



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

**KOCHEN**

**VERBINDET**

**REZEPTE 2022**

<b>Spinatwaffeln mit Bergkäse.....</b>	<b>3</b>
<b>Kürbissuppe mit roten Linsen.....</b>	<b>4</b>
<b>Flammkuchen mit Obst und Gemüse.....</b>	<b>5</b>
<b>Gartenfocaccia.....</b>	<b>6</b>
<b>Kichererbsen-Gemüse-Pfannkuchen.....</b>	<b>8</b>
<b>One-Pot-Pasta mit Karotten und Spinat... </b>	<b>9</b>
<b>Rote und grüne Gnocchi.....</b>	<b>10</b>
<b>Rote Bete-Schokokuchen.....</b>	<b>11</b>
<b>Kürbiskekse.....</b>	<b>13</b>
<b>Kichererbsen-Plätzchen.....</b>	<b>14</b>



# SPINATWAFFELN MIT BERGKÄSE

Zwei Handvoll Spinat klein hacken. In einer großen Schüssel den restlichen Spinat mit dem Pürierstab zusammen mit den Eiern, der Milch und dem Schmand pürieren. Dann das Mehl und das Backpulver darüber sieben und verrühren. Zuletzt den geriebenen Bergkäse, den gehackten Spinat und die geschnittenen Frühlingszwiebeln unterrühren und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Belieben mit weiteren Gewürzen abschmecken und 10 Minuten ruhen lassen. Der Teig sollte danach vom Löffel rinnen aber nicht allzu flüssig sein. Das Waffeleisen leicht einfetten und die Waffeln nach und nach ausbacken.



Am besten probiert man den ersten Durchlauf und würzt nach Geschmack nach bevor man die restlichen Waffeln ausbackt.

## **für 10 Stück:**

*300g Dinkelmehl Typ 630*

*2TL Weinstein Backpulver*

*200g Schmand*

*150ml Mineralwasser*

*3 Eier*

*80g Bergkäse gerieben*

*500 g Spinat, gewaschen*

*100 g Lauch oder  
Frühlingszwiebel in feine Ringe  
geschnitten*

*Bratöl*

*Salz und Pfeffer*

**nach Belieben Gewürze wie  
Paprika- oder Knoblauchpulver,  
Muskatnuss, Chili**

# KÜRBISSUPPE MIT ROTEN LINSEN

**für 4-6 Personen:**

1 mittelgroße Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 Tasse rote Linsen, gewaschen

1/2 Hokkaido Kürbis

2 mittelgroße Kartoffeln, geschält

1 Packung Suppengemüse (für gewöhnlich etwas Lauch, ein Stück Sellerie, 1-2 Karotten, 1 Wurzelpetersilie)

2 EL Ghee (Butterschmalz) oder  
3 EL Bratöl

2 TL Kreuzkümmel gemahlen

1 TL Thymian getrocknet

1 TL Paprikapulver

1 EL Gemüsebrühe

Salz und Pfeffer

**zum Garnieren:** Crème fraîche,  
Frühlingszwiebeln, Chiliflocken

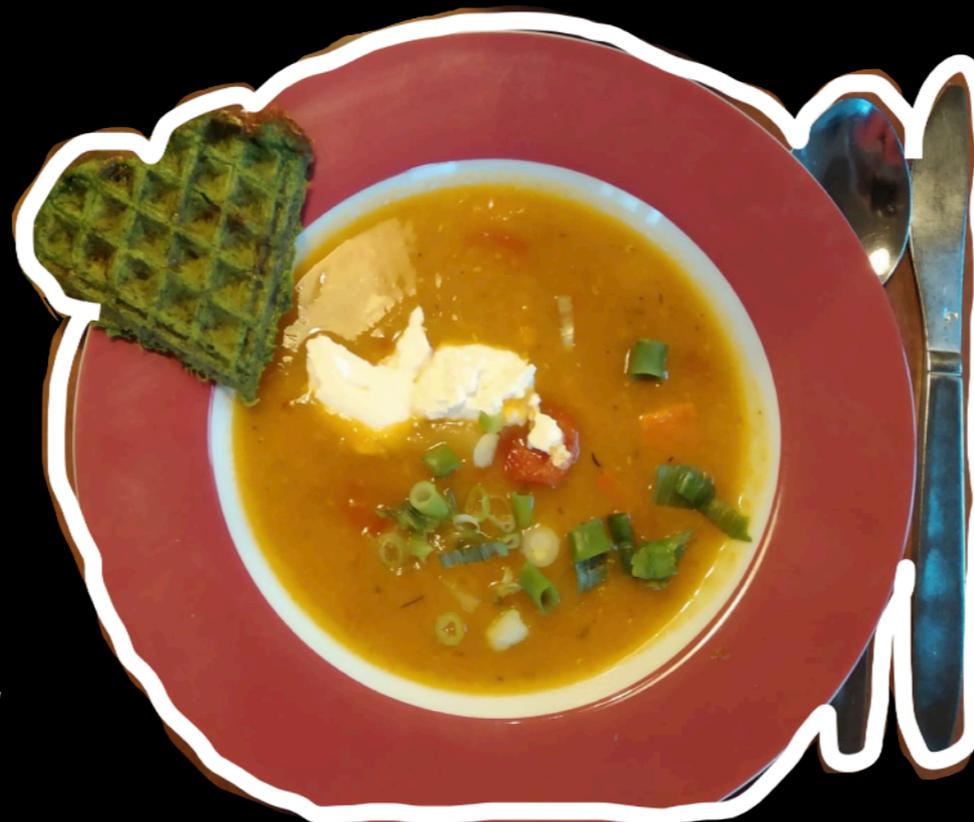
Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. Das Suppengemüse waschen und klein schneiden. Die Kartoffeln und den Kürbis in mundgerechte Stücke schneiden (bei einem Hokkaido Kürbis kann die Schale mitgegessen werden).

In einem großen Topf Ghee erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch hinzugeben und glasig braten. Dann das gesamte Gemüse sowie die Linsen hinzugeben und 5 Minuten mitbraten. Kreuzkümmel und Paprikapulver dazugeben und etwa eine Minute mitbraten. Dann alles mit Wasser bedecken (ca 1,5L), den Thymian und die Gemüsebrühe unterrühren und alles aufkochen lassen. Dann auf mittlerer Stufe 15-20

Minuten köcheln bis Linsen, Kürbis und Kartoffeln durch sind.

Zum Schluss 2-3 Suppenlöffel des Gemüses herausnehmen, die restliche Suppe pürieren und das Gemüse wieder hineingeben. Gegebenenfalls mit mehr Wasser verdünnen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren und mit einem TL Crème fraîche, Frühlingszwiebeln und Chiliflocken garnieren.



# FLAMMKUCHEN MIT OBST UND GEMÜSE

## für 4 Portionen:

400g Weizenmehl  
2TL Salz  
2EL Olivenöl  
240ml Wasser

## für den Belag:

150g Schmand  
150g Crème  
fraîche  
Salz und Pfeffer

## nach Belieben:

Kürbis, Zwiebel, Apfel, Birne, Karotte,  
Kartoffel, Mangold, Paprika, Walnüsse,  
Thymian, Feta, Bergkäse, Gorgonzola



Für den Teig, Mehl, Salz, Olivenöl und Wasser zu einem glatten Teig verkneten und daraus eine Kugel formen. Abdecken und ruhen lassen. In der Zwischenzeit das Obst und Gemüse waschen und in dünne Scheiben schneiden.

Den Ofen auf 220 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

In einer Schüssel Schmand mit Crème fraîche verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Auf einer bemehlten Arbeitsfläche den Teig vierteilen und jedes Stück dünn ausrollen. Jeden Teig auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, mit der Schmandcreme bestreichen und nach Lust und Laune mit Obst, Gemüse, Käse und Nüssen belegen. Kürbis, Zwiebel, Birne und Feta ist eine beliebte Kombination, zu der sehr gut Thymian und ein paar Tropfen Honig passen.



# GARTENFOCACCIA

## Teig für 2 große Brote:

*1 Würfel frische Hefe*

*1EL Zucker*

*900g-1kg Mehl (Typ 550, etwas mehr zum Verarbeiten)*

*550ml Wasser*

*100ml Olivenöl*

*2,5TL Salz*

## zum Belegen:

**Gemüse** wie: Tomaten, Pilze, Karotten, Kartoffeln, Schlangenbohnen, Paprika, rote Beete, Kürbis, etc

**frische Kräuter** wie: Petersilie, Rosmarin, Basilikum, Dill, etc.

**Saaten** wie: Mohn, Sesam, Kürbis- oder Sonnenblumenkerne, etc.

**nach Geschmack:** Oliven, Kapern, frischen Rucola oder gehobelten Parmesan zum Garnieren

Die Hefe in eine große Schüssel bröseln, Zucker und 100ml lauwarmes Wasser hinzugeben und auflösen. Dann das Mehl, 450ml Wasser, 100ml Olivenöl und 2,5TL Salz hinzugeben und 8-10 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Je nach Mehlsorte benötigt man evtl etwas mehr, der Teig sollte geschmeidig sein und nicht mehr kleben. Diesen zu einer Kugel formen und abgedeckt bei Zimmertemperatur 1 Stunde gehen lassen bis er sich verdoppelt hat.

In der Zwischenzeit das Gemüse vorbereiten. Frische Kräuter sollten in Zitronenwasser getränkt werden, damit sie beim Backen ihre Farbe nicht verlieren. Generell sollte das Gemüse nicht zu dünn geschnitten werden, damit es beim Backen nicht verbrennt. Karotten, Kartoffeln, rote Beete und Kürbis schneidet man am besten in Scheiben, nicht dicker als 0,5cm. Paprika, Tomaten oder Pilze können dicker geschnitten werden. Die Formen können variieren, Streifen, Scheiben, Würfel - so kann man später viele verschiedene Muster legen.

Den aufgegangenen Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten und halbieren. Jedes Stück etwa 1cm dick ausrollen, auf ein geöltes Backblech legen und mit den Fingern in die Ecken ziehen. Den Teig abdecken und für weitere 10-20 Minuten gehen lassen. Den Backofen auf 210 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Ist der Teig erneut aufgegangen, mit den Fingern ein Paar Kerben eindrücken und nach Lust und Laune belegen und salzen. Aus dem geschnittenen Gemüse können z.B. schöne Blumenmuster gelegt werden. Zum Schluss gleichmäßig mit 2 EL Olivenöl beträufeln und auf der 2. Schiene von unten je 20-25 Minuten backen. Warm servieren und nach Belieben nachsalzen und mit mehr Olivenöl beträufeln. Dazu passt hervorragend ein Salat.



# KICHERERBSEN-GEMÜSE-PFANNKUCHEN

**für 3-4 Portionen:**

*1 mittelgroße Rote Bete, geraspelt*

*1 mittelgroße Karotte, geraspelt*

*1 mittelgroße Pastinake, geraspelt*

*200g Kichererbsenmehl*

*300ml Wasser*

*1 Bund Koriander, gewaschen und klein gehackt*

*2 Frühlingszwiebeln, klein gehackt*

*1 Knoblauchzehe zerdrückt*

*0,5 TL Kreuzkümmel gemahlen*

*0,5 TL Salz*

*Bratöl*

Das Kichererbsenmehl mit dem Wasser in einer großen Schüssel gut verrühren. Dann Koriander, Knoblauch und Gewürze dazugeben. Zum Schluss das geraspelte Gemüse unterrühren.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen, dann einen Schöpflöffel der Masse in die Pfanne geben und etwas schwenken, damit sich alles gut verteilt. Auf mittlerer Stufe 5 Minuten braten bis sich der Teig gesetzt hat, dann vorsichtig wenden und weitere 3 Minuten braten.

Dazu passt zum Beispiel ein frischer Salat mit Joghurtsoße.



# ONE-POT-PASTA MIT KAROTTEN UND SPINAT

**für 4 Portionen:**

*250 g Spiralnudeln (roh)*

*200g Babyspinat,  
gewaschen*

*200g Frischkäse*

*4EL Tomatenmark*

*200ml Sahne*

*2 große Karotten, geraspelt*

*1 Schalotten oder eine  
mittelgroße Zwiebel fein gehackt*

*2 Knoblauchzehen, gehackt*

*1TL Paprikapulver*

*400ml Gemüsebrühe*

*Salz und Pfeffer*

**nach Belieben:** *Basilikumblätter, Mozzarella,  
geriebener Parmesan, Chiliflocken*



Alle Zutaten in einen großen Topf geben und so lange kochen, bis die Nudeln durch sind. Die Kochzeit ist länger als auf der Packungsangabe.

Gelegentlich umrühren, damit die Nudeln nicht am Topfboden festkleben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Servieren und nach Geschmack mit frischem Basilikum, Chili, Mozzarellakugeln oder geriebenem Parmesan garnieren. Ein grüner Salat passt auch sehr gut dazu.

# ROTE UND GRÜNE GNOCCHI

## für 4 Personen:

*600g gleich große Kartoffeln*

*200g gekochte rote Bete*

*200g frischer Spinat, geputzt*

*200g Mehl*

*2 kleine Eigelbe*

## **Füllung:**

*100g Mascarpone*

*50g geriebener Parmesan*

*Salz und Pfeffer*

Die Rote Bete mit dem Pürierstab pürieren.

Den Spinat 1 Minute in kochendem Salzwasser kochen, abseihen, abkühlen lassen, sehr gut ausdrücken und pürieren.

In einer kleinen Schüssel Mascarpone mit Parmesan vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kartoffeln in Salzwasser weichkochen. Kurz abkühlen lassen, dann pellen und noch warm zerdrücken. Auf zwei Schüsseln verteilen. Die eine Hälfte mit der Roten Bete, die andere mit dem Spinat vermengen. In jede Schüssel je 100 Gramm Mehl, 0,5TL Salz und ein Eigelb geben. Dann zu einem grünen und einem roten Teig verkneten. Der Teig sollte nicht zu sehr an den Händen kleben. Je nach Mehlsorte muss man eventuell noch etwas mehr Mehl hinzugeben. Jeden Teig zu 2cm dicken Rollen formen und dann etwa alle 3cm abschneiden. Aus jedem Teigstück eine Kugel formen. Mit dem Finger eine Mulde drücken und einen halben Teelöffel von der Mascarponecreme hineingeben. Dann gut verschließen und in beiden Handflächen rollen, damit beim kochen nichts hinausläuft.

In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Die Gnocchi vorsichtig hineingeben, und zu Beginn mit einem Kochlöffel sanft umrühren, damit sie nicht aneinander kleben bleiben oder aufgehen. Sobald sie an der Oberfläche schwimmen sind sie fertig. Dazu passt eine einfache Tomatensoße, Pesto oder einfach etwas Butter.



# ROTE BETE - SCHOKOKUCHEN

Die Kuchenform mit etwas Butter einfetten und mit Mehl bestäuben. Den Backofen auf 160 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

In einem hohen Gefäß Rote Bete zusammen mit Joghurt, Eiern und Öl pürieren. Die Schokolade klein hacken.

In einer Schüssel Mehl mit Kakaopulver, Zucker, Mandeln, Backpulver, Salz und Zimt vermischen und die pürierte Bete sowie die gehackte Schokolade unterrühren. 60-70 Minuten backen.

**für 1 Kuchenspringform (26cm):**

*200g gekochte rote Beete*

*100g Naturjoghurt*

*2 Eier*

*70ml Öl*

*130g Dinkelmehl Typ 630*

*2EL Kakaopulver*

*80g Zucker*

*40g gemahlene Mandeln*

*1 Prise Zimt*

*1Prise Salz*

*250g Zartbitterschokolade*

*1,5 TL Weinstein Backpulver*

**nach Belieben:**

*400ml Sahne*

*1 EL Puderzucker*

*frische Erdbeeren*

*geraspelte Schokolade*



Man kann den abgekühlten Kuchen mit geschlagener Sahne, Schokoraspeln und im Sommer mit frischen Erdbeeren servieren. Dafür zwei Becher Sahne in einem hohen Gefäß mit Puderzucker steif schlagen und mit den restlichen Zutaten dekorieren.



# KÜRBISKEKSE



## für 40 Stück:

200g Kürbis, roh,  
geraspelt

220g kalte Butter

340g Dinkelmehl Typ 630

1TL Weinstein Backpulver

40g Rohrohrzucker

1TL Zimt

1 Prise Salz

Butter würfeln und zusammen mit dem geraspelten Kürbis, Salz, Mehl und Backpulver mit einem Handrührgerät zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zu einer dicken Platte formen, in eine verschließbare Box geben und 30 Minuten kalt stellen.

Zimt und Zucker in einer kleinen Schüssel vermischen.

Den Ofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

Den gekühlten Teig dreiteilen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche jeweils 4mm dick ausrollen. Dann ausstechen, mit der Zimt-Zuckermischung bestreuen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

10 Minuten auf mittlerer Schiene backen.



# KICHERERBSEN-PLÄTZCHEN

für 30 Stück:

60gr gekochte Kichererbsen

0,5TL Natron

1 Prise Salz

3EL Kokosöl, flüssig

100g Zucker

1TL Vanillezucker

1 Ei

0,5 TL geriebene Orangenschale,  
unbehandelt

1 Prise Kardamom

50g weiße Schokolade klein gehackt

100g Puderzucker zum wälzen oder  
100 g Kuvertüre zum dekorieren



In einer Rührschüssel Dinkelmehl mit Natron und Salz vermengen.

Die Kichererbsen in einem hohen Gefäß zusammen mit dem Kokosöl mit dem Pürierstab fein pürieren.

Das Ei zusammen mit dem Zucker und der Vanille schaumig schlagen. Dann die Orangenschale und den Kardamom unterrühren und mit der Kichererbsenpaste vermengen. Dann die Mehlmischung hinzugeben und alles zu einem Teig kneten. Zuletzt die gehackte Schokolade dazugeben.

Den Teig in einer verschließbaren Box 30 Minuten kalt stellen.

Dann den Ofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

Etwa je 1TL des Teiges zu kleinen Kugeln formen und in Puderzucker wälzen.

Auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech 15-18 Minuten backen.

Die abgekühlten Bällchen können auch je nach Geschmack noch mit Kuvertüre verziert werden.



**WIR BEDANKEN UNS  
FÜR DIE TOLLE  
ZUSAMMENARBEIT,  
WÜNSCHEN VIEL  
SPASS BEIM  
NACHKOCHEN UND  
ALLEN EINEN GUTEN  
APPETIT!**



MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG DURCH:

BuntStiftung  
München



Landeshauptstadt  
München  
Referat für Klima-  
und Umweltschutz

biostadt  
münchen

FOLGT UNS AUF:



/icoyaev



/icoyaev

[www.icoya-muenchen.de](http://www.icoya-muenchen.de)