



INTERNATIONAL CONNECTION OF YOUNG ARTISTS E.V.

KÜNSTLERISCHE, BERATENDE UND BEGLEITENDE ARBEIT MIT JUGENDLICHEN

ICOYAs Internationales Kochbuch

Unser Kochbuch besteht aus einer Sammlung einfacher, leckerer und gesunder Rezepte, die von euch zuhause leicht zubereitet werden können und nicht viel kosten.

Wir achten darauf, regionale Produkte und frisches Obst und Gemüse zu verwenden. Das gibt euch lang anhaltende Energie zum Spielen, Lernen und Sport machen :)

Wir werden diese Sammlung mit Rezepten erweitern, die wir in unseren Workshops gemeinsam mit den Kindern und Jugendlichen ausprobieren und auch zusammen entwickeln.

Vielleicht ist dein Rezept auch bald dabei!

Es wird empfohlen,
täglich

2 Portionen Obst

und

3 Portionen Gemüse

zu essen.

Eine Portion ist ungefähr so viel, wie in eine deiner Hände passt.

Wir wünschen viel Spaß beim Nachkochen, gutes Gelingen und vor allem:

GUTEN APPETIT!

SCHOKO - HAFERBREI mit Früchten und Nüssen

ZUTATEN für 1 Portion:

(EL = Esslöffel)

- 3 EL Haferflocken, am besten zart
- ½ EL Erdnussbutter
- ½ EL Honig
- ½ EL Kakaopulver (ungesüßt, z.B. Backkakao)
- 5 EL heißes Wasser

dazu Obst und Nüsse nach Geschmack, z.B.

- ½ Banane, in Scheiben geschnitten
- 2 EL Blaubeeren
- ½ EL Rosinen
- ½ EL gesalzene Erdnüsse oder gerösteter Sesam
- 1 EL Mandeln oder Walnüsse



ZUBEREITUNG:

Koche etwas Wasser in deinem Wasserkocher. In der Zwischenzeit gibst du die Haferflocken, die Erdnussbutter, den Honig und den Kakao in eine Schüssel. Ist das Wasser gekocht, fügst du fünf Esslöffel heißes Wasser zu den anderen Zutaten. Jetzt rührst du so lange, bis sich der Honig und die Erdnussbutter aufgelöst haben und eine einheitliche Masse entstanden ist. Garniere alles mit deinen Früchten und Nüssen.

APFELKRAPFEN

ZUTATEN für 2 Personen:

- 1 mittelgroßen Apfel
- 1 Ei
- 2 Esslöffel Zucker
- 1 Tasse Mehl
- 1 Teelöffel Vanillezucker
- 1 Teelöffel Backpulver
- ½ Tasse Milch
- Öl zum Braten (z.B. Sonnenblumenöl oder Rapsöl)
- Puderzucker zum Bestreuen

Du brauchst: Reibe, Handmixer, Pfanne, Küchenrolle

ZUBEREITUNG: Schäle deinen Apfel und rasple ihn grob mit deiner Reibe. Nimm den Apfel danach in deine Hände und drücke die überschüssige Flüssigkeit aus.

Stelle den Apfel zur Seite (die Flüssigkeit kannst du wegschütten oder trinken, ist ja schließlich Apfelsaft!). Gib das Ei, Zucker und Vanillezucker in eine Schüssel und verrühre alles mit dem Mixer, bis es schaumig wird. Nun gibst du Milch, Mehl und Backpulver dazu und mixt weiter, bis keine Klümpchen mehr zu sehen sind. Zum Schluss rührst du den geriebenen Apfel unter. Schalte den Herd auf mittlere Stufe und erhitze einen Teelöffel Öl in einer Pfanne. Gib nun je einen Esslöffel Teig mit etwas Abstand in die Pfanne, und brate die Krapfen von beiden Seiten goldbraun an. Lege die fertigen Krapfen zum abtropfen auf ein Blatt Küchenrolle. Auf einem Teller kannst du sie dann mit Puderzucker bestreuen.



GRÜNER SMOOTHIE mit Obst und Gemüse

ZUTATEN für 2 Personen:

1 Banane
2 Kiwi
2 Hände voll Blattspinat
300 ml Wasser
Saft einer halben Zitrone

Du brauchst:

Pürierstab

ZUBEREITUNG:

Gib den gewaschenen Blattspinat in einen hohen Behälter. Füge 300ml Wasser hinzu und püriere ihn mit einem Pürierstab. Schäle Kiwi und Banane, schneide sie in Stücke und gib sie zu dem Spinat. Füge den Zitronensaft hinzu und püriere alles so lange, bis du keine Stückchen mehr hast.

TIP: Ist dir dein Smoothie zu dickflüssig, dann füge noch etwas Wasser hinzu. Wenn du es etwas süßer magst, kannst du noch einen halben Apfel, oder ein paar Trauben dazugeben. Hast du keinen Spinat, so kannst du auch eine Gurke, Salat oder ein Bund gut geputzter Radieschenblätter verwenden. Und natürlich kannst du auch das Obst durch andere Früchte deiner Wahl ersetzen!



SCHNELLE SPÄTZLE in Gemüsebrühe

ZUTATEN für 2 Portionen
(EL=Esslöffel)

1 Karotte
3 EL Erbsen (tiefgekühlt)
1 Bio-Brühwürfel oder 2 Teelöffel Bio-Gemüsebrühpulver
700ml Wasser
1 rohes Ei
2 EL Mehl
½ Bund Schnittlauch (oder 1 EL getrockneter Schnittlauch)
eine Messerspitze Salz



ZUBEREITUNG: Wasche deine Karotte, schäle sie und schneide sie in kleine Würfel. Gib die geschnittenen Karotten, den Brühwürfel und das Wasser in einen Topf, stelle den Herd an und bringe alles zum kochen. Sobald es zu blubbern beginnt, kannst du den Herd auf die mittlere Stufe stellen und die Brühe weiter köcheln lassen.

In der Zwischenzeit wäschst du den Schnittlauch und schneidest ihn in feine Röllchen.

Nimm dir eine Tasse und schlage das rohe Ei hinein. Füge Mehl und Salz hinzu und rühre mit einer Gabel so lange, bis du keine Mehlklümpchen mehr hast. Gib den Schnittlauch in die Eiermasse und rühre weiter, damit er sich gut verteilt.

Gib nun die Erbsen in die kochende Brühe und lass sie etwa zwei Minuten mitkochen. Dann nimmst du deine Tasse und lässt den Teig aus der Tasse langsam in die Brühe tropfen, damit sich kleine Spätzle bilden. Lass die Spätzle zwei Minuten mitkochen, dann ist deine Suppe fertig!

KOKOSCURRYNUDELN aus einem Topf

ZUTATEN für 3 Personen:

250 Gramm Nudeln (Kochzeit 8-11 Minuten), z.B. Spaghetti
1 Knoblauchzehe
2 Karotten
1 Paprika
½ Bund Frühlingszwiebeln
1 Dose Kokosmilch (400ml)
1 Bio-Brühwürfel oder 2 TL Bio-Brühpulver
400ml Wasser
½ Teelöffel Salz
1 Glas (oder Dose) Kidneybohnen
1 Esslöffel Currypulver

Du brauchst: Sieb, großen Topf



ZUBEREITUNG: Schäle den Knoblauch und schneide ihn so klein wie du kannst. Wasche Karotten und Paprika und schneide sie in Würfel. Deine gewaschenen Frühlingszwiebeln schneide in feine Ringe und stelle davon 2 Esslöffel zur Seite. Öffne das Glas mit den Bohnen und kippe sie über dem Waschbecken in ein Sieb. Spüle sie mit kaltem Wasser ab und lasse sie abtropfen. Nun stellst du einen großen Kochtopf auf den Herd und gibst Nudeln, Knoblauch, Karotten, Paprika, Kokosmilch, Brühpulver, Wasser, Salz, Currypulver und den Großteil deiner Frühlingszwiebeln hinein. Wenn du Spaghetti verwendest, dann brich sie besser einmal in der Mitte durch. Lass alles auf höchster Stufe aufkochen. Schalte dann auf mittlere Stufe und rühre gelegentlich um, damit nichts anbrennt. Nach 10 Minuten gibst du die Bohnen dazu, rührst zwischendurch weiter und kochst deine Nudeln weitere 5 Minuten. Nach insgesamt 15 Minuten kochen müssten sie durch sein. Auf deinem Teller bestreust du sie mit den restlichen Frühlingszwiebeln.

APFEL-KAROTTEN-SALAT

ZUTATEN für 2 Portionen:
(TL= Teelöffel)

1 mittelgroße Karotte
1 daumenlanges Stück Lauch, helle Seite
1 kleinen Apfel
¼ grüne Paprika

Für die Soße:

2 TL Joghurt
1 TL Mayonnaise
½ TL Senf, mittelscharf
Saft von ¼ Zitrone
Salz und Pfeffer

Du brauchst: Reibe



ZUBEREITUNG: Wasche Karotte und Apfel und rasple sie grob auf deiner Reibe. Wasche und putze deinen Lauch (im Inneren befindet sich oft noch etwas Sand) und schneide ihn in feine Ringe. Ist das Lauchstück zu breit, kannst du es vorher halbieren. Schneide die Paprika in kleine Würfel. Gib Karotte, Apfel, Lauch und Paprika in eine Schüssel und vermische es so, dass es sich gut verteilt. Nimm eine Tasse und gib Joghurt, Mayonnaise, Senf und Zitronensaft hinein. Verrühre alles und würze es mit Salz und Pfeffer. Gieße die Soße über deinen Salat und verrühre alles miteinander.

PIZZABRÖTCHEN mit Paprika

ZUTATEN für 1 Person:
(TL=Teelöffel)

1 Brötchen Vortag oder frisch
2 TL Tomatenmark
6 TL warmes Wasser
½ TL Zucker
½ TL Paprikapulver (edelsüß)
eine Prise Salz
eine Prise Knoblauchpulver
eine Prise getrocknete Kräuter, z.B. Thymian oder Oregano

für den Belag:

¼ Paprika
2 Scheiben Käse (z.B. Gouda oder Mozzarella), oder
4 Esslöffel geriebenen Käse



ZUBEREITUNG: Stelle deinen Backofen auf 180 Grad Umluft oder 200 Grad Ober-Unterhitze, damit er sich aufheizen kann. In der Zwischenzeit verrührst du in einem Schälchen Tomatenmark, Wasser, Zucker, Paprikapulver, Salz, Knoblauchpulver und Kräuter zu einer Soße. Halbiere dein Brötchen und bestreiche beide Hälften gleichmäßig mit deiner Tomatensoße. Schneide die Paprika in kleine Würfel und verteile sie auf deinen Brötchen. Obenauf legst du deinen Käse. Sobald dein Ofen heiß ist, legst du ein Backpapier auf dein Backblech und backst deine Brötchen auf mittlerer Schiene für 7-10 Minuten, bis der Käse goldbraun ist. Natürlich kannst du deine Minipizza auch ganz nach deinem Geschmack belegen!