

Die Arbeitsloseninitiative bewirtschaftet eine Streuobstwiese in Wieseck und schreibt nun das passende Kochbuch für heimische Früchte.

Das finale Produkt soll Anfang 2022 fertig sein und wird im BoD-Verlag veröffentlicht. Um das Projekt finanzieren zu können, bieten wir einen solidarischen Vorverkauf an. Für 20,- € könnt Ihr das Buch bereits jetzt kaufen und senkt damit den Preis für Menschen mit wenig Geld. Dafür gibt es ein Glas selbstgemachte Streuobst-Marmelade.

Die 20,- € könnt Ihr bar bezahlen oder unter dem Stichwort "Kochbuch" auf das ALI-Konto überweisen. Dazu brauchen wir auch Telefonnummer, Adresse und E-Mail-Adresse.

Bis zur Veröffentlichung schicken wir Euch gelegentlich Vorschau-Rezepte per Mail und halten Euch auf dem Laufenden.

Das Kochbuch wird etwa 144 Seiten stark werden und auch im Buchhandel bestellbar sein. Neben 102 Kochrezepten gibt es Beiträge zu Obstsorten und zu unserer Arbeit.

Mehr über unsere Arbeit findet ihr hier:

 Walltorstr. 17, DGB-Gebäude

 0641 / 389 376

 @AliGiessen

 info@ali-giessen.de

 www.ali-giessen.de

Bankverbindung:

IBAN: DE67 5135 0025 0205 0153 10

BIC: SKGIDE5F



Das Streuobstwiesen- Kochbuch



Hier vorbestellen

Self-published Anfang 2022

Kartoffelpfanne mit Kürbis und Pflaumen

1. Die Kartoffeln kochen (sollten noch fest sein), schälen, abkühlen lassen und in Stücke schneiden.

2. Die Zwiebel würfeln und in Olivenöl anbraten.

3. Den Kürbis würfeln und mitbraten, bis der Kürbis weich ist. Die Kartoffeln hinzugeben und kurz mitbraten.

4. Die Zwetschgen klein schneiden, dazugeben und kurz braten, so dass sie nicht matschig werden. Mit Rosmarin, Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Den Ziegenkäse / Tofu in Stücke schneiden und kurz vor dem servieren dazugeben.



Zutaten

für 4 Personen

1 kg Kartoffeln
1 Zwiebel
Olivenöl
300 g Hokaidokürbis
(oder Butternuss)
150 g Zwetschgen
Rosmarin (möglichst frisch)
Thymian (möglichst frisch)
Salz
Pfeffer
75 g Ziegenkäse
(oder Tofu)

vegetarisch

vegan möglich



Normannische Apfelgratins

Zutaten

für 4 Personen

600 g Äpfel
(z. B. Cox Orange)
30 g Zucker
2 cl Calvados
Butter
¼ l Milch
1 ½ EL Vanillezucker
2 Eigelb
1 Eiweiß
Puderzucker
¼ l Sahne
1 EL Zucker



1. Die Äpfel (nach Wunsch) schälen, vom Kernhaus befreien und in grobe Würfel schneiden. Diese in einer Schüssel mit Zucker bestreuen und mit dem Calvados übergießen. Etwa eine Stunde marinieren.

2. Vier kleine feuerfeste Förmchen mit Butter austreichen und die Apfelstücke samt der Marinade darin verteilen.

3. Eigelbe und Vanillezucker in die Milch rühren. Die Eiweiße halbsteif schlagen und unterrühren. Die Mischung auf den Äpfeln verteilen.

4. Die Gratins im auf 210° vorgeheizten Backofen auf der Mittelschiene etwa 10 Minuten backen.

5. Die Sahne mit dem Zucker halbsteif schlagen und kurz vor dem Servieren auf den heißen Apfelgratins verteilen.

1 Stunde Einweichzeit!

vegetarisch