



ICOYA e.V.

Kochen verbindet - Hochbeete für die
Großstadt

REZEPTE

Gemüse im Backpapier.....	3
Tomaten-Paprika-Frischkäse mit Petersilie.....	4
Pfannbrot.....	4
Frittierte Karotten-Zucchini-Brötchen.....	5
Tarator - kalte Joghurtsuppe.....	6
Fenchel-Karotten-Spieße.....	6
Spinataufstrich.....	7
Karottengrün-Pesto.....	7
Rote-Bete-Burger.....	8
Petersiliensoße.....	10
Radieschensalat mit Koriander.....	10
Blumenkohl-Aioli.....	10
Pommes aus Kürbis und Wurzelgemüse	11
Buschbohnsensalat.....	11
Ofengemüse-Salat.....	13
Pasta mit Radieschengrün-Koriander-Pesto.....	13
Gurken-Radieschen-Salat.....	14





Gemüse im Backpapier

Zutaten:

Gemüse nach Wahl, z.B. *Mais, Kürbis, Buschbohnen, Kirschtomaten, Karotte, Zucchini, Zwiebeln, Knoblauch, ...*

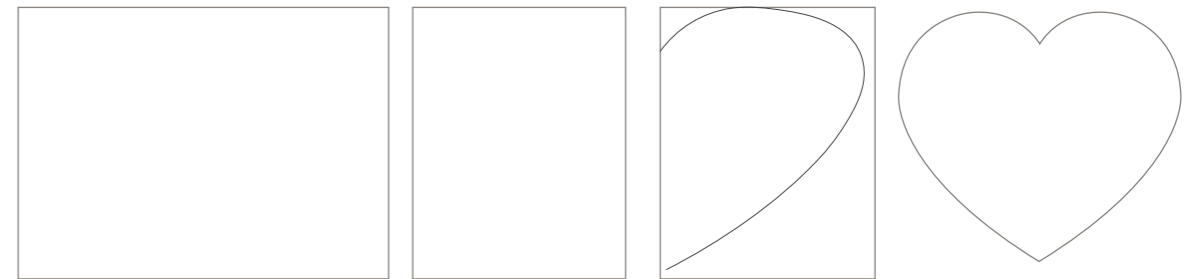
Gewürze und frische Kräuter nach Geschmack, z.B. *Paprikapulver, Kreuzkümmel, Knoblauchpulver, Curry, Thymian, Oregano, ...*

Pfeffer/Salz

pro Person 1 TL Butter

Zubereitung:

Pro Person benötigt man 1 Bogen Backpapier. Jeder Bogen wird auf der langen Seite halbiert. Mit einer Schere schneidet man das Papier entlang der offenen Seite zu einem halben Herzen, so dass man ein ganzes Herz vor sich liegen hat sobald man den Bogen wieder öffnet.



Ofen auf 220 Grad Ober-Unterhitze oder 200 Grad Umluft vorheizen. In der Zwischenzeit schneidet man das Gemüse zurecht. Gemüse wie Karotten, Zucchini, Schlangenbohnen und Kürbis schneidet man in mundgerechte Stücke, etwa 3-5cm groß. Die Zwiebeln schneidet man in Schnitzen und der Knoblauch wird fein gehackt. Kirschtomaten können ganz gelassen werden. Dann legt man die Gemüsemischung in die Mitte einer Herzhälfte und würzt sie mit einer Prise Salz und Pfeffer, sowie den Gewürzen unserer Wahl. Wer möchte kann auch eine Scheibe einer unbehandelten Zitrone hinzugeben. Obenauf kommt ein Teelöffel Butter. Dann wird das Herz zugeklappt und der Rand von oben bis unten, Stück für Stück zugefaltet. Das Gemüsepackchen kommt nun für 20 Minuten in den Ofen. Achtung beim Öffnen: der austretende Dampf ist sehr heiß!

Tomaten-Paprika-Frischkäse mit Petersilie

Zutaten:

1 kleine rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 TL Zitronensaft
eine Handvoll Petersilienblätter
1 Tomate
½ Paprikaschote gelb oder rot
100g Frischkäse pur
Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Cayennepfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und zusammen mit dem Zitronensaft in eine kleine Pfanne geben. Auf mittlerer Stufe 5 Minuten andünsten und in einer mittelgroßen Schüssel abkühlen lassen. In der Zwischenzeit werden Paprika und Tomaten in kleine Würfel geschnitten. Die Petersilienblätter werden fein gehackt. Dann gibt man die Tomaten- und Paprikawürfel zusammen mit dem Frischkäse und der Petersilie zu den abgekühlten Zwiebeln. Nun wird nur noch mit Salz und Pfeffer gewürzt und alles miteinander verrührt. Wer es etwas schärfer möchte, kann auch noch eine Prise Cayennepfeffer hinzugeben.

Pfannenbrot

reicht für 8 kleine Brote

Zutaten:

300 Gramm Mehl
1 TL Backpulver
1 TL Salz
1 EL Oliven- oder Rapsöl
200 ml Wasser, Milch oder Joghurt

Zubereitung:

Alle Zutaten in eine Schüssel geben. Zu einem glatten, weichen Teig verrühren. 10 Minuten ruhen lassen.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen. Teig in etwa 8 Portionen teilen und diese nacheinander in etwas Öl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ausbacken. Der Teig ist recht klebrig, am einfachsten nimmt man einen Löffel und gibt den Teig portionsweise in die Pfanne. Beim Wenden drückt man die Brötchen dann mit einem Pfannenwender platt.

Wer mag, kann den Teig noch mit Gewürzen, Zwiebeln, Knoblauch, Oliven oder frischen Kräutern verfeinern. Die Pfannenbrote schmecken warm am besten, lassen sich aber auch nochmal kurz in der Pfanne oder im Ofen aufbacken.



Frittierte Karotten-Zucchinibrötchen

Zutaten:

1 große Karotte

1 Zucchini

300 Gramm Mehl

2 Prisen Salz

Je 1/4 TL Knoblauchpulver, Oregano, Kreuzkümmel
Zimt und Chilipulver

Öl zum Frittieren

Zubereitung : Karotte und Zucchini werden in 3-5cm große Würfel geschnitten und bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten in Wasser gekocht. Sobald alles weich gekocht ist wird das Kochwasser abgeseiht und das Gemüse mit einem Pürierstab püriert. Nun wird das Gemüsepüree zusammen mit Salz, den Gewürzen und 150 Gramm Mehl zu einem Teig gerührt. Nach und nach geben wir das restliche Mehl hinzu, bis ein kompakter Teig entsteht, der nicht mehr an unseren Fingern kleben bleibt. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche wird der Teig etwa 0,5 cm dick ausgerollt. Mit einem Glas nun die Brötchen ausstechen. Zum Schluss werden die Brötchen in heißem Frittieröl ausgebacken, bis sie goldbraun sind. Das Öl ist heiß genug, wenn ein eingetauchter Holzlöffel Bläschen aufsteigen läßt. Die frittierten Brötchen dann auf einer Lage Küchenkrepp abtropfen lassen. Man kann die Zutaten auch abwandeln und z.B. Paprika oder Kürbis verwenden, oder auch andere Gewürze, wie Thymian, Curry oder Paprikapulver.

Tarator - kalte Joghurtsuppe aus Bulgarien für 2-4 Personen

Zutaten:

1 Salatgurke, geschält und fein geschnitten oder gerieben
500 Gramm Joghurt
125 ml Sauerrahm
5 Knoblauchzehen, sehr fein gehackt oder gepresst
1 EL Olivenöl
10 fein gehackte Walnüsse
1 Bund Dill, fein geschnitten
Salz
1-2 Tassen Wasser

Zubereitung:

In einer großen Schüssel Joghurt, Sauerrahm, Walnüsse, Olivenöl, Knoblauch und eine Tasse Wasser mit dem Pürierstab mixen. Dann die gehobelten Gurken und den gehackten Dill bis auf 2 Esslöffel unter die Joghurtsuppe rühren. Bei Bedarf eine weitere Tasse Wasser hinzugeben. Mit Salz abschmecken und für mindesten 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Zum servieren mit dem restlichen Dill bestreuen.

Fenchel-Karotten-Spieße

Zutaten:

1 Fenchelknolle
3 Karotten
Abrieb und Saft von 1 unbehandelten Zitrone
2 Knoblauchzehen, gepresst
3 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Ofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Fenchel und Karotten in 2 cm große Stücke schneiden und abwechselnd auf Schaschlickspieße spießen. Zitronensaft, Zitronenabrieb, Knoblauch und Olivenöl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und die Spieße damit bepinseln. Auf einem Backpapier 15-20 Minuten backen.



Spinataufstrich aus Georgien

Zutaten:

250 Gramm frischer Spinat
50 Gramm Walnüsse
1 Knoblauchzehe
Salz
1/4 Teelöffel Korianderpulver
Chilipulver
1 Teelöffel Öl
Saft einer halben Zitrone oder ein Spritzer Essig
1 Frühlingszwiebel
1 Esslöffel gehackter Koriander

Zubereitung:

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen, dann den gewaschenen Spinat etwa 1 Minute lang kochen, bis er zusammenfällt. Den Spinat abseihen und sobald er abgekühlt ist, das restliche Wasser ausdrücken und abseihen. Anschließend den Spinat mit einem Pürierstab pürieren.

Die Walnüsse werden zusammen mit dem Knoblauch, Zitronensaft, Chili- und Korianderpulver ebenfalls zu einer Paste püriert. Die Creme sollte nicht zu fest werden, mit etwas Wasser kann man sie verdünnen. Danach werden Spinat, Koriandergrün und Walnusspaste miteinander verrührt und mit Salz abgeschmeckt.

Zum Schluss noch die Frühlingszwiebeln in kleine Ringe schneiden und in etwas Öl 2 Minuten anbraten. Dann unter die Spinatpaste rühren. Der Aufstrich kann mit gehackten Walnüssen und Granatapfelkernen garniert werden. Wer möchte kann zu der Creme noch etwas Feta hinzugeben.

Karottengrün-Pesto

Zutaten:

Grün von einem Bund Karotten
50 Gramm Nüsse, grob gehackt
1-2 Knoblauchzehen
50 Gramm Parmesan oder Pecorinokäse, gerieben
150 ml Olivenöl
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Das Karottengrün gründlich waschen und in einer Salatschleuder trocken schleudern oder gut abtropfen lassen.

Das Grün wird etwas klein gezupft, harte Stängel können entsorgt werden.

Dann das Karottengrün zusammen mit den restlichen Zutaten mit einem Pürierstab cremig mixen. Das Öl gibt man am besten nach und nach hinzu, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Das Pesto ist länger haltbar, wenn man es in ein sauberes Einmachglas füllt und mit Olivenöl bedeckt.

Wer möchte kann die Nüsse vorher anrösten. Gut geeignet sind Pinienkerne, Cashewnüsse oder geschälte Mandeln. Aber auch Walnüsse oder Haselnüsse geben dem Pesto eine besondere Note.

Wer nicht genug Karottengrün hat, kann auch frische Petersilienblätter oder Bärlauch hinzugeben.



Rote-Bete-Burger

für 6-8 Stück

Zutaten:

4 rote Beten
150 Gramm Haferflocken
1 kleine Zwiebel
200 Gramm Feta
2 Eier
2 EL Olivenöl
eine handvoll gehackte Walnüsse
½ Bund Petersilie, gehackt
½ TL geräuchertes Paprikapulver
½ TL Paprikapulver
½ TL Kreuzkümmel gemahlen
Chiliflocken nach Geschmack
Salz und Pfeffer
Bratöl

Zubereitung:

Die rote Bete schälen und mit der Zwiebel und dem Knoblauch auf einer Reibe klein reiben. In einer großen Schüssel alle Zutaten miteinander vermengen und gut durchkneten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. 30 Minuten ruhen lassen, damit die Haferflocken Zeit haben etwas aufzuweichen und alles gut zusammenhalten kann. Danach 6-8 Burger formen. Sollte die Masse noch zu flüssig sein, mehr Haferflocken hinzugeben.

Auf einer beschichteten Pfanne 2EL Bratöl erhitzen und dann die Burger von beiden Seiten auf mittlerer Stufe braten, etwa 3-5 Minuten pro Seite. Wenn man sich unsicher ist, ob die Masse fest genug ist, einfach einen Testburger braten. Die Masse wird in der Pfanne fester.



Petersiliensoße

Zutaten:

1 Bund Petersilie
Abrieb und Saft einer unbehandelten Zitrone
7 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

In einen Mixbecher die gewaschenen Petersilienblätter und Stiele geben. Zu holzige Stiele können entfernt werden. Dann den Zitronenabrieb sowie Zitronensaft, Knoblauch und Öl hinzugeben und alles mit dem Pürierstab fein pürieren. Wer es flüssiger mag, gibt noch etwas mehr Öl oder Saft hinzu. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Radieschensalat mit Koriander

Zutaten:

1 Bund Radieschen
1 Bund Koriandergrün
Abrieb und Saft einer unbehandelten Limette
2 EL Rapsöl
1 grüne Chilischote
1 Frühlingszwiebel
½ TL Honig oder eine Prise Zucker
1 Knoblauchzehe, gepresst

Zubereitung:

Radieschen gründlich waschen und hobeln. Das gewaschene Koriandergrün samt Stielen fein hacken. Chilischote und Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Nun den Honig oder Zucker im Limettenensaft auflösen, dann Lauchzwiebeln, Chilischote, Knoblauch, Limettenabrieb, Öl, Salz und Pfeffer hinzugeben und miteinander verrühren. Zum Schluss alles miteinander vermengen.



Blumenkohl-Aioli

Zutaten:

1/4 Blumenkohl
1 Knoblauchzehe
125 Gramm Mayonnaise
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Den Blumenkohl auf einer Reibe fein reiben. Den Knoblauch pressen und mit dem Blumenkohl und der Mayonnaise vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pommes aus Kürbis und Wurzelgemüse

Zutaten:

½ Hokkaido-Kürbis
1 große Karotte
1 Pastinake
2 Eier
150 Gramm Mehl
Panko-Paniermehl
1TL Paprikapulver
1TL Knoblauchpulver

Zubereitung:

Den Ofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Kürbis, Karotte und Pastinake in Streifen schneiden. In einer Schüssel Mehl, Paprika- und Knoblauchpulver sowie Salz und Pfeffer miteinander verrühren. In einer separaten Schüssel die Eier aufschlagen. Zuerst werden die Pommes mit der Mehlmischung bestäubt, danach ins Ei eingetaucht und anschließend mit dem Pankomehl paniert. Auf einem mit Backpapier belegten Blech auslegen und etwa 25 Minuten backen. Zwischendurch wenden.



Buschbohnsensalat

Zutaten:

600 Gramm Buschbohnen
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe, gepresst
1 TL Zucker
1 EL ÖL
2 EL Essig
1 TL Salz
ein Schuss Wasser

Zubereitung:

Die Buschbohnen waschen, die Enden entfernen und in 3 cm lange Stücke schneiden. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen und die Bohnen darin 10-15 Minuten bissfest kochen, danach abgießen und eiskalt abschrecken. In der Zwischenzeit die Zwiebeln fein würfeln. Für die Marinade ein wenig Wasser, Öl, Essig, Knoblauch, Salz und Zucker gut vermischen. Die Marinade dann über die noch warmen Bohnen geben, die Zwiebeln unterheben und alles abgedeckt für etwa 30 Minuten kalt stellen. Vor dem Servieren nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Ofengemüse-Salat

Zutaten:

300 Gramm Kirschtomaten
½ Hokkaido Kürbis
je 1 Karotte, Paprika, Pastinake, Zucchini
1 Zwiebel
1 Maiskolben
5 EL Olivenöl
1 EL Honig
1 EL Tomatenmark
1 Knoblauchzehe
1 Bund Petersilie, gewaschen, weiche Stiele und Blätter gehackt
Saft einer Zitrone
etwas frischen Thymian
Salz / Pfeffer

Zubereitung:

Ofen auf 200 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Das Gemüse waschen. Kürbis, Karotte, Zucchini, Pastinake und Paprika in 3-5cm große Stücke und die Zwiebel in Schnitzen schneiden. Die Tomaten ganz lassen. Dann das gesamte Gemüse mit 2 EL Olivenöl, Honig, Thymian, Salz und Pfeffer vermengen und auf einem Backblech verteilen. Etwa 25 Minuten lang im Ofen backen. In der Zwischenzeit die Hälfte der Petersilie zusammen mit dem Knoblauch, dem Zitronensaft, dem Tomatenmark und 3 EL Olivenöl mit einem Pürierstab pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sobald das Gemüse gar ist, alles mit dem Petersilienpesto und der restlichen Petersilie vermengen. Warm servieren.

Pasta mit Radieschengrün-Koriander-Pesto

für 4 Personen

Zutaten:

Grün von 2 Bund Radieschen
½ -1 Bund Koriandergrün
70 Gramm geschälte Mandeln, grob gehackt
2 Knoblauchzehen
1 Teelöffel Kreuzkümmelpulver
Saft einer Zitrone
50 Gramm Parmesan oder Pecorinokäse
1,5 TL Meersalz
150 ml Olivenöl
Pfeffer
500 Gramm Spaghetti

Zubereitung:

Die Spaghetti nach Packungsangabe in ausreichend Salzwasser bissfest kochen.

Das Radieschen-Grün und den Koriander waschen, in der Salatschleuder trocken schleudern oder gut abtropfen lassen. Besonders das Radieschen-Grün muss man sehr gründlich waschen, da es oft sehr sandig ist. Man sollte ausserdem darauf achten, dass die Radieschenblätter noch kräftig und grün sind. Anschließend beides etwas grob hacken. Dann alle Zutaten in einen Mixbecher geben und mit einem Pürierstab cremig pürieren. Die Spaghetti abseihen und etwas Kochwasser abfangen. Dann das Pesto unter die Pasta heben. Sollte das Ganze zu fest sein, einfach mit etwas Kochwasser verdünnen.



Gurken-Radieschensalat

Zutaten:

1 Bund Radieschen
1 Gurke
1 kleine Zwiebel
1 Bund Dill
3 EL Schmand oder saure Sahne
je 1 EL Essig und Öl
½ -1 TL Senf
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Radieschen und Gurke gründlich waschen und in feine Scheiben schneiden. Die Zwiebel fein Würfeln und den gewaschenen Dill fein hacken.
Die restlichen Zutaten zu einer Soße verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und anschließend mit den Radieschen, der Gurke sowie Zwiebeln und Dill vermengen.





INTERNATIONAL CONNECTION OF YOUNG ARTISTS E.V.
KÜNSTLERISCHE, BERATENDE UND BEGLEITENDE ARBEIT MIT JUGENDLICHEN

**Wir bedanken uns für die tolle
Zusammenarbeit, wünschen viel Spaß
beim Nachkochen und einen guten
Appetit!**

Mit freundlicher Unterstützung durch:

biostadt
münchen



Landeshauptstadt
München
**Referat für Klima-
und Umweltschutz**

Folgt uns auf:



/icoyaev



/icoyaev



www.icoya-muenchen.de