

Der große



Rezepte-

Kalender

2019

children

Mit Kindern. Für Kinder!

KREISSTADT
BERGHEIM

Liebe Kinder, liebe Jugendliche, liebe Eltern,

der Rezeptekalender geht in diesem Jahr schon in die fünfte Runde. Wie in jedem Jahr haben unsere Kinder und Jugendlichen fleißig mitgekocht, so dass wir wieder über das Jahr leckere Rezepte gesammelt haben. Welche es dann in den Rezeptekalender schaffen, entscheiden natürlich wie immer unsere Besucherinnen und Besucher.

Mit 2018 geht ein ereignisreiches Jahr zu Ende, in dem sich einiges verändert hat – nicht grundlegend, aber vieles ist dazugekommen. Aus dem kleinen „Experiment“ in 2017 ist ein ca. 63 m² großer Gemüsegarten mit acht Beeten geworden. Neben Kartoffeln, Kürbissen und Frühlingszwiebeln, wachsen hier auch Rote Bete, Palmkohl und Pastinaken, aber auch noch einiges mehr. Gemeinsam mit einer AG der Geschwister-Scholl-Realschule „beackert“ das Juze-Mitte die Beete. Was geerntet wird, landet natürlich im Kochtopf bei unseren Workshops oder in der Schule und so kommt auch mal etwas Unbekanntes wie z.B. Palmkohl, violette Kartoffeln oder „Eiszapfen“ auf den Tisch. Aber wenn man es selber im eigenen Garten sammeln kann, schmeckt es umso besser.



Des Weiteren wurden zwei zusätzliche Kochworkshops ins Leben gerufen. Zweimal in der Woche können nun auch Jugendliche im Abendbereich in der Küche werkeln. Zusammen mit den Jugendlichen wird am Abend überlegt, was gekocht wird und dann gemeinsam eingekauft. Dies wurde durch eine zusätzliche Spende von *TJX Distribution Ltd. & Co. KG. an Children for a better world* ermöglicht. Beiden Organisationen an dieser Stelle natürlich unser herzlicher Dank, denn ohne die Unterstützung – fachlich und finanziell – könnten wir das Thema „gesunde Ernährung“ nicht in dem Maße umsetzen.

Das Juze-Mitte durfte in diesem Jahr auch einen besonderen Geburtstag feiern. Es ist 18 Jahre alt geworden! Zu diesem Anlass gab es im September eine große Party mit Flohmarkt, Mitbring-Büffet, Ständen von Kooperationspartnern und natürlich durfte auch eine Geburtstagstorte, die vom Bürgermeister Volker Mießeler angeschnitten wurde, nicht fehlen. Also rundum ein schöner und gelungener Tag mit vielen alten und neuen Gesichtern, die mit uns gemeinsam die Volljährigkeit gefeiert haben. Ein besonderer Dank gilt auch Achim Hegemeier, Dr. Andreas Stockert und der Belegschaft von TJX, die eine großzügige Spende für das Juze-Mitte gesammelt haben, die nun gemeinsam mit den Kindern und Jugendlichen investiert wird.



Wir erwarten schon gespannt das nächste Jahr, wünschen viel Spaß und guten Appetit beim Nachkochen und Ausprobieren!

Das Juze Koch-Team und die Kinder und Jugendlichen des Juze-Mitte

Impressum

Herausgeber:

Städtisches Kinder- und Jugendzentrum „Juze-Mitte“
Ansprechpartner: Jörg Weigang, Teresa Gummersbach-Klement
Chaunyring 11-13
50126 Bergheim
Tel.: 02271-65055
Fax: 02271-670977
E-Mail: juze-mitte@bergheim.de
Homepage: www.juze-bergheim.de



Auflage:

100 Stück

Der Kalender ist auch als Download unter

<http://juze-bergheim.de/projekte/gesunde-ernaehrung-im-juze-mitte/rezepte/>
erhältlich.

Redaktion:

Teresa Gummersbach-Klement

Layout:

Teresa Gummersbach-Klement

Fotos:

Jörg Weigang, Teresa Gummersbach-Klement

Auf der Homepage www.juze-bergheim.de finden Sie weitere Hinweise auf unser Programm im Juze.

Die regulären Öffnungszeiten sind

Montags bis Freitags 14:00-20:45 Uhr

Samstags 14:00-19:00 Uhr

Erreichbar sind wir in der Regel Montags bis Freitags ab 11 Uhr.



Cheeseburger

In einer großen Schüssel die Zutaten für die Frikadellen mit 1/2 TL Salz und 1/4 TL Pfeffer vermischen. Aus der Masse vier gleichgroße Pattys im Durchmesser der Burgerbrötchen formen. Mit dem Daumen oder einem Löffel in die Mitte der Frikadelle eine Vertiefung drücken. So verhindert man das Wölben während des Bratens und sie werden gleichmäßig gegart. Die Pattys einige Zeit kalt stellen.

Vor dem Grillen die Frikadellen von beiden Seiten leicht salzen und pfeffern und die Schnittflächen der Brötchen mit der Butter bestreichen. Bei mittlerer Hitze 8 bis 10 Minuten grillen, dabei einmal wenden. Während der letzten beiden Minuten den Käse mit auf die Pattys geben, so dass er schmelzen kann. Ca. 1 Minute vor Ende der Garzeit die Brötchen mit der Schnittseite nach unten auf den Grill legen und sie leicht anrösten.

Die beiden Brötchenhälften mit Soßen bestreichen und mit Salat, Gurken, Tomaten und Zwiebeln belegen. Diese können gerne noch je nach Geschmack ausgetauscht oder ergänzt werden.

Dazu passen sehr gut Kartoffelspalten aus dem Backofen.

Als zusätzliches Topping wurden hier zusätzlich angebratene Pilze und wahlweise Bacon verwendet.

Zutaten für ca. 4 Personen

Frikadellen: 650g Rinderhackfleisch, 2 EL gewürfelte Zwiebeln, 2 EL Ketchup, 1 EL Senf, 1/2 TL Worcestersauce, 1/2 TL getrockneter Oregano, grobes Meersalz, Pfeffer
4 Burgerbrötchen, 4 Scheiben Cheddar, Salat, Tomaten, Gewürzgurken, (Röst-)Zwiebeln, Soßen nach Geschmack

Januar 2019

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	1 <i>Neujahr</i>	2	3	4 <i>Ende Weihnachtsferien</i>	5	6
7	8	9	10 <i>Kinder-versammlung</i>	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



Kartoffelpüree mit Spinat

Die Kartoffeln schälen und in gleichgroße Stücke schneiden. In kaltem Salzwasser aufkochen und zugedeckt ca. 20 Minuten garen lassen.

Die Milch erhitzen und die Butter darin schmelzen lassen.

Die Kartoffeln abgießen und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Die Milch-Butter-Mischung dazugeben und alles gut miteinander vermengen bis das Püree die gewünschte Konsistenz hat. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Den Blattspinat - während die Kartoffeln kochen - waschen und in kochendem Salzwasser etwa 3-5 Minuten köcheln lassen. Mit sehr kaltem Wasser abschrecken.

Die Zwiebel schälen, in kleine Stücke hacken und in heißer Butter andünsten. Dann den Spinat dazugeben. Mit Gemüsebrühe und Muskatnuss würzen und abschmecken. Das Mehl mit ein wenig Wasser vermischen und unter den Spinat rühren. Am Schluss die Sahne untermischen und ggf. mit Pfeffer abschmecken. Wer es etwas feiner haben möchte, kann den Spinat noch pürieren.

Dazu passt hervorragend Rührei oder Spiegeleier.

Zutaten für ca. 4 Personen

Kartoffelpüree: 800g mehlig kochende Kartoffel, 250ml Milch, 50g Butter, Salz, Muskatnuss

Rahmspinat: 1kg Blattspinat, 1 große Gemüsezwiebel, 4 TL Gemüsebrühepulver, 2 EL Butter, 150ml Sahne, 2 gehäufte EL Mehl, Muskatnuss, Pfeffer

Februar 2019

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14 <i>Kinder- versammlung</i>	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28 <i>Weiberfastnacht</i>			



Zutaten für ca. 4 Personen

500g Rinderhack, 1 große Zwiebel, 700g Kartoffeln, Salz, Pfeffer, Kurkuma, Curry

„Persische Koteletts“

Die Kartoffeln schälen und mit einer Reibe oder einer Küchenmaschine fein reiben. Die Zwiebel ebenfalls schälen und reiben. Beides gut miteinander vermischen und in einem sauberen Küchenhandtuch ausdrücken bis kaum noch Wasser austritt. Das Wasser wird nicht mehr gebraucht und kann weggeschüttet werden.

Die ausgedrückte Masse mit dem Rinderhack gut vermischen. Anschließend mit den Gewürzen abschmecken.

Kleine, dünne, in etwa gleich große Frikadellen formen und in einer Pfanne mit heißem Öl goldbraun braten.

Die „Koteletts“ passen sehr gut in Fladenbrottaschen mit frischem Salat.

März 2019

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
				1	2	3
4 <i>Rosenmontag</i>	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14 <i>Kinder- versammlung</i>	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



Spargel mit Salzkartoffeln

Die Kartoffeln schälen, in gleich große Stücke schneiden und noch einmal mit Wasser abspülen, um die Erdreste zu entfernen. Die Kartoffeln in einen Topf geben und diesen mit Wasser auffüllen bis die Kartoffeln bedeckt sind. Darüber ca. 1 EL Salz streuen und zugedeckt kochen lassen. Die Kartoffeln sind dann gar, wenn sie beim Reinstechen mit einer Gabeln von alleine wieder gut runterrutschen.

Den Spargel vor dem Kochen waschen und großzügig schälen. Dafür die Stange unter dem Kopf festhalten und den Spargelschäler mit sanftem Druck von oben nach unten ziehen. Zum Schluss die holzigen Enden abschneiden. Salz, 1 TL Zucker sowie 1 EL Butter in einen ausreichend großen Topf Wasser geben. Das Wasser zum Kochen bringen. Den geschälten Spargel hineinlegen, kurz aufkochen lassen und die Hitze anschließend reduzieren. Den Spargel nun bei schwacher Hitze je nach Dicke der Stangen ca. 12-15 Minuten ziehen lassen. Den gegarten Spargel aus dem Topf heben, abtropfen lassen und mit den Salzkartoffeln servieren.

Dazu passt wunderbar eine Sauce Hollandaise.

Zutaten für ca. 4 Personen

2 kg weißen Spargel, Salz, 1 TL Zucker, 1 EL Butter
800g vorwiegend festkochende Kartoffeln

April 2019

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4 <i>Kinder- versammlung</i>	5	6	7
8	9	10	11 <i>Ostern im Juze- Mitte</i>	12	13	14
15 <i>Beginn Osterferien Ferienprogramm im Juze-Mitte</i>	16	17	18 <i>Vorhang auf! Im Juze-Mitte „Von einem der auszog das Fürchten zu lernen“</i>	19 <i>Karfreitag</i>	20 <i>Karsamstag</i>	21 <i>Ostersonntag</i>
22 <i>Ostermontag</i>	23	24	25	26 <i>Ende Osterferien</i>	27	28
29	30					



Bratfisch mit Kartoffeln, Brokkoli und Mandelsoße

Die Fischfilets, wenn sie tiefgekühlt sind, auftauen lassen und mit einem Küchentrepp abtupfen. Von beiden Seiten salzen und in Mehl wenden. In heißem Öl von beiden Seiten anbraten. Der Fisch kann im Backofen warmgehalten werden.

Die Kartoffeln gründlich waschen und mit Schale in kochendem Salzwasser dämpfen.

Den Brokkoli in kochendem Wasser mit Salz und Muskatnuss dünsten, bis er weich, aber noch bissfest ist.

Für die Soße die Zwiebel würfeln in etwas Öl andünsten. Die Mandelblättchen hinzufügen und anbräunen. Das Mehl dazugeben, farblos anschwitzen und anschließend mit Wasser und Milch auffüllen und aufkochen lassen. Die Soße mit Schnittlauch, Currypulver und Zitronensaft abschmecken.

Alles zusammen servieren.

Zutaten für ca. 4 Personen

Bratfisch: 400g Fischfilet (ggf. TK), 80g Mehl, 30ml Rapsöl, Salz

Mandelsoße: 20ml Rapsöl, 1 Zwiebel, 40g Mandelblättchen, 140ml Milch, 500ml Wasser, 20g Mehl, etwas Zitronensaft, frischer Schnittlauch, Salz, Currypulver

Beilagen: 1kg Kartoffeln, 600g Brokkoli

Mai 2019

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
		1 Tag der Arbeit	2	3	4	5
6	7	8	9 Kinder- versammlung	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30 Christi Himmel- fahrt	31		



Feldsalat mit rote Bete und Walnüssen

Die Rote Bete schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit 2 EL Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C) ca. 40 Minuten weichgaren.

Inzwischen die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Abkühlen lassen und grob hacken. Den Feldsalat putzen, waschen und trockenschleudern.

Für die Vinaigrette eine Orange auspressen und den Saft mit Öl und Senf verrühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Balsamicoessig abschmecken.

Wir haben diesen Salat zu einer Gemüsequiche gegessen. Er passt aber bestimmt auch gut zu einem Sommer-Picknick. Die Rote Bete stammten sogar aus unserem eigenen Anbau vom Gemüseacker.

Zutaten für ca. 4 Personen

600g Rote Bete, 250g Feldsalat, 40g Walnusskerne, 1 TL scharfer Senf, Salz, Pfeffer, 5 EL Olivenöl, 1 Orange, Balsamicoessig

Juni 2019

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10 <i>Pfingstmontag</i>	11 <i>Pfingstdienstag</i>	12	13 <i>Kinder- versammlung</i>	14	15	16
17	18	19	20 <i>Fronleichnam</i>	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30



Gefüllte Zucchini mit Quinoa

Die Quinoa mit heißem Wasser abspülen, in einen Topf geben, mit kochender Gemüsebrühe übergießen und auf kleiner Hitze für 20 Minuten ziehen lassen.

Die Zucchini waschen, trocknen und halbieren. Mit einem Teelöffel aushöhlen, das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden und zur Seite legen. Die Zucchinihälften auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Knoblauchzehen schälen und grob hacken. Die Zwiebel schälen und klein würfeln.

In einer Pfanne Olivenöl heiß werden lassen, Knoblauch und Zwiebeln hinzugeben und kurz anbraten. Anschließend den vom Zweig gelösten Rosmarin und Thymian hinzugeben. Wenn vorhanden, etwas getrockneten Oregano hinzufügen. Das zur Seite gelegte Zucchinifleisch hinzugeben und mit den Kräutern vermischen. Frühlingszwiebeln waschen, trocknen, in kleine Ringen schneiden und in die Pfanne geben. Champignons kurz säubern, in kleine Würfel schneiden und mit in die Pfanne geben. Tomaten waschen, würfeln und zu dem übrigen Gemüse in die Pfanne geben, gut vermengen und etwas köcheln lassen. Das Tomatenmark und den Ahornsirup hinzugeben und nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und scharfen Paprikaflocken würzen. Nun die fertige Quinoa unterrühren. Je nach Geschmack kann jetzt noch ein wenig Gemüsebrühe hinzugefügt werden. Zum Schluss den Schmand unterrühren, alles in die Zucchinihälften füllen und mit etwas Käse bestreuen. Für etwa 15-20 Minuten in den Ofen geben.

Zutaten für ca. 4 Personen

100g Quinoa, 250ml Gemüsebrühe, 2 große Zucchini, 4 EL Olivenöl, 2 Knoblauchzehen, 2 kleine Zwiebeln, 4 Frühlingszwiebeln, 1 Zweig Rosmarin, 2 Zweige Thymian, etwas Oregano, 8 Champignons, 6 kleine Tomaten, 2 EL Tomatenmark, etwas Olivenöl, etwas Ahornsirup, Käse zum Bestreuen

Juli 2019

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11 <i>Kinder- versammlung</i>	12	13	14
15 <i>Beginn Sommerferien Ferienprogramm im Juze-Mitte</i>	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26 <i>Ende Ferienpro- gramm im Juze- Mitte</i>	27	28
29	30	31				



Zutaten für ca. 4 Personen

600g Hähnchenbrustfilet, 2 TL Olivenöl, 250ml Gemüsebrühe, 1 mittelgroße Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2 Paprikaschoten nach Geschmack, 150g Zucchini, 100g Möhren, 200g Champignons, 200g saure Sahne, 75g Crème fraîche, etwas frisches Basilikum, 6 Zweige Thymian, Rosmarin, Salz, Pfeffer, nach Geschmack getrocknete Chilischoten

Mediterrane Gemüsepfanne mit Hähnchen

Das Hähnchenfleisch würfeln. Das Gemüse putzen und ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein hacken. Die Zucchini waschen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

Das Olivenöl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen und das gewürfelte Hähnchenfleisch mit etwas Rosmarin und etwas Paprikapulver darin so lange anbraten, bis es eine bräunliche Kruste erhält. Das Fleisch herausnehmen und zur Seite stellen.

Frisches Öl in den Wok oder die Pfanne geben und das Gemüse nach und nach in folgender Reihenfolge zugeben: Zwiebeln, Knoblauch (nur kurz), Karotten, Pilze, Paprikaschoten und Zucchini. Alles für ca. 10 Minuten anbraten, dann mit 250 ml Gemüsebrühe ablöschen. Saure Sahne und Crème fraîche unterrühren. Das Ganze mit italienischen Kräutern, Paprikapulver, ggf. Chilischoten, Pfeffer und Salz abschmecken.

Das Fleisch wieder hinzufügen. Etwas frisches Basilikum zugeben, die Thymianzweige oben auf legen und alles mit geschlossenem Deckel auf niedriger Stufe ca. 20 Minuten ziehen lassen. Die Thymianzweige herausnehmen und noch einmal abschmecken. Bei Bedarf mit etwas Saucenbinder für helle Soße andicken.

Dazu passt sehr gut Basmatireis.

August 2019

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27 Ende Sommerferien	28	29	30	31	



Nudeln mit Zucchini, Basilikum und Parmesan

Die Zwiebel in feine Halbringe schneiden. Die Zucchini waschen, halbieren und ebenfalls in feine Scheiben schneiden. Die Chilischote sehr fein würfeln und ggf. die Kerne raus machen. Den Knoblauch schälen und pressen. Die Basilikumblätter werden gewaschen und fein gehackt.

In einer Pfanne etwas Olivenöl heiß werden lassen und die Zwiebeln darin glasig braten und nach und nach Zucchini, Chili und Knoblauch dazugeben. Alles zusammen ca. 5-10 Minuten braten.

Die Nudeln werden währenddessen nach Packungsanleitung gekocht.

Die Nudeln mit der Zucchini-Mischung in einer Pfanne miteinander vermengen. Den Basilikum dazugeben und mit Zitronensaft, Pfeffer und Salz abschmecken.

Auf einem Teller anrichten und mit geriebenem Parmesan bestreuen.

Zutaten für ca. 4 Personen

1 rote Zwiebel, 4 Zucchini, 1 Chilischote, 2-3 Knoblauchzehen, 500g (Vollkorn-)Nudeln, ca. 20 frischen Basilikum, Saft von 1/2-1 Zitrone, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Parmesan

Die Zucchini kann man auch wunderbar mit anderem Gemüse wie Paprika, Champignons oder Fenchel ergänzen. Geröstete Sonnenblumen- oder Pinienkerne wären ebenfalls ein leckeres Extra.

September 2019

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12 <i>Kinder- versammlung</i>	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						



Currypolo (persischer Curryreis)

Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Die Hähnchenbrust in Würfel schneiden. Die Kartoffeln schälen und ein ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln, das Hähnchenfleisch, die Erbsen und die Kartoffeln jeweils separat anbraten und beim Braten mit Currypulver, Salz, Pfeffer und Kurkuma würzen.

Den Reis zusammen mit ½ EL Curry, 1 TL Salz und 1 EL Butter kochen, bis das Wasser komplett verkocht ist. Anschließend noch 15-20 Minuten bei niedriger Temperatur auf dem Herd stehen lassen. Wenn der Reis fertig ist, alles miteinander in einer Schüssel oder auf einer Platte vermengen und servieren.

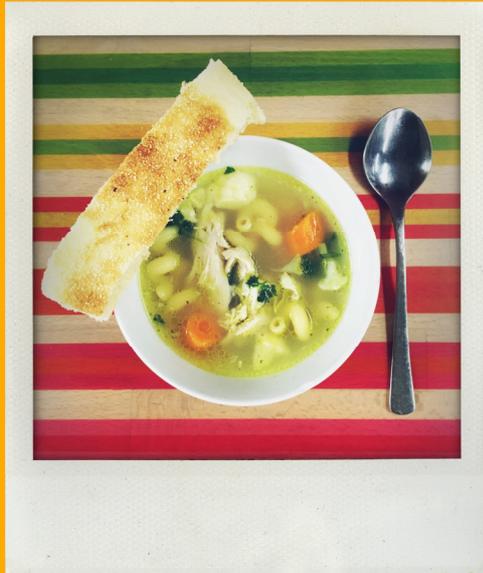
Dazu passt ein frischer Salat.

Zutaten für ca. 4 Personen

3 kl. Tassen Basmatireis, 5 kl. Tassen Wasser, 300g Hähnchenbrust, 400g Erbsen, 1kg Zwiebeln, 1 EL Currypulver, Salz, Pfeffer, Kurkuma

Oktober 2019

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	1	2	3 <i>Tag der deutschen Einheit</i>	4	5	6
7	8	9	10 <i>Kinder- versammlung</i>	11	12	13
14 <i>Beginn Herbstferien Ferienprogramm im Juze-Mitte</i>	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25 <i>Ende Herbstferien</i>	26	27
28	29	30	31 <i>Halloween im Juze-Mitte</i>			



Hühnersuppe mit Nudeln

Die Hähnchenschenkel in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und bei geschlossenem Deckel ca. 30 min. kochen lassen.

Die Kartoffeln, den Knollensellerie und die Möhren schälen und in etwas gleichgroße Würfel schneiden.

Den Lauch gründlich waschen. Dazu das untere Stück abschneiden und der Länge nach halbieren. So bekommt man auch die unteren Schichten sauber. Den Lauch in Scheiben schneiden.

Das geschnittene Gemüse in den Topf geben und mit den Hähnchenschenkeln zusammen für weitere 20 Minuten köcheln lassen.

Die Hähnchenschenkel aus der Brühe herausholen, das Fleisch von den Knochen trennen und in Stücke schneiden. Das Fleisch danach wieder mit in die Suppe geben.

Währenddessen die Nudeln (Menge nach Belieben) in die Suppe geben und sie weitere 10 Minuten mitkochen lassen. Die Petersilie klein hacken und mit in die Brühe geben. Die Suppe abschmecken und gegebenenfalls mit der Gemüsebrühe würzen.

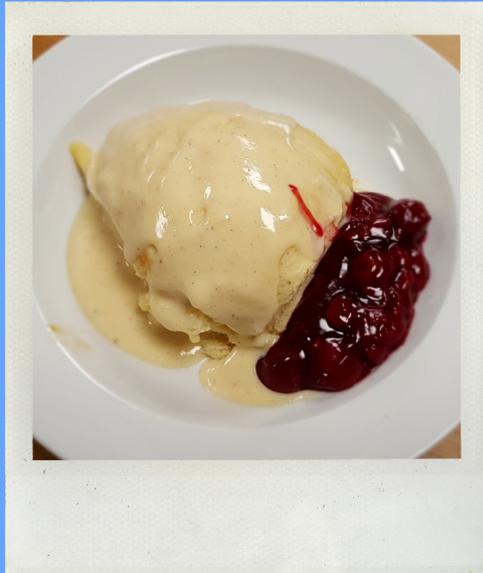
Dazu passt ausgezeichnet (Fladen-)Brot.

Zutaten für ca. 4 Personen

2 Hähnchenschenkel, 5 Kartoffeln, 1/2 Knollensellerie, 1 Stange Lauch, 5 Möhren, 1 EL gehäuft Gemüsebrühe, Petersilie, nach Belieben Nudeln

November 2019

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
				1 <i>Allerheiligen</i>	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14 <i>Kinder- versammlung</i>	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	



Dampfnudeln

Aus den Zutaten für den „Nudelteig“ einen Hefeteig zubereiten. Wenn der Teig ein elastischer Kloß ist, mit Mehl bestäuben, abdecken, warm stellen und 20 Minuten gehen lassen. Danach den Teig noch einmal durchkneten und 4 gleichgroße Klöße daraus formen, Diese nochmals warmstellen und 20 Minuten abgedeckt gehen lassen. In einem backofenfesten Deckeltopf die Milch mit Butter und Zucker aufkochen. Die Klöße nebeneinander in den Topf geben und zugedeckt ca. 20 Minuten im Backofen bei 175 °C garen. Den Deckel währenddessen nicht öffnen!

Für die Vanillesoße 500ml kalte Milch in einem Messbecher abmessen und in einen Kochtopf umfüllen. Zucker und Speisestärke abwiegen, miteinander vermischen und mit Hilfe eines Schneebesens in die kalte Milch einrühren. Die Eier einzeln dazu geben und wieder mit dem Schneebesen gut unter das Milchgemisch unterrühren. Es geht auch ohne die Eier, sie geben vor allem die Farbe und beeinflussen die Konsistenz der Soße.

Den ganzen Inhalt nun erhitzen und einmal aufkochen lassen, dabei aber dabei stehen bleiben und ständig mit dem Schneebesen umrühren, damit sich am Boden nichts absetzen kann.

Gleich nach dem einmaligem Aufkochen der Vanillesoße den Topf zur Seite ziehen und den Vanillezucker/die Vanille hinzugeben.

Dazu passen heiße Kirschen oder anderes Obst.

Zutaten für ca. 4 Personen

„Nudelteig“: 250g Mehl, 21g Hefe, 125ml Milch, 1 EL weiche Butter, 1/2 EL Zucker, 1 Pr. Salz, 1/2 Pck. Vanillezucker
 „Milch“: 125ml Milch, 25g Butter, 25g Zucker
 Vanillesoße: 500ml Milch, 50g Zucker, 15g Speisestärke, 2 Eier, 1 Päckchen Vanillezucker (alternativ 1 Vanilleschote)

Dezember 2019

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
						1
2	3	4	5 <i>Nikolaus im Juze-Mitte</i>	6	7	8
9	10	11	12 <i>Kinder- versammlung</i>	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 <i>Beginn Weihnachtsferien</i>	24 <i>Heiligabend</i>	25 <i>1. Weihnachtstag</i>	26 <i>2. Weihnachtstag</i>	27	28	29
30	31 <i>Silvester</i>					

Übersicht 2019



Januar: Cheeseburger mit Kartoffelspalten



Februar: Kartoffelpüree mit Ei und Spinat



März: Persische Koteletts



April: Spargel mit Sauce Hollandaise



Mai: Bratfisch mit Kartoffeln, Brokkoli und Mandelsoße



Juni: Feldsalat mit rote Bete und Walnüssen



Juli: Gefüllte Zucchini mit Quinoa



August: Mediterrane Gemüse-Pfanne mit Hähnchen



September: Nudeln mit Zucchini, Basilikum und Parmesan



Oktober: Currypolo („Curryreis“)



November: Hühnersuppe mit Nudeln



Dezember: Dampfnudeln