälen, vierteln, den Stein auslösen und quer in Scheiben schneiden. Bananen und Avocado vorsichtig in der Salatsauce wenden, dann Tomaten und gerupften Salat unterheben.

Anschließend die Brotwürfel darüber streuen und mit der restlichen Zitronenmelisse garnieren.

Bunte Bohnen Salat – Barbunya (Türkei)

Rezept von

Müberra Uygur,
aktiv beim Frauensport
Interkulturell

Zutaten

250 g bunte Bohnen
3 mittelgroße Zwiebeln
3 Charliston Paprika
(grüne Peperoni)
350 g weiche Tomaten
1 TL Zucker
1 Knoblauchzehe, gehackt
Salz und Pfeffer
5 EL Olivenöl
Evtl. Zitronensaft und Petersilie

Gut zu wissen

Bunte Bohnen werden auch unter dem Namen Wachtel-Bohnen, Pinto-Bohnen oder Borlotti-Bohnen verkauft.

Zubereitung

Die Bohnen mit Wasser bedeckt über Nacht einweichen lassen.

Bohnen mit Einweichwasser ca. 20 Minuten bei schwacher Hitze kochen. Wasser abgießen und beiseite stellen. Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden, Paprika (Peperoni) waschen, halbieren und in Streifen schneiden. Tomaten enthäuten und zerkleinern. 3 Esslöffel Öl, Zwiebeln, Paprika, Knoblauch und Tomaten im Topf anschwitzen, Zucker, Salz und Pfeffer zugeben. Mit den halb gekochten Bohnen zugedeckt bei schwacher Hitze weiter kochen, dabei vom bei Seite gestellten, erwärmten Einweichwasser zugeben und umrühren. So lange kochen, bis die Bohnen weich sind und danach kalt stellen.

Nach Geschmack mit etwas Olivenöl und Zitronensaft beträufeln und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Couscous Salat mit Tomaten und Zwiebeln

Rezept von

Nicky Schomann,
Anwohnerin im Stadtteil,
aktiv im Stadtteilbeirat
und im Stadtteilverein
LeiLa e. V.

Zutaten

200 g Tomaten
(Cherry-, Roma- oder Datteltomaten)

2 rote Zwiebeln

1 Bund Frühlingszwiebeln

150 g Couscous

1 Schuss Olivenöl

Balsamico-Essig

Salz, Pfeffer

Tipp

Couscous Salat kann mit vielen weiteren Zutaten zubereitet werden, z. B. mit Kichererbsen aus der Dose, kleingeschnittenen Möhren und Rosinen.

Zubereitung

Couscous nach Packungsempfehlung zubereiten und erkalten lassen.

Tomaten vierteln oder in Scheiben schneiden (nach Geschmack).

Zwiebeln schälen, halbieren und in "halbe Ringe" schneiden.

Frühlingszwiebeln ebenfalls in Ringe schneiden.

Erkalteten Couscous, Tomaten, Zwiebeln und Frühlingszwiebeln vorsichtig mit einem Schuss Olivenöl mischen, mit Salz, Pfeffer und wenig Balsamico-Essig abschmecken und im Kühlschrank ziehen lassen.

Gebratene Schwarzwurzeln auf Feldsalat

Rezept von

Susanne Bootz,
Mitarbeiterin bei alsterfemo, einem Beschäftigungs- und Qualifizierungsträger für Menschen mit Handicaps

Zutaten

1 kg Schwarzwurzeln
1 - 2 Zitronen
6 TL Zucker
8 EL Olivenöl
200 g Feldsalat
Salz und Pfeffer

Tipp

Schwarzwurzeln färben stark. Am besten schält man sie im Waschbecken, das mit Wasser und einem guten Schuss Essig gefüllt ist. Bis zur Weiterverarbeitung im Becken liegen lassen, dann bleiben sie auch schön hell.

Zubereitung

Für die Salatsauce die Zitronen auspressen. 4 Esslöffel Saft mit Salz, 2 Teelöffeln Zucker und etwas Pfeffer mischen, 4 Esslöffel Öl untermischen.

Die geschälten Schwarzwurzeln waschen und schräg in 2 cm lange Stücke schneiden. Schwarzwurzeln in kochendem Salzwasser 5 Minuten vorgaren. In der Zeit Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

Schwarzwurzeln jetzt trocknen und mit 4 Esslöffeln Öl in einer Pfanne 4-5 Minuten rundherum anbraten. Mit 4 Teelöffeln Zucker bestreuen und 2-3 Minuten karamellisieren lassen.

Die Schwarzwurzeln zusammen mit der Sauce 10 Minuten ziehen lassen. Feldsalat unterheben und sofort servieren.

Kiwi Salat

Rezept von

Susanne Jung,
Leiterin des *ella* Kultur-
hauses in Langenhorn

Zutaten

5 Kiwis

1 Chilischote

1 kleines Stück Ingwer

2 EL Essig

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Kiwis schälen und in Stücke schneiden. Chilischote halbieren, entkernen und kleinhacken. Ingwer schälen und in kleine Stücke schneiden.

Kiwi, Chili und Ingwer mischen, mit Essig beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 15 Minuten ziehen lassen.

Gut zu wissen

Von der Ingwerpflanze verwendet man den Wurzelstock. Dabei handelt es sich nicht um eine Wurzel, sondern um ein „Rhizom“ - einen unter der Erde wachsenden Spross. Ingwer und Chili wird eine positive Wirkung auf den Magen- und Darmtrakt nachgesagt.

Rote Bete Salat mit Joghurt

Rezept von

Cornelia Hadeler, Anwohnerin und Mitwirkende im Nachbarschaftsgarten „InPeLa“

Zutaten

2 mittelgroße rote Beten
2 Äpfel
500 g Joghurt
nach Belieben etwas Sahne
weißer Pfeffer

Zubereitung

Rote Rüben und Äpfel waschen und schälen, mit einer Küchenreibe grob raspeln, den Joghurt und nach Belieben etwas Sahne hinzufügen. Alles gut miteinander verrühren und mit frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Fertig.

Am besten kühl servieren.

Tipp

Ideal ist die Zubereitung der roten Bete für Salat oder Rohkost, weil die Folsäuremoleküle durch langes Kochen zerstört werden.

Gut zu wissen

Die Rote Bete ist seit 2000 Jahren als Gemüse- und Heilpflanze bekannt. Man spricht ihr gesundheitsfördernde Wirkungen zu: Sie gilt als blutreinigend, blutbildend und regt die Darm- und Leberfunktion an.
Sie hat einen hohen Gehalt an Mineralstoffen, Folsäure, Kalium, Betanin und organischen Säuren.

Salat aus Karotten und Rettich

Rezept von

Yesim Aslantas,
macht mit beim
Frauensport
Interkulturell

Zutaten

2 kleine Tomaten
1 mittelgroßer Rettich
250 g Karotten
1 Bund Frühlingszwiebeln
½ Bund (glatte) Petersilie
4 EL Orangensaft
3 EL Öl
1 EL Essig
1 TL Zucker
Salz, Pfeffer
Ein paar Oliven

Zubereitung

Rettich und Karotten schälen und grob raspeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Scheiben schneiden.

Petersilie von großen Stielen befreien und hacken.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben. Tomaten in Scheiben schneiden und halbieren, anschließend mit den Oliven auf dem Salat anrichten.

Aus Öl, Orangensaft, Essig, Zucker, Salz und Pfeffer eine Sauce rühren und über den Salat geben.

Tipp

Der Rettich, in Süddeutschland auch Radi genannt, unterstützt mit seinen Bitterstoffen den Gallenfluss und die Verdauung.

Aromatisches Pfannengemüse

Rezept von

Heidi Nielsen,
seit 52 Jahren im Stadtteil, Mitglied im Verein LeiLa, aktiv auf dem „Aktiv-Platz“ und im „Uns Lütt Café“

Zutaten

Pro Person ca. 300 g Gemüse der Saison, z. B.:

Paprika, Lauch, Sellerie, Gemüsezwiebeln, Möhren, Petersilienwurzeln, Pastinaken, Kohlrabi, Rosenkohl, Blumenkohl, Broccoli, Tomaten, evtl. Champignons

2 Becher saure Sahne

Kräutersalz, Pfeffer, Cayenne, Kümmel, Piment, Muskatblüte, Basilikum

Schnittlauch zum Verzieren

Tipp

Zu dem Pfannengemüse passen gut Reis oder auch Couscous oder Bulgur. Reste können am nächsten Tag im Ofen mit etwas Käse überbacken werden.

Zubereitung

Eine große Pfanne mit Deckel benutzen. Das Gemüse grob zerkleinern.

In die Pfanne einige Esslöffel Öl oder Wasser geben, das Gemüse nach Sorten in die noch kalte Pfanne schichten, obendrauf machen sich dicke Scheiben Tomaten und/oder Champignons gut. Deckel der Pfanne schließen und anheizen. Wenn es anfängt zu kochen, zurückdrehen und bei kleiner/mittlerer Hitze 15 bis maximal 20 Minuten dünsten lassen. Zu keiner Zeit den Deckel anheben (großer Duft- und Aroma-Verlust!).

Die saure Sahne glatt rühren und alle Gewürze unterrühren. Dann die Sauce aufs Gemüse „klecksen“ (nicht unterrühren!), mit Schnittlauchröllchen garnieren. Ein besonders wohlschmeckendes und aromatisches Gemüsegericht.

Bandnudeln mit Olivensauce

Rezept von

Oliver Spies,
Pastor an der
Zachäus-Kirche
im Käkenflur

Zutaten

75 g grüne Oliven

75 g schwarze Oliven

50 g getrocknete Tomaten in Öl und 3 EL von dem Öl

6 Stiele Thymian

1 Bund Petersilie

Salz und Pfeffer

200 g Schafskäse

50 g Walnusskerne

1 ½ EL abgetropfte Kapern

400 g Bandnudeln

Gut zu wissen

Ein guter Koch muss kochen!
(Deutsches Sprichwort)

Zubereitung

Olivensauce: Oliven entsteinen, grob hacken, Tomaten würfeln, Kräuter hacken. Tomaten-Öl in einer Pfanne erhitzen, Oliven und Tomaten darin anbraten. Kräuter bis auf 2 Esslöffel Petersilie untermischen.

Käse-Nuss-Mischung: Schafskäse würfeln, Walnüsse hacken und ohne Fett kurz anrösten. Käse mit den Walnüssen und Kapern mischen.

Bandnudeln in Salzwasser nach Packungsanleitung kochen, abgießen und dabei ca. 200 ml Nudelwasser aufheben. Olivensauce und Nudelwasser mischen und unter die Nudeln heben.

Bandnudeln mit Käse-Nuss-Mischung servieren, die restliche Petersilie darüber streuen.

Blätterteig mit Schafskäse und Spinat

Rezept von

Birgit Akbas,
im Stadtteil geboren
und Mitglied im
Stadtteilbeirat

Zutaten

1 Paket TK – Spinat

2 kleine Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

200 g Schafskäse

Pfeffer, Salz,
evtl. geriebene Muskatnuss

1 Paket türkischer Blätterteig

250 g Joghurt

1 Ei

100 ml Öl

Evtl. etwas geriebener Käse

Tipp

Spinat enthält viele Mineralstoffe. Weil er aber leicht Nitrate einlagert, die sich bei wiederholtem Erhitzen in Nitrite umwandeln, sollte Spinat nicht mehrfach erhitzt werden.

Zubereitung

Öl und Joghurt mit dem verquirlten Ei mischen, den Spinat auftauen, gut abtropfen lassen und mit Pfeffer, Salz und Muskatnuss nach Geschmack würzen. Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden und in einer Pfanne in 2 Esslöffeln Olivenöl andünsten. Den Schafskäse würfeln und zusammen mit dem Zwiebel-Knoblauch-Gemisch unter den Spinat heben.

Auf einem Backblech (oder in einer großen Auflaufform) immer eine Lage Blätterteig mit Joghurt-Ei-Öl-Gemisch bestreichen. Vier Lagen übereinander, dann als Füllung den Spinat und den Schafskäse verteilen. Darüber die restlichen Lagen Blätterteig mit Joghurt-Ei-Öl-Gemisch schichten. Evtl. zum Schluss mit etwas Käse bestreuen. ½ Stunde im Backofen bei 180° C - 200° C backen.

Bunter Gemüseauflauf

Rezept von

Ehepaar Michalski, Anwohner im Stadtteil, aktiv beim Stadtteilbeirat und im Stadtteilverein LeiLa e.V.

Zutaten

4 Zwiebeln
2 Auberginen
2 Zucchini
6 Tomaten
1 gelbe Paprika
1 rote Paprika
6 EL Olivenöl
1 TL frischer Thymian
1 TL frischer Oregano
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Alle Gemüsesorten waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden.

In eine Auflaufform abwechselnd dachziegelartig einschichten, mit Pfeffer und Salz würzen und mit den gehackten Kräutern bestreuen.

Olivenöl über das Gemüse träufeln und im vorgeheizten Ofen bei 180° C ca. 1 Stunde backen.

Tipp

Sehr gut schmeckt der Gemüseauflauf auch mit Käse überbacken. Einfach für die letzte halbe Stunde im Ofen geriebenen Käse über das Gemüse geben und z. B. mit Joghurt servieren.

Cannelloni mit Mangoldfüllung

Rezept von

Rainer Dommaschk,
Leitung des Senioren-
treffs Langenhorn,
Mitbegründer der
Mittagsspaziergänge

Zutaten

16 Lasagne-Blätter
3 Stauden Mangold
(ersatzweise TK Spinat)
1 Packung Frischkäse
2 Schalotten, sehr fein gehackt
2 Knoblauchzehen, gepresst
½ Bund glatte Petersilie,
fein gehackt
2 EL süße Sahne
Sauce:
250 ml süße Sahne
250 ml Milch
50 g geriebener Käse
(z. B. Emmentaler)
2 EL Olivenöl

Tipp

Seinen Ursprung hat Mangold im Mittelmeerraum und in Vorderasien. Er enthält viel Oxalsäure, die für Menschen mit Nierenerkrankungen problematisch sein kann. Daher sollten diese Mangold nur in Maßen verzehren.

Zubereitung

Lasagne-Blätter in kochendem Wasser ca. 4 Minuten kochen bis sie rollbar sind. Aus Frischkäse, Knoblauch, Schalotten, Petersilie und Sahne eine Crème rühren.

Mangold von den Strünken befreien, waschen und in Salzwasser ca. 4 Minuten blanchieren, kalt abschrecken und trocken tupfen.

Lasagne-Blätter mit Mangold belegen und mit Frischkäsecrème bestreichen, aufrollen und in eine gebutterte Auflaufform setzen. Sahne, Milch und Olivenöl verrühren, geriebenen Käse dazu geben und über die Cannelloni geben.

Im vorgeheizten Backofen bei 180° C 30 – 35 Minuten backen. Die Sahne sollte stocken, der Auflauf goldbraun sein.

Chalau – Reis mit Gemüse (Afghanistan)

Rezept von

Kudzia Dastur,
seit 1994 Anwohnerin
in Langenhorn

Zutaten

1 kg Basmati-Reis (geschält, Langkorn)

50 ml Wasser

1 EL Salz

8 EL Öl

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

100 g Kidney Bohnen

100 g grüne Bohnen

100 g Koriander, frisch gehackt

100 g frischer Dill

Tipp

Das frische Koriandergrün ist vor allem in der asiatischen Küche bekannt.
Der Koriander ist eine Heilpflanze, die z. B. bei Verdauungsbeschwerden hilft.

Zubereitung

Den Basmati Reis drei Stunden vorher in reichlich Wasser einweichen. Anschließend den Reis im Sieb abtropfen lassen und in einen Topf geben. Wasser und Salz hinzugeben. Den Topf mit einem Geschirrhandtuch überdecken und dann mit dem Deckel schließen.

Den Reis zunächst fünf Minuten auf voller Stufe, dann auf niedriger Stufe für weitere 20 Minuten kochen.

Die Zwiebel klein schneiden und mit der gepressten Knoblauchzehe in einem Topf mit Öl anbraten. Anschließend die Bohnen, Kidneybohnen, den Koriander und den Dill hinzufügen und alles bis zum Weichwerden weiter kochen.

Zum Schluss wird das Gemüse mit dem gekochten Reis vermischt. Fertig!

Champignon und Ingwer auf Spaghetti

Rezept von

Georgia
Siems-Heckhausen
aus dem Holitzberg

Zutaten

600 - 800 g Champignons

1 Walnuss-großes Stück Ingwer (oder größer, nach Geschmack)

2 große Knoblauchzehen

6 EL Olivenöl

Pfeffer, Salz, Chili

400 g Spaghetti

Tipp

Dazu passt gut ein Tomatensalat mit etwas fein geschnittenen Zwiebeln, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Balsamico-Essig angemacht.

Zubereitung

Champignons waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Champignons in dem heißen Öl anbraten, dann die Temperatur reduzieren und mit geschlossenem Deckel weiter garen (ca. 5 Minuten).

Salz, Pfeffer, in dünne Scheiben geschnittenen Ingwer, gepressten Knoblauch und nach Geschmack Chili hinzufügen. Weitergaren, bis die Flüssigkeit fast verkocht ist.

Nudeln nach Packungsanleitung kochen, auf Teller verteilen und zusammen mit den Champignons servieren.

Tipp

Ingwer hat einen besonders pikanten Geschmack.
Er ist auch ein Heilmittel, das Schmerzen und Reiseübelkeit lindern kann.

Chili mit Tofu

Rezept von

Torsten Bukowski,
Marktleiter des
Markant-Marktes
im Käkenflur

Zutaten

4 Knoblauchzehen
1 EL Tomatenmark
Pfeffer und Salz
100 g Sellerie
1 Möhre
1 Zwiebel
½ Stange Lauch
500 g Tomaten
250 g Tofu
500 g Kidneybohnen (Dose)
8 EL Sojaöl
2 kleine Chilischoten
150 ml Gemüsebrühe

Gut zu wissen

Tofu wird aus Sojamilch hergestellt und ist eine gute Eiweißquelle für Vegetarier. Da Tofu fast keinen Eigengeschmack hat, kann man ihn pikant oder süß würzen.

Zubereitung

Tomaten enthäuten und würfeln, Möhren und Sellerie schälen und würfeln, Lauch waschen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauchzehen fein hacken, Chilischote halbieren, entkernen und klein schneiden.

4 Esslöffel Sojaöl erhitzen und Tomatenwürfel 5 Minuten darin anbraten, herausnehmen und abtropfen lassen. 4 Esslöffel Sojaöl zu dem Bratensatz in die Pfanne geben und das gesamte Gemüse (bis auf Kidneybohnen) darin andünsten. Tomatenmark hinzugeben und nach kurzem weiteren Braten mit der Gemüsebrühe ablöschen. Kidneybohnen hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Weitere 15 Minuten köcheln lassen und ganz zum Schluss den Tofu hinzufügen.

Farfalle mit Ratatouille (Italien)

Rezept von

Kochkurs
„Fitness Küche mit medi
-terranen Gerichten“
in der Elternschule
Langenhorn,
Anleitung: Regine Gross,
Ökotrophologin

Zutaten

1 Zwiebel
1 große rote Paprikaschote
1 Zucchini
4 EL Öl
1 - 2 Knoblauchzehen
2 Dosen Schältomaten
1 Becher Sahne
1 - 2 Becher Wasser
Salz, Pfeffer, Zucker
1 - 2 EL italienische Kräuter
evtl. etwas Saucenbinder
1 Paket Farfalle-Nudeln
Etwas Parmesankäse

Tipp

Parmesan in kleine Stücke schneiden, in Alufolie wickeln und einfrieren. Bei Bedarf einfach rausnehmen. Kann sofort gerieben werden.

Zubereitung

Zwiebeln häuten und würfeln, Paprika waschen, putzen, würfeln, Zucchini waschen, halbieren und in Scheiben schneiden.

Gemüse und fein gehackten Knoblauch in Öl andünsten. Schältomaten fein hacken und mit etwas Tomatensaft zum Gemüse geben. Mit Sahne und Wasser ablöschen und 10 Minuten leicht köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, italienischen Kräutern und Zucker abschmecken und bei Bedarf mit etwas Saucenbinder binden.

Die Farfalle nach Packungsanweisung kochen. Die Sauce dazu servieren, mit geriebenem Parmesankäse bestreuen.

Feine Gemüselasagne

Rezept von

Vorbereitungsteam der Mittagstafel in der Elternschule, bei der einmal im Monat ein gemeinsames Essen für Jung und Alt angeboten wird

Zutaten

2 Lauchzwiebeln
1 Möhre
1 Stange Staudensellerie
1 große Zucchini
1 kleine Aubergine
4 EL Olivenöl
200 g Schmand
250 g geriebener Käse
12 - 16 Lasagne-Blätter
Sauce:
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
Olivenöl
1 große Dose geschälte Tomaten, klein geschnitten
3 EL Tomatenmark
6 - 8 Basilikum-Blätter

Zubereitung

Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Den Rest des Gemüses waschen, putzen und in kleinere Stücke oder Streifen schneiden. Das Gemüse in einer Pfanne mit Öl kräftig anbraten, dann den Herd ausstellen und Schmand und 150 g Käse auf dem Gemüse schmelzen lassen und vorsichtig unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Sauce fein gehackten Knoblauch in heißem Öl andünsten, mit den klein geschnittenen Tomaten und dem Saft aus der Dose ablöschen, Tomatenmark einrühren und köcheln lassen (10 Minuten). Dann Basilikum einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abwechselnd Gemüsemasse, Lasagne-Blätter und Tomatensauce in einer Auflaufform schichten (als letzte Schicht Tomatensauce). Mit dem restlichen Reibekäse bestreuen und bei 180° C - 200° C ca. 30 Minuten überbacken.

Gefüllte Auberginen

Rezept von

Boon Jan Hamann,
Leiter des Jugendmigrationsdienstes Langenhorn - „EvaMigra“

Zutaten

400 ml Gemüsebrühe
2 Auberginen
3 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe, gepresst
1 Paprika
2 - 3 Blätter Salbei
10 - 12 kleine Tomaten
Salz, Pfeffer
Hefeschmelz oder Reibekäse
Ca. 120 g Reis

Tipp

Die Aubergine ist sehr arm an Kalorien. Nach der Zubereitung ist das oft anders, da sie meist mit viel Öl zubereitet wird. Dieses Gericht ist eine sehr fettarme Variante.

Zubereitung

Reis in Gemüsebrühe ca. 15 Minuten kochen. Auberginen waschen, waagerecht halbieren und mit einem Löffel aushöhlen (1,5 cm Rand!). Fruchtfleisch zerkleinern. Auberginenhälften mit Salz bestreuen und in Wasser (ca. 50° C) 10-12 Minuten ziehen lassen.

Tomaten, Paprika und Frühlingszwiebeln waschen und klein schneiden. Paprika und 2/3 der Zwiebeln zum Reis geben, weitere 7-8 Minuten köcheln lassen, abgießen, das „Reiswasser“ aufbewahren.

Auberginenhälften trockentupfen, in eine Auflaufform setzen, mit dem Gemüsereis füllen. Knoblauch, Salbei, Tomaten und Auberginenfleisch ins Reiswasser geben, kurz aufkochen lassen, pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in der Form verteilen. Auberginen mit Hefeschmelz oder Reibekäse bestreuen. Bei 180° C im Backofen 35 Minuten überbacken.

Gemüsepizza (Italien)

Rezept von

Birgit Bück,
Anwohnerin im Stadtteil seit 1982, Mitarbeiterin der Elternschule Langenhorn und aktiv im Stadtteilbeirat

Zutaten

160 g Magerquark

5 EL Wasser

5 EL Sonnblumen- oder Olivenöl

1 Prise Salz

350 g Mehl

3 TL Backpulver (Weinstein)

1 Dose geschälte Tomaten
oder 1 Glas pürierte Tomaten

Salz, Pfeffer, Oregano, Paprikapulver

Nach Geschmack kleingeschnittene:
Champignons, Paprikaschoten, kleine Tomaten, Zwiebeln, Mais, Ananas, Porree

150 g geriebener Gouda oder Greyerzer-Käse

Zubereitung

Quark, Wasser, Öl und Salz cremig rühren. Mehl und Backpulver nach und nach unter die Masse arbeiten, dann mit den Händen kneten und zu einer Kugel formen und 20 Minuten ruhen lassen.

Auf einem Backblech ausrollen. Tomatensauce mit den Gewürzen verrühren und auf dem ausgerollten Teig verstreichen.

Mit den kleingeschnittenen Gemüsen nach Wahl belegen und im vorgeheizten Backofen bei 175° C 15 Minuten backen, dann den geriebenen Käse darüber streuen und noch weitere 10 Minuten backen.

Tipp

Die Zutaten für den Belag können gerne variiert und ergänzt werden, z. B. mit Mozzarella.

Geschmortes Gemüse

Rezept von

Thomas Wieben,
Stadtteilpolizist, Cop4U
und Schulpolizist in
Langenhorn,
Polizeikommissariat 34

Zutaten

2 - 3 Paprikaschoten
4 - 6 Tomaten
2 - 3 Möhren
1 - 2 Zucchini
1 Zwiebel
Ca. 10 Champignons
1 Knoblauchzehe
(nach Geschmack)
1 - 2 EL Joghurt
Sojasoße, süß oder salzig
Pfeffer, Salz,
Oregano, Petersilie
4 EL Olivenöl

Zubereitung

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die gehackten Zwiebeln und den Knoblauch darin glasig dünsten.

Im Anschluss die gewaschenen und in kleine Stücke geschnittenen Gemüsesorten hinzugeben. Bei mittlerer Hitze einige Minuten schmoren und dabei immer wieder wenden.

Wenn das Gemüse noch „bissfest“ ist, die Gewürze hinzugeben. Je nach Geschmack mit süßer oder salziger Sojasauce würzen.

Mit dem Joghurt und frisch gehackter Petersilie servieren.

Tipp

Zu dem Gemüse passt gut eine Portion Reis oder auch Süßkartoffeln, die man zusammen mit dem Gemüse schmort.

Hilariuspilze (Indonesien)

Rezept von

Jörg Meyer,
Mitglied des Stadtteilbeirats Hohenhorst und Herausgeber des Hohenhorster Stadtteilkochbuchs

Zutaten

1 kg frische Champignons (geschlossene Köpfe)

3 Knoblauchzehen

1 Stück Ingwer (ca. 5 cm lang)

3 Stiele Zitronengras

4 - 5 EL Sojasoße

4 EL Sesamöl und geschmacksneutrales Öl zum Braten

4 EL gelbe Currypaste

800 ml Kokosmilch

3 - 4 EL Palmzucker

200 g Erdnusscreme

3 - 4 EL Reisessig

evtl. Salz

Tipp

Das Rezept hat seine Wurzeln in Indonesien. Als ehemalige holländische Kolonie kamen die Zutaten und verschiedene Rezeptvarianten über die Niederlande zu uns.

Zubereitung

Fein gehackten Knoblauch und Ingwer in eine große Schüssel geben. Zitronengras waschen, in 2 cm lange Stücke schneiden, quetschen, dazu geben. Sojasoße und Sesamöl hinzufügen, alles verrühren.

Champignons putzen und ganze Pilze zur Marinade geben. Gründlich mischen und 3-4 Stunden marinieren lassen. Dann Champignons aus der Marinade nehmen, Zitronengras entfernen und wegwerfen.

Öl in einer Pfanne stark erhitzen und Pilze einige Minuten gut durchbraten. Für die Soße etwas Öl in einen Topf geben und Currypaste anbraten. Mit Kokosmilch ablöschen, Palmzucker zugeben, kurz köcheln lassen. Erdnusscreme darin auflösen. Die Marinade zur Soße geben und kurz weiter köcheln lassen. Mit Reisessig und Salz abschmecken. Zu den gebratenen Champignons in die Pfanne geben, mit Basmatireis servieren.

Indisches Kichererbsencurry

Rezept von

Martina Fehland,
Mitarbeiterin bei alster-femo und sportlich aktiv in der Essener Straße

Zutaten

1 große Dose Kichererbsen
2 Zwiebeln
1 kleine Dose geschälte Tomaten
4 Knoblauchzehen
1 EL Öl
1 TL Chilipulver
1 TL Salz
1 TL Kurkuma
1 TL Paprikapulver
1 EL gemahlener Kreuzkümmel
1 EL gemahlener Koriander
1 TL Garam Masala

Tipp

Das Kichererbsencurry kann auch gut kalt gegessen werden.

Zubereitung

Zwiebeln in Ringe schneiden, Knoblauch pressen, beides im Öl bei mittlerer Hitze weich dünsten. Alle Gewürze außer Garam Masala zugeben und 1 Minute unter Rühren anschwitzen. Jetzt die abgetropften Kichererbsen und Tomaten (mit Saft) zugeben.

Etwa 20 Minuten bei schwacher Hitze und geschlossenem Deckel garen, dabei gelegentlich umrühren.

Mit Garam Masala würzen und weitere 10 Minuten garen.

Gut zu wissen

Kurkuma ist in Indien ein heiliges Gewürz. Bekannt ist das gelbe Pulver vor allem als Hauptbestandteil des Currys.

Kichererbsencurry mit Kokosmilch

Rezept von

Claudia Ulrich,
Mitarbeiterin bei alsterfemo, einem Beschäftigungsträger für Menschen mit Handicaps

Zutaten

3 rote Paprikaschoten
½ Bund Frühlingszwiebeln
1 große Dose Kichererbsen
2 EL Öl
1 EL grüne Curry-Paste
200 ml Kokos-Milch
200 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, etwas Limettensaft

Zubereitung

Paprika in feine Streifen, Frühlingszwiebeln in kleine Ringe schneiden.

Gemeinsam mit den Kichererbsen in Öl anbraten. Die Curry-Paste unterrühren, mit Kokosmilch und Brühe ablöschen und 10 Minuten köcheln lassen.

Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

Tipp

Dazu passt am besten Basmati-Reis.

Gut zu wissen

Hülsenfrüchte liefern wertvolles pflanzliches Eiweiß.
Alle Hülsenfrüchte immer erst nach dem Garen salzen, sonst werden sie nicht weich.

Kokosabzi Wirsingroulade mit Linsenfüllung (Iran)

Rezept von

Monika Ehmke,
Mitarbeiterin im
Projekt „Eltern vor Ort“
der KWB

Zutaten

1 Kopf Wirsing
250 g rote Linsen
2 große Zwiebeln, in 1/4 Ringe
3 EL Olivenöl, 1 EL Zucker
Saft und abgeriebene Schale von 1 Zitrone
Salz, Pfeffer, evtl. Muskatnuss
Für die Sauce:
2 kleine Zwiebeln
3 Möhren
4 große Champignons
1 TL Senf
2 EL Balsamico-Essig
4 EL Rotwein
1 Lorbeerblatt, 1 Stiel Rosmarin
Salz und Pfeffer
750 ml Wasser
Etwas Olivenöl, evtl. Sahne

Tipp

Wer die Rouladen etwas weicher möchte gibt 150 ml Gemüsebrühe mit in die Form. Die Rouladen schmecken auch kalt!

Zubereitung

Linsen waschen, knapp mit Wasser bedeckt aufkochen und dann ca. 15 Minuten köcheln lassen. Wirsingblätter blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. Zwiebelringe in Öl andünsten, dann Zucker zugeben, unter Rühren karamellisieren lassen und unter die Linsen heben. Mit Zitronensaft und Schale, Salz, Pfeffer und evtl. geriebenem Muskat abschmecken.

Wirsingblätter mit der Linsenmasse füllen, aufrollen und in einer Auflaufform mit etwas Olivenöl beträufeln. Bei 180° C ca. 30 Minuten garen, bis sie leicht gebräunt sind.

Für die Sauce Gemüse klein schneiden und in Öl scharf anbraten. Mit Senf, Rotwein und Essig ablöschen, Flüssigkeit reduzieren. Wasser, Lorbeerblatt, Rosmarin, Salz und Pfeffer dazugeben. Sauce ca. 1 Stunde bei geringer Hitze köcheln lassen. Zum Schluss durch ein Sieb streichen und mit Sahne abschmecken.

Koshari (Ägypten)

Rezept von

Sven Nielsen,
Anwohner in Langenhorn
und aktiv beim Stadtteil-
magazin Klang&Farbe

Zutaten

2 Tassen Reis

2 Tassen Linsen

4 Tassen Makkaroni

2 große Dosen geschälte Tomaten

10 Knoblauchzehen

8 Zwiebeln

Etwas Butter und Crème Fraîche

1 kleine Dose Tomatenmark

Je 2 Messerspitzen von:

Salz, Cumin, Chili, Zucker

Tipp

Cumin ist ein anderer Name für Kreuzkümmel und hat einen anderen Geschmack als der europäische Kümmel.

Zubereitung

Reis und Linsen ca. 30 Minuten kochen, die Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten.

Tomaten abtropfen lassen und zusammen mit Tomatenmark pürieren. Die Tomatenmischung in einem Topf auf kleiner Flamme köcheln, mit Cumin, Salz, Chili und Crème fraîche abschmecken. Zwiebeln klein schneiden und glasig bis leicht bräunlich anbraten.

Die Nudeln, Linsen und Reis auf einen Teller füllen, die Tomatensauce darüber geben und mit einem Löffel gebratener Zwiebeln bestreuen.

Pikant!

Mirsagasemi - Auberginenpaste (Iran)

Rezept von

Sima Oveisi,
aktiv im Deutschkurs in der Elternschule Langenhorn

Zutaten

5 - 6 Auberginen

5 - 6 Knoblauchzehen

4 EL Öl

4 frische reife Tomaten
(oder 1 kleine Dose)

3 Eier

Salz und Pfeffer

Tipp

Die Auberginenpaste kann man auch - wie auf dem Foto - dekorativ in Förmchen füllen und auf den Teller stürzen.

Zubereitung

Die Auberginen waschen und im Ofen von beiden Seiten grillen bis die Haut verbrennt und das Innere weich wird. Die Auberginen abkühlen lassen, abziehen und in kleine Stücke schneiden.

In einem Topf Öl erhitzen, die Auberginenstücke hineingeben, bei mittlerer Hitze anbraten und häufig rühren. Tomaten waschen, in Würfel schneiden und zu den Auberginen geben. Knoblauch fein reiben und mit Salz und Pfeffer zu der Masse geben. Ca. 20 Minuten auf schwacher Hitze schmoren lassen und gelegentlich umrühren.

Zum Schluss die Eier verquirlen und unter alle Zutaten heben. Weitere 5-10 Minuten unter Rühren garen und zum Servieren auf eine große Platte streichen. Dazu können Reis oder Brot serviert werden.

Nargesi – Spinat mit Eiern (Iran)

Rezept von

Azam Lotfi,
aktiv beim Deutschkurs
in der Elternschule
Langenhorn

Zutaten

1,5 kg Spinat
2 große Zwiebeln
4 Eier
4 EL Öl,
1 TL Salz
1 TL Gelbwurz (Kurkuma)

Zubereitung

Den Spinat putzen und waschen, klein schneiden und in einem Topf mit wenig Wasser kurz kochen.

Die Zwiebeln abziehen und würfeln, in einer Pfanne in Öl goldbraun anbraten. Den gekochten Spinat ausdrücken, mit Salz, Kurkuma und den gebratenen Zwiebeln zusammen mischen und noch einmal bei schwacher Hitze anbraten.

Die Masse in der Pfanne glätten, vorsichtig die Eier aufschlagen und darauf geben – das Eigelb nicht verrühren. Die Pfanne bedecken, bis die Eier gegart sind (das Eigelb soll noch weich sein).

Gut zu wissen

Frühlingsspinat ist besonders zart und lässt sich auch gut als Salat zubereiten. Bei frischem Spinat ist das gründliche Waschen wichtig, weil er oft sandig ist.

Nudeln mit Lauch

Rezept von

Ute Vollmers,
Anwohnerin im
Stadtteil Langenhorn

Zutaten

500 g Nudeln
4 Stangen Lauch
2 Zitronen oder Limonen
Weißwein
Butter
Frischer Parmesan
Salz, Pfeffer
Knoblauch nach Bedarf

Zubereitung

Die Nudeln in Salzwasser nach Anleitung der Packungsbeilage bissfest kochen.

Lauch in feine Scheiben schneiden, Limonen oder Zitronen schälen und in feine Streifen schneiden.

Alles in Butter andünsten und bei Bedarf mit etwas Wein oder Zitronensaft ablöschen.

Mit Gewürzen verfeinern und zusammen mit den Nudeln und frisch geriebenem Parmesan servieren.

Tipp

Der Wein kann gut durch den Zitronensaft ersetzt werden, vor allem wenn das Gericht Kindern serviert wird.

Nudeln mit selbstgemachtem Pesto (Italien)

Rezept von

Schekeba Jentsch,
Mitarbeiterin im Projekt
„Eltern vor Ort“ der KWB

Zutaten

150 g Pinienkerne
+ Pinienkerne zum Dekorieren

200 g Basilikum-Blätter

3 Knoblauchzehen

50 g Parmesan

20 - 80 ml Olivenöl

Salz

Cocktailtomaten

Zubereitung

Pinienkerne, Basilikum und geschälten Knoblauch in ein Gefäß geben und mit dem Mixstab pürieren. Anschließend den Parmesan in kleinen Stücken hinzugeben und weiter mixen.

Am Schluss nach und nach Öl einträufeln bis eine cremige Paste entsteht und mit Salz abschmecken.

Nudeln nach Packungsanleitung kochen, auf Tellern anrichten und mit dem Pesto servieren. Zum Schluss mit halbierten Cocktailtomaten und einigen Pinienkernen garnieren.

Gut zu wissen

Basilikum kommt aus Asien und Afrika. Es kam aus Asien zunächst nach Italien und wurde später auch nördlich der Alpen angebaut. Das Wort kommt aus dem Griechischen und bedeutet „König“.

Nudeln mit Spinat und Schafskäse

Rezept von

Britta Sominka,
Anwohnerin im Stadtteil
Langenhorn

Zutaten

500 g Nudeln
400 g TK Spinat
1 Zwiebel
1 EL Crème Fraîche
100 – 150 g Schafskäse
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Nudeln nach Packungsanweisung kochen.

Zwiebel schälen, klein würfeln und andünsten.

Tiefkühl-Spinat dazugeben. Wenn der Spinat aufgetaut ist, einen Esslöffel Crème Fraîche unterrühren.

Schafskäse in kleine Würfel schneiden und ebenfalls hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den Nudeln servieren.

Tipp

Man kann auch frischen Spinat nehmen. Blätter waschen, grobe Stiele entfernen. In einem sehr großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Die Spinatblätter in das heiße Salzwasser geben und dämpfen. Das überschüssige Kochwasser abgießen.

Pikante Weizengrütze – Bulgur Pilavi (Türkei)

Rezept von

Saskia Jüttner,
Anwohnerin und
aktiv beim Frauensport
Interkulturell

Zutaten

300 g Bulgur (Weizengrütze)
2 kleine Auberginen
2 mittelgroße Zwiebeln
1 mittelgroße Paprika (gelb)
1 Knoblauchzehe
2 Tomaten
1 EL Olivenöl
1 EL Butter
½ L lauwarmes Wasser
Salz, Pfeffer
scharfes Paprikapulver

Gut zu wissen

Bulgur wird aus Hartweizen hergestellt und kann in der Küche ähnlich wie Reis verwendet werden.

Zubereitung

Bulgur waschen, abtropfen lassen und mit Wasser in einen Topf geben. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Etwa 20 Minuten bei schwacher Hitze kochen und anschließend noch 10 Minuten bei ausgeschaltetem Herd ruhen lassen.

Auberginen waschen, in ca. ½ Zentimeter dicke Scheiben und dann in Würfel schneiden und in lauwarmem Wasser ziehen lassen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Paprika waschen, halbieren, entkernen und würfeln. Öl und Butter in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Paprika darin dünsten. Zerkleinerte Tomaten, abgetropfte Auberginen und Gewürze zugeben. Zugedeckt 5 Minuten kochen lassen, zusammen mit dem Bulgur servieren.

Reis mit Gemüse

Rezept von

Philipp Hardegger,
oft zu Besuch in
Langenhorn

Zutaten

1 rote und 1 gelbe Paprika
1 Stange Lauch
1 Fenchelknolle
3 Karotten
2 Tassen Reis
4 Tassen Wasser
4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer und Kräutersalz

Zubereitung

Gemüse klein schneiden und in einem großen Topf in Olivenöl bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel andünsten.

Nun den Reis und das Wasser zugeben, kurz aufkochen und dann bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis der Reis gar ist.

Mit Salz, Pfeffer und evtl. Kräutersalz abschmecken.

Gut zu wissen

Fenchel enthält viel ätherisches Öl. Es ist für den anisartigen Geschmack verantwortlich. Ihm wird eine schleim- und krampflösende Wirkung zugesprochen.

Sauerkraut-Kartoffel-Auflauf

Rezept von

Angelika Kecker, wohnt seit 28 Jahren im Stadtteil Langenhorn

Zutaten

20 g Butter oder Margarine
1 mittelgroße Zwiebel
600 g frisches Sauerkraut
1 TL ganzer Kümmel
4 - 6 gegarte Pellkartoffeln
3 Eier
200 ml Milch
100 g Quark (20% Fett)
Muskat, Salz, weißer Pfeffer
50 g geriebener Käse

Zubereitung

Die Butter erhitzen und die gewürfelte Zwiebel darin glasig dünsten. Sauerkraut auseinanderzupfen und zugeben. Mit Kümmel würzen und kurz andünsten.

Mit den gepellten, gewürfelten Kartoffeln vermengen und in eine gefettete Auflaufform geben. Eier, Milch und Quark vermengen, mit Salz, Pfeffer und frisch geriebenem Muskat abschmecken und den geriebenen Käse unterheben. Die Masse über dem Auflauf verteilen.

Im vorgeheizten Backofen bei 225° C 25 Minuten überbacken.

Gut zu wissen

Sauerkraut wird aus Kohl hergestellt und enthält so viel Vitamin C, dass es im Winter sogar als Obstersatz verwendet werden kann. Daneben enthält Sauerkraut die Vitamine A, B und K sowie viele Mineralstoffe und Milchsäure.

Tipp

Für die Zubereitung kann auch Sauerkraut aus der Dose genommen werden.

Spaghetti „LeiLa mediterrane“

Rezept von

Werner Hansen,
Mitglied im Stadtteilverein „LeiLa“ und aktiv im Stadtteilbeirat

Zutaten

500 g Spaghetti
2 Zucchini
1 Paprikaschote
1 Zwiebel
1 Topf frisches Basilikum
1 Apfelsine
1 Peperoni (aus dem Glas)
150 g Frischkäse
4 Knoblauchzehen
1 TL Zucker
1 Ei
4 EL Olivenöl
geriebene Muskatnuss
Salz
Italienische Kräuter
Parmesankäse

Zubereitung

Zucchini waschen und in schmale halbe Scheiben schneiden. Zwiebel, Paprika, Knoblauch und Peperoni möglichst klein schneiden und mit wenig Wasser dünsten. Wasser durch ein Küchensieb abgießen. Basilikum hacken – einige Blätter zwecks Dekoration zur Seite legen. Zucchini mit Ei und Olivenöl verquirlen.

Die gedünsteten und die verquirlten Zutaten zusammen mit dem Basilikum und dem Saft der Apfelsine in einem Topf erhitzen (nicht kochen). Den Frischkäse untermengen. Zucker und geriebene Muskatnuss hinzugeben. Alles gut verrühren. Mit Salz, Gewürzen und eventuell Muskatnuss abschmecken.

Die Spaghetti nach Anweisung kochen. Zu dem Gericht geriebenen Parmesankäse reichen.

Gut zu wissen

Manchen Menschen liegt die Paprika schwer im Magen, da sie schwer verdaulich ist. Es hilft dann, sie vorher zu schälen.

Steckrübencurrry mit Tellerlinsen (Indien)

Rezept von

Antje Grabow,
Pastorin in der ev.-luth.
Kirchengemeinde
St. Jürgen-Zachäus,
Hamburg-Langenhorn

Zutaten

1 kg Steckrüben

4 Möhren

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

3 EL Öl

1 TL Currypulver

2 TL Kurkuma

200 g Tellerlinsen

2 Lorbeerblätter

1 L Gemüsebrühe

½ Bund glatte Petersilie

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Steckrüben und Möhren schälen und beides in Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden und in heißem Öl anschwitzen. Das Currypulver und Kurkuma dazu geben.

Steckrüben, Möhren, abgespülte Linsen und die Lorbeerblätter hinzufügen. Aufkochen lassen, die Hitze reduzieren und bei niedriger Temperatur 25 Minuten weiter köcheln lassen.

Petersilie hacken und unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gut zu wissen

Curry ist eine Gewürzmischung und stammt aus Indien. Enthalten sind z. B. Kurkuma, Pfeffer, Koriander, Zimt.

Tomaten-Pasta

Rezept von

Maren Nehls,
Mitarbeiterin der
Baugenossenschaft
FLUWOG -NORDMARK eG.

Zutaten

500 g Nudeln nach Wahl

600 g Cocktailtomaten

2 Knoblauchzehen

1 getrocknete Chilischote

Ca. 10 getrocknete Tomaten, in Öl eingelegt

Ca. 15 schwarze Oliven ohne Kern

3 EL Olivenöl

Salz und Pfeffer

2 Stiele frischer Thymian

Gut zu wissen

Die rote Farbe verdanken Tomaten dem Stoff Lycopin. Er gilt als „Anit-Aging“ Mittel und wird auch als vor Krebs schützend eingeschätzt. Lycopin ist in erhitzten und verarbeiteten Produkten (z. B. Tomatensuppe) noch besser verfügbar.

Zubereitung

Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen.

Knoblauchzehen schälen und grob hacken. Die Tomaten waschen, halbieren und Stängelansätze entfernen, die Chilischote zerbröseln. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und in Streifen schneiden, die Oliven halbieren. Thymian abspülen, trocken tupfen und Blättchen abzupfen.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch unter Wenden andünsten. Die getrockneten Tomaten, Oliven und frischen Tomatenstücke zufügen und alles 1-2 Minuten dünsten. Zerkleinerte Chilischote zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Nudeln abgießen und abtropfen lassen, mit der Sauce mischen und mit Thymianblättchen bestreuen.

Tortilla Español (Spanien)

Rezept von

Dieter Ütz mann,
Pro Quartier,
Projektbüro Langenhorn
im Auftrag der SAGA

Zutaten

500 g Kartoffeln in kleine Stücke geschnitten (1/2 cm Stärke)

3 - 4 große Eier

2 Zwiebeln in kleinen Stücken

1 Bund glatte Petersilie

4 EL Olivenöl

Salz, Safran (oder Kurkuma)

Sojasauce

Tipp

Zum Wenden die Tortilla aus der Pfanne auf einen flachen Teller gleiten lassen, die Pfanne umgedreht auf die noch nicht gebratene Oberfläche halten und mit Schwung umdrehen.

Zubereitung

Die Kartoffelstücke in 1-2 Esslöffeln Olivenöl in einer Pfanne ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze braten und mehrmals wenden. Zwiebeln zugeben, noch einmal 5 Minuten braten und gut salzen. Eier mit Salz, Safran/Kurkuma und etwas Sojasauce verrühren. Die Zwiebel-Kartoffelmasse in die Rührschüssel zu den Eiern geben. Die Kartoffeln müssen sich mit Ei vollsaugen. Gehackte Petersilie unterrühren.

2 Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen, die Masse hineingeben und ein paar Mal kräftig durchrühren, sobald die Unterseite gestockt hat. Dann die Oberseite glatt streichen und am Rand von der Pfanne lösen. Die Tortilla durch Rütteln in Bewegung halten, so dass sie nicht ansetzt. Nach 4-5 Minuten wenden. Die Ränder nach unten in die Pfanne drücken und nochmal 3 Minuten von dieser Seite braten.

Amarettini meets fruit

Rezept von

Jill Zaspel,
Mitarbeiterin bei
Pro Quartier und
Mit-Organisatorin des
Sportfests im Park

Zutaten

1 Packung Waldbeeren (tiefgekühlt)

200 ml Schlagsahne

400 g Quark

50 g Zucker

1 Packung Amarettini-Kekse

1 Bio Zitrone

Evtl. Minzeblätter

Tipp

Als Alternative gehen auch nur Erdbeeren oder Himbeeren, je nachdem was man am liebsten mag. Und wer es sich ganz einfach machen möchte, kann auch zu fertiger roter Grütze greifen.

Zubereitung

Die Früchte in einem Topf mit ca. 2 Esslöffeln Wasser und bei mittlerer Hitze auftauen, mit Zucker abschmecken und anschließend pürieren. Fruchtpüree eventuell sieben.

Die Sahne wird zusammen mit dem Zucker steif geschlagen und unter den Quark gehoben. Mit etwas abgeriebener Zitronenschale abschmecken.

Die Amarettini-Kekse mit der Hand zerbröseln.

Anschließend werden die Gläser schichtweise gefüllt: Sahne-Quark-Mischung, Früchtepüree, Kekse.

Das Dessert muss nun für ca. 2 Stunden in den Kühlschrank.

Als Dekoration empfiehlt sich z. B. etwas Fruchtpüree oder ein Minzeblatt.

Apfel-Zwieback-Auflauf (Schweden)

Rezept von

Manuela Siefjediers, Mitarbeiterin bei alsterfemo, einem Beschäftigungs- und Qualifizierungsträger für Menschen mit Handicap

Zutaten

12 Zwiebäcke
400 ml Milch
2 Eier
150 g Rosinen
3 Äpfel
3 EL brauner Zucker
½ TL Zimt
30 g Butter

Tipp

Statt der Rosinen kann man auch Nüsse verwenden.
Zu dem Auflauf Vanillesauce reichen.

Zubereitung

Die Zwiebäcke halbieren. Milch und Eier verrühren und Zwieback darin einweichen. Backofen vorheizen (Umluft 180° C).

Äpfel schälen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Auflaufform einfetten, Apfelscheiben und eingeweichte Zwiebäcke mit den Rosinen einschichten und den Rest Eiermilch darüber gießen.

Mit Zucker, Zimt und Butterflöckchen belegen und im Ofen ca. 30 Minuten backen, bis der Auflauf hellbraun ist.

Berliner Brot

Rezept von

Nicole Fauth,
Anwohnerin in
Langenhorn

Zutaten

250 g Butter/Margarine

250 g Zucker

2 Eier

250 g ganze Mandeln

250 g Mehl

2 TL Backpulver

1 EL Zimt

100 g dunkle Schokolade, gerieben

Tipp

Eignet sich gut als Weihnachtsgebäck. Schmeckt auch mit Haselnüssen statt Mandeln.

Zubereitung

Ein Backblech einfetten. Eigelb und Eiweiß trennen. Butter, Eigelbe und Zucker ca. 8 Minuten schaumig schlagen und danach Mehl, Backpulver und Zimt unterrühren. Die ungeschälten Mandeln in Scheiben schneiden und mit der geriebenen Schokolade unterheben.

Der Teig wird ca. 1,5 cm dick auf das gefettete Backblech gestrichen und mit dem Eiweiß bepinselt. Bei 175° C ca. 45 Minuten backen.

Aus dem Ofen nehmen, warm in ca. 5 x 5 cm Würfel schneiden und auskühlen lassen. In einer Blechdose aufbewahren.

Gut zu wissen

Zimt sollte wegen seiner gesundheitsfördernden Wirkung nicht nur zur Weihnachtszeit eingesetzt werden. Der beste Zimt kommt aus Ceylon.

Dunkler Apfelkuchen

Rezept von

Andrea Unteutsch,
Schulärztin, u. a. in der
Gesundheitssprechstunde
im Eltern-Kind-Zentrum
(EKiZ) Dortmunder Straße

Zutaten

250 g Butter
200 g Zucker
Salz
5 Eier
350 g Mehl
1 Päckchen Backpulver
100 ml Milch
2 EL Kakao
20 g gemahlene Mandeln
1,8 kg Äpfel
(Cox Orange oder Boskop)
200 g Aprikosenkonfitüre
25 g gehackte Pistazien
oder andere Nüsse

Zubereitung

Butter mit Zucker und 2 Prisen Salz schaumig schlagen. Nacheinander die Eier unterrühren. Das Mehl mit Backpulver dazu sieben. Milch, Kakao und Mandeln hinzufügen und verrühren. Das Blech einfetten und den Teig darauf verstreichen. Den Backofen vorheizen auf 180° C.

Die Äpfel vierteln, schälen, entkernen und in dicke Spalten schneiden. Dachziegelartig auf den Teig legen, dabei leicht eindrücken. Den Kuchen im Ofen auf der mittleren Schiene 50 Min. backen.

Gut zu wissen

Der Apfel kam ursprünglich von Kleinasien über Griechenland nach Italien. Der hiesige Apfel war ein Holzapfel, sauer und hart. Er wurde erst durch Züchtung und Veredelung zum genießbaren Tafelapfel.

Himbeertraum

Rezept von

Andrea Thiele,
Schulärztin und Ärztin in der Mütterberatungsstelle Hohe Liedt

Zutaten

500 g gefrorene Himbeeren

4 große Baisers

400 ml Schlagsahne (2 Becher)

Zubereitung

Der Nachtisch muss etwa 4-5 Stunden vor dem Servieren zubereitet werden.

Die gefrorenen Himbeeren in einer flachen Schüssel oder Auflaufform verteilen. Dann die Baisers mit den Fingern über den Himbeeren fein zerbröseln und miteinander vermengen.

Anschließend die geschlagene Sahne in einer Schicht darüber verteilen.

Tipp

Himbeeren sind sehr kalorienarm und enthalten wertvolle Vitamine und Mineralstoffe.
Sie sind nur wenige Tage gekühlt haltbar und eher für den sofortigen Verzehr geeignet.

Joghurtkuchen

Rezept von

Elif Solhan,
Anleiterin beim Aktivplatz und beim Frauensport Interkulturell

Zutaten

350 g Mehl

200 g Zucker

3 Eier

125 g weiche Butter

250 g Joghurt 3,5% Fett

100 g gemahlene Mandeln oder Haselnüsse

1 Päckchen Backpulver

1 Päckchen Vanillezucker

1 Prise Salz

Abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone

Zubereitung

Eier und Zucker in einer Schüssel zu einer weißen, schaumigen Masse rühren. Alle restlichen Zutaten unterrühren.

In eine gefettete Gugelhupf- oder Frankfurter Kranz-Form füllen und im Ofen auf der untersten Schiene bei 150° C ca. 75 Minuten backen.

Den Kuchen erst nach dem Abkühlen aus der Form lösen.

Tipp

Am Ende der Backzeit mit einem Messer in den Kuchen stechen. Wenn noch Teig an der Messerspitze kleben bleibt, die Backzeit verlängern.

Karottenpralinen Havuc Tatlisi-Cezerxye (Türkei)

Rezept von

Neriman Demirtay,
wohnt im Dieckmoor und
nimmt am Sprachcafé teil

Zutaten für ca. 40 Stück

1 kg Möhren
200 g Zucker
250 g Butterkekse
½ EL Zimt
200 g Kokosraspeln

Tipp

Die Karottenpralinen sind in einem verschlossenen Plastikgefäß im Kühlschrank mehrere Tage haltbar.

Zubereitung

Karotten raspeln, mit dem Zucker bestreuen und 15 Minuten stehen lassen. Danach die Mischung solange kochen bis der eigene Saft wieder aufgesogen wird. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Die Kekse zerbröseln (in einen Gefrierbeutel geben und mit dem Nudelholz zu Bröseln rollen), mit dem Zimt und den Kokosraspeln mischen und mit den Möhren zu einer Masse rühren (etwas Kokosraspeln zum Verzieren übriglassen).

Die Masse zu kleinen Kugeln formen, in Kokosraspeln wälzen und auf einer Platte im Kühlschrank ungefähr eine Stunde kühlen.

Danach sind die Möhrenpralinen servierfertig.

Rhabarber-Quark-GrieB-Creme

Rezept von

Christel Springer,
Beratungsstelle nullbisdrei,
Unterstützung für Familien
mit Kindern im Alter von
0 - 3 Jahren

Zutaten

400 g Rhabarber

200 g Himbeeren oder Erdbeeren (auch tiefgefroren)

120 g Zucker

500 ml Milch

3 Päckchen Vanillezucker

50 g Grieß

100 ml Schlagsahne

250 g Magerquark

250 g Naturjoghurt

Tipp

Dieser Nachtisch lässt sich bequem am Vortag vorbereiten. Rhabarber lässt sich gut einfrieren. Einfach den Rhabarber putzen, waschen und trocken reiben. In Stücke geschnitten in Gefrierbeutel füllen und ab in den Gefrierschrank.

Zubereitung

Rhabarber waschen, putzen und in ca. 2 cm Stücke schneiden. Mit 6 Esslöffeln Wasser und 80 g Zucker aufkochen und zugedeckt 5 Minuten dünsten.

Erdbeeren oder Himbeeren hinzufügen, eventuell mit dem Kartoffelstampfer und/oder Schneebesen die Früchte stampfen und unterrühren, alles abkühlen lassen.

Milch, 40 g Zucker und Vanillezucker in einem kleinen Topf aufkochen, Grieß einstreuen und unter Rühren ca. 3 Minuten kochen. Evtl. mit Puderzucker nach Geschmack nachsüßen. Abkühlen lassen.

Sahne steif schlagen, Quark und Joghurt unter den Grieß rühren, Sahne vorsichtig unterheben.

Rhabarber und Grießcreme abwechselnd in Gläser schichten und gekühlt servieren.

Safrancreme Katchi (Iran)

Rezept von

Lara Simin Kirschbaum, Anwohnerin in Langenhorn

Zutaten

125 g Butter

200 g Mehl

180 g Zucker

Ca. 1 L Wasser

½ TL Safranpulver

¼ TL Kardamompulver

3 EL Rosenwasser

Mandeln

Zubereitung

Die Butter in einem großen Topf schmelzen lassen. Das Mehl unter ständigem Rühren nach und nach dazu geben und bräunen lassen.

900 ml Wasser und den Zucker einrühren und die Masse aufkochen lassen. In einem zweiten Topf 100 ml Wasser aufkochen, Safran und Kardamompulver darin auflösen und das Rosenwasser zufügen. Unter die Mehlmasse rühren und bei schwacher Hitze noch einige Minuten köcheln lassen, bis die Konsistenz cremig ist.

In eine Schüssel füllen, abkühlen lassen und mit Mandeln verziert servieren.

Gut zu wissen

Echter Safran gehört zu den teuersten Gewürzen der Welt. Es handelt sich um die Stempelfäden aus der Blüte einer Krokus-Art. Für 1 kg Safran benötigt man ca. 150.000 Blüten.

Schmandkuchen aus Großmutters Zeit

Rezept von

Marion Habermann, Diätassistentin, Mitarbeiterin im Gesundheitsamt Hamburg-Nord, Anleiterin bei den „Kochkursen für den kleinen Geldbeutel“

Zutaten

200 g Mehl

65 g Zucker

65 g Margarine

1 Ei

½ Päckchen Backpulver

Zutaten für die Masse:

2 Päckchen Vanillepudding

150 g Zucker

½ L Milch (als Pudding kochen)

1 Becher Schmand (200 g) oder saure Sahne (150 g)

1 Dose Mandarinen

1 Tortenguss, klar

Tipp

Anstatt Mandarinen kann auch anderes Obst verwendet werden, beispielsweise Kirschen aus dem Glas.

Zubereitung

Weiche Margarine mit Zucker und dem Ei schaumig rühren, nach und nach das mit Backpulver vermengte Mehl darunter rühren und in eine gefettete runde Backform geben, fest andrücken und dabei den Teig am Rand etwas hochziehen. Pudding kochen (Pudding wird sehr fest) und den Schmand unterrühren, danach auf den Teig gießen.

Mandarinen abtropfen lassen und auf der Masse verteilen. Bei 180° C Ober/Unterhitze 60 - 75 Minuten backen.

Den Tortenguss mit Mandarinensaft (siehe Packungsanweisung) herstellen und den fertigen Kuchen von der Mitte aus damit bestreichen.

Schoko-Frischkäse Muffins

Rezept von

Norma Pahl-Frank,
Lehrerin an der Stadtteil-
schule Am Heidberg und
Anwohnerin in Langenhorn

Zutaten

Teig:

100 g brauner Zucker

1 Ei

200 g Mehl

2 TL Backpulver, ½ TL Natron

100 ml Maiskeimöl

300 ml Buttermilch

4 EL Kakaopulver

Öl zum Fetten der Form oder Papierförmchen

Füllung:

150 g Frischkäse

1 EL Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

1 EL Buttermilch

Gut zu wissen

Dieses Rezept wurde gebacken mit dem Wahlpflichtkurs Jg. 7 Arbeitslehre/Küche: Leon, Christopher, René, Lena, Larissa, Igo, Kevin, Aaron, Ole, Kenneth, Hanna, Melanie, Lukas, Jake, Jannik, Nicole, Daniel, Vanessa, Selin und Shaheryaar.

Zubereitung

Für die Füllung alle Zutaten in einer Schüssel glattrühren.

In einer Schüssel für den Teig das gesiebte Mehl, gesiebtes Kakaopulver, Backpulver und Natron vermischen. In einer zweiten Schüssel braunen Zucker mit dem Ei schaumig rühren, Öl und Buttermilch zugeben und verquirlen. Die Mehlmischung unterheben. Papierförmchen in die Muffin-Form-Mulden setzen oder diese einölen. ¼ der Teigmasse auf die Mulden verteilen. Dann je einen Teelöffel Füllung darauf geben und schließlich mit dem restlichen Teig auffüllen. Für die Marmorierung wenig Füllung auf die Muffins geben und leicht mit der Gabel verteilen.

Im Backofen bei 180° C ca. 20-25 Minuten backen.

Sirup Kuchen – Revani (Türkei)

Rezept von

Eylem Yalca,
aktiv beim
Frauensport
Interkulturell

Zutaten

100 g Zucker
6 Eier
100 g Mehl
100 g Grieß
50 g Pistazien
Butter zum Einfetten
Für den Sirup:
1 kg Zucker
1 L Wasser
Saft einer halben Zitrone

Tipp

Der Kuchen ist sehr süß, dazu passt gut ein starker Mokka oder Espresso. Für den Sirup kann der Zuckeranteil je nach Geschmack reduziert werden. Als Variante den Kuchen mit Kokosstreuseln bestreuen.

Zubereitung

Eier und Zucker mit dem Handmixer schlagen, bis die Masse weiß und schaumig ist. Mehl und Grieß langsam einrühren. Den Teig in eine gefettete große rechteckige Auflaufform füllen. Im vorgeheizten Backofen bei 150° C ca. 50-60 Minuten goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. In der Form erst in Streifen und dann in ca. 4 x 4 cm große Würfel schneiden und in der Form lassen.

Für den Sirup Wasser und Zucker in einem offenen Topf ca. ½ Stunde kochen. Zitronensaft dazu geben und noch weitere 5 Minuten kochen. Vom Herd nehmen und ca. 30 Minuten abkühlen lassen. Danach den Sirup vorsichtig über die Revani gießen.

Mit gehackten Pistazien bestreuen und ca. 3 Stunden durchziehen lassen.

Zimtschnecken

Rezept von

Silke Marglowski, Anwohnerin im Stadtteil, aktiv im Stadtteilbeirat

Zutaten

75 g Butter
250 ml Milch
30 g Hefe
50 g Zucker
450 g Mehl
¼ TL Salz
½ TL Backpulver
Für die Füllung:
50 g Butter
50 g Zucker

Gut zu wissen

Der Zimt ist ein Gewürz aus der getrockneten Rinde von Zimtbäumen.

Zubereitung

Butter mit Milch lauwarm erwärmen. Die Hefe mit dem Zucker bestreuen und warten bis die Hefe zähflüssig ist. Mehl, Salz, Backpulver und die lauwarme Milch zur Hefe dazu geben und mit dem Knethaken des Handmixers verkneten. Hefeteig an einem warmen Ort zugedeckt in der Schüssel gehen lassen.

Danach den Teig in 2 Portionen teilen und je zu einem Rechteck ausrollen (ca. 20 x 40 cm). Die Rechtecke mit der Butter für die Füllung bestreichen und mit Zucker und Zimt bestreuen. Dann die Rechtecke von der langen Seite her aufrollen und in ca. 2,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im Ofen bei 220° C ungefähr 8-10 Minuten backen.

Zucchinikuchen

Rezept von

Jutta Kirchhoff,
Fachamt Sozialraumma-
nagement im Bezirksamt
Hamburg-Nord, Gebiets-
betreuerin für das
Fördergebiet Essener
Straße

Zutaten

2 Tassen Zucker
(gut Vollrohrzucker oder Fruchtzucker)

1 Päckchen Vanillezucker

3 Eier

1 Tasse neutrales Öl
(Sonnenblumen-/Walnussöl)

1 TL Zimt

2 Tassen geriebene Zucchini

3 Tassen Mehl (1050er)

½ Päckchen Backpulver
(mögl. Weinsteinbackpulver)

100 g gehackte Nüsse
(lecker sind z. B. Walnüsse)

1 Prise Salz

Zubereitung

Alle Zutaten vermengen, das Mehl mit dem Bachpulver gemischt als letztes zugeben, eine Springform einfetten und den Teig hineingeben.

Im vorgeheizten Backofen bei 180° C (Ober- und Unterhitze) auf mittlerer Schiene ca. 1 Stunde backen.

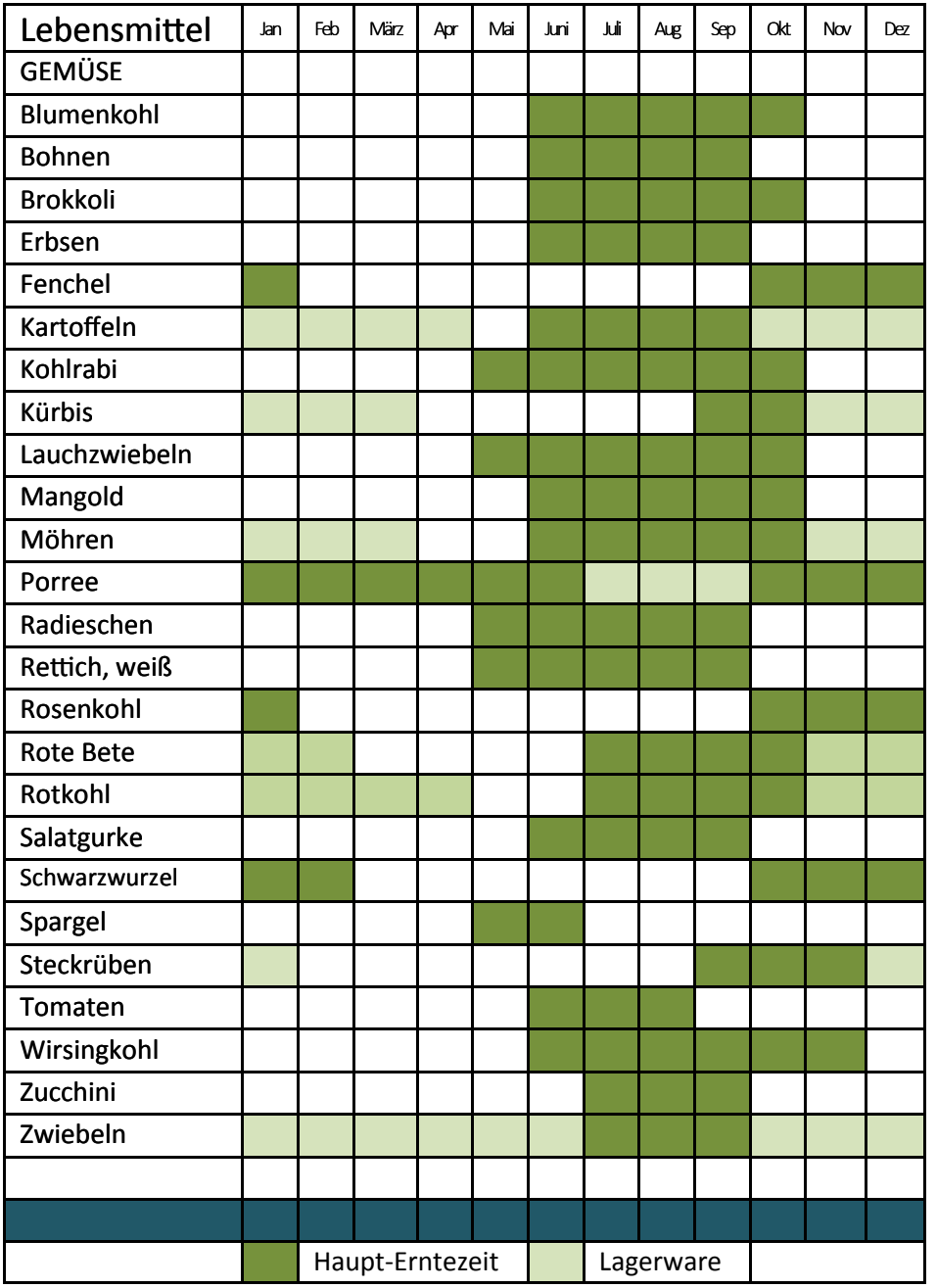
Zucchini als Zutat für einen Kuchen ist etwas ungewöhnlich, schmeckt aber lecker und ist sehr saftig.

Tipp

Gut geeignet sind auch Vollkornmehl oder Dinkelmehl.

Erntezeiten der Obst- und Gemüsesorten aus diesem Kochbuch

Lebensmittel	Jan	Feb	März	Apr	Mai	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
SALATE												
Salate allg.					■	■	■	■	■	■		
Feldsalat	■	■	■						■	■	■	■
Rucola	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
OBST												
Äpfel	▒	▒	▒	▒	▒	▒	▒	■	■	■	▒	▒
Birnen	▒	▒	▒	▒				■	■	▒	▒	▒
Blaubeeren							■	■	■			
Erdbeeren						■	■	■	■			
Himbeeren						■	■	■				
Pflaumen								■	■	■		
Johannisbeeren							■	■				
Rhabarber				■	■	■						
Süßkirschen						■	■	■				
	■	Haupt-Erntezeit				▒	Lagerware					


Lebensmittel
Jan
Feb
März
Apr
Mai
Juni
Juli
Aug
Sep
Okt
Nov
Dez
GEMÜSE
Blumenkohl
Bohnen
Brokkoli
Erbsen
Fenchel
Kartoffeln
Kohlrabi
Kürbis
Lauchzwiebeln
Mangold
Möhren
Porree
Radieschen
Rettich, weiß
Rosenkohl
Rote Bete
Rotkohl
Salatgurke
Schwarzwurzel
Spargel
Steckrüben
Tomaten
Wirsingkohl
Zucchini
Zwiebeln
Haupt-Erntezeit
Lagerware

Ein paar Worte zum Stadtteil

Der Stadtteil Langenhorn liegt im Bezirk Hamburg-Nord und grenzt an Norderstedt in Schleswig-Holstein. Gerade der nordwestliche Stadtrand - die Gebiete Essener Straße, Tannenkoppel und Holitzberg - zeichnen sich durch ein paar besondere Qualitäten aus: durch große Freiräume und ein grünes Wohnumfeld in der Stadt.

In diesen Vierteln vereinen sich unterschiedliche bauliche und soziale Strukturen in direkter Nachbarschaft. Eine Bevölkerung verschiedener kultureller Herkunft lebt hier zusammen und viele Menschen, Einrichtungen und Gremien engagieren sich dafür, dass daraus eine Gemeinschaft und Gemeinsinn erwächst.

Einige Projekte haben schon jetzt eine Ausstrahlung über enge Gebietsgrenzen hinaus, z. B. das ella Kulturhaus und das Stadtteilmagazin Klang&Farbe. Auch das Bewegungsprojekt „Langenhorn in Bewegung“ und der Stadtteilgarten „InPeLa“ haben über ihre „Quartiersgrenzen“ hinweg weitere Interessierte angezogen.

Das Besondere in den Gebieten ist oft etwas versteckt und mit dem Auto nicht zu entdecken. Es lohnt sich, Langenhorn-Nord eher zu Fuß zu erkunden und so z. B. das ella Kulturhaus, die Grünzüge mit tollen Spiel- und Freizeitflächen, den Stadtteilgarten, das Stadtteilhaus Bornbachstieg, das Raakmoor, das Naturbad Kiwittsmoor und vieles mehr zu entdecken.

Einen schönen „Wegweiser“ bieten hier z. B. die Spazier- und Wanderrouten durch den Bezirk, die auch zwei „Langenhorner Routen“ beinhalten (http://www.hamburg.de/hamburg-nord/gesundheit/gesundheit/762806/wanderrouten-durch-den-bezirk.html)

Viele weitere Informationen finden Sie auch auf der Webseite www.langenhorn-nord.de. Kurzdarstellungen der Einrichtungen und Projekte, die sich an diesem Kochbuch beteiligt haben, sind im folgenden Kapitel aufgeführt.

Steckbriefe der beteiligten Einrichtungen

Dieses Stadtteilkochbuch bildet neben den bunten Rezepten aus den unterschiedlichen Kulturen der Menschen, die im Stadtteil wohnen, auch die Vielfalt der sozial und kulturell engagierten Einrichtungen im Gebiet ab. Viele ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter beteiligten sich mit einem Rezept an dem Kochbuch und zeigten damit ihr Engagement und ihr Interesse an diesem Beteiligungsprojekt.

Die folgenden Steckbriefe stellen in Kürze die Arbeit dieser Einrichtungen vor. Dies ist hilfreich für weitere Kooperationen. Aber auch für die Bewohnerinnen und Bewohner des Stadtteils sind die Kurzbeschreibungen interessant, denn sie können sie auf Einrichtungen hinweisen, die ihnen vielleicht nicht so geläufig sind und auf die vielfältigen Angebote neugierig machen.

alsterfemo

Betriebsstätte Langenhorn

Kontakt

Alsterdorfer Werkstätten

Elisabeth-Flügge-Straße 10

22337 Hamburg

Telefon 50 77 04

Fax 50 77 38 56

Mail: info@alsterarbeit.de

Angebot

alsterfemo bietet Menschen mit Handicaps vielfältige Angebote und attraktive Arbeitsplätze. Die alsterfemo qualifiziert jeden Beschäftigten nach seinen Fähigkeiten, Kenntnissen und Interessen.

Die alsterfemo hat zwei Standorte. Die Produktion, Verwaltung und Tagesförderung liegt in einem Gebäude im Oehleckerring 25. An dem zweiten Standort, im Tarpenring 13, sind ein Lager, das Logistikzentrum und der Versand.

ella Kulturhaus

Veranstaltungszentrum

Kontakt

Susanne Jung

Käkenflur 30

22419 Hamburg

Telefon 53 32 71 50

Fax 53 32 71 58

Mail:
ella-Kulturhaus@mookwat.de
Internet: www.mookwat.de

Angebot

Das *ella* Kulturhaus versteht sich als Veranstaltungszentrum, Anlauf- und Vernetzungsstelle. Schwerpunkte der Tätigkeit bilden Veranstaltungen, Projekte, Gruppen und Workshops. Neben Veranstaltungen mit bekannten Künstlern wird auch Platz und Raum für Nachwuchskünstler geboten. Die Räumlichkeiten können angemietet werden.

ellas Küche

Nachmittagsangebot für Kinder

Kontakt

Susanne Jung

ella Kulturhaus Langenhorn

Käkenflur 30

22419 Hamburg

Telefon 53 32 71 50

Fax 53 32 7158

Mail:
ella-Kulturhaus@mookwat.de

Internet: www.mookwat.de

Angebot

Da die Ganztagsschulen seit dem Sommer 2013 auch Mittagessen anbieten, wurde der Mittagstisch für Kinder im *ella* zu einem Nachmittagsangebot und findet mittwochs von 16 bis 17 Uhr statt. Das Team arbeitet auf ehrenamtlicher Basis. Spenden sind herzlich willkommen.

Elternschule Langenhorn

Treffpunkt und Beratungsstelle für werdende Eltern, Mütter, Väter und Familien

Kontakt

Ulrike Schliephack

Holitzberg 139 a

22417 Hamburg

Sprechzeiten:
Di 15 - 17 Uhr, Do 10 - 12 Uhr

Telefon 527 02 40

Angebot

Die Angebote in der Elternschule finden in Kursform statt. Themen sind präventive Elternarbeit, Fördern und Stärken von Erziehungskompetenzen.

Es gibt auch offene Angebote, die ohne Voranmeldung spontan besucht werden können.

EvaMigrA e.V.

Jugendmigrationsdienst

Kontakt

Jan Hamann

Käkenflur 16 D

22419 Hamburg

Telefon 52 01 36 00

Mail: jan.hamann@evamigra.de

Internet: www.evamigra.de

Angebot

Der Jugendmigrationsdienst in Hamburg Langenhorn bietet Beratungs- und Gruppenangebote für Jugendliche mit Migrationshintergrund im Alter von 12 – 27 Jahren an. Die jungen Zuwanderer werden vom Jugendmigrationsdienst bei ihrer sozialen, sprachlichen, schulischen und beruflichen Integration in Deutschland unterstützt.

FLUWOG-NORDMARK eG

Wohnungsbaugenossenschaft

Kontakt

Geschäftsstelle

Tannenweg 62, 22415 Hamburg

Telefon 53 10 91–0
Fax 53 10 91–40
Mail: wohnen@fluwog.de
Internet: www.fluwog.de
Servicezeiten:
Di / Do 8 - 12.30 / 13 - 18 Uhr

Hauswartbüro vor Ort
Walter-Schmedemann-Str. 28

22419 Hamburg

Servicezeiten:
Mo bis Fr 8–9 Uhr

Gemeinschaftsraum in der Wohnanlage
Walter-Schmedemann-Str. 54

Angebot

Wohnraum, Gemeinschaftsraum in der Wohnanlage

Frauensport Interkulturell

Sport von und mit Frauen

Kontakt

Elif Solhan

Telefon 31 99 36 71

mobil 0170 - 497 86 10

Mail: esolhan@wtnet.de

Wo: ella Kulturhaus Langenhorn, Käkenflur 30

Wann:
jeden Mittwoch von 18-19 Uhr

Angebot

In lockerer und netter Atmosphäre wird für Frauen Sport angeboten. Es handelt sich um ein Training für Körper und Seele. Im Vordergrund stehen der körperliche Ausgleich und der Spaß.

Das Angebot ist ein Einstieg in die Welt der rhythmischen Bewegung, begleitet von interkulturellen Klängen und Musik.

Gesundheitsförderung

Kommunales Gesundheitsförderungsmanagement des Gesundheitsamtes Hamburg-Nord (KGFM)

Kontakt
Sabrina Seidensticker
Eppendorfer Landstraße 59
20249 Hamburg

Telefon 4 28 04 28 97
Mail: sabrina.seidensticker
@hamburg-nord.hamburg.de

Angebot

Die Gesundheitsförderung entwickelt und organisiert Projekte, die der Verbesserung der gesundheitlichen Situation von Kindern, Jugendlichen, Familien und von Senioren dienen.

Zur Entwicklung von Strategien und Maßnahmen führt die Gesundheitsförderung Gesundheitsveranstaltungen durch und baut Kooperations- und Vernetzungsstrukturen mit den entsprechenden Einrichtungen auf.

Gesundheits-sprechstunde

Ärztliche Sprechstunde für Fragen rund um die Familiengesundheit

Kontakt
Andrea Thiele
Schulärztlicher Dienst
Hohe Liedt 67, Haus 1
22417 Hamburg

Telefon 4 28 04 41 76
Mail: andrea.thiele
@hamburg-nord.hamburg.de

Angebot

Die Gesundheitssprechstunden finden wöchentlich im Eltern-Kind-Zentrum Dortmunder Straße und monatlich in der Grundschule Neuberger Weg, in der Grundschule Stockflethweg, in der Stadtteilschule Am Heidberg und in der Elternschule Langenhorn statt. Das Ziel der Beratungen ist die Unterstützung einer gesunden und altersgerechten Entwicklung von Kindern und Jugendlichen sowie die Unterstützung der Eltern und erzieherisch Tätigen in medizinischen Belangen.

Zachäus-Kirche

Kontakt
Käkenflur 22a
22419 Hamburg

Telefon 527 05 68
Fax 53 78 01 22

Mail:
info@stjuergen-zachaeus.de

Internet:
www.zachaeus-kirche.de

Die Einrichtung ist behindertengerecht.

Angebot

Kinderkirche, Gesprächskreis Bibel, Kulturkreis, Reisen, Geburtstagskaffee, Senioren-Tanz, Senioren-Nachmittag, Tischtennis, Rollende Kleiderkammer, Gymnastik, Flötenkreis, 3. Welt-Laden.

St. Jürgen-Kirche

Kontakt
Eichenkamp 10
22417 Hamburg

Telefon 537 05 75
Fax 53 71 85 21
Mail:
info@stjuergen-zachaeus.de

Angebot

Kinderkirche, Kindergruppen, Musischer Kinderkreis, Pfadfinder, Kantorei, Posaunenchor, Kulturkreis, Arbeitskreis Basar, kreatives Basteln, Tischtennis für Senioren, Eltern-Kind-Gruppe

Kita Dortmunder Straße

Kontakt

Ute Ruschmeier (Leitung) Kita
Dortmunder Str. 44
22419 Hamburg

Telefon 52 0 162 11
Fax 52 01 62 20

Mail: kita-dortmunder-strasse
@kitas-hamburg.de

Internet:
www.kitas-hamburg.de

Angebot

Wir sind eine integrative Kita, in der Kinder mit Behinderungen und nicht behinderte Kinder gemeinsam betreut werden. Jedes Kind wird seiner Entwicklung entsprechend von uns unterstützt. Eine vertrauensvolle Zusammenarbeit mit den Eltern ist uns sehr wichtig.

Bitte beachten Sie auch unser besonderes Angebot in unserem Eltern-Kind -Zentrum. Das Eltern-Kind-Zentrum ist ein Treffpunkt für Eltern mit kleinen Kindern, die (noch) nicht regelmäßig in der Kita betreut werden. Eltern können hier in gemütlicher Atmosphäre andere Eltern treffen, Erfahrungen austauschen oder sich Rat von erfahrenen Pädagogen holen.

Klang&Farbe

Stadtteilmagazin

Kontakt
Elbe Kommunikation Verlag
c/o ella Kulturhaus Langenhorn
Käkenflur 30
22419 Hamburg

Mail: info@klangundfarbe.net

Angebot

Das Stadtteilmagazin berichtet über Stadtteilthemen, Einrichtungen und Veranstaltungen. Es will Menschen unterschiedlicher Generationen und Kulturen ansprechen und soll mit Anwohnerbeteiligung produziert werden. Hierzu wurde eine öffentliche Redaktionssitzung eingerichtet, die wöchentlich donnerstags im „ella“ stattfindet. Klang&Farbe wird herausgegeben in Zusammenarbeit mit der Lawaetz-Stiftung und dem Bezirksamt Hamburg-Nord und aus Mitteln der Integrierten Stadtteilentwicklung unterstützt.

Kochen für den kleinen Geldbeutel

Kochprojekt der Gesundheitsförderung des Gesundheitsamtes Hamburg-Nord in Kooperation mit der Hamburger Tafel und dem Großmarkt Hamburg in der Schule Neuberger Weg

Kontakt
Marion Habermann
Eppendorfer Landstraße 59
20249 Hamburg

Telefon 4 28 04 - 22 82
Mail: marion.habermann
@hamburg-nord.hamburg.de

Angebot

Dieses Projekt bietet jungen Familien mit kleinem Geldbeutel die Möglichkeit, einfache Rezepte zum kleinen Preis zu kochen. Die Kursleiterinnen geben praktische Tipps und zeigen kleine Tricks. Die Kinder werden kostenlos betreut. Der Kochtag endet jeweils mit einem gemeinsamen Essen und die Familien bekommen Lebensmittel zum Nachkochen mit nach Hause.

KWB - Eltern vor Ort

KWB - Koordinierungsstelle Weiterbildung und Beschäftigung e.V.,

Kontakt
KWB, Haus der Wirtschaft
Kapstadtring 10, II. Stock
22297 Hamburg

Telefon 334 24 10
Fax 334 24 12 99

Angebot

Die KWB fördert durch Qualifizierung den Einsatz vieler unerkannter Potenziale in der Wirtschaft. Sie legt ihren Fokus auf besondere Zielgruppen, wie zum Beispiel Jugendliche mit Migrationshintergrund, Berufsrückkehrer/-innen, ältere Beschäftigte sowie Arbeitsuchende mit Qualifizierungsbedarf. Der Aufbau einer nachhaltigen Infrastruktur für lebenslanges Lernen steht dabei ebenso im Vordergrund wie die Entwicklung von Qualifizierungsmodellen, beispielsweise in den Bereichen Logistik oder Medien und IT.

Eltern vor Ort war ein Projekt der KWB. Es beriet Eltern mit Migrationshintergrund und Schulen rund um das Thema Übergang Schule und Beruf.

Langenhorn in Bewegung

Ein Bewegungsprojekt, gefördert durch das Rahmenprogramm Integrierte Stadtteilentwicklung

Kontakt
Martin Legge
Telefon 0151 - 11 66 14 02
Mail: m.legge
@forum-spielraeume.de

Mail: IvoHoin@aol.com;
i.hoin@forum-spielraeume.de

Angebot

Neben der Implementierung von Bewegungsbaustellen für Kinder in Kindertagesstätten ist ein Schwerpunkt das Projekt „Raus aus dem Haus“.

Begleitet von Raumerkundung des Stadtteils geht es um die Planung von Bewegungsmöglichkeiten im Quartier und die Eroberung des Marktplatzes als Aktionsraum für Spiel, Bewegung und Begegnung, die Erweiterung des Aktivplatzes zu einem Mehrgenerationen-Platz und die Einrichtung einer Bewegungsbörse.

LeiLa e.V. – Leben in Langenhorn

Stadtteilverein

Kontakt
Rixa Gohde-Ahrens
Stadtteilbüro 16h
Käkenflur 16h
22419 Hamburg

Telefon 30 33 01 64
Mail:
stadtteilbuero16h@lawaetz.de

Angebot

Der Verein wird getragen von einer Gruppe von Menschen verschiedener Generationen und Kulturen des Stadtteils. Sie kommen aus ganz unterschiedlichen Berufen und Lebenslagen.

Der Verein ist offen für alle, die am Stadtteil und seiner Weiterentwicklung interessiert sind. Der Verein ist überparteilich, unabhängig und die Mitwirkenden arbeiten ehrenamtlich.

Markant

Lebensmittelmarkt der Kauflandgruppe

Kontakt
Käkenflur 16a
22419 Hamburg

Telefon 507 97 10
Fax 50 79 71 28
Internet: www.markant-online.de

Angebot

Als Vollsortimenter hat Markant mehr als 13.000 verschiedene Produkte. Frisches Obst und Gemüse und eine Käse-, Fleisch- und Wurstauswahl in Bedienung stehen im Mittelpunkt eines jeden Markant-Marktes. Auch ein großes Sortiment an Tiefkühl- und Molkereiprodukten, Weine und Spirituosen aus der ganzen Welt, Feinkostartikel sowie eine umfassende Auswahl an Tiernahrung erhalten die Kunden. Drogerieartikel, Schreibwaren und Haushaltsartikel runden das Angebot ab.

Mittagsspaziergang

Institutionalisierter Spaziergang durchs Quartier

Kontakt
Rainer Dommaschk
Seniorentreff Langenhorn
Käkenflur 16
22419 Hamburg

Telefon 51 49 95 45
Mail:
RainerDommaschk@aol.com

Angebot

Der Mittagsspaziergang ist ein einstündiger Spaziergang unter einem Thema durchs Quartier Essener Straße. Ziele sind das Kennenlernen des Quartiers, Bewegung an der frischen Luft und Knüpfen von sozialen Kontakten.

Zurzeit immer am letzten Mittwoch im Monat um 12 Uhr. Treffpunkt Stadtteilbüro 16H

Mütterberatung

Beratung von jungen Familien

Kontakt
Hohe Liedt 67, Haus 1

Telefon 4 28 04 - 41 06
Sprechstunden:
Dienstag 15.00 - 16.00 Uhr

Gruppenangebot: Dienstag (14tägig) 15.00 - 16.00 Uhr

Angebot

Die Mütterberatung unterstützt bei allen Fragen zur Pflege, Ernährung und Entwicklung des Säuglings und Kleinkinds in der ärztlichen Sprechstunde, bei Hausbesuchen oder bei den Gruppentreffen.

Nachbarschaftsgarten „InPeLa“

Gefördert durch das Rahmenprogramm Integrierte Stadtteilentwicklung

Kontakt
Edouard van Diem
Bornkampsweg 11
22761 Hamburg

Telefon 89 06 29 23
Mail: msb@msb-hamburg.de

Angebot

Der Name „InPeLa“ steht für Interkultureller Permakulturgarten Langenhorn.

Der Nachbarschaftsgarten im Grünzug Essener Straße bietet allen Interessierten einen Treffpunkt und die Möglichkeit gemeinsam zu planen, zu pflanzen, zu gärtnern, zu ernten und auch zu feiern.

nullbisdrei

Beratungsstelle für Familien mit Kindern im Alter von 0-3 Jahren

Kontakt
Hohe Liedt 67 c
22417 Hamburg

Telefon 53 90 89 98
Fax 53 90 89 97
Mail: nullbisdrei@t-online.de
Internet: www.nullbisdrei.de

Angebot

Die Beratungsstelle nullbisdrei leistet Unterstützung, Betreuung und Beratung für Familien, deren Kinder im Alter von 0 bis 3 Jahren sind.

Mit frühzeitig einsetzenden Hilfen sollen Eltern und Familien mit Babys und Kleinkindern darin unterstützt werden, eine dem Kindeswohl förderliche Erziehung zu entwickeln.

Stadtteil-Polizist

Polizeikommissariat 34, Abteilung Prävention und Verkehr

Kontakt
Thomas Wieben
Wördenmoorweg 78
22415 Hamburg

Mail: thomas.wieben
@polizei.hamburg.de

Angebot

Thomas Wieben hat die Funktion des Stadtteilpolizisten und des Cop4U/Schulpolizisten und ist zuständig für Öffentlichkeits- und Pressearbeit.

ProQuartier Hamburg

Projektbüro Langenhorn im Auftrag der SAGA

Kontakt
Dieter Ützmann
Bergmannstraße 13
22419 Hamburg

Telefon 53 78 93 65
Mail: duetzmann
@proquartier.de

Angebot

ProQuartier ist im Auftrag der SAGA Geschäftsstelle Langenhorn im Gebiet tätig.

Die Verbesserung des Wohnumfeldes für die Mieter und ihre Kinder und die Stärkung der Nachbarschaft stehen im Mittelpunkt der Arbeit. Dazu gehört außerdem die Förderung von sozialen und kulturellen Projekten zur Verbesserung der Kommunikation und Infrastruktur im Stadtteil.

Seniorentreff Langenhorn

Kontakt
Rainer Dommaschk
Seniorentreff Langenhorn
Käkenflur 16
22419 Hamburg

Telefon 51 49 95 45

Mail: RainerDommaschk
@aol.com

Angebot
Der Seniorentreff bietet von Montag bis Freitag Kurse für Computer, Englisch, Spanisch und Französisch in verschiedenen Erfahrungsstufen an. Außerdem gibt es einen Spielenachmittag, einen Kaffeenachmittag und verschiedene Angebote wie Ausflüge und Feiern rund um die Gemeinde.

Sozialraummanagement

Fachamt im Bezirksamt
Hamburg-Nord

Kontakt
Jutta Kirchhoff
Bezirksamt Hamburg-Nord /
Fachamt Sozialraummanagement / Integrierte Stadtteilentwicklung
Kümmellstr. 7, 20249 Hamburg

Telefon 4 28 04-24 09
Fax 4 28 04-24 44

Mail: Jutta.kirchhoff
@hamburg-nord.hamburg.de

Angebot

Das Sozialraummanagement ist für die fachübergreifende sozialräumliche Planung und das Controlling von Einrichtungen und Maßnahmen der sozialen Infrastruktur sowie die Gebiete aus dem Rahmenprogramm der Integrierten Stadtteilentwicklung (RISE) zuständig. Frau Kirchhoff ist Gebietsbetreuerin für das RISE-Gebiet Essener Straße, Ansprechpartnerin für die Verwaltung und Schnittstelle zur Planung.

Sprachcafé

Frühstück für Menschen mit und ohne Migrationshintergrund

Kontakt
Hatice Böler
Langenhorner Chaussee 330
22419 Hamburg

Mail: hboeler@yahoo.de

Angebot

Vierzehntägig findet ein Frühstück im FLUWOG-Gemeinschaftsraum, in der Walter-Schmedemann-Str. 54 statt. Ziel der Treffen ist, die Kommunikation in deutscher Sprache zu üben und zu festigen und mehr über andere Kulturen zu erfahren.

Stadtteilbeirat

Stadtteilbeteiligungsgremium

Kontakt
Stadtteilbeirat Essener Straße c/o
Rixa Gohde-Ahrens
Käkenflur 16h, 22419 Hamburg

Telefon 30 33 01 64
Fax 35 96 92 64

Mail: stadtteil-buero16h@lawaetz.de
Internet: www.langenhorn-nord.de, www.lawaetz.de

Angebot
Der „Stadtteilbeirat Essener Straße“ ist ein Gremium, das sich aus interessierten, engagierten Bürgerinnen und Bürgern, aus Vertreter/innen der Stadtteilinstitutionen, der Wohnungsunternehmen, der Politik und Mitarbeiter/innen der Verwaltung zusammensetzt. Das Gremium tagt alle vier Wochen, baut in seine Tagesordnungen Themenschwerpunkte ein und ist öffentlich.

Im Stadtteilbeirat werden u. a. alle Planungen und Maßnahmen, die im Rahmen der Gebietsentwicklung Essener Straße durchgeführt werden sollen, vorgestellt und diskutiert. Neue Interessierte und Mitglieder sind immer herzlich willkommen.

Stadtteilbüro

Anlaufstelle für die Gebietsentwicklung Essener Straße und damit auch für alle Bewohner/innen und Interessierte.

Kontakt
Rixa Gohde-Ahrens
Käkenflur 16h
22419 Hamburg

Telefon 30 33 01 64
Fax 35 96 92 64
Mail: stadtteilbuero16h
@lawaetz.de

Internet: www.langenhorn-nord.de, www.lawaetz.de

Angebot

Im Stadtteilbüro können Bewohner/innen und andere Stadtteilakteure Anregungen finden und geben, ihre Ideen einbringen, an Projekten mitwirken und Informationen über Maßnahmen erhalten, die im Rahmen der Gebietsentwicklung bewegt werden.

Stadtteilschule Am Heidberg

Ganztagsschule

Kontakt
Tangstedter Landstraße 300
22417 Hamburg

Telefon 4 28 89 - 21 01
Fax 4 28 89 - 21 20

Internet: www.stadtteilschule-am-heidberg.de

Angebot

Eine innovative Ganztagsschule mit den Jahrgängen 5 - 13. Neben besonderen Auszeichnungen, wie „Eliteschule des Fußballs“ oder „Umweltschule“, tragen wir auch den Titel „Kulturschule“. In diesem Zusammenhang freuen wir uns, mit unseren Schülern an diesem Kochbuchprojekt teilgenommen zu haben.

Uns Lütt Café

Ehrenamtliches Nachbarschafts-Café

Kontakt

Käkenflur 16b, direkt am Marktplatz Käkenhof. Wenn Sie das Cafe ehrenamtlich unterstützen wollen, melden Sie sich gerne dort.

Angebot

In dem von Nachbarn für Nachbarn betriebenen Café werden Kaffee, per Hand gemahlen und frisch gebrüht, leckerer Kuchen und alkoholfreie Getränke zu zivilen Preisen angeboten. „Uns Lütt Cafe“ ist jeden Donnerstagnachmittag von 14 bis 17 Uhr geöffnet.

Quellennachweis

Die Gerichte für dieses Stadtteilkochbuch wurden alle nachgekocht und zur Illustration fotografiert. Die überwiegende Anzahl der Fotos wurden von der Projektgruppe mit Unterstützung von Günter Dornieden und Andreas Jentsch erstellt und bearbeitet.

Folgende Einrichtungen und Personen haben weitere Fotos zur Verfügung gestellt:

Aromatisches Pfannengemüse	Heidi Nielsen
Bananensalat in Zitronensauce	Horst Sellhusen
Farfalle mit Gemüsesauce	Ulrike Schliephack
Feine Gemüselasagne	Ulrike Schliephack
Femas Dipp	Marion Habermann
Gebratene Schwarzwurzeln auf Feldsalat	Susanne Steinke
Granatapfel Walnuss Dip	Rixa Gohde-Ahrens
Hilariuspilze	Jörg Meyer
Kartoffelbratlinge	Sylvia Elmohamed
Lieblingsbrot vom Blech	Christel Springer
Milchbrötchen mit Käsefüllung	Hatice Böler
Milchsuppe mit Schneeklößchen	Ingrid Ehmke
Porridge mit Früchten	aus 123RF Medienbibliothek, Bild Nr. 10315512 Olga Mitsova
Rhabarber-Quark-Grieß-Creme	Christel Springer
Rote Bete Salat mit Joghurt	Cornelia Hadeler
Rote-Bete-Suppe	Susanne Steinke
Schmandkuchen	Marion Habermann

Schoko-Frischkäse-Muffins	Norma Pahl-Frank
Steckrübencurry	Susanne Steinke

Alle Personen, die die Gerichte nachgekocht und Fotos erstellt und bearbeitet haben, haben dies kostenlos und ehrenamtlich gemacht oder sie konnten im Rahmen ihrer sonstigen Arbeitszeit Teilaufgaben übernehmen.

Die Inhalte in den Rubriken „Gut zu wissen“ sind zusammengestellt worden von Schekeba Jentsch (Lebensmittelchemikerin) in Zusammenarbeit mit Norma Pahl-Frank (Berufsschullehrerin an einer Stadtteilschule, Ernährungswissenschaftlerin und gelernte Hotelfachfrau). Die Informationen zum Gesundheitswert von Rote Bete hat Cornelia Hadeler (Biologin) bereitgestellt.

Impressum

Langenhorn kocht *bunt*
Vegetarisches Stadtteilkochbuch

Herausgeber
Kommunales Gesundheitsförderungsmanagement (KGFM)
des Gesundheitsamtes Hamburg-Nord

Redaktion
Sabrina Seidensticker, Christine Dornieden
Kommunales Gesundheitsförderungsmanagement

Gestaltung
Sabrina Seidensticker
Kommunales Gesundheitsförderungsmanagement

Druck
OSTERKUS[S] gGmbH

Auflage
1000 Exemplare (2013)

Bezug über
Stadtteilbüro

Ein Folgeprojekt des Gesundheits-
nachmittags im September 2012
im Gebiet Essener Straße